



# **ACADEMIA MILITAR**

## **Forças Nacionais Destacadas: A Reintegração Pós Missão dos Militares**

**Autor: Aspirante de Infantaria Miguel Rodrigues Ribeiro**

**Orientador: Major de Infantaria Renato Santos**

**Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada  
Lisboa, julho de 2014**



# **ACADEMIA MILITAR**

## **Forças Nacionais Destacadas: A Reintegração Pós Missão dos Militares**

**Autor: Aspirante de Infantaria Miguel Rodrigues Ribeiro**

**Orientador: Major de Infantaria Renato Santos**

**Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada  
Lisboa, julho de 2014**

## **Dedicatória**

A todos aqueles que, com ou sem farda, me  
acompanharam no percurso que me trouxe aqui.

## **Agradecimentos**

O presente trabalho surge como culminar de um longo percurso que se iniciou em Outubro de 2008, percurso esse que certamente não teria sido possível, não fosse o apoio e a ajuda de todos aqueles que me acompanharam até à presente data.

Ao meu Orientador em primeiro lugar, o Major de Infantaria Renato Santos, pela disponibilidade e preocupação permanente que demonstrou para me ajudar em tudo o que precisei, pela dedicação com que contribuiu para que eu tivesse as ferramentas necessárias à realização do presente trabalho, nomeadamente facultando a possibilidade de atender a uma formação na Faculdade de Psicologia, com vista à aplicação de um *software* específico de tratamento de dados qualitativos, o qual também fornecido pelo mesmo, com o intuito de dinamizar e valorizar a investigação. A ele expressei a minha profunda gratidão.

Aos militares que se disponibilizaram a serem entrevistados e deram o seu contributo pessoal, essencial nesta investigação.

Seguidamente o meu mais profundo agradecimento ao Diretor do Curso de Infantaria, pela constante preocupação em garantir as melhores condições para a elaboração de todo o trabalho, mesmo confrontado com constantes adversidades.

Aos meus camaradas do curso de Infantaria que me acompanharam nos melhores e nos piores momentos.

Por último, e não menos importante, deixo a minha gratidão a todos aqueles que mesmo não vestindo uma farda, me acompanharam em todo o percurso até à realização deste trabalho, e que certamente me continuarão a acompanhar, sem os quais garantidamente, os obstáculos encontrados no caminho que aqui me trouxe seriam muito mais difíceis de ultrapassar.

*“To every man there comes...that special moment when he will be figuratively tapped on the shoulder and offered the chance to do a special thing unique to him...What a tragedy if that moment finds him unprepared or unqualified for that work which could have been his finest hour.” (Winston Churchill)*

## **Resumo / Palavras-Chave**

O presente trabalho intitulado “*Forças Nacionais Destacadas: A Reintegração Pós-Missão dos Militares*” é um estudo descritivo e exploratório dirigido às famílias militares. Pretende realçar os desafios e as alterações que ocorrem no sistema familiar nuclear como consequência da participação do militar numa missão internacional, no período do pós-deslocamento, em que para tal se analisou as estratégias e dificuldades das famílias, o subsistema conjugal, o subsistema parental.

O estudo contou com uma amostra constituída por oito militares em que na altura da missão eram casados ou estivessem a viver em união de facto e fossem pais de pelo menos um filho. Recorreu-se a uma metodologia qualitativa através da realização de entrevistas individuais presenciais com posterior análise do conteúdo através de um processo abduutivo, com recurso ao *software* QSR NVivo 10.

Dos resultados obtidos destaca-se ao nível das estratégias e dificuldades da família, a necessidade de o militar compensar a família pelo período em que esteve ausente, procurando o mais rapidamente possível assumir o seu papel no sistema familiar, em que as principais dificuldades sentidas se prendem com a duração da missão e com a eventualidade do acontecimento de episódios traumáticos durante a mesma. Quanto ao subsistema conjugal, de salientar o exponencial da intimidade e da afetividade momentâneo do casal no momento da reunião e a redução dos conflitos durante este período. No subsistema parental verifica-se que a idade dos filhos é um fator importante na forma como é vivida a reintegração do militar quando regressa da missão.

De realçar o facto de este estudo ser limitado no que toca à generalização para os militares que participam em missões internacionais, contudo traz à luz o que representa o período do pós-deslocamento para as famílias.

**Palavras-chave:** Famílias militares. Missão internacional. Pós-deslocamento

## **Abstract / Keywords**

This current work entitled “*Forças Nacionais Destacadas: A Reintegração Pós-Missão dos Militares*” is a descriptive, exploratory study aimed at military families. It’s intent is to highlight the challenges and changes that occur in the nuclear family system as a result of the participation in an international military mission, during the post-deployment phase, in which we analyzed the strategies and difficulties of the families, the marital subsystem, the parental subsystem.

The study included a sample of eight soldiers who at the time of the deployment were married or were living together with the partner, and were parents of at least one child. We used a qualitative approach by conducting in-person interviews with subsequent analysis of the content through an abductive process, using the software QSR NVivo 10.

The results that stand out in terms of strategies and family difficulties, are the need of the soldier to compensate family due to the period separated, looking as soon as possible to assume their role in the family system, where the main difficulties encountered are related to the extent of the deployment and the eventual existence of any traumatic episode. Regarding the marital subsystem, we emphasize the momentary rise of intimacy and affection needs of the couple at the time of the meeting and the reduction of conflicts during this period. In the parental subsystem it appears that the age of the children is an important factor in the way the soldier experiences the post-deployment phase.

Noteworthy is the fact that this study is limited in regards to the generalization to all military personnel that is deployed, however, it brings to light what the post-deployment period represents to the families.

**Key-words:** Military families. International mission. Post-deployment

## Índice Geral

Dedicatória.....	i
Agradecimentos .....	ii
Resumo / Palavras-Chave .....	iv
Abstract / Keywords .....	v
Índice Geral .....	vi
Índice de Quadros / Tabelas .....	ix
Índice de Figuras.....	x
Lista de Abreviaturas, Siglas e Acrónimos .....	xi
Capítulo 1 Introdução .....	1
1.1. Generalidades.....	1
1.2. Enquadramento da investigação.....	1
1.3. Justificação da escolha.....	3
1.4. Objetivos.....	4
1.5. Questão de Partida e Questões Derivadas.....	4
1.6. Metodologia.....	5
1.7. Estrutura do Trabalho .....	6
Capítulo 2 Revisão de Literatura .....	7
2.1. A Família. . . ..	7
2.1.1. ... como sistema .....	7
2.1.2. ... como um sistema feito de subsistemas.....	8
2.2. A Família Vs Militar.....	9

---

2.3. Das fases da missão ao impacto familiar .....	11
2.3.1. Fase do pré-deslocamento .....	11
2.3.2. Fase do deslocamento .....	12
2.3.3. Fase do pós-deslocamento.....	12
2.4. Ciclo emocional inerente a uma missão.....	13
2.5. O sistema familiar durante a fase do pós-deslocamento .....	20
Capítulo 3 Metodologia .....	24
3.1. O Desenho da investigação .....	24
3.2. Mapa Conceptual .....	25
3.2. Estratégia metodológica.....	25
3.3.1. Caracterização da amostra .....	25
3.3.2. Instrumentos utilizados.....	26
3.3.3. Procedimento na recolha de dados.....	27
3.3.4. Análise de dados .....	28
Capítulo 4 Apresentação, Análise e Discussão dos Resultados .....	29
4.1. Família .....	29
4.1.1. Estratégias de coping.....	30
4.1.1.1. Círculo extrafamiliar .....	31
4.1.1.2. Readaptação à rotina .....	32
4.1.1.3. Compensação .....	33
4.1.1.4. Responsabilidades .....	34
4.1.1.5. Atividades .....	34
4.1.1.6. Outros.....	35
4.1.2. Impacto na rede social .....	35
4.1.3. Diferenças entre missões .....	36
4.1.4. Dificuldades .....	37
4.2. Parentalidade.....	38
4.2.1 Renegociação de papéis .....	39
4.2.2. Restabelecimento de Rotinas .....	40
4.2.3. Imposição de regras .....	41

4.2.4. Gestão de comportamentos/emoções .....	42
4.2.5. Dificuldades .....	42
4.3. Conjugalidade .....	43
4.3.1. Alterações na relação .....	44
4.3.2. Intimidade .....	46
4.3.3. Comunicação .....	46
4.3.4. Resolução de conflitos .....	47
Capítulo 5 Conclusões e Recomendações.....	49
Bibliografia.....	54
Apêndice A – Guião de Entrevista.....	1
Apêndice B – Questionário sociodemográfico .....	10
Anexos.....	1
Anexo A – Árvore de categorias.....	1

## Índice de Quadros / Tabelas

Quadro 1 – Caracterização de amostra.....	26
---	----

.

## Índice de Figuras

Figura 1 - Mapa Conceptual .....	26
Figura 2 - Distribuição percentual das referências da categoria Família .....	30
Figura 3 - Distribuição percentual das referências da subcategoria Estratégias de coping.....	31
Figura 4 - Distribuição percentual das referências da categoria Parentalidade .....	39
Figura 5 - Distribuição percentual das referências da categoria Conjugalidade.....	44

## Lista de Abreviaturas, Siglas e Acrónimos

	<b>A</b>	
AM		Academia Militar
APA		American Psychological Association
	<b>C</b>	
CINAMIL		Centro de Investigação, Desenvolvimento e Inovação da Academia Militar
CPAE		Centro de Psicologia Aplicada do Exército
	<b>F</b>	
FND		Forças Nacionais Destacadas
	<b>M</b>	
MIAP		Modelo de Intervenção e Acompanhamento Psicológico
	<b>N</b>	
NEP		Norma de Execução Permanente
	<b>R</b>	
RCFTIA		Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada
	<b>T</b>	
TN		Território Nacional
TO		Teatro de Operações

# Capítulo 1

## Introdução

### 1.1. Generalidades

O Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada (RCFTIA) enquadra-se na estrutura curricular do percurso académico do aluno da Academia Militar (AM). O presente RCFTIA surge no âmbito do apoio dado à Família Militar concorrendo para a compreensão da especificidade das vivências das famílias dos militares que integraram Forças Nacionais Destacadas (FND) durante o período do pós-deslocamento. Inserida na parte textual da estrutura do trabalho, a “Introdução” compreende uma apresentação geral, contendo o enquadramento da investigação, como a justificação da sua importância, a definição dos objetivos propostos, a metodologia e o enunciado da estrutura do trabalho de investigação (Academia Militar [AM], 2013). Assim, a introdução englobará a questão de partida e as respetivas questões derivadas que surgem como resultado da fase exploratória da investigação, procurando ir de encontro dos objetivos da investigação.

### 1.2. Enquadramento da investigação

A separação física entre elementos de uma família por extensos períodos de tempo pode ser vista como um acontecimento especial, e, como tal, constituir-se como uma fonte de *stress* para todo o sistema familiar, provocando reajustamentos e mudanças nos seus subsistemas (Relvas, 2004). Também as famílias em que pelo menos um elemento é militar<sup>1</sup> passam por desafios de semelhante natureza porque o familiar militar é por vezes

---

<sup>1</sup> Ao longo de todo o trabalho considera-se militar, homem ou mulher que serve nas Forças Armadas.

nomeado para participar em missões internacionais nos vários Teatros de Operações (TO), ameaça à integridade e ao bem-estar do sistema seu familiar (De Burgh, White, Fear, & Iversen, 2011).

As missões internacionais caracterizam-se por serem constituídas por três períodos, sendo o primeiro denominado por *pré-deslocamento* (ou *aprontamento*). O segundo período, que tem geralmente a duração de seis meses<sup>2</sup> fora do Território Nacional (TN), é definido como *deslocamento*, caracterizado pela separação física entre o militar e o seu sistema familiar (Vilhena, 2005). Esta separação, que não representa somente a distância física, obriga a que a família do militar, principalmente cônjuge e filhos, faça reajustamentos na dinâmica e na vivência quotidiana (Gober, 2005). Enquanto a família tenta continuar com as rotinas do dia-a-dia (em casa, na escola, no trabalho, etc.), o militar é sujeito a manter uma disponibilidade permanente ao serviço durante as “24h00” diárias, experimentando muitas vezes a sensação de insegurança e perigo constante, de isolamento, etc. concomitante com o sentimento de não ter testemunhado muitas mudanças do seu sistema família. Estes esforços e perdas repercutem nos dias posteriores ao seu regresso, i.e., durante o terceiro período, chamado *pós-deslocamento* (Vilhena, 2005), altura em que a família volta novamente a reunir-se (Gober, 2005). Inerente a estes três períodos, existe um ciclo de impacto emocional<sup>3</sup> constituído por sete fases, correspondendo ao *pós-deslocamento* a fase da *reunião*, caracterizada e descrita como um período de alegria e felicidade para o militar, seguida da fase de *reintegração e estabilização*, com a família a reajustar-se novamente ((Currie, Shannon, Day, Arla, Kelloway, Kevin, 2011, Soir, 1997).

A importância do presente trabalho de investigação emerge com a necessidade, de compreendermos melhor a realidade do impacto que uma missão tem no sistema familiar, na perceção do militar, sobretudo no período do *pós-deslocamento*, muitas vezes descrito como difícil e stressante (American Psychological Association [APA], 2003), para posteriormente contribuir e/ou promover apoios que atendam às necessidades específicas das famílias e dos seus subsistemas (conjugal e parental).

---

<sup>2</sup> Considera-se seis meses porque é a duração normal de deslocamento de uma FND.

<sup>3</sup> De Soir (1997) baseia-se nas fases emocionais da missão descritas por Peebles-Kleiger e Kleiger: 1) choque inicial, b) antecipação da partida, 3) desorganização emocional, 4) recuperação e estabilização, 5) antecipação do regresso, 6) reunião e reintegração, 7) estabilização (Schincariol & Vasconcellos, 2001).

### **1.3. Justificação da escolha**

O Centro de Psicologia Aplicada do Exército (CPAE) através do Modelo de Intervenção e Acompanhamento Psicológico (MIAP) acompanha e apoia os militares que são projetados para os diferentes TO, integrados nas FND ou de forma isolada, durante as três fases de uma missão. O MIAP é extensível às famílias dos referidos militares. Em 2012, começa a ser desenvolvido no Centro de Investigação, Desenvolvimento e Inovação da Academia Militar (CINAMIL), tendo como entidades investigadoras o CPAE e a Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, o projeto “Eu, Tu & Nós”. O projeto “Eu, Tu & Nós” tem como fim último a promoção da resiliência nas famílias dos militares projetados para os diferentes TO, fornecendo às famílias recursos de suporte, que lhes permitam lidar da melhor forma possível com cada fase da missão (Cruz et al., 2012). Atualmente, estes recursos são construídos com base em investigações com a Família Militar Portuguesa.

Considerando a reintegração como o processo de transição dos militares ao seu papel pessoal, familiar, organizacional e social após o período de deslocamento (Currie, Kelloway, & Day, 2011), e ainda que esta seja muitas vezes descrita através de um conjunto de eventos positivos, tais como o reencontro da família e dos amigos e o retorno a uma vida social que existia antes do deslocamento, este período pode também ser marcado por dificuldades, sentidas tanto por parte do militar como pelas pessoas que o recebem (Yosick et al., 2012).

Com este trabalho, analisando as experiências vividas por militares projetados para os TO, pretende-se compreender o contexto catalisador de manifestações representativas da (dis)funcionalidades dos seus sistemas familiares. Acrescentando conhecimento sobre

---

---

as dificuldades e as estratégias de *coping*<sup>5</sup> utilizadas no seio das famílias dos militares portugueses, este estudo permite recolher informações que coadjuvarão no melhoramento ou na construção de novos recursos e programas de apoio ao sistema familiar dos militares nomeados para missões internacionais, especialmente aos seus subsistemas conjugal e parental, no período do *pós-deslocamento*.

#### 1.4. Objetivos

Os objetivos estabelecem a fim último de um trabalho científico e a sua definição auxilia nas tomadas de decisão quanto à metodologia. O objetivo geral representa os contributos que se ambicionam “oferecer” com a investigação. Desta forma, o objetivo geral deste estudo materializa-se em compreender o impacto de uma missão nos militares e nas suas famílias, particularmente do período do *pós-deslocamento*.

Contudo, para se atingir o objetivo geral é preciso delimitar metas mais específicas em que reunidas concorrerão para a execução do objetivo geral. Norteando o estudo para a fase do *pós-deslocamento*, pretende-se conhecer a dinâmica da reintegração do militar no seu sistema familiar e as suas implicações nos subsistemas. Assim sendo, os objetivos específicos constituíram-se em analisar o impacto que a missão teve na parentalidade e na conjugalidade.

#### 1.5. Questão de Partida e Questões Derivadas

A questão de partida é o fio condutor de uma investigação (Quivy & Campenhoudt, 1992), delimitando assim, o estudo para uma melhor solidificação da revisão de literatura teórica, permitindo a construção dos objetivos (Almeida & Freire, 2008). Considera-se a questão inicial como exploratória porque existe pouco conhecimento sobre esta temática com militares portugueses e o que se pretende, também, é explorar e analisar a realidade experienciada pelos mesmos, sem manipulação de variáveis, recolhendo informação que possibilite, no futuro, desenvolver hipóteses (Ribeiro, 2010). Assim, no presente TIA a

---

<sup>5</sup> O conceito *coping* refere-se às estratégias que são utilizadas pelas pessoas para lidar com eventos indutores de *stress* com vista a mitigar os seus efeitos psicofísicos e emocionais (Vaz Serra, 2007).

questão de partida é: *Como é que a participação do militar português numa missão internacional, integrado numa Força Nacional Destacada, afeta o seu sistema familiar nuclear após o decorrer da mesma na sua perceção?*

Da questão de partida surgem as questões derivadas, cujas respostas, que se procuram ao longo da componente teórica e prática durante o desenvolvimento do trabalho, irão sustentar a questão de partida, com vista a que se possa alcançar o objetivo principal. As questões derivadas são:

- 1. Quais as dificuldades e estratégias de coping utilizadas pelo sistema familiar, durante a fase do pós-deslocamento?*
- 2. De que modo a participação do militar português numa missão internacional, integrado numa Força Nacional Destacada, afeta o subsistema conjugal, durante o pós-deslocamento, na perceção do mesmo?*
- 3. De que modo a participação do militar português numa missão internacional, integrado numa Força Nacional Destacada, afeta o subsistema parental, durante o pós-deslocamento, na perceção do mesmo?*

## **1.6. Metodologia**

O presente TIA foi elaborado de segundo a NEP 520/30JUN/13/AM<sup>6</sup>, que contém as orientações para trabalhos escritos na AM. Quando omissas, as normas seguidas são as da APA, de acordo com 4.a. do anexo F da NEP supracitada.

Depois da escolha do tema, o procedimento metodológico iniciou-se com uma pesquisa documental, preferencialmente em fontes primárias, sobre o impacto de uma missão internacional no sistema familiar dos militares. Concomitantemente, foram realizadas visitas ao CPAE tendo como objetivo conhecer o MIAP e o projeto “Eu, Tu & Nós”. Também, foi realizada uma pesquisa dos estudos nacionais já efetuados, e aqueles que atualmente estão a ser realizados no âmbito das FND e do apoio à Família Militar.

Após levantamento dos objetivos, da questão de partida e as suas derivadas, foi realizado o trabalho de campo através da aplicação de um questionário sociodemográfico como a realização de entrevistas semiestruturadas a militares que intergaram FND, com

---

<sup>6</sup> NEP significa Norma de Execução Permanente.

vista relataram as suas experiências durante a missão. A entrevista semiestruturada permite ao investigador “guiar” por objetivos pré-definidos que conduzem a direção do diálogo, tendo como principal característica a ausência de rigidez nas questões e na ordem como são colocadas. Durante as entrevistas, individuais e presenciais, captou-se vários conteúdos e vivências pessoais durante os três períodos inerentes a uma missão.

Para a codificação dos dados obtidos, foi utilizado o *software* QSR NVivo10, permitindo, o mesmo, organizar e analisar as informações recolhidas, examinar e materializar padrões, culminando com as respostas às questões levantadas

## **1.7. Estrutura do Trabalho**

O trabalho de investigação encontra-se organizado por capítulos, começando pela *introdução* onde está apresentada *a)* o enquadramento teórico, *b)* a importância da investigação, como a sua justificação, *c)* a definição dos objetivos do trabalho, e *d)* a sua metodologia. A mesma prossegue com o capítulo *revisão de literatura*, sendo nesta descrito o “estado da arte”. O 3º capítulo é sobre a apresentação e descrição da *metodologia*, e o 4º capítulo é a *apresentação, análise e discussão de resultados obtidos* com o trabalho de campo realizado. Por último, o capítulo 5 é sobre as *conclusões e recomendações*. Este capítulo contém ainda as limitações que se verificaram durante a realização deste TIA, como exortações para futuras investigações.

## **Capítulo 2**

### **Revisão de Literatura**

#### **2.1. A Família...**

##### **2.1.1. ...como sistema**

Se perguntarmos para descreverem uma família, a tendência será provavelmente referir a existência de um homem e uma mulher, com papel de pai e mãe, respetivamente, a conviverem juntos na mesma casa, com os seus filhos<sup>7</sup>. Contudo, sabemos que não existe um tipo de família, mas sim diversos tipos. Atualmente, as famílias são muito diferentes em termos de valores e crenças, na sua organização e formas de viver (Vaz Serra, 2007). Também, encontra-se na literatura, em diferentes disciplinas científicas, muitas definições de família (Alarcão, 2006), levando por isso, que cada pessoa esteja integrada em mais do que uma família (Relvas, 1996).

Afinal, “o que é a família?” (Relvas, 1996, p.9). A família aqui proposta vai ao encontro da ideia de ser um sistema, em que o todo é mais do que a soma das partes, i.e., “cada elemento influencia os restantes e é também influenciado por eles” (Vaz Serra, 2007, p. 609). Sampaio e Gameiro (1995, p.11-12) definem a família como “um conjunto de elementos ligados por um conjunto de relações, em contínua relação com o exterior, que mantém o seu equilíbrio ao longo de um processo de desenvolvimento percorrido através de estádios de evolução diversificados”. Assim, a família é um sistema de extrema complexidade constituída por unidades - *subsistemas* -, sendo exclusiva e que ao deslindar realidades familiares diferentes da sua, enriquece-se, tornando-se mais flexível. Um sistema familiar pode admitir mudanças, mas só as que são consideradas aceitáveis ou desejáveis. Deste modo, o padrão familiar suporta mudanças contínuas, desenvolvendo-se

---

<sup>7</sup> Esta tipologia familiar é denominada geralmente por família nuclear.

numa normalidade funcional (Relvas, 2004), sendo o apoio emocional dos seus elementos constituintes para ultrapassarem os problemas e conflitos provocados por fatores internos ou externos, num ambiente de intercâmbio mútuo de sentimentos. Convergindo para a mesma ideia, Fallon et al. (1993, citado por Vaz Serra, 2007) mencionam que o sistema familiar equilibrado é o maior recurso natural para lidar com eventos indutores de *stress*.

Numa perspetiva ecossistémica (Bronfenbrenner, 1979, cit. por Relvas, 1996), as competências de cada família e o estilo de *coping* devem ser considerados em relação aos atributos e às necessidades dos elementos individuais, e, aos sistemas sociais onde a família está inserida. Os comportamentos disfuncionais devem ser observados de acordo com o contexto, podendo ser originados por indutores internos (e.g., doença grave de um elemento), como ou desencadeados por indutores externos (e.g., fatores económicos, políticos, ambientais) (Van Breda, 2001).

### **2.1.2. ...como um sistema feito de subsistemas**

A família é um todo, mas também uma parte porque integra sistemas mais amplos, como por exemplo o sistema da comunidade ou da sociedade (Relvas, 1996). No entanto, e como já foi supramencionado, a família é um sistema feito de subsistemas, sendo estes o individual, o conjugal, o parental e o fraternal. Estas totalidades mais pequenas são originadas por “interações particulares que têm a ver com indivíduos neles envolvidos, com os papéis desempenhados (...) e com as normas transicionais que se vão progressivamente construindo” (Relvas, 2004, p. 13, cit. por Martins, 2013). Em relação ao subsistema conjugal refere que este deve ser considerado como uma “unidade complexa, paradoxal e nunca terminada” (Relvas 2004, p.73, cit. por Martins, 2013). A conjugalidade<sup>8</sup> materializa o encontro de duas pessoas com processos de individuação distintos (dois subsistemas individuais) e de famílias de diferentes origens, i.e., é o encontro de dois modelos diferentes que terão de se reajustar ao novo modelo de vida, o modelo conjugal. Neste subsistema valoriza-se para o bom funcionamento da díade, a complementaridade e a adaptação recíproca de forma a manter cada um a seu espaço individual (Alarcão, 2006). Geralmente, e depois do estabelecimento da relação conjugal,

---

<sup>8</sup>Conjugalidade é um relacionamento entre duas pessoas, tradicionalmente relacionado ao matrimónio implicando uma identificação pelas partes com um relacionamento íntimo e amoroso, envolvendo um compromisso (Sheras & Koch-Sheras, 2006).

existe um novo compromisso que continua a complementar o ciclo vital da família, surgindo assim de um novo papel – papel parental – “com funções executivas, tendo a seu cargo a proteção e educação de gerações mais novas” (Relvas, 1996, p. 13). Este subsistema conjugal tem que construir limites e fronteiras que o protege do *stress* intra e extra familiar, sendo fundamental para o crescimento dos descendentes (Alarcão, 2006).

Entre as transições do ciclo de vida, poucas são tão difíceis e complexas como a que as pessoas vivem quando passam de cônjuges a pais. Seguidamente ao nascimento dos filhos, a família constitui o subsistema parental<sup>9</sup> tendo como funcionalidade o apoio ao desenvolvimento dos descendentes com vista à sua socialização, autonomia e individuação, (Minuchin, 1979, cit. por Relvas, 2004). Estabelece-se na família uma hierarquia natural com os respetivos estatutos e níveis de poder e de autoridade. Alguns autores referem que as relações familiares são como uma democracia onde não se deve cancelar nem desprezar o conceito de orientação e poder que os cuidadores devem assumir, porque as necessidades dos filhos convergem para a imposição de limites e da formação de um *setting* seguro. Assim, inicia-se uma nova fase no ciclo vital familiar, com reformulações do sistema familiar, porque aos subsistemas já existentes, o individual e o conjugal, junta-se o subsistema parental que permite o fraternal, com a chegada dos filhos seguintes (Relvas, 2004).

## 2.2. A Família Vs Militar

Existem experiências únicas que fazem parte da vida quotidiana das famílias com militares. A vivência dentro do seio de uma família militar típica, onde frequentemente existem muitas incertezas, muitas mudanças e reajustes, representa o custo de cada um dos seus elementos terem que aprender a ajustarem-se à mudança (De Carvalho & Whealin, 2012). Assim, ser militar envolve por vezes conflitos entre a vida profissional e a vida familiar. A lealdade à sua profissão e ao mesmo tempo à sua família pode provocar desconforto com efeitos menos positivos para o militar, que poderá ser o caso da sua nomeação para missões internacionais. Estudos comprovam que existe uma relação entre a motivação do militar nas três fases da missão e o bem-estar da sua família. Nenhum militar

---

<sup>9</sup> Parentalidade: “modelo de funcionamento que pressupõe o desempenho das funções executivas, como proteção, educação, integração na cultura familiar etc., relativamente às gerações mais novas. Estas funções não são necessariamente desempenhadas pelos pais biológicos (...)” (Alarcão, 2006, p. 353).

que tem problemas com a sua família ou que está permanentemente preocupado com o seu bem-estar pode concentrar-se inteiramente na tarefa a desenvolver durante a missão (Escarda, 2009). Para além dos muitos aspetos positivos que acarretam estas missões, as mesmas caracterizam-se por originar elevados “contratempos” na esfera pessoal e familiar dos militares, o que potencia as exigências inerentes à profissão – Ser Militar – muitas vezes partilhados com a equipa de técnicos de saúde mental destacados para acompanhar as FND. Assim, a preocupação com os militares nomeados para as missões tem merecido por parte do Exército Português uma preocupação crescente, facto que conduziu à obrigação do CPAE de acompanhar estas missões e os militares nelas participantes (Vilhena, 2005).

As constantes transações inerentes a uma missão são ultrapassadas com relativa facilidade pela maioria das famílias, mas algumas têm a dificuldade de “combater” os desafios das diferentes fases que constituem uma missão. Cada fase intrínseca à missão tem um impacto nos vários subsistemas familiares. Na fase do pré-deslocamento, para além de surgir *stress* inerente à situação, poderá existir sentimentos e emoções de raiva e protesto, conflitos interpessoais como simplesmente um certo distanciamento emocional. Durante o deslocamento, e no início, surgirá nos vários elementos familiares uma desorganização emocional, concomitantemente com sentimentos de tristeza, desorientação, ansiedade e solidão. Poderão também surgir perturbações no sono e algumas “queixas” de saúde. Ao longo do deslocamento existe um incremento do medo pela segurança do militar deslocado. No período que antecede o reencontro surgirá um certo nível de apreensão sobre a reorganização (novamente) dos papéis e do poder dentro do sistema familiar. No pós-deslocamento e depois do período de “lua-de-mel”, pode crescer o sentimento sobre a perda de independência e da insegurança sobre a “posição” no sistema familiar reconfigurado. O militar poderá ter dificuldade em desvincular-se da vivência no TO podendo ter como resposta disfuncional, comportamentos de agressividade (Pincus, House, Christenson, & Alder, 2005).

Também, vários deslocamentos podem significar no militar incremento do risco de surgirem problemas de saúde mental, como do seu cônjuge (Mansfield et al., 2010 cit. por De Carvalho & Whealin, 2012). Estes catalisadores de risco que podem contribuir para aumento da violência doméstica são a perda ou diminuição da rede social devido às frequentes deslocações físicas, ausências frequentes e duradouras devido às missões no TO, trabalhar longas horas e algumas vezes em contextos perigosos (Rentz et al, 2006, cit.

por APA, 2007). Contudo, é importante de referir que não existe relação direta entre o deslocamento num TO e os níveis de violência doméstica após missão (APA, 2007).

### **2.3. Das fases da missão ao impacto familiar**

O ciclo de implantação proposto por Logan (1987), e posteriormente readaptado por outros autores, está dividido em quatro fases: Pré-deslocamento, deslocamento, reunião e pós-deslocamento (APA, 2007). No caso português, e de uma forma geral, considera-se que uma missão é constituída por três fases, o pré-deslocamento (ou aprontamento), o deslocamento propriamente dito e o pós-deslocamento (Andrade da Silva, Paiva, Cerdeira, Rodrigues & Luís, 1998; Pamplona & Monteiro, 2011; Vilhena, 2005). Apesar da maioria dos elementos que compõem as famílias dos militares projetados em missões internacionais (incluindo os próprios militares) serem capazes de enfrentar e ultrapassar momentos mais difíceis e críticos, alguns têm dificuldades em saber gerir o *stress* em alguns momentos (Meredith, et al., 2011), especialmente aqueles que foram deslocados para várias missões (APA, 2007).

#### **2.3.1. Fase do pré-deslocamento**

O pré-deslocamento é um período temporal (poderá chegar aos 6 meses) que decorre entre o comunicar da nomeação para a missão e a partida para o TO onde a missão acontece. Durante este período, os militares estão sujeitos a um conjunto de treinos e atividades de preparação física, militar e psicológica, como formação específica das funções que irão desempenhar (APA, 2007). Já nesta fase, existem militares que são obrigados a deslocarem-se para a unidade onde irá ser efetuada a preparação, muitas vezes longe da família.

Para além de se prepararem para a missão no TO, exercendo treino na função, têm que gerir uma enorme variedade de tarefas, quer ao nível da preparação para a sua permanência no TO (formações, ações de rastreio e de profilaxia na área da saúde, avaliação psicológica, etc.), quer ao nível da preparação para a sua ausência no TN (assuntos bancários, seguros, assuntos escolares, etc.). Como refere um militar "*fazer o deslocamento é melhor do que trabalhar até ao mesmo*" (Hosek et al., 2006, p. 37, cit. por

APA, 2007). Ao longo desta fase o militar cada vez mais concentra-se na missão, enquanto o seu cônjuge tenta lidar com a perda antecipada (National Military Family Association [NMFA], 2005). Ou seja, ao longo do pré-deslocamento, e como referem Weins & Boss (2006), o militar está cada vez mais fisicamente presente mas psicologicamente ausente (cit. por APA, 2007).

### **2.3.2. Fase do deslocamento**

A fase de deslocamento abrange o período em que o militar está fisicamente longe de sua família, exercendo o seu trabalho num TO, considerado como arriscado e stressante. As grandes alterações climatéricas, a falta de privacidade e a ameaça constante de serem atacados são indutores de *stress* vivenciados pelos militares (APA, 2007). Apesar de ser referida a existência de uma fase, denominada como fase de reunião, período de preparação antes do regresso (APA, 2007), no caso do Português esta fase é “diluída” entre o deslocamento e o pós-deslocamento. Durante últimas semanas de deslocamento, o militar como a sua família, prepararam-se para o seu regresso, experienciando emoções e sentimentos de expectativa, com comportamentos de excitação e aumento da apreensão (APA, 2007; Pincus, House, Christensen, & Adler, 2005).

### **2.3.3. Fase do pós-deslocamento**

Durante esta fase, o militar regressa a casa e reencontra-se com sua família e comunidade onde a qual vive. Contudo, as famílias nunca mais voltam para o mesmo ponto em que deixaram antes do militar partir para a missão. Esta fase é encarada por muitas famílias como a fase terminal do ciclo de inerente a uma missão; no entanto, as exigências das operações militares atuais têm obrigado as unidades e os seus militares a realizarem mais deslocamentos para os TO de forma repetida. Assim, muitos militares e famílias são confrontados com o *stress* de se prepararem para uma segunda, terceira ou mesmo quarta missão logo após a fase do pós-deslocamento (APA, 2007).

## 2.4. Ciclo emocional inerente a uma missão

Gerir o *stress* associado a uma missão é uma preocupação constante das famílias dos militares nomeados para missões internacionais. Os indutores de *stress* associados a uma missão podem levar ao surgimento de sintomatologia depressiva, ansiedade e problemas comportamentais em crianças, bem como desenvolver angústia psicológica do cônjuge. Contudo, este impacto nos familiares pode afetar psicologicamente o militar ao longo das fases de uma missão. As famílias que apresentam maior resistência ao *stress* induzido pela participação na missão de um dos seus elementos, caracterizam-se pela estabilidade e bem-estar durante os três períodos. Isto não significa que estes sistemas familiares sejam imunes à partida, ausência e regresso do militar, sendo ao invés, ou seja, são capazes de manter uma continuidade afetiva e emocional durante todo o período de separação, ou, ciclo da missão (Van Breda, 2001).

Este ciclo emocional é definido, mas estruturado de diversas formas. Segundo Pincus e colaboradores (2005), o ciclo de impacto emocional é composto por 5 fases distintas: pré-deslocamento, deslocamento, manutenção, pré-reencontro e pós- deslocamento. Já a APA (2007) ou Rebecca e Wolff (2011) , identificam 4 fases sendo elas: pré-deslocamento, referente ao período compreendido entre a notificação e a partida, o deslocamento, que compreende o período em que o militar está na missão, o reencontro, que representa a preparação do militar para o regresso a casa e à família, e por último, o pós-deslocamento ou reencontro, que se refere ao período após o regresso do militar. Alguns autores portugueses descrevem o ciclo de impacto emocional para as FND portuguesas adaptado aos descritos anteriormente, contudo, este trabalho de investigação apoiar-se-á no ciclo emocional definido por Van Breda (2001), este por sua vez sendo composto por 7 fases, sendo elas: Fase 1 – *Antecipação da Perda*; Fase 2 – *Distanciamento emocional e Recuo*; Fase 3 – *Desorganização Emocional*; Fase 4 – *Recuperação e Estabilização*; Fase 5 – *Antecipação do Regresso*; Fase 6 – *Renegociação dos papéis na relação*; e Fase 7 – *Reintegração e Estabilização*.

Adota-se este ciclo porque materializa uma progressão expectável para todo o processo emocional e relacional que ocorre no sistema familiar durante o período de uma missão (Van Breda, 2001), sendo que, as fases 1 e 2 são referentes ao período pré-deslocamento (Van Breda, 2001), durante o qual, muitas esposas reagem com choque e perda perante a notificação da missão e consequente deslocamento do seu marido (Black, 1993). As fases 3, 4 e 5 são referentes ao período do deslocamento (Van Breda, 2001),

durante o qual as esposas relatam sentimentos de solidão, preocupação, tristeza e ansiedade (Wexler & McGrath, 1991). Por último, as fases 6 e 7 são referentes ao pós-deslocamento, período no qual o *stress* induzido pelo regresso da figura paternal após ausência prolongada pode ser tão grande como o experienciado na altura da separação (Van Breda, 2001).

Como referido anteriormente, contrariamente à crença comum de que as reuniões são períodos de inabalável alegria, estes são frequentemente caracterizados como períodos de grande ansiedade (Figley, 1993) e desapontamento quando a fantasia idealizada do reencontro familiar não corresponde à realidade (APA, 2007), podendo isto levar a problemas como falta de comunicação, distanciamento emocional e sexual, e aumento na frequência de conflitos (Blount, Curry, & Lubin, 1992).

Neste sentido, Van Breda (2001), identifica, no âmbito da continuidade emocional, factores como: *a aceitação e compreensão do ciclo emocional inerente às missões*, a tomada de ações preventivas contra sintomas resultantes da separação, a partilha de experiências por parte das famílias que passam por processos de separação como consequência das missões internacionais, assim como, o apoio mútuo entre as mesmas, e a fomentação de atividades familiares, como forma a potenciar o desenvolvimento da resiliência familiar<sup>10</sup>. Os deslocamentos, ou seja, as separações nos sistemas familiares devido a missões internacionais ou exercícios de campo, por exemplo, colocam grandes níveis de *stress* em todo o sistema familiar (Knox & Price in Van Breda, 2001), contudo, como refere Van Breda (2001) algumas famílias conseguem lidar melhor do que outras, identificando oito dimensões primárias para esta definição, das quais sete são alocadas dentro do sistema familiar, e a oitava remete para a instituição militar:

- a. Dimensão 1: *Continuidade Emocional* – A continuidade emocional é definida como as famílias tendo uma vida emocional relativamente estável durante o período de separação.
- b. Dimensão 2: *Perspetivas positivas sobre a Separação* – É definida pela atitude positiva da família perante a separação e a instituição. A perceção que o militar e a sua família têm relativamente aos deslocamentos tem um impacto significativo sobre a forma como estes perspetivam e lidam com os períodos de separação

---

<sup>10</sup> Uma área da teoria da resiliência que tem sido extensamente trabalhada, e que representa a base das teorias da resiliência familiar presentemente, é a da resiliência das famílias militares durante os deslocamentos em missões. (Van Breda, 2001).

(Milgram & Bar, 1993). As perspectivas positivas sobre o deslocamento e o consequente período de separação traduzem-se na atitude positiva do sistema familiar perante os mesmos e perante a instituição militar (Van Breda, 2001), podendo até mesmo influenciar, particularmente quando provenientes do cônjuge do militar, a intenção do mesmo de permanecer ao serviço da instituição ou não (Kirby & Naftel, 1998). As separações resultantes dos deslocamentos mostram-se significativamente menos stressantes e problemáticas quando existe por parte do sistema familiar uma atitude positiva perante estes (Eastman, Archer, & Ball, 1990), havendo até relatos de famílias que retratam o deslocamento como uma experiência positiva e como uma oportunidade para aprenderem coisas novas sobre si mesmos, para se tornarem mais independentes e reforçarem o relacionamento matrimonial (Adler, 1995).

- c. Dimensão 3: *Sistema de Apoio* – É precisa pela existência de sistemas de apoio para a família e para o militar. Os Sistemas de Apoio são definidos como a presença de sistemas, que envolvem os ambientes familiar, comunitário, religioso e institucional e que servem de apoio tanto ao militar deslocado como à sua família (Van Breda, 2001). Estes sistemas, apresentam-se como um importante alicerce que protege os militares e as famílias do *stress* proveniente do deslocamento (Adler, 1995). É cada vez mais evidente que dos deslocamentos em missões militares advêm problemas para todo o seio familiar. Estudos conduzidos desde o início da Operação Liberdade do Iraque (Operation Iraqi Freedom) e da Operação Liberdade Duradoura (Operation Enduring Freedom) no Afeganistão, apontam que os deslocamentos em missões militares têm como consequência uma vasta gama de problemas no âmbito familiar dos militares que partem em missão. (Saltzman et al., 2011) Estes problemas englobam o aumento da probabilidade de conflitos matrimoniais e violência doméstica (Ruscio, Weathers, King & King, 2002), depressão do cônjuge e consequente afectação na parentalidade (Mansfield, Kaufman, Marshall, Gahynes & Morrissey, 2010), aumento do risco de maus tratos ou negligenciação dos filhos (Gibbs, Martin, Kupper, & Johnson, 2007; Rentz et al., 2007; Mansfield et al., 2010), assim como o aumento do risco de problemas emocionais e comportamentais nos mesmos (Chandra, Burns, Tanielian, & Jaycox, 2011). No âmbito dos Sistemas de Apoio e para fazer face às consequências adversas das separações como resultado de deslocamentos militares, o Departamento de Defesa dos Estados Unidos da América (EUA) tem

trabalhado no sentido de desenvolver uma abordagem preventiva no que toca à saúde psicológica dos militares e das suas famílias, estabelecendo inclusive um paralelo entre a prontidão das forças e a qualidade da saúde psicológica resultante do ambiente familiar dos militares (Wesphal, & Woodward, 2010). Este trabalho tem sido conduzido com base no conhecimento crescente acerca da Resiliência, tanto dentro como fora do contexto militar, e como consequência da necessidade crescente de preservar o bem estar psicológico dos militares e das suas famílias, a par da prontidão operacional, durante os sucessivos Ciclos de Deslocamento (Saltzman et al., 2011). Um exemplo da materialização deste trabalho é o programa FOCUS (Families OverComing Under Stress), desenvolvido pela Universidade da Califórnia, Los Angeles (UCLA) em conjunto com a Harvard School of Medicine e aplicado pela Marinha dos EUA e que se constitui como um programa de treino orientado para o desenvolvimento da Resiliência Familiar (Saltzman et al., 2011). No Exército Português, como já referido, existe de igual modo um projecto que assenta na mesma premissa de prestar o apoio psicossocial aos militares e às suas famílias, desenvolvido pelo CPAE em parceria com a FP-UL, denominado de “Eu, Tu & Nós”. Este projecto de promoção de resiliência nas famílias dos militares tem como objectivo fornecer às famílias dos militares “ferramentas” que lhes permitam lidar da melhor forma possível com cada fase da missão e promover a Resiliência nas famílias dos militares destacados para missões internacionais (Cruz, et al., 2012).

- d. Dimensão 4: *Preparação Financeira* – Define-se como a família tendo recursos financeiros adequados durante as separações e a adequada gestão dos mesmos. A questão financeira representa uma dimensão importante da resiliência no deslocamento não só durante a fase do pré-deslocamento mas também na fase do pós-deslocamento, quando o militar que regressa retoma parte ativa nas questões financeiras do sistema familiar (Van Breda, 2001). Sensivelmente um quarto (26%) das famílias cujos militares estiveram envolvidos na Operação Tempestade no Deserto relatam dificuldades no que toca a este aspecto (Bell, Stevens, & Segal, 1996a). Durante o período de separação, o cônjuge do militar que vai em missão, tende a tomar o controlo da gestão financeira da família, e quando o militar regressa, pode surgir o conflito pela resistência em se renegociar essa responsabilidade (Van Breda, 2001).

- e. Dimensão 5: *Estrutura familiar* – É definida como a família tendo uma estrutura familiar consciente da função do militar. A estrutura familiar orientada para o cônjuge militar pode-se definir como a família que se caracteriza por ter uma estrutura firme mas flexível na medida em que consegue adaptar-se facilmente à presença e à ausência do militar que parte em missão, mantendo a sua dinâmica tanto durante, como fora dos períodos em que está separada (Van Breda, 2001). O meio mais eficaz para manter uma estrutura estável entre os elementos do sistema familiar em situação de deslocamento é talvez a comunicação (Applewhite & Segal, 1990), e ainda que daqui possam advir alguns problemas, como por exemplo a incapacidade de contribuir para a resolução de problemas que se coloquem, os dividendos positivos que se retiram suplantam os negativos (Wright et al., 1995). Existe, hoje em dia, uma grande variedade de meios de comunicação disponíveis para que os militares que estão deslocados comuniquem com a família tais como o correio eletrónico, as mensagens instantâneas, o telefone ou a videoconferência, e os benefícios percebidos da utilização de cada um deles dependem de fatores como a velocidade, a privacidade e a facilidade de acesso que cada um oferece, ainda assim, o uso de tais meios para contactar com a família, especialmente em momentos familiares especiais como é o caso dos aniversários, faz com que a separação seja significativamente mais suportável e permite prevenir a perda de intimidade familiar (Greene, Buckman, Dandeker, & Greenberg, 2010).
- f. Dimensão 6: Filhos resilientes – É definida como a família que desenvolve ativamente a resiliência da separação nos seus filhos. Dentro do sistema familiar, os filhos experienciam a separação de forma diferente dos adultos, em que fatores como a idade, o nível de desenvolvimento, as experiências vividas e os relacionamentos têm um impacto direto na forma como estes vão responder à ausência de uma figura parental como resultado da projeção numa missão. (Compton & Hosier, 2011; Saltzman et al, 2011), sendo a idade, de acordo com a literatura, o fator preponderante neste aspeto. Os filhos mais novos, com idades que vão até aos 12 anos, podem não compreender o porquê de terem de se separar da figura parental que vai em missão (Chandra, Burns, Tanielian & Jaycox, 2011; Compton & Hosier, 2011), e pelo reconhecimento da alteração dramática que ocorre no sistema familiar como resultado dessa separação, existe a possibilidade de se verificarem sentimentos de perda, insegurança e diminuição de confiança, os

quais, se não forem geridos devidamente, podem levar a situações em que a criança passa por regressões no seu desenvolvimento ou crises de ansiedade (Chandra, Burns, Tanielian, & Jaycox, 2011; Compton & Hosier, 2011; Saltzman et al, 2011). Por sua vez, os adolescentes, com idades compreendidas entre os 12 e os 17 anos, têm de enfrentar a separação da figura parental numa fase que é crítica no seu desenvolvimento social e emocional, o que é particularmente desafiante, mesmo nos ambientes mais estáveis (Chandra, Burns, Tanielian, & Jaycox, 2011). É crença comum que a adolescência é um período marcado pela confusão emocional e comportamento dramático, e ainda que este estereótipo muitas vezes seja acertado, é errado generaliza-lo. A maioria dos adolescentes, atinge neste período um ponto de interdependência. A interdependência verifica-se quando os pais e filhos chegam a um equilíbrio em que os pais percebem e se adaptam à crescente maturidade dos seus filhos, aprendendo a depositar confiança nos mesmos, e estes ao mesmo tempo percebem que há certas atividades e desafios na vida que são ainda difíceis de enfrentar sozinho, e assim reconhecem a necessidade de uma figura responsável por si. Esta é também uma fase de autocontrolo, em que o adolescente aprende a controlar o seu comportamento, em que aprende maioritariamente pelo exemplo que tem à sua disposição, sendo por isso importante que os pais deixem os seus filhos nesta fase, participar em decisões familiares quando tal acharem conveniente, ajudando desta forma os seus filhos a desenvolver comportamentos e pensamento maduros e responsáveis (Compton & Hosier, 2011). A separação de uma entidade parental numa fase tão sensível, pode criar uma grande instabilidade e apresentar-se como um stressor considerável no adolescente, conduzindo a comportamentos desafiadores e insolentes (Saltzman et al., 2011). Antes da separação, os filhos adolescentes podem distanciar-se da figura parental que vai partir ou então exibir comportamentos de raiva, preocupação ou revolta para com a mesma, comportamentos esses que se podem estender para a fase em que esta está separada da família. De igual modo, o processo de reintegração na reunião da família pode transformar-se num período problemático, marcado por problemas diretamente relacionados com os sentimentos experienciados anteriormente, na reintegração e restabelecimento das antigas rotinas familiares (Compton & Hosier, 2011). Sem o entendimento destes comportamentos expectáveis por parte dos seus filhos, os pais podem ser excessivamente preocupados, sentir-se culpados ou

exagerar na reação para com as mudanças resultantes da separação, e é por isso que se reveste de importância a necessidade de informar e preparar os pais para lidar com tais situações, com vista ao incentivo do desenvolvimento de mecanismos de resiliência nos seus filhos (Saltzman et al., 2011). Para isso, é necessário que os pais atuem de forma preventiva, ainda antes do deslocamento, explicando o que é que a figura parental vai fazer na missão, partilhando preocupações e educando os filhos na deteção de sinais de depressão e como agir perante eles, e de forma pró-ativa durante e após o deslocamento, dando por exemplo total abertura e incentivando a expressão de sentimentos e falando dos papéis e responsabilidades de cada um dos elementos do sistema familiar (Compton & Hosier, 2011).

- g. Dimensão7: *Casamento Flexível* – Afirma-se pela flexibilidade do casamento, em que os papéis e responsabilidades dos cônjuges são dotados desta característica. A literatura aponta que, tanto para os homens como para as mulheres, um relacionamento matrimonial estável, seguro e feliz, é de facto o fator mais importante na forma como a família enfrenta a separação como consequência de uma missão (Van Breda, 2001), ainda assim, mesmo as famílias cujos cônjuges mantêm uma relação saudável nestes termos, consideram que estas separações se constituem como um fator de stress significativo na dinâmica familiar (Adler, 1995; Blount, Curry, & Lubin, 1992; American Psychological Association, 2007; Eastman, Archer & Ball, 1990; Hollingsworth, 2011; Rebecca, & Wolff, 2011). A dinâmica chave no relacionamento matrimonial e familiar é a mudança de papéis no que toca à autoridade e responsabilidades (Van Breda, 2001). Estudos demonstram que, o desenvolvimento da independência e auto-suficiência dentro da realção, contribuem para que o cônjuge que acumula as responsabilidades do que parte em missão desenvolva melhores mecanismos para lidar com a separação (Bell, Stevens, & Segal, 1996a; Bowen, 1990; Hollingsworth, 2011; Lowe, Adams, Browne, & Hinkle, 2012), levando a que este adopte um papel andrógino dentro do sistema familiar, em que no caso de ser o elemento masculino a partir em missão, as responsabilidades que tradicionalmente fazem parte da sua competência tais como a tomada de decisões familiares, o arranjo e manutenção do carro ou o zelo pela segurança da família por exemplo, são assumidas pela sua esposa que fica, e o mesmo se passa caso seja o elemento feminino a partir, assumindo o homem responsabilidades tais como cozinhar, lavar a roupa ou a

limpeza da casa, tradicionalmente atribuídas às mulheres (Van Breda, 2001). Devido a separações frequentes ou prolongadas, poderá dar-se o caso de haver resistência por parte do cônjuge que assume todas as responsabilidades do que partiu, em devolver o controlo e a atribuição das mesmas na altura do regresso, o que pode tornar-se numa fonte de conflito (Van Breda, 2001; Gober, 2005; (Lowe, Adams, Browne & Hinkle, 2012). Os casais que melhor lidam com os problemas associados à separação em contexto militar são aqueles que aprendem a melhor comunicar e a resolver os conflitos (Applewhite & Segal, 1990; Bowen, 1990; De Burgh., White, Fear, & Iversen, 2011; Greene, Buckman, Dandeker & Greenberg, 2010). A comunicação é talvez o ingrediente chave para a manutenção da resiliência no relacionamento matrimonial. A manutenção regular do contacto com a família é fundamental para a saúde emocional familiar, e ainda que possam haver relatos de que o contacto, principalmente telefónico, pode criar situações de desconforto e conflito que levam a que ainda se acumule mais stress, é garantido que, a longo prazo beneficia a comunicação e consequentemente manutenção da dinâmica familiar e do casal (Applewhite & Segal, 1990; Greene, Buckman, Dandeker, & Greenberg, 2010; Van Breda, 2001).

- h. Dimensão 8: *Organização orientada para a Família* – Define-se pela consciencialização e organização da instituição orientada para a família.

## 2.5. O sistema familiar durante a fase do pós-deslocamento

Para analisar o processo de reintegração de um militar que regressa de uma FND, há que considerar o primeiro *stressor* que a família enfrenta: a separação (Gober, 2005). Como já referido, cada família é única e por isso experiencia a missão de forma diferente (Hollingsworth, 2011). Gober (2005) definiu que existe um primeiro conjunto de fatores que influenciam a forma como as famílias militares lidam com a separação, sendo eles: a) a tipologia de missão em que o militar participa, b) se é tempo de guerra ou tempo de paz, c) a extensão do período em que vão estar separados, d) a categoria e posto do militar, e por último, e) a antecedência com que o militar é notificado que vai em missão. Após isto, temos a reação individual de cada um dos membros da família como resposta à separação. Assim, temos então a separação percebida pelo militar, pelo cônjuge e pelos filhos.

Estudos realizados com as forças em Operações de Apoio à Paz revelam para o militar que existem fatores que “regulam” a intensidade do *stress* provocado pela separação, como por exemplo, a preocupação com a família, o isolamento, a solidão e a ambiguidade da missão (Bartone cit. Gober, 2005). Estudos realizados com as FND portuguesas revelam que o maior indutor de desconforto dos militares portugueses é a preocupação com a família<sup>11</sup>. Ainda que os militares sejam aqueles que na prática são separados de círculo familiar, considera-se também muito significativo o impacto da separação para os restantes membros do agregado familiar. Os cônjuges, que ficam com todos os encargos do lar como consequência da separação do militar, podem experienciar nas diferentes fases da missão um turbilhão de sentimentos, como de depressão, de ansiedade e ao mesmo tempo de raiva (Van Breda, 2001). Muitas vezes os cônjuges colocam de parte as suas ambições até “recuperarem” o apoio emocional, físico e social que está em falta pela ausência do militar (Gober, 2005). Nesta mesma linha, como consequência da separação com o cuidador, muitas crianças apresentam alterações comportamentais, verificando-se um aumento dos níveis de ansiedade e comportamentos agressivos ou depressivos (Applewhite & Mays, 1996). Vários estudos demonstram que tais efeitos negativos estão associados à separação referida e à escassez de comunicação com a figura parental ausente (Gober, 2005). Em suma, a separação tem impacto em todos os elementos do sistema familiar, e todos eles têm de se adaptar a este acontecimento, independentemente de quem se separa e do papel desempenhado pelo mesmo (Gober, 2005).

A antecipação do reencontro, leva a que o militar e o seu cônjuge fantasiem o momento em que vão estar juntos recordando somente os atributos positivos da relação (Blount, Curry, & Lubin, 1992). Os casais criam um conjunto de expectativas irrealistas, assumindo que a relação está igual ao que era antes da separação, evocando o que de bom existe e desprezando os problemas e conflitos recorrentes da sua partida (Blount, Curry, & Lubin, 1992). Esta fantasia, leva a que haja uma confusão de emoções nos cônjuges, dado que neste momento, têm de abandonar os mecanismos que desenvolveram para superar o período de separação, em que de certa forma aprenderam a estar novamente sozinhos (Gober, 2005). Se uma missão internacional requer que a família se separe e se adapte separadamente do militar, depois do seu término, exige um reajustamento conjunto (Mateczun & Holmes cit. Gober, 2005). Tal como na fase de separação, são muitos os

---

<sup>11</sup> Dados dos relatórios do CPAE das FND de 2013 e 2014.

fatores que influenciam a resposta que a família dá a essa reunificação. Mudanças nos hábitos e rotinas familiares forçam a uma resposta e readaptação por parte de todo o agregado familiar, e dado o facto de estas mudanças serem por si só repentinas, as reintegrações podem por vezes ser mais complicadas do que a separação em si (Gober, 2005). O processo de reintegração é vivido de forma diferente por cada um dos elementos do agregado familiar, e o exame deste processo começa pelo militar (Gober, 2005). Este é um processo complexo, em que o militar se apercebe das mudanças que ocorreram na sua forma de estar e no seio do seu sistema familiar. Quer isto dizer que o militar pode ser surpreendido por hábitos que passaram a fazer parte da rotina diária da família, e o sentimento de não pertencer ao meio para o qual voltou pode surgir e acentuar-se (Caliber Associates in Gober, 2005). Situações de crise ou emergência em que o militar tenha enfrentado ou vivido, durante o período de deslocamento, fazem com que as reintegrações se tornem em desafios particularmente complexas (Black, 1993).

Bolton, Litz, Glenn, Orsillo e Roemer (2002) referem que a forma como os militares são acolhidos no seu regresso tem um impacto direto na sua adaptação e reintegração. Não podemos contudo restringir o impacto da reintegração somente ao momento que o militar que regressa da missão (Gober, 2005). Significa que esta reintegração não se cinge ao instante em que o militar se reúne fisicamente com a sua família, mas sim à “longa caminhada” após o seu regresso donde se vai apercebendo verdadeiramente do impacto que a sua ausência teve no seu cônjuge e nos seus filhos (Lowe, Adams, Browne, Blaine, & Hinkle, 2012). Nesta fase deve haver uma renegociação de papéis e de responsabilidades, que sofreram alterações significativas durante o período de ausência do militar (Kelley, 2002).

Para além das dificuldade conjugais, o militar que esteve separado dos seus filhos sente que perdeu fases do crescimento e desenvolvimento dos mesmos e momentos “especiais”, que se reprecute na sensação de perda de autoridade (Kelley, 1994). Estudos revelam testemunhos de militares que sentem dificuldades em manter a relação pai-filho como consequência dos seus descendentes se terem sentido “deixados”. Este sentimento de abandono é resultante da não compreensão ou não aceitação da escolha do seu cuidador (Kelley, 1994). Neste período, os filhos têm que se reajustar à figura parental que regressou, que por sua vez tem que readquirir a sua função disciplinar, embora muitas vezes os filhos demonstrem relutância perante tal reorganização disciplinar do subsistema parental (Blaisure & Arnold-Mann, 1992).

Em suma, todos os elementos do sistema familiar têm o seu papel no processo de reintegração. A figura parental/cônjuge que regressa readquire a sua posição no seio familiar, negociando o seu papel, integrando-se lentamente nas rotinas diárias. As dificuldades podem surgir como consequência de não se verificar essa negociação de papéis, por isso é essencial a concordância de todos os elementos do sistema familiar (Gober, 2005).

## **Capítulo 3**

### **Metodologia**

#### **3.1. O Desenho da investigação**

A metodologia é definida como sendo um “processo onde se aplicam diferentes métodos, técnicas e materiais (...) para a coleta de dados no campo” (Oliveira, 2005 p.28), e constitui-se como um conjunto de procedimentos, que materializam o caminho a tomar com vista a um objetivo, e métodos que são não mais do que formalizações de cada procedimento (Quivy & Campenhoudt, 1992).

Por este ser um estudo descritivo e exploratório, e ambicionando obter maior riqueza da informação possibilitando um entendimento mais alargado dos factos pós-deslocamento, optou-se por realizar uma abordagem de natureza qualitativa, através relatos dos militares que participaram, pelo menos uma vez, numa FND. Também, como mencionado anteriormente, este trabalho de investigação tem como questão de partida “*como é que a participação do militar português numa missão internacional, integrado numa Força Nacional Destacada, afeta o seu sistema família nuclear após o decorrer da mesma na sua percepção?*”, promovendo as três questões derivadas também já descritas no Cap. 1 deste TIA.

Geralmente, os trabalhos científicos de natureza qualitativa obrigam à realização de entrevistas, sendo importante que se descrevam os critérios de seleção dos participantes, já que se irá promover através das informações recolhidas a construção da análise, chegando assim a uma compreensão mais vasta do problema delineado (Duarte, 2002). Assim, a

metodologia qualitativa é empregada para levantar novas perspectivas sobre temas já muito debatidos ou para compreender melhor os fenómenos em que a informação sobre os mesmos é escassa (Strauss e Corbin, 1990). Deste modo optou-se por realizar entrevistas individuais semiestruturadas que são utilizadas para captar conteúdos e vivências pessoais, sendo as mesmas guiadas por objetivos pré-definidos que conduzem a “direção” do diálogo. Isto permite a ausência de rigidez nas questões e na ordem como são colocadas.

### 3.2. Mapa Conceptual

Entende-se por mapa conceptual um esquema hierárquico de conceitos e as suas relações, traduzindo a organização conceptual de um corpo de saberes (Moreira, 2005). Estes conceitos equivalem aos principais constructos e variáveis de uma investigação (Narciso, 2001).

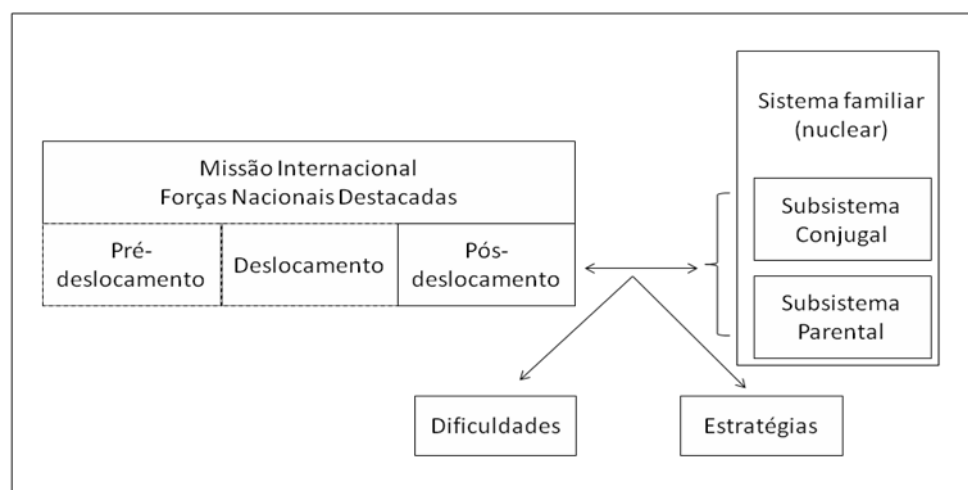


Figura 1. Mapa Conceptual

### 3.2. Estratégia metodológica

#### 3.3.1. Caracterização da amostra

A amostra, de conveniência, é constituída por oito (N=8) militares do Exército Português que participaram em pelo menos uma missão, integrados numa FND, sendo

todos do sexo masculino. Não se considerou como condicionante a categoria, o posto e o local da missão.

De salientar que, a cada militar foi atribuído um número totalmente independente da ordem pela qual as entrevistas foram realizadas, por forma a preservar a identidade dos participantes e garantir a confidencialidade dos dados. O Quadro 1 apresenta uma síntese das principais características dos participantes nesta investigação.

<b>Participante</b>	<b>Posto</b>	<b>Idade</b>	<b>Estado civil</b>	<b>TO</b>	<b>Nº de missões</b>	<b>Nº filhos</b>
<b>Militar 1</b>	Coronel	50	Casado	Kosovo	1	3
<b>Militar 2</b>	Coronel	49	Casado	Afeganistão	4	3
<b>Militar 3</b>	Tenente-Coronel	46	Casado	Afeganistão	2	2
<b>Militar 4</b>	Major	43	Casado	Afeganistão	7	1
<b>Militar 5</b>	Major	45	Casado	Afeganistão	3	2
<b>Militar 6</b>	Sargento Ajudante	50	Casado	Afeganistão	2	2
<b>Militar 7</b>	Sargento Ajudante	43	Casado	Afeganistão	6	1
<b>Militar 8</b>	Primeiro Sargento	31	União de Facto	Kosovo	2	1

**Quadro 1 – Caracterização de amostra**

### **3.3.2. Instrumentos utilizados**

- Guião de entrevista

Segundo Denzin e Lincoln (2003) a entrevista é um excelente método na recolha de informação, devido à riqueza de dados obtidos durante o desenvolvimento da mesma. As entrevistas realizaram-se presencialmente, seguindo o Guião de Entrevista<sup>12</sup>, anteriormente

<sup>12</sup> Apêndice A – Guião de Entrevista autorizado para ser utilizado pelo Doutorando Renato Santos e as suas orientadoras.

autorizado pelos autores do mesmo. Este guião serviu como eixo orientador e através da sua flexibilidade, e interatividade entre entrevistador e entrevistado conseguiu-se uma maior exploração das questões, uma vez que os participantes respondiam de forma aberta, abordando os aspetos sobre a temática que consideravam mais relevantes (Rey, 1999). Apesar das perguntas estarem distribuídas por blocos principais (pré-deslocamento/deslocamento/pós-deslocamento e preparação geral da família/conjugalidade/parentalidade), não existiu uma ordem rígida para as questões, possibilitando de certa forma um dado qualitativo relevante, uma vez que é dada a liberdade aos participantes de abordarem as questões de acordo com o curso de pensamento dos participantes. Outra vantagem do guião de entrevista semiestruturada, em contraste das estruturadas, constituídas por questões fechadas, é possibilitar a introdução de novas questões que surgiam durante o contexto revelado pelos participantes (Daly, 2007).

#### - Questionário sociodemográfico<sup>13</sup>

Este instrumento, também autorizado pelos seus autores (instrumento utilizado na formação avançada atrás referida) foi utilizado para recolha e registo dos dados sociodemográficos dos participantes (e.g., sexo, idade e estado civil), bem como informação associada à vida militar (e.g., posto do militar, número de missões e TO)

### **3.3.3. Procedimento na recolha de dados**

Na fase da pesquisa bibliográfica desta investigação, concentrou-se o esforço na procura de artigos elaborados com base em estudos que incidissem maioritariamente em forças dos Estados Unidos da América, dada a sua experiência no que toca à problemática em questão. Em colaboração com o CPAE, no âmbito do projeto “Eu, Tu & Nós”, procurou-se estreitar a relação entre os estudos existentes e os modelos de análise, por forma a enquadrar melhor a realidade dos militares do Exército Português integrados em contingentes que foram projetados em FND.

Como esta investigação está a decorrer no âmbito de um doutoramento mais alargado, já tinha sido realizado o pré-teste dos guiões e do questionário sociodemográfico.

---

<sup>13</sup> Apêndice B – Questionário sociodemográfico

Este procedimento teve como objetivo avaliar os instrumentos a utilizar, no que diz respeito à clareza dos itens e das instruções. Também, e por parte do doutorando, já tinha sido previamente estabelecido contacto com alguns dos participantes para a realização das entrevistas. Como tal, ao longo dos últimos meses (abril, maio e junho), realizaram-se as entrevistas, tendo uma duração média de cerca de 1h e 15 minutos. Após o devido consentimento do entrevistado, as entrevistas foram gravadas com recurso ao *software* Gravador de Voz da plataforma Samsung Galaxy S3, por forma a permitir a posterior transcrição e análise com a garantia que se manteria a fiabilidade das respostas. Antes da realização da entrevista, cada participante assinalava o consentimento informado e respondia por escrito ao questionário sociodemográfico. As entrevistas foram realizadas em diferentes locais, sendo todos em salas em unidades militares ou na própria casa dos participantes.

#### **3.3.4. Análise de dados**

Para organizar e analisar as informações recolhidas durante as entrevistas, construindo padrões recorreu-se ao *software* QSR NVivo 10, substituindo, assim, o trabalho manual, tradicionalmente utilizado (Guizzo, Kriziminski, & Oliveira, 2003). Assim sendo, cada entrevista foi transcrita integralmente e, posteriormente, os dados nelas contidas foram organizados em unidades de significado. Estas unidades foram determinadas através do conjunto de frases sobre o mesmo objeto, i.e., mesmo tema (Hutchinson, Johnston, & Breckon, 2010), com base nos objetivos e questões desta investigação. Depois, passou-se ao processo de codificação, i.e., identificando e organizando as unidades que partilhavam características comuns, sustentadas nos conceitos pré-existentes na literatura existente (Hutchinson, Johnston, & Breckon, 2010). Quando surgiam conceitos novos, os mesmos eram referenciados, aumentando número de categorias inferiores, construindo desta forma a árvore de categorias (Apêndice A), através de um processo abduutivo (Dalay, 2007).

Durante esta fase, conseguiu-se materializar indutivamente as experiências comuns dos participantes, construindo desta forma uma melhor explicação dos acontecimentos vividos, comparando-os com os encontrados na revisão de literatura.

## **Capítulo 4**

### **Apresentação, Análise e Discussão dos Resultados**

Da análise do conteúdo das respostas obtidas nas oito entrevistas resultaram 22 categorias relacionadas hierarquicamente entre si (Apêndice I), sendo três as categorias principais: Família, Parentalidade, Conjugalidade. Seguidamente procede-se à descrição das categorias.

1 – Família (45.14% do total das referências codificadas): Dentro desta categoria estão codificadas 4 subcategorias sendo elas: as Estratégias de *coping*; o Impacto na rede social; as Diferenças entre missões; e por último as Dificuldades sentidas, sendo que todas elas são referentes às percepções dos militares durante o período do pós-deslocamento, no âmbito do impacto que este mesmo período teve no seu sistema familiar.

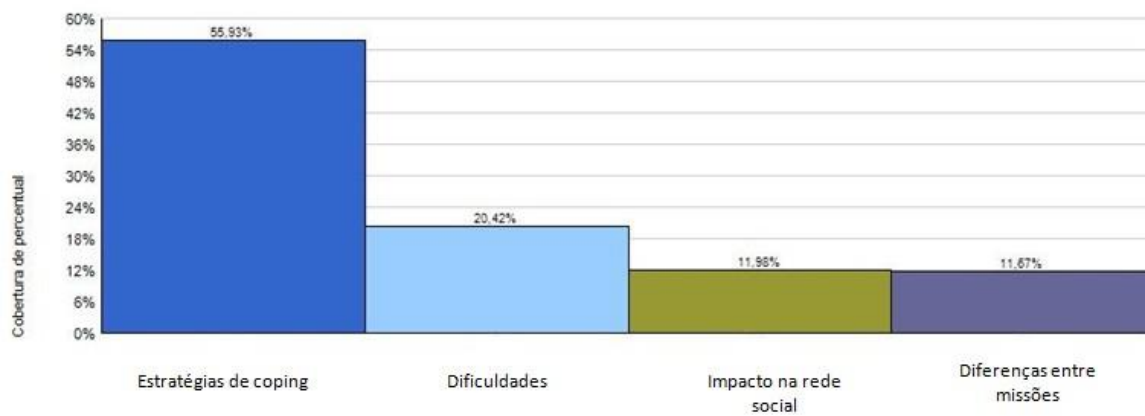
2 – Parentalidade (31.43% do total de referências codificadas): Esta categoria engloba 5 subcategorias sendo elas: a Renegociação de papéis; o Restabelecimento de rotinas; a Imposição de regras; a Gestão de comportamentos/emoções; e por último as Dificuldades, sendo estas subcategorias referentes ao impacto que a participação numa missão internacional teve no subsistema parental, durante o pós-deslocamento.

3 – Conjugalidade (23.43% do total de referências codificadas): Dentro desta categoria estão contidas 4 subcategorias: Alterações na relação; a Intimidade; a Comunicação; e a Resolução de conflitos; sendo estas subcategorias referentes ao impacto que a participação numa missão internacional teve no subsistema conjugal, durante o pós-deslocamento.

#### **4.1. Família**

Dentro desta categoria estão codificadas as referências que dizem respeito ao sistema familiar nuclear. No sentido de perceber quais as estratégias e dificuldades das

famílias durante o período do pós-deslocamento, segundo a perspectiva do militar, agruparam-se essas mesmas referências em quatro subcategorias em que, o maior número de referências se situa nas Estratégias de *coping* com 55,93% do total de referências codificadas nesta categoria, seguindo-se as Dificuldades com 20,42%, o Impacto na rede social com 11,98%, e por último as Diferenças entre missões com 11,67%, como se pode observar no gráfico da Figura 2.

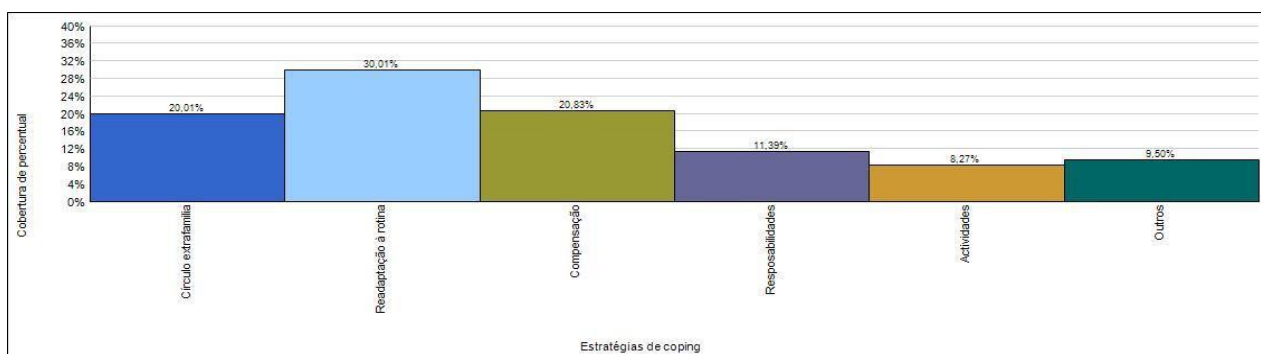


**Figura 2 – Distribuição percentual das referências da categoria Família**

#### **4.1.1. Estratégias de coping**

A subcategoria estratégias de *coping* é relativa aos recursos usados pelos militares entrevistados e pelas suas famílias para lidar com o indutor de *stress* que foi a participação na missão. Da mesma forma que da categoria Família descenderam quatro subcategorias, também a partir desta surgem seis subcategorias: Compensação, Responsabilidades, Atividades, Readaptação à rotina, Círculo extrafamiliar e Outros, que materializam o âmbito das estratégias a que os militares entrevistados identificaram durante o período do Pós Deslocamento.

Tendo em conta que cada família é diferente no que diz respeito aos valores e crenças, na organização e forma de viver (Vaz Serra, 2007), cada militar entrevistado poderá ter identificado ou não, dentro destas subcategorias, situações específicas que se identifiquem com as mesmas, resultando na distribuição de referências representadas no gráfico da Figura 3.



**Figura 3 – Distribuição percentual das referências da subcategoria Estratégias de coping**

A flexibilidade e a variedade das Estratégias de *coping* são um elemento fundamental para que a família consiga lidar com sucesso com o *stress* induzido pelo deslocamento (Gober, 2005).

#### **4.1.1.1. Círculo extrafamiliar**

Esta subcategoria materializa 20,01% das referências das Estratégias de *coping* e é relativa a situações em que os militares entrevistados tenham de alguma forma identificado a contribuição de elementos não pertencentes ao sistema familiar nuclear na sua reintegração. O apoio tanto a nível prático como emocional de parentes, amigos ou vizinhos representa um elemento importante na manutenção da estabilidade familiar quando esta lida com o *stress* induzido pelo deslocamento do militar (Caliber Associates, 1992, cit. Por Gober, 2005; Van Breda, 2001).

*“sim...continuaram a ser os meus pais...foram eles que realmente ofereceram e suportaram tudo isto que se estava a passar...depois gerou um conflito maior a nível familiar...familiar estou a falar entre mim e a minha esposa...e foram eles que depois seguraram isto tudo e ajudaram a refazer aquilo que se estava a desfazer...”* (Entrevistado 8)

*“a família que quer eu ou a minha mulher tenhamos, somos muito ligados e há esse apoio familiar...”* (Entrevistado 7)

Também o reconhecimento e a forma como são recebidos pela sua família e comunidade em que está inserido tem impacto direto na reintegração e adaptação do militar quando este regressa de uma missão internacional (Gober, 2005).

*“É bom sentir que dentro da sociedade onde estamos inseridos, ver a preocupação dos vizinhos, do sapateiro, do homem da mercearia, pronto é agradável, é agradável sentirmos a preocupação em querer saber como correu... claro que nunca entro em pormenores como é evidente. Mas é bom sentirmos a nível emocional, que a sociedade que nos rodeia tinha essa preocupação e a minha mulher nunca me disse por telefone mas depois contou-me que as pessoas perguntavam por mim e isso é bom...”* (Entrevistado 6)

*“Na chegada tinha lá a família toda. Estavam lá as minhas tias, os meus primos, os meus sogros, etc...foi bom...”* (Entrevistado 7)

#### **4.1.1.2. Readaptação à rotina**

Esta categoria representa 30,01% e é a que tem maior representação dentro do total das referências das Estratégias de *coping*. Constitui-se como a materialização do que diz respeito às medidas que foram tomadas para que se restabelecesse a rotina familiar e as perceções dos militares entrevistados sobre este mesmo processo.

*“O que eu tento é encurtar o tempo de readaptação. Tentar o mais rápido possível voltar à rotina, mesmo a nível de ocupação do tempo (...) Faço quase sempre praticamente a mesma coisa a nível de desportos e essas coisas todas, e contacto com os familiares e com os amigos, tento que esse período de adaptação seja cada vez mais curto que é para voltar à normalidade e não criar aqui nenhuma instabilidade.”* (Entrevistado 7)

*“Não senti nada mais que isso, depois também é o facto de um indivíduo ter ali alguns dias de licença, acaba por ajudar porque um indivíduo está ávido de estar mais tempo com os filhos e com a mulher, e penso que isso a mim e ao meu agregado familiar ajudou a depois entrarmos na rotina novamente do dia-a-dia...”* (Entrevistado 6)

Um aspeto essencial para que a readaptação à rotina decorra sem problemas é o tempo disponibilizado pela instituição para esse mesmo efeito. Marlowe (2001) refere que

as exigências no que diz respeito às obrigações e empenhamentos sucessivos dos veteranos da Guerra do Golfo resultaram em constantes separações das famílias e conseqüentemente que não houvesse o tempo necessário para haver uma reintegração adequada. A duração da relação conjugal e a experiência que o casal tem a nível de separações também se constitui como um fator preditor de uma reintegração positiva (Gober, 2005).

*“Isto para mim não é a primeira vez...é a quarta ou quinta...e por isso acaba por ser uma etapa natural...foi com alegria que voltei às rotinas e passado pouco tempo estava tudo normal...”* (Entrevistado 2)

*“A rotina familiar não teve grande alteração por dois fatores muito importantes: um é o tempo, a altura em que isto aconteceu...ou até é só mesmo esse o fator...nós já estamos casados há mais de 20 anos e os meus filhos já eram adultos, e portanto todos...tanto eles como nós, já temos as rotinas bem definidas, não há grandes surpresas, grandes diferenças...já nos conhecemos”* (Entrevistado 3)

#### **4.1.1.3. Compensação**

A Compensação, com uma representação de 20,83%, é referente à necessidade que os militares entrevistados sentiram de agradecer e retribuir de alguma forma o sacrifício que, na sua perspectiva, as famílias fizeram durante o período em que estiveram ausentes em missão ao mesmo tempo que procuram recuperar o tempo perdido (Pincus, House, Christenson, & Adler, 2008). Esta surge sob a forma de gestos e atitudes tais como a tentativa de aliviar as responsabilidades do cônjuge nas tarefas domésticas ou a procura em dedicar mais tempo à família.

*“ (...)sim, sim, porque são os que estão mais próximos e que se calhar sentem mais, e os primeiros dias são mais dedicados a eles da minha parte. É o compensar...”* (Entrevistado 7)

*“...as principais necessidades foi logo o agradecimento. Essa foi a primeira necessidade que tive...foi a necessidade de agradecer, de várias formas...quando falo em agradecer não é só contribuir com um presente...agradecer de várias formas a ajuda que foi*

*dispensada...e a compensação também, a compensação pelo tempo que estive ausente...”*  
(Entrevistado 8)

*“É quase como “deixa-me ca ver se eu consigo colmatar a minha ausência, agora com maior presença...” basicamente é isso...”* (Entrevistado 4)

#### **4.1.1.4. Responsabilidades**

Com 11,39% de cobertura, esta categoria é referente à procura do militar em retomar o seu papel na família e reaver responsabilidades que tinha antes de ir em missão (Gober, 2005; Pincus, et al., 2008; Van Breda, 2001).

*“Uma pessoa chega, e começamos a fazer as tarefas que fazíamos, a ocupar o meu local...”* (Entrevistado 7)

*“Completa...senti a necessidade completa de assumir as minhas responsabilidades.”*  
(Entrevistado 1)

*“ (...)para me por ao corrente e começar-me a inteirar dos problemas e depois dividir também parte das situações...”* (Entrevistado 6)

É essencial neste período que haja uma cuidada negociação das responsabilidades para que não haja uma alteração drástica na dinâmica familiar e não se criem situações de tensão. (Gober, 2005)

#### **4.1.1.5. Atividades**

As atividades perfazem um total de 8,27% das referências, e dizem respeito a situações específicas identificadas pelos entrevistados que estes tenham sentido necessidade de realizar em família durante o período do pós-deslocamento.

*“Sim, sim...houve a necessidade estar com eles, de os levar a sítios...de...nós temos uma casa em Peniche, de irmos para Peniche e de estarmos em família...nós só....”*

(Entrevistado 1)

*“É evidente que houve necessidade de algumas coisas, eu recordo-me que quando cheguei quis logo ir lá acima à Beira Alta, a minha mulher quis ir a Fátima...isso pronto, é normal, senti essa necessidade, mas depois não houve assim nada mais que isso.”*

(Entrevistado 6)

*“(...)as almoçaradas, as jantaradas, acho que isso é super importante...”* (Entrevistado 7)

#### **4.1.1.6. Outros**

Esta categoria representa 9,50% das referências e engloba todas as referências que não se enquadram nas categorias anteriores. Trata-se de situações que decorreram de adversidades não necessariamente consequentes do período de separação da família, mas que influenciaram o processo de reintegração por terem sido vividas no período do pós-deslocamento.

*“(...)chegou a uma altura em que...digamos que teve...o ponto alto em que eu caí em mim e com a ajuda até mais diretamente dos familiares, e também alguma ajuda médica...introduziu-se a normalidade na relação...não de um dia para o outro, mas o eu aceitar e o voltar a falar e a aceitar comunicar...”*(Entrevistado 8)

*“(...)o bom senso...e muito amor que temos uns pelos outros...só isso...ninguém de fora, ninguém...”* (Entrevistado 1)

#### **4.1.2. Impacto na rede social**

Perfazendo um total de 11,98% das referências da categoria Família, aqui estão englobadas as perceções dos entrevistados sobre o impacto que o seu regresso da participação na missão internacional teve na rede social da família nuclear. Difere da categoria Círculo extrafamiliar anteriormente tratada na medida em que nesta, estamos fora

do contexto do *coping* e passamos a focar-nos no impacto provocado pela chegada do militar.

*“Exatamente, no início aparece toda a gente mas depois vão-se afastando gradualmente (...) como nós somos necessitados dos vários lados, tentamos desdobrar-nos, mas as primeiras pessoas com que estamos em contacto é a nossa mulher e os nossos filhos, e depois logo na esfera a seguir aparecem os restantes familiares e temos que ter aquela sensibilidade que toda a gente quer saber de nós e que toda a gente anda à nossa procura”* (Entrevistado 7)

*“Houve a preocupação deles ao princípio na chegada e depois quando tivemos tempo para estar mais, porque uma coisa é chegar e estar lá a família toda, e depois um indivíduo vai-se diluindo e estava um fim-de-semana com uns depois com outros e depois voltou tudo ao normal.”* (Entrevistado 6)

*“Provocou uma forte diminuição...voltou tudo muito mais para dentro da família...e mais seletivo para fora...não perdemos amigos...ou melhor...perdemos conhecidos mas não perdemos amigos...mas fui mais seletivo para fora, para fortalecer dentro...”* (Entrevistado 1)

#### **4.1.3. Diferenças entre missões**

Materializando 11,67% do total de referências codificadas na categoria Família, esta subcategoria agrupa as diferenças sentidas pelo militar entre missões no processo de reintegração. A experiência da família com separações anteriores é, segundo Gober (2005), um fator importante na reintegração do militar quando regressa de uma missão.

*“A maturidade com que encaramos isso...acho que é a principal diferença...”* (Entrevistado 2)

*“A presença dos filhos. Na primeira, um filho pequenino, na segunda um filho e meio e na terceira os dois filhos. Isso foi a maior alegria que eu podia ter, foi voltar a vê-los e estar*

*com eles. Isso foi significativamente diferente, e o reajustar depois a esta realidade. Da primeira vez no Afeganistão eu não sabia o que era uma família a três e regresssei com família a três. Na segunda fui com bastantes preocupações e stress familiar, e quando regresssei tinha a família a 3 e meio, e pronto todo este conhecimento foi-se acumulando e estas são as grandes diferenças, que é o adaptares-te depois às situações que te alteram um pouco.” (Entrevistado 4)*

#### **4.1.4. Dificuldades**

As Dificuldades são a última subcategoria da Família e representam um total de 20,42% do total de referências obtidas, materializando as dificuldades sentidas pelos militares durante o período do pós-deslocamento, no âmbito do sistema familiar nuclear, podendo ser derivadas de vários fatores. Van Breda (2001) identifica um deles como sendo o acontecimento de algum evento traumático durante a missão ou do próprio *stress* induzido pelo ambiente operacional da mesma, em que o militar na sua reintegração, derivado a esse facto, pode carregar consigo “cicatrizes” que irão afetar a sua reintegração e causar instabilidade no sistema familiar, podendo inclusive verificar-se a situação de o militar sentir dificuldade em desligar-se do encargo operacional e reintegrar o quotidiano familiar (APA, 2007)

*“ (...) mas confesso que a minha adaptação foi...foi um bocado mexida...da parte psicológica, e ate emocional foi um bocado mexida...mesmo na própria recuperação durante o deslocamento (...) foi complicado...e depois chegar cá... no Pós Deslocamento...e assumir um novo período, recheado de coisas completamente diferentes...e em que coloquei de parte aquilo que se tinha passado e tinha sido bastante intenso...isto gerou um...não vou dizer um conflito interno...mas alguma instabilidade a nível emocional..porque às vezes havia ali sentimentos dentro de mim que eu não conseguia identificar e não conseguia lidar muito bem com eles...isso cá foi complicado...” (Entrevistado 8)*

*“Nós quer queiramos quer não, quando chegamos de uma missão, principalmente do Afeganistão, vimos mais despertos. Uma coisa simples, por exemplo, vão-me buscar ao aeroporto e não digo que tenha de vir a viagem toda de olhos fechados mas a proximidade*

*dos carros e os cuidados, eu pareço maluco, quer dizer, até me terem chamado à atenção depois a partir daí comecei a controlar-me não é? (risos) e pronto esse estado de alerta permanente pode criar, não é bem instabilidade, se calhar interfere com as pessoas que estão no nosso redor...”* (Entrevistado 7)

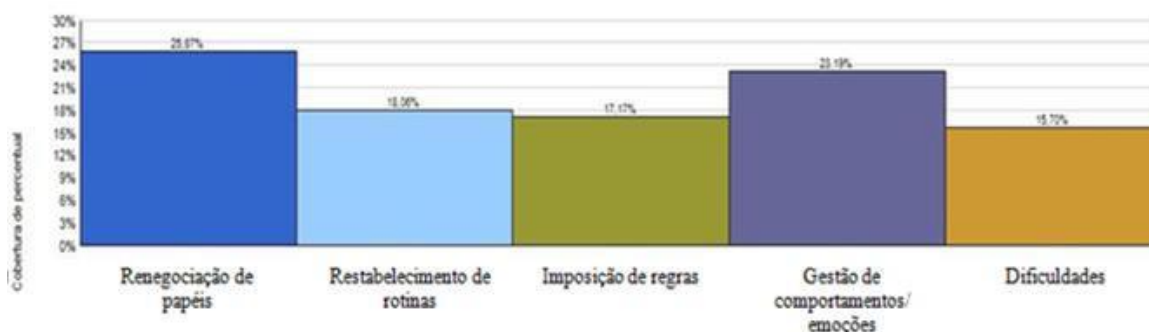
A duração da missão também pode constituir-se por si só como um fator influenciador na reintegração do militar, em que devido ao longo período de separação, na altura do reencontro, este sente-se alienado dos assuntos da família e deslocado das rotinas e vivências do lar. Tal fator representa sem dúvida um obstáculo a ter em conta no que toca à adequada reintegração e à manutenção da dinâmica do sistema familiar (Gober, 2005; Pincus, et al., 2008).

*“ (...) foi aí logo atrás disso que senti e me apercebi que tinha havido atritos porque, a maneira do mais velho me receber, eu não estava a espera...”* (Entrevistado 6)

*“Só que o meu problema é que eu era um estranho...era um corpo estranho...”*  
(Entrevistado 1)

## **4.2. Parentalidade**

A categoria da Parentalidade engloba as referências que nas entrevistas façam alocação às *“funções executivas, como proteção, educação, integração na cultura familiar etc., relativamente às gerações mais novas”* (Alarcão, 2006, p.353), determinantes para o bom funcionamento do subsistema parental. Neste sentido, são cinco as subcategorias em que ela se subdivide, em que a que tem maior cobertura percentual a nível de referências é a Renegociação de papéis (25,87%) e a que tem menor é a Dificuldades (15,7%), como se pode verificar no gráfico da Figura 4.



**Figura 4 – Distribuição percentual das referências da categoria Parentalidade**

#### **4.2.1 Renegociação de papéis**

Enquanto subcategoria mais representada no âmbito da Parentalidade (25,87%), esta engloba todas as referências que dizem respeito à renegociação dos papéis parentais durante o período do pós-deslocamento, tendo em conta as medidas e as perceções dos militares entrevistados perante tal.

Quando o militar regressa de uma missão existe a necessidade de renegociar os papéis desempenhados no sistema familiar alterados pela sua ausência (Gober, 2005), de entre os quais, os papéis do subsistema parental. Este regressa ávido de recuperar as suas responsabilidades enquanto pai/mãe (Pisano, 2010), de reassumir o seu papel na família e de se inteirar das “etapas perdidas” do desenvolvimento dos seus filhos (Pincus, et al., 2008). Este processo, caso não seja gerido de forma adequada, pode gerar momentos de tensão, pelo facto de poder haver resistência por parte da figura parental que assumiu todas as responsabilidades no período em que o militar esteve ausente em deixar que esse papel passe a ser desempenhado novamente pelo cônjuge (Van Breda, 2001).

*“O que eu normalmente faço é, a nível escolar, depois de eu regressar da missão, aquelas primeiras duas ou três reuniões que normalmente acontecem na escola, que são periódicas, tento lá ir, para me voltar a inteirar...” (Entrevistado 7)*

*“ (...) é evidente que nós ficamos impotentes com aquela ausência dos seis meses, e queremos e estamos ávidos de voltar a sentir a responsabilidade das coisas, até mesmo*

*para libertar o outro lado, para não ser sempre a cair em cima da mesma pessoa.”*  
(Entrevistado 6)

*“Eu acho que não há uma renegociação....eu acho que há uma adaptação natural, e acho que há uma tentativa de provocar...não é uma tentativa de provocar...a questão aqui é a tendência natural para que tu...que o pai não só ocupe o seu espaço, como compense o espaço que não está ocupado...isso é uma tendência natural”* (Entrevistado 1)

#### **4.2.2. Restabelecimento de Rotinas**

Com uma cobertura percentual de 18,06%, esta subcategoria enquadra todas as referências que dizem respeito à recuperação das rotinas que existiam no sistema familiar, mais propriamente no subsistema parental, antes do deslocamento. Quando o militar regressa de uma missão, surge a necessidade de voltar a estabelecer os laços com os seus filhos e de recuperar rotinas que existiam antes da separação, sendo fundamental para isto, que haja uma constante comunicação e concordância com o cônjuge por forma a não gerar situações de tensão (Van Breda, 2001), devendo o militar estar preparado e ciente que existe a possibilidade de os filhos demonstrarem comportamentos de relutância, ansiedade ou confusão, consoante a idade que tenham, principalmente numa fase inicial (Compton & Hosier, 2011).

*“Bem, começas a ter os pequenitos agarrados a ti o tempo inteiro...até como tu sabes nós quando regressamos, regressamos para um período de descanso, e depois a permanência é quase constante e então depois voltamos à atividade normal novamente.”* (Entrevistado 4)

*“ (...) foi gradual. Passado um mês mais ou menos já estávamos novamente a fazer as mesmas coisas que fazíamos no antecedente. Se a minha mulher não podia porque tinha qualquer coisa para fazer, ia com os miúdos até uma zona verde que há perto, que é o parque da cidade, vamos lá jogar à bola os três e tal, para voltar novamente ao que eramos antes e às vezes nesses momentos sentir o que é que eles tinham para dizer sobre isto ou sobre aquilo e basicamente foi assim, foi de forma gradual.”* (Entrevistado 6)

### 4.2.3. Imposição de regras

A Imposição de regras representa um total de 17,17% da cobertura percentual das referências da categoria onde está inserida, e contempla a percepção dos militares acerca da eventual necessidade ou alteração de critérios no que concerne à imposição de regras e disciplina para com os seus filhos durante o período do pós-deslocamento. Apesar de a tendência natural que se verificou ter sido para uma maior permissividade, foram registadas referências que relatam a necessidade de maior restrição.

*“ (...) claro, um pouco mais condescendente, um indivíduo quando vem, pelo menos comigo foi assim, vem um pouco mais condescendente relativamente a isso, e depois com o passar do tempo a coisa começa a entrar gradualmente no ritmo diário da vida...”*

(Entrevistado 6)

*“ (...) muito mais mole...por completo! Mais a tentar compensar sempre! Da pior maneira, que é compensar com...satisfazendo vontades, comprando coisas, fazendo com que tudo...não impondo regras...para compensar...mas isto é natural, e é imutável...”*

(Entrevistado 1)

*“ Não, ao início é exatamente o contrário, uma liberdade tremenda (risos).”* (Entrevistado 4)

*“Sim...senti porque...lá está porque eu saí, e voltei, e aquele meio ano, nesta idade, é um período de tempo já suficientemente longo para acontecer muita coisa, naqueles seis meses acontece muita coisa (...) e eu observei isso...há muita coisa que mudou, e que havia coisas que não estavam de acordo com o que era a minha vontade...a nível de educação...e eu quis alterar isso, quis alterar isso e insisti para que certas coisas se alterassem.”* (Entrevistado 8)

*“ (...) e é aquilo que eu lhe digo “sou o teu pai, não sou o teu melhor amigo” (risos) não sei se é correto dizer isso ou não...é para estabelecer novamente os limites e as regras...”*

(Entrevistado 7)

#### **4.2.4. Gestão de comportamentos/emoções**

A Gestão de comportamentos/emoções tem uma cobertura de 23,19%, sendo a segunda com maior representatividade dentro da categoria da Parentalidade. O empenhamento de uma figura parental numa missão internacional é um dos maiores desafios para os filhos de famílias militares, podendo estes passar por sentimentos de perda, insegurança ou perda de confiança. É por isso fundamental que o militar quando regressa, esteja sensibilizado para tal e seja paciente na recuperação dos laços por forma a melhor gerir tais sentimentos (Compton & Hosier, 2011).

*“Tens de alguma forma transmitir segurança aos pequenitos, que aquilo já aconteceu, foi um momento, e que pode não haver mais momentos, o ideal é que não haja mais momentos, e isso tens de transmitir (...) é conversar, conversar. Mostrei-lhe fotografias, falei-lhe de onde tinha estado, ele perguntava, e era a conversar, tentar esclarecer ao máximo possível (...) era responder e mitigar, tentar esclarecê-lo ao máximo e ver a importância das coisas realmente importantes...”* (Entrevistado 4)

*“Na chegada propriamente dita eu senti que foi um impacto muito grande, eu não estava à espera, do mais pequeno se calhar estaria a espera daquela reação mas do mais velho não, não estava à espera, fui apanhado um bocado desprevenido, fiquei um bocado preocupado sou sincero (...) senti que era uma revolta que ele tinha ali, e foi o descarregar das baterias dele, foi nesse momento. Pronto e depois andamos ali uma semanita em que sentia um maior apego, chegavam-se mais, mas depois em conversa entre os quatro, isso foi ultrapassado e voltou-se ao que era antes.”* (Entrevistado 6)

#### **4.2.5. Dificuldades**

As Dificuldades são a última subcategoria da Parentalidade e são também a que tem menos cobertura percentual (15,7%). Refere-se às perceções dos militares das dificuldades que sentiram na sua reintegração no subsistema parental, enquadradas nas subcategorias anteriores.

*“É assim essa estratégia foi mal definida por mim na minha opinião. É assim, esta vontade de querer compensar para mim é muito errada, seja no Pré ou no Pós, é errada porque no meu caso concreto trouxe maus resultados, principalmente no Pós...porque fi-lo, e depois tive de renegociar, ou seja, foi exagerada a minha participação ativa como pai naquele período de um, dois, três meses após a missão...e depois quando me estava a ser exigido que eu continuasse, e eu achava que já tinha compensado a minha ausência, teve de haver uma renegociação dos papéis que decorreu de uma forma que eu não queria que decorresse...e isso gerou conflito...”* (Entrevistado 8)

*“ (...) ele é muito pequeno, ao princípio estranhou...”quem é este senhor que anda por aqui outra vez?” Andou ali uns tempos que estava obviamente distante...”* (Entrevistado 2)

*“ (...) agora que eu não consigo que o meu filho quando tem alguma coisa...a primeira pessoa a quem ele vai é a mãe...”* (Entrevistado 1)

*“São coisas diferentes, são realidades diferentes, e o teu afastamento, durante um período significativo expõe a tua família a uma realidade ligeiramente diferente...de pressão, das mesmas tarefas para a mesma pessoa, medos, enfim tudo isso, e com o regressar vais encontrar uma coisa diferente...é complicado...”* (Entrevistado 4)

### **4.3. Conjugalidade**

A Conjugalidade representa a última das três categorias principais e tem uma cobertura percentual do total de referências de 23,43%. Nesta, estão contidas as referências relativas ao subsistema conjugal, em que se valoriza o bom funcionamento da relação entre marido e mulher tendo em conta a complementaridade e a adaptação recíprocas entre ambos (Alarcão, 2006) durante o período do pós-deslocamento. Para tal, agruparam-se as referências em quatro subcategorias distintas, em que a mais representada é a Alterações na relação (45,91%) e a menos representada é a Intimidade (9,87%), como se pode verificar no gráfico da Figura 5.



**Figura 5 – Cobertura percentual das referências da categoria Conjugalidade**

### **4.3.1. Alterações na relação**

Enquanto subcategoria mais representativa (45,91% do total de referências codificadas), esta engloba as referências que remetem para a percepção dos militares sobre o efeito que a participação numa missão teve na relação matrimonial durante o período do pós-deslocamento. O deslocamento numa missão coloca a relação matrimonial sob um *stress* considerável (Van Breda, 2001). Após longos períodos de separação, o casal vive no momento da reunião um período “lua-de-mel”, em que tudo parece perfeito e os eventuais problemas ou conflitos que existissem na relação são esquecidos. Torna-se então fundamental tomar consciência desse facto e estar ciente que é irrealista pensar que aquele período não acaba (Gober, 2005).

*“Ao princípio no meu regresso senti que pronto, estávamos ávidos de estar um com o outro, nos primeiros momentos nem havia nenhuma preocupação, é tudo dourado, isto durante a primeira fase, depois é evidente que gradualmente voltamos às preocupações do dia-a-dia (...) tentar naquele turbilhão de emoções em que tudo é positivo, tentar não por aquilo como aquilo é que ia ser (...) que isto vai acabar, que isto do agradável e do bom, isto tem o seu tempo, e depois pronto tem que se entrar na rotina...”* (Entrevistado 6)

*“ (...) provocou que nós sentíssemos a necessidade de estar os dois, e portanto passamos a ir ao site das escapadinhas e fazer de vez em quando, quando o ordenado permitia, um fim de semana só os dois.”* (Entrevistado 1)

*“Estás engajado, os africanos gostam muito desta expressão do engajamento com a pessoa que amas...com a pessoa que é a tua família, a tua cara metade, a tua parceira. E há um amor, ali uma paixão tremenda, é um exponenciar...mas pode ser extremamente perigoso. Depende de como tu leias esta aproximação e particularmente as mulheres são, penso eu, tu de facto tens a necessidade de dar mais, pela tua ausência, como moeda de troca não sei, e as mulheres são muito mais sentimentalistas que nós, tenho essa percepção, e a um dado momento quando começa um pouco a esmorecer essa intensidade do manifestar dos sentimentos há esta coisa do “há uns tempos atrás andavas sempre aqui agarrado e agora ficas só de mão dada...”, há esta coisa e é preciso saber gerir essa situação...”*  
(Entrevistado 4)

A experiência de repetidas missões toma aqui um papel importante na gestão destes momentos.

*“Não sei se é devido ao número de missões, mas agora passa tudo num curto espaço de tempo. É aquele período de adaptação, de lua-de-mel quando uma pessoa regressa e depois facilmente volta tudo a entrar na rotina.”* (Entrevistado 7)

A existência de episódios traumáticos durante a missão pode afetar significativamente o momento da reunião, em que o *stress* proveniente destas episódios pode inclusive levar a episódios de abuso de substâncias, violência doméstica ou a um alienar do militar do quotidiano familiar (Gober, 2005), onde aqui se engloba o subsistema conjugal.

*“Sim...foi aquilo que eu referi, ou seja, teve a ver com o eu não conseguir lidar com esta...este contraste...daquilo que me aconteceu, ou seja daquilo que foi uma experiência intensa, bastante intensa, e aquilo que foi também a intensidade, mas completamente diferente, da minha chegada... ou seja o contraste da minha experiência negativa lá, com a experiência altamente positiva da minha chegada...a tal mistura de sentimentos...e talvez mais qualquer coisa aí pelo meio, que eu não soube identificar, mas que estava presente...porque eu já tive experiências anteriores em que a minha reintegração foi muito mais normalizada (...) durante essa fase de instabilidade houve um afastamento, uma quebra no relacionamento com a minha esposa...e depois de uma fase conturbada, exagerada até ao nível do isolamento...”* (Entrevistado 8)

### 4.3.2. Intimidade

A Intimidade representa a subcategoria com menos cobertura percentual na Conjugalidade (9,87%), agrupando as referências relativas às alterações sentidas a nível de apoio emocional, confiança e partilha de interesses. A tendência natural neste âmbito é focar o referido período de “lua-de-mel” que o casal vive.

*“Sim sim...no início é a novidade, quando uma pessoa está longe algum tempo e parece a novidade...”* (Entrevistado 3)

*“Sim, houve uma preocupação ao princípio muito maior dos afetos como é natural, porque ambos os lados estavam ávidos dos afetos...exatamente, sim, isso aconteceu. Inclusive de mandar os miúdos passar um fim-de-semana com os avós, sim houve essa necessidade.”* (Entrevistado 6)

*“Sim, penso que é mais intenso sim...na fase inicial o que interessa é estarmos juntos. E depois é o que é que o outro pensa, qual é a forma de abordar os assuntos...mas na fase inicial é mesmo a proximidade.”* (Entrevistado 7)

Ainda assim, uma vez mais, a missão, tal como na subcategoria anterior, pode afetar este aspeto.

*“ (...) durante essa fase foi quebrada completamente...”* (Entrevistado 8)

### 4.3.3. Comunicação

A Comunicação representa 22,00% do total de referências codificadas acerca da Conjugalidade, em que se englobam as referências que dizem respeito à frequência e qualidade do conteúdo. A comunicação é o principal meio pelo qual a família restabelece o quotidiano quando um militar regressa de missão. A comunicação ativa é o meio pelo qual vão ser restabelecidos os papéis e a estrutura do sistema familiar (Gober, 2005). Isto engloba naturalmente o subsistema conjugal. A tendência que se verificou foi que há um aumento da comunicação com o cônjuge.

*“ (...) se calhar falávamos mais. Do que se tinha passado, e do que se poderia passar daí para a frente.”* (Entrevistado 6)

*“ (...) comunicámos muito ao início...”* (Entrevistado 4)

*“Sim, nota-se uma diferença. Já se pode abordar quase todos os assuntos, independentemente de suscitar alguma fricção ou não. Pelo facto de já estarmos mais próximos podemos abordar assuntos que possam ser mais sensíveis, mas como estamos frente a frente, facilmente voltamos novamente a encaminhar um com o outro.”*  
(Entrevistado 7)

Apesar desta tendência, é necessário ter consciência de que podem surgir situações em que determinados assuntos mais sensíveis possam ser neste período mais difíceis de abordar por se querer evitar a confrontação neste período delicado (Lowe, Adams, Browne & Hinkle, 2012).

*“Acho que é importante, mas não trazer tudo de uma vez só. Aos poucos e poucos, aqueles assuntos que nós vemos que não foram abordados por causa da missão e para não ferir suscetibilidades acho que sim, acho que não se pode esquecê-los.”* (Entrevistado 7)

E uma vez mais, seguindo a tendência das subcategorias anteriores, as experiências negativas influenciam significativamente o processo da Comunicação no casal.

*“Sim...pronto...a seguir...a seguir ou durante essa fase conturbada que passei, houve um período bastante difícil em que a comunicação foi bastante alterada entre nós os dois...para pior claro...houve mais afastamento...”* (Entrevistado 8)

#### **4.3.4. Resolução de conflitos**

Com uma cobertura percentual de 20,21%, a Resolução de conflitos enquadra todas as referências feitas relativas às estratégias aplicadas e percepções sentidas pelos militares no que toca à eventual existência de mais ou menos conflitos e resolução dos mesmos durante o período do pós-deslocamento. Havendo a consciência que o pós-deslocamento é um período sensível, notou-se a tendência para que houvesse uma maior condescendência

por parte dos militares no que toca aos conflitos no casal, e na eventualidade de os haver, a procura de uma solução rápida para os mesmos.

*“Acho que o importante ao início é sempre ouvir, depois é o falar talvez, e depois é o ceder (risos) não criemos ilusões! Falo pelos homens! (...) Elas têm direito de tudo e mais alguma coisa...(risos)”* (Entrevistado 7)

*“ (...) talvez fossem encarados de uma maneira mais ligeira, e de uma resolução mais rápida. Não vale a pena porque não vai levar a lado nenhum, então vamos minimizar esta circunstância, se calhar não tomar tão a fundo essa preocupação e tentar resolvê-la o mais rapidamente possível, até para não haver o martirizar de um e de outro...”* (Entrevistado 6)

*“Houve menos conflitos do que havia anteriormente...até à rotina dos conflitos normais...mas naquele período de readaptação houve menos conflitos, e os que havia tinham resolução mais rápida...”* (Entrevistado 1)

*“ (...) tens de dar mais flexibilidade. Tens de ser muito mais flexível. Há um défice significativo de presença, de carinho, de amor, e tu tens de ser muito mais flexível para as reações que vêm do outro lado. Podem vir algumas reações que não estás à espera mesmo, e tens de ter alguma flexibilidade para...não é encaixar, mas a forma como reages ou a forma como contornas as situações ou as pões, porque há algum manifesto de atitudes que são seguramente uma expressão desse défice que aconteceu há uns tempos atrás.”* (Entrevistado 4)

## **Capítulo 5**

### **Conclusões e Recomendações**

O presente capítulo materializa o culminar de toda a investigação e é dedicado a uma reflexão sobre os principais resultados obtidos neste estudo cuja finalidade será responder às Questões Derivadas, bem como à Questão Central. Seguidamente foram reconhecidas algumas limitações da investigação, e por último são lançados desafios para futuras investigações que incidam sobre a mesma temática tratada neste RCFTIA.

Sendo este um estudo descritivo e exploratório enquadrado no âmbito de um estudo de doutoramento mais vasto, cuja finalidade é obter maior riqueza da informação possibilitando um entendimento mais alargado dos factos pós-deslocamento, o objetivo geral deste estudo materializa-se em identificar o impacto de uma missão nos militares e nas suas famílias, em que para tal não foram delineadas hipóteses. Assim sendo, a partir da revisão da literatura em conjugação com a informação obtida através das entrevistas, tornou-se possível através de um processo abduutivo dar resposta às Questões Derivadas e Central.

#### **Resposta às Questões Derivadas**

O cumprimento dos objetivos específicos delineados no Capítulo 1 materializa-se com a resposta às Questões Derivadas.

Assim sendo, relativamente à primeira Questão Derivada: *“Quais as dificuldades e estratégias de coping utilizadas pelo sistema familiar, durante a fase do pós-deslocamento?”*, a resposta surge com base na reflexão sobre os dados recolhidos para a primeira categoria definida na análise de conteúdo das entrevistas: Família.

No que toca às estratégias de coping verifica-se que são vários os mecanismos a que o militar recorre por forma a agilizar a sua reintegração no pós-deslocamento. Existe uma procura pela rápida reintegração na rotina familiar e uma necessidade de reassumir o papel

que desempenhava no sistema familiar antes da missão, tal como referem Gober (2005) Pincus e colaboradores (2008) e Van Breda (2001). Esta reintegração do militar é beneficiada através do reconhecimento da família e da comunidade onde está inserido, elementos com os quais se verifica por parte do militar, uma necessidade de contacto, principalmente nos primeiros dias após o seu regresso. Em relação ao sistema familiar propriamente dito, é de salientar a necessidade que o militar sente de compensar a família pela sua ausência física durante o período do deslocamento. Assim, o militar procura dedicar-se mais à sua família privilegiando atividades conjuntas, como viagens ou fins-de-semana “em família”.

No que toca às dificuldades sentidas, pelo militar verifica-se que a duração da missão pode constitui-se como um fator potenciador de *stress* levando-o eventualmente, a sentir-se um estranho, não encaixando no quotidiano do seu sistema familiar. Num segundo plano, identifica-se que a existência de eventos traumáticos durante a missão poderá ter repercussões no período do pós deslocamento, evidenciando-se como catalisadores de *stress* levando a que o militar sinta dificuldade em “desligar-se” do meio em que estava envolvido no TO, como referido pela APA (2007) e por Van Breda (2001).

De salientar ainda que, a experiência da família ao nível de missões anteriores representa um fator importante no processo de reintegração do militar no sistema familiar por se constituir como uma base de conhecimento do que o período do pós-deslocamento representa, dotando assim a família de uma certa imunidade às dificuldades que dele advêm.

Para a segunda Questão Derivada: “*De que modo a participação do militar português numa missão internacional, integrado numa Força Nacional Destacada, afeta o subsistema conjugal, durante o pós-deslocamento, na perceção do mesmo?*”, a resposta obteve-se a partir da análise dos elementos codificados na categoria da Conjugalidade.

No período do pós-deslocamento verificam-se alterações significativas no subsistema conjugal. O casal na fase inicial do período do pós-deslocamento vive um período de êxtase em que a intimidade e a necessidade do contacto e de demonstração de afetos são exponenciadas pela separação prolongada a que foi sujeito. É contudo fundamental haver a consciência que este período é momentâneo e que por muito que se disfrute dele, eventualmente a rotina irá ser reinstalada, havendo por isso a possibilidade, caso não haja a sensibilização para este facto, de se criar alguma tensão no casal no momento em que esta “lua-de-mel” esmoreça, facto também reconhecido por Gober (2005) e Yosick e colaboradores (2012). Ao nível dos conflitos, poder-se-á inferir que o militar

torna-se mais condescendente, havendo uma redução dos conflitos conjugais, e os que existem têm uma resolução mais célere. A comunicação, no que toca à frequência e à qualidade do conteúdo, tem tendência para aumentar e melhorar devido ao facto de o casal estar novamente próximo fisicamente, facilitando a abordagem de assuntos mais sensíveis, muitos deles evitados durante o período de separação física.

Relativamente à terceira e última Questão Derivada: “*De que modo a participação do militar português numa missão internacional, integrado numa Força Nacional Destacada, afeta o subsistema parental, durante o pós-deslocamento, na perceção do mesmo?*”, a resposta surge com base na análise nos elementos codificados na categoria da Parentalidade.

A idade dos filhos é um fator determinante no que toca ao subsistema parental no período do pós-deslocamento, tal como reconhecem Compton e Hosier (2011). Quando os filhos são mais novos, podem expressar sentimentos de confusão ou ansiedade perante o regresso da figura parental, sendo necessário haver a sensibilidade para lidar com essa situação por parte do militar. No caso de serem mais velhos, pré-adolescentes ou adolescentes, há a possibilidade de existirem sentimentos de receio e de perda que foram reprimidos pelos próprios durante o período do deslocamento, e que nesta fase do pós-deslocamento podem constituir-se como potenciadores de comportamentos de ansiedade, e até mesmo agressividade, o que vai de encontro ao referido por Chandra e colaboradores (2011) e Compton e Hosier (2011). Verifica-se que existe a preocupação de esclarecimento e de contacto com os filhos por parte dos militares, numa procura de desmistificar a ausência e de recuperarem o tempo perdido. O reassumir do papel de pai/mãe é uma necessidade presente, havendo a preocupação pela procura do conhecimento da situação escolar e do restabelecimento dos laços afetivos e das rotinas. A nível da disciplina, e durante a fase inicial do pós-deslocamento, a tendência é para que haja uma maior permissividade, havendo contudo situações em que se verifica contrário caso haja algum comportamento que não vá de acordo com o que é pretendido ou aceite pelo militar enquanto figura parental.

### **Resposta à Questão Central**

A resposta à Questão Central materializa o objetivo geral da investigação. A Questão Central do presente RCFTIA é: “*Como é que a participação do militar português numa*

*missão internacional, integrado numa Força Nacional Destacada, afeta o seu sistema familiar nuclear após o decorrer da mesma na sua percepção?”*, e a resposta obteve-se a partir da contribuição das respostas às Questões Derivadas, ou seja, através da análise conjunta das três categorias Família, Parentalidade e Conjugalidade.

Considerou-se nesta investigação como sistema familiar nuclear, o casal composto por pai e mãe com os respetivos filhos a habitarem no mesmo lar. Sendo cada família única nas suas características, mais concretamente no que toca à sua estrutura e organização, rotinas e valores, o período do pós deslocamento irá ser vivido de maneira diferente por cada uma delas.

As estratégias de *coping* e a definição dos papéis para cada elemento dentro do sistema familiar variam de família para família pela especificidade de cada uma, contudo uma coisa é comum entre todas as famílias dos militares que participam numa missão internacional, são os desafios colocados pelo período do pós-deslocamento, facto reconhecido por Gober (2005). Este período, independentemente das rotinas que existam ou dos valores que a família tenha, representa um período em que efetivamente há a reintegração de um elemento que esteve ausente durante um período de tempo prolongado, e os desafios que daí advêm são portanto comuns. É efetivamente necessário que haja uma renegociação dos papéis, uma renegociação das responsabilidades e uma alteração nas rotinas, pelo facto de que teve necessariamente de os haver quando o militar partiu em missão. Os papéis e as responsabilidades que ele tinha foram durante o período da missão assumidos por qualquer um dos outros elementos da família, teve de haver uma adaptação, e com o seu regresso terá necessariamente de haver uma readaptação, como constata a APA (2007), Gober (2005) e Van Breda (2001). O momento do regresso é, ideia comum, idealizado como um momento de euforia, de alegria extrema, contudo é evidente que existem desafios a ser superados, os quais não devem ser menosprezados. As rotinas têm de ser reajustadas, as responsabilidades redefinidas, os laços retomados, tudo isto representado potenciais focos de tensão caso não haja a sensibilização e a preparação da família para tal. É essencial que haja uma comunicação aberta e uma definição clara do que o pós-deslocamento representa, é necessário que haja consciência que a euforia da reunião é passageira e que vai dar lugar à rotina, é necessário que haja tato na reaproximação aos filhos, como defendem Compton e Hosier (2011).

A participação de um militar numa missão internacional representa uma provação para o sistema familiar nuclear, na medida em que é necessário que haja alterações decorrentes da sua ausência, portanto, o seu regresso e a sua reintegração neste sistema,

constituem de igual modo uma provação, já que tal como na separação, há mudanças que têm de ser efetuadas, mudanças que afetam todos os subsistemas que a compõe.

### **Limitações da Investigação**

Este estudo de cariz qualitativo e exploratório é limitado no que diz respeito à generalização para todos os militares portugueses que participam em missões internacionais, contudo, dá algum significado ao que representa o período do pós-deslocamento à luz da experiência da amostra de militares entrevistados, expondo os desafios que as famílias enfrentam neste período pela perceção dos mesmos.

O cariz qualitativo do estudo também por si só se constitui como uma limitação, pelo facto de dotar a informação tratada de alguma subjetividade associada à interpretação do investigador.

Por último, há que referir que o maior constrangimento a esta investigação se constituiu como sendo a troca tardia a inopinada de orientador, que obrigou num curto espaço de tempo a uma reestruturação profunda do trabalho

### **Desafios para Futuras Investigações**

Seria interessante conduzir um estudo horizontal abordando as mesmas temáticas acompanhando uma amostra de militares desde o período do pré-deslocamento até ao pós-deslocamento. Cada um dos períodos do ciclo da missão é específico no que toca aos desafios que constitui para o sistema familiar e certamente seria uma análise interessante o acompanhamento continuado de uma amostra de uma FND num ciclo de missão completo.

Também poderia ser interessante o mesmo estudo com uma amostra composta por militares que na família sejam filhos e não pais, uma vez que os desafios para o sistema familiar dessas características poderão ser diferentes.

## Bibliografia

- Academia Militar (2013). *520/2ª: Trabalho de Investigação Aplicada*. Lisboa: Academia Militar
- Adler, A. B. (1995). *Family stress during a peacekeeping deployment*. Washington, DC: Walter Reed Army Institute of Research.
- Alarcão, M. (2006). *(Des)equilíbrios familiares*. Coimbra: Quarteto.
- Almeida, L. S., & Freire, T. (2008). *Metodologia da investigação em psicologia e educação*. Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Alves-Mazzoti, A. J. (1996). O debate atual sobre os paradigmas de pesquisa em educação. *Caderno de pesquisa*, 96, 15-23.
- American Psychological Association. (2003). Guidelines on multicultural education, training, research, practice, and organization change for psychologists. *American Psychologist*, 58, 377–402.
- American Psychological Association, Presidential Task Force on Military Deployment Services for Youth, Families, and Service Members (2007). *The psychological needs of U.S. Military service members and their families: A preliminary report*. Consultado em <http://www.apa.org/releases/MilitaryDeploymentTaskForceReport.pdf>
- Andrade da Silva, Paiva, Cerdeira, Rodrigues, & Luís (1998). Militar Português em Missões de Paz. Modelo de avaliação psicológica: considerações epistemológicas e metodológicas. *Revista de Psicologia Militar*, 11, 173-184.
- Applewhite, L. W., & Segal, D. R. (1990). Telephone use by peacekeeping troops in the Sinai. *Armed Forces and Society*, 117-126.
- Bell, D. B., Stevens, M. L., & Segal, M. W. (1996a). *How to support families during overseas deployments: A sourcebook for service providers*. Alexandria, VA: US Army Research Institute for the Behavioral and Social Sciences.
- Black, W. (1993). Military-induced family separation: A stress reduction intervention. *Social Work*, 273.

- Blaisure, K. R., & Arnold-Mann, J. (1992). Return and reunion: A psychoeducational program aboard U.S. Navy ships. *Family Relations*, 178-185.
- Blount, B. W., Curry, A., & Lubin, G. I. (1992). Family separations in the military. *Military Medicine*, 76-80.
- Bolton, E. E., Litz, B. T., Glenn, D. M., Orsillo, S., & Roemer, L. (2002). The impact of homecoming reception on the adaptation of peacekeepers following deployment. *Military Psychology*, 241-251.
- Bowen, G. L. (1990). *The family adaptation model: a life course perspective*. Alexandria: U. S. Army Research Institute for the Behavioral and Social Sciences.
- Burr, W. R., & Klein, S. R. (1994). *Reexamining family stress*. London. Sage
- Chandra, A., Burns, R., Tanielian, T., & Jaycox, L. (2011). Understanding the deployment experience for children and youth from military families. In W. & MacDermid, *Risk and resilience in US military families (175-192)*. New York, NY: Springer Science & Business Media.
- Compton, L., & Hosier, A. F. (2011). *Adolescence and Military Deployment*. Lexington, KY: University of Kentucky College of Agriculture.
- Compton, L., & Hosier, A. F. (2011). *Renewing Infant Attachment Bond Following Military Deployment*. Lexington, KY: University of Kentucky College of Agriculture.
- Cowan, P.A., & Hetherington, M. (1991). *Family Transitions*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum
- Cruz, F., Santos, R., Ribeiro, T., Francisco, R., Matias, A., Silva, R., & Brito, A. (2012). *“Eu, Tu & Nós”: Projecto de promoção da resiliência nas famílias dos militares*. Lisboa: Centro de Investigação, Desenvolvimento e Inovação da Academia Militar.
- Currie, S. L., Day, A., & Kelloway, E. K. (2011). Bringing the Troops Back Home: Modeling the Postdeployment Reintegration Experience. *Journal of Occupational Health Psychology*, 38-47.
- Daly, K. J. (2007). *Qualitative methods for family studies & human development*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc.
- De Burgh, H. T., White, C. J., Fear, N. T., & Iversen, H. C. (2011). The impact of deployment to Iraq or Afghanistan on partners and wives of military personnel. *International Review of Psychiatry*, 192-200.
- De Carvalho, L. T., & Whealin, J. M. (2012). *Healing stress in military families. Eight steps to wellness*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.

- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2003). Introduction: the discipline and practice of Qualitative research In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds). *The Landscape of Qualitative Research* (pp.1-46). Thousand Oaks: Sage publications.
- Duarte, R. (2002). Pesquisa qualitativa: Reflexões sobre o trabalho de campo. *Cadernos de Pesquisa*, 15, 139-154.
- Eastman, E., Archer, R. P., & Ball, J. D. (1990). Psychosocial and life stress characteristics of navy families: Family Environment Scale and Life Experiences Scale findings. *Military Psychology* , 113-127.
- Escarda, M. G. (2009). *Las medidas de apoyo a las familias de los militares desplegados en misiones internacionales*. Documento de trabajo: Fundación Alternativas
- Figley, C. R. (1993). Coping with stressors on the home front. *Journal of Social Issues* , 51-71.
- Gibbs, D. A., Martin, S. L., Kupper, L. L., & Johnson, R. E. (2007). Child maltreatment in enlisted soldiers' families during combat-related deployments. *Journal of the American Medical Association* , 530-535.
- Gober, S. J. (2005). *The Reintegration Of Military Families Following Long Term Separation*. Arizona: Arizona State University.
- Greene, T., Buckman, J., Dandeker, C., & Greenberg, N. (2010). How Communication With Families Can Both Help and Hinder Service Members' Mental Health and Occupational Effectiveness on Deployment. *Military Medicine* , 745-748.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. In Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.), *Handbook of Qualitative Research* (pp.105-117). London: SAGE Publications.
- Guizzo, B., Krzimirski, C., & Oliveira, D. (2003). O software QSR NVivo 2.0 na análise qualitativa de dados: Ferramenta para a pesquisa em ciências humanas e da saúde. *Gaúcha Enferm*, 24, 53 – 60.
- Hollingsworth, W. G. (2011). Community Family therapy with military families experiencing deployment. *Contemp Fam Ther* , 215-228.
- Hutchison, A. J., Johnston, L. H., & Breckon, J. D. (2010). Using QRS-NVivo to facilitate the development of a grounded theory project: an account of a worked example. *International Journal of Social Research Methodology*, 13, 283-302. doi: 10.1080/13645570902996301

- Kelley, L. M. (2002). The effects of deployment on traditional and nontraditional military families: Navy mothers and their children. *Military brats and other global nomads: Growing up in organization families* , 1-20.
- Kelley, M. (1994). The effects of military-induced separation on family factors and child behavior. *American Journal of Orthopsychiatry* , 103-111.
- Kirby, S. N., & Naftel, S. (1998). *The effect of mobilization on retention of enlisted reservists after Operation Desert Shield/Storm*. Santa Monica, CA: National Defense Research Institute.
- Lakatos, E. M. & Marconi, M. .A. (1991). *Metodologia Científica* (2 ed.). São Paulo: Atlas
- Lowe, K. N., Adams, K. S., Browne, B. L. & Hinkle, K. T. (2012). Impact of military deployment on family relationships. *Journal of Family Studies* , 17-27.
- Mansfield, A., Kaufman, J., Marshall, S., Gahynes, B., Morrissey, J.,. (2010). Deployment and the use of mental health services among US army wives. *The New England Journal of Medicine* , 102-108.
- Martins, T. P. S. (2013). Mudanças familiares e rede social dos cônjuges de militares em missão: um estudo exploratório. Dissertação apresentada na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, para obtenção do grau de Mestre em Psicologia, especialização em Psicologia Sistémica.
- McCubbin, H.I., & Patterson, J.M. (1983). The family stress process: The double ABCX model of adjustment and adaptation. *Marriage and Family Review*, 6, 7-37.
- Meredith, L., Sherbourne, C. D., Gaillot S., Hansell, L., Ritschard, A.V., Parker, A.M., & Wrenn, G. (2011). Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military. USA: R AND Corporation.
- Milgram, N. A., & Bar, K. (1993). Stress on wives due to husbands' hazardous duty or absence. *Military Psychology* , 21-39.
- Moreira, M. A. (2005). Una visión toulminiana respecto a la disciplina investigación básica en educación en ciencias: el rol del foro institucional. *Ciência & Educação*, 11, 2, 181-190.
- Narciso, I. *Compreensão sistémica do divórcio*. Documento interno não publicado; FPCEUL.
- Narciso, I. (2001). *Conjugalidades satisfeitas mas não perfeitas – à procura do padrão que liga*. Tese de Doutoramento apresentada à Universidade de Lisboa, Lisboa.
- National Military Family Association (2005). *Report on the Cycles of Deployment: An Analysis of Survey Responses from April through September*. Retrieved January 22,

- 2007, Consulado em  
<http://www.nmfa.org/site/DocServer/NMFACyclesofDeployment9.pdf?docID=5401>
- Oliveira, M. M. (2005). *Como Fazer: projetos, relatórios monografias, dissertações e teses*. Rio de Janeiro: Elsevier.
- Pamplona, A., & Monteiro, L. (2011). Psicologia Militar. In Psicologia Aplicada, M. P. Lopes, P. J. da Palma, R. Bártolo-Ribeiro & M. Pinha e Cunha, 283-308. Lisboa: RH Editores.
- Peebles-Kleiger, M.J., & Kleiger, J.H. (1994). Re-integration stress for Desert Storm families. Wartime deployment and family trauma. *Journal of traumatic stress*, 7, 2. Plenum Press: New York/London.
- Pincus, S.H., House, R., Christensen, J. & Adler, L.E. (2005). The Emotional Cycle of Deployment: A Military Family Perspective. Consultado em <http://www.hooah4health.com/pageprinter.asp?f=/deployment/familymatters/emotionalcycle.htm&l=3>.
- Pinhal, M. R. P. M. (2011). *Pais Adoptivos: das Dificuldades à Adaptação*. Dissertação para mestrado integrado em psicologia, Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Pisano, M. C. (2010). Military Deployment and Family Reintegration. *Helping Children at Home and School* (pp. 1-3). Bethesda, MD: National Association Of School Psychologists.
- Quivy, R. & Campenhoudt, L. V. (1992). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Rebecca, S., & Wolff, J. (2011). Deployment for military families carries emotional and behavioral consequences. *The Brown University Child and Adolescent Behavior Letter*, 5-7.
- Relvas, A. P. (1996). *O Ciclo Vital da Família. Perspectiva sistémica*. Porto: Edições Afrontamento.
- Rey, G. F. (1999). La investigación cualitativa en Psicología: rumbos e desafios. São Paulo: Educ.
- Ribeiro, J. L. P. (2010). *Metodologia de investigação em psicologia e saúde* (3ª ed.). Porto:
- Ruscio, A. M., Weathers, F. W., King, L. A., & King, D. W. (2002). Male War-Zone Veterans' Perceived Relationships With Their Children: The Importance of Emotional Numbing. *Journal of Traumatic Stress*, 352-356.

- Sampaio, D., & Gameiro, J. (1995). *Terapia Familiar*. Porto: Edições Afrontamento
- Schincariol, M. F., & Vasconcellos, A. C. (2001). Suporte psicossocial a familiares de militares durante operação de manutenção de paz. *Psicologia: Teoria e Prática*, 3(2), 37-45.
- Sheras, P.L., & Koch-Sheras, P.R. (2006). Redefining couple: Shiting the paradigm. In P.L. Sheras & P.R. Koch-Sheras (Eds.), *Couple power therapy: bulding commintment, cooperation, communication, and community in relationships*, (19-39). Washington, DC: American Psychological Association.
- Soir, E. (1997). Problemas familiares nas operações de manutenção de paz: atividades de suporte para prever choques culturais e trauma psicossociais na família. *Revista de Psicologia*, 10, 23-33.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Newbury Park, CA: Sage Publications, Inc.
- Van Breda, A. D. (2001). *Resilience Theory: A Literature Review*. Pretoria, South Africa: South African Military Health Service, Military Psychological Institute, Social Work Research & Development.
- Vaz Serra, A. (2007). *O Stress na Vida de Todos os Dias*. Coimbra: Edição do Autor
- Vilhena, C. (2005). *Resiliência em contexto militar*. Dissertação apresentada na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, para obtenção do grau de Mestre em Psicologia, especialização em Consulta Psicológica e Familiar.
- Wesphal, R. J., & Woodward, K. R. (2010). Family fitness. *Military Medicine* , 97-102.
- Wexler, H. K., & McGrath, E. (1991). Family member stress reactions to military involvement separation. *Psychotherapy* , 515-519.
- Saltzman, W. R., Lester P., Beardslee, W. R., Layne, C. M., Woodward, K., & Nash, W. P. (2011). Mechanisms of Risk and Resilience in Military Families: Theoretical and Empirical Basis of a Family-Focused Resilience Enhancement Program. *Clinical Child & Family Psychology Review* , 213-227.
- Wright, K. M., Marlowe, D. H., Martin, J. A., Gifford, R. K., Belenky, G. L., & Manning, F. J. (1995). *Operation Desert Shield: A summary report*. Washington: Walter Reed Army Institute of Research.

Yosick, T., Bates, M., Moore, Crowe, C, Phillips, J., & Davison, J. (2012). A Review of Post-Deployment Reintegration: Evidence, Challenges, and Strategies for Program Development. EUA: Defense Centers of Excellence

## Apêndices

### Apêndice A – Guião de Entrevista

#### GUIÃO DA ENTREVISTA PARA OS MILITARES

##### **Bloco temático A: *Informação fornecida aos entrevistados***

- Pedir permissão para gravação áudio.
- Apresentação do entrevistador
- Fornecer ao entrevistado informação sobre objetivos da entrevista
  - Objetivos
  - Finalidade
  - Duração e conteúdo da entrevista
- Aspetos Deontológicos
  - Agradecer à família a sua colaboração
  - Garantir a confidencialidade e o anonimato
  - Informar a família sobre o direito à não resposta

Cada familiar do militar que parte para uma missão internacional passa por experiências exclusivas e representativas de cada uma das fases inerentes à missão (ver linha temporal).

- A 1ª fase é chamada de *pré-deslocamento*: vai desde a notificação da notícia até à partida;
- A 2ª fase é chamada de *deslocamento*, que representa o período de ausência física do(a) militar;

- E por último, o *pós-deslocamento*, que começa com a chegada do militar

Durante a entrevista poderão ser feitas perguntas parecidas ou repetidas mas são sobre as diferentes fases atrás referidas e que descrevem o percurso da experiência vivida por si.

### Bloco temático B: *Pré-deslocamento*

Objetivos Gerais	Objetivos específicos	Perguntas
Gerais Preparação da Família	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expectativas face à missão</li> <li>• Preparação ao nível da mudança de responsabilidades e rotinas familiares (gestão financeira, tarefas domésticas, cuidado das crianças)</li> <li>• Atividades em família e ocupação de tempos livres</li> <li>• Apoio percebido durante este período</li> </ul>	<p><i>Que expectativas tinham relativamente ao que mudaria com a missão?</i></p> <p><i>Qual a influência de experiências anteriores de separação?</i></p> <p><i>Que mudanças foram realizadas no geral (exemplo, ao nível das rotinas), para preparar a ausência do militar?</i></p> <p><i>O que mais vos ajudou a lidar com as mudanças durante este período?</i></p> <p><i>Que pessoas estiveram mais presentes e porque é que tiveram um papel tão importante?</i></p>
Parentalidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Envolvimento na tomada de decisão relativa a tarefas do quotidiano do(a) filho(a)</li> <li>• Reações face a comportamentos do(a) filho(a)</li> <li>• Disponibilidade emocional do cônjuge do militar (tolerância)</li> </ul>	<p><i>*Que alterações existiram ao nível da tomada de decisão enquanto pais?</i></p> <p><i>*Como caracteriza o envolvimento do seu cônjuge no dia-a-dia do(a) vosso(a) filho(a)?</i></p> <p><i>Que mudanças foram sentidas ao nível das suas reações perante determinados comportamentos do(a) seu(sua) filho(a)?</i></p> <p><i>Houve momentos em que sentiu que a notificação para a missão teve impacto nas suas reações? De que forma?</i></p> <p><i>A notícia da sua participação numa missão influenciou de alguma</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expressão de afeto/hostilidade</li> <li>• Sensibilidade a dúvidas e receios do(a) filho(a) relativamente à missão</li> <li>• Interesse pela vida emocional e social do(a) filho(a)</li> </ul>	<p><i>forma a sua tolerância aos comportamentos menos adequados ou diferentes do habitual do(a) seu(sua) filho(a)?</i></p> <p><i>Sentiu alguma mudança ao nível da expressão de afetos em relação ao(à) seu(sua) filho(a)?</i>  <i>E em relação a reações de maior agressividade/ hostilidade? Lembra-se de alguma situação que a tenha marcado mais?</i></p> <p><i>Como conseguiu gerir as dúvidas e receios do(a) seu(sua) filho(a)?</i></p> <p><i>Que mudanças sentiu na relação ao nível do envolvimento pela vida do(a) seu(sua) filho(a)?</i>  <i>O que influenciou mais?</i>  <i>(foco na relação do cônjuge do militar com o(a) filho(a) e do militar com o(a) filho(a) )</i></p>
<b>Conjugalidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reação emocional e comportamental face à notificação.</li> <li>• Mudanças sentidas na relação com o cônjuge com a notícia da participação na missão internacional (Comunicação).</li> <li>• Conflitos e Resolução (construtiva vs. destrutiva)</li> <li>• Expressão de Sentimentos</li> <li>• Intimidade física e emocional</li> <li>• Recursos internos para lidar com os desafios (estratégias de <i>coping</i>)</li> </ul>	<p><i>Em relação ao seu cônjuge, que impacto teve a notícia da sua participação na missão na vossa relação enquanto casal?</i></p> <p><i>Que mudanças sentiu ao nível da comunicação (frequência, qualidade e conteúdo)?</i></p> <p><i>Que mudanças sentiu em relação aos conflitos e respetivas resolução?</i></p> <p><i>Que diferenças sentiu na forma de expressar os afetos?</i></p> <p><i>Sentiu alguma mudança na relação ao nível da intimidade (apoio emocional; confiança; partilha de interesses/atividades)?</i>  <i>O que fez para lidar com as mudanças na relação?</i></p>

**Bloco temático C: Deslocamento**

Objetivos Gerais	Objetivos específicos	Perguntas
<b>Gerais (percepção do militar) – Família durante a missão</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principais alterações sentidas na adaptação a novas rotinas e responsabilidades</li> <li>• Apoio percebido durante a ausência (pessoas mais próximas; como ajudaram; qual o papel/importância que tiveram)</li> <li>• Rituais Familiares</li> </ul>	<p><i>Que mudanças ocorreram ao nível das responsabilidades?</i></p> <p><i>Como foi feita a gestão e/ou adaptação a novas tarefas e rotinas? Que dificuldades foram sentidas?</i></p> <p><i>Houve alguém que a(o) apoiou durante este período?</i></p> <p><i>Destaca-se alguém pelo seu apoio prestado? Como é que essas pessoas foram importantes na gestão/adaptação às novas rotinas e responsabilidades?</i></p> <p><i>Que atividades foram mantidas?</i></p> <p><i>Que atividades surgiram como novos rituais familiares? Que impacto tiveram e como ajudaram a lidar com a sua ausência?</i></p>
<b>Parentalidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impacto da ausência na relação de coparentalidade (alterações ao nível da imposição de regras e limites)</li> <li>• Consideração da opinião do(a) filho(a)</li> <li>• Alterações ao nível da disciplina (exigências; castigos; formas de aplicação)</li> </ul>	<p><i>Que alterações sentiu existirem ao nível da imposição de regras e limites por parte do seu cônjuge para uma melhor adaptação à sua ausência?</i></p> <p><i>Durante a sua ausência houve mudanças relativamente à participação do filho nas decisões familiares? Se sim, de que forma?</i></p> <p><i>Que mudanças sentiu por parte do seu cônjuge ao nível da disciplina?</i></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reações e comentários face a comportamentos desadequados</li>   <li>• Supervisão de comportamentos. Impacto da ausência na relação mãe-filho e pai-filho (alterações nos padrões de comunicação)</li>   <li>• Proximidade/Afastamento mãe-filho</li>   <li>• Momentos de afetividade e carinho</li>   <li>• Atenção e sensibilidade a preocupações e necessidades do(a) filho(a)</li>   <li>• Preparação do regresso do pai/mãe militar (necessidade de mudança sentida)</li> </ul>	<p><i>Quando se aborreciam ou quando o(a) seu(sua) filho(a) fazia alguma coisa de que não gostava, como é que o seu cônjuge lhe mostrava o seu desagrado?</i></p> <p><i>Que castigos foram mais frequentes?</i></p> <p><i>Notou que houve alguma mudança ao nível da severidade/atenuação dos castigos (por parte do cônjuge).</i></p> <p><i>Que alterações ocorreram ao nível das suas reações face aos comportamentos menos adequados ou diferentes do habitual do(a) seu(sua) filho(a)?</i></p> <p><i>Que mudanças sentiu ao nível da comunicação entre si e o(a) seu(sua) filho(a)?</i></p> <p><i>Que mudanças sentiu ao nível da comunicação entre o seu cônjuge e o(a) seu(sua) filho(a)?</i></p> <p><i>Que mudanças sentiu ao nível da comunicação entre vocês dois relativamente aos assuntos do(a) vosso(a) seu(sua) filho(a)?</i></p> <p><i>Que mudanças sentiu ao nível da aproximação ou afastamento em relação ao seu filho?</i></p> <p><i>E relativamente à relação cônjuge-filho, quais as principais alterações?</i></p> <p><i>Como demonstram que gostam um do outro? Sentiu algumas mudanças ao nível da expressão dos afetos?</i></p> <p><i>Que alterações sentiu ao nível da disponibilidade de ambos para atender às necessidades do(a) vosso(a) filho(a)?</i></p> <p><i>Sentiu necessidade de fazer algumas mudanças ao nível da relação com o seu filho, no sentido</i></p>
--	--

		<p><i>de preparar o seu regresso? E o seu cônjuge?</i></p> <p><i>Que recursos/estratégias foram mais importantes e mais utilizados durante este período?</i></p>
<b>Conjugalidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alterações na relação com o cônjuge</li> <li>• Mudanças sentidas na relação com o cônjuge (comunicação)</li> <li>• Conflitos e Resolução (construtiva vs. destrutiva)</li> <li>• Expressão de Sentimentos</li> <li>• Intimidade física e emocional</li> <li>• Tempos livres</li> <li>• Relações extrafamiliares</li> <li>• Recursos internos para lidar com os desafios (estratégias de <i> coping </i> e rede de apoio social)</li> </ul>	<p><i>Quais as principais alterações sentidas ao nível da relação com o seu cônjuge, durante a separação?</i></p> <p><i>Que mudanças sentiu ao nível da comunicação (frequência, qualidade e conteúdo)?</i></p> <p><i>Que mudanças sentiu em relação aos conflitos e resolução dos mesmos durante a separação?</i></p> <p><i>Que diferenças sentiu na forma de se expressar o afeto entre ambos e o que sentem um pelo outro?</i></p> <p><i>Sentiu alguma mudança na relação ao nível da intimidade? (apoio emocional, confiança e partilha de interesses/atividades)</i></p> <p><i>Houve mudanças na forma como ocupava os seus tempos livres?</i></p> <p><i>Em que medida a separação do seu cônjuge influenciou as suas relações com os seus amigos e com as vossas famílias de origem?</i></p> <p><i>O que fez para lidar com as mudanças na relação?</i></p>

**Bloco temático D: Pós-deslocamento**

Objetivos Gerais	Objetivos específicos	Perguntas
<b>Gerais</b> Família depois da missão	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inclusão do cônjuge/pai/mãe militar nas atividades familiares</li> <li>• Atividades familiares e ocupação de tempos livres</li> <li>• Apoio percebido durante a reintegração do militar -Pessoas mais próximas; como ajudaram; qual o papel/importância que tiveram</li> </ul>	<p><i>Que mudanças sentiram necessidade de fazer ao nível das funções e responsabilidades familiares? Como foi esta readaptação?</i></p> <p><i>Houve alguma(s) atividade(s) que tenham sentido necessidade de realizar para facilitar a reintegração?</i></p> <p><i>Houve alguém que tenha sido um suporte durante este período? Alguém mais importante pelo papel que teve? *Como é que essas pessoas foram importantes na gestão e reintegração nas rotinas e responsabilidades? *O que mais vos ajudou a lidar com o stress/dificuldades associadas a este período?</i></p>
<b>Parentalidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renegociação de papéis parentais (restabelecimento de rotinas e relações)</li> <li>• Renegociação de regras e responsabilidades relacionadas com parentalidade</li> <li>• Gestão de comportamentos e respostas emocionais da criança</li> <li>• Mudanças ao nível da relação mãe-filho e mãe-filho-pai</li> </ul>	<p><i>Como geriu a necessidade de restabelecimento de rotinas? Que dificuldades foram sentidas ao nível das relações e papéis parentais?</i></p> <p><i>Que sentimentos estiveram mais associados à renegociação de responsabilidades e papéis parentais? Sentiu mudanças relativamente à imposição de regras e disciplina? Qual foi o papel do pai/mãe militar nestas mudanças?</i></p> <p><i>Como foram geridas as reações emocionais e comportamentais da criança ao seu regresso?</i></p> <p><i>Quais as principais mudanças</i></p>

		<i>sentidas ao nível da sua relação com o(a) seu(sua) filho(a)? E relativamente à sua relação com o seu cônjuge enquanto pais?</i>
<b>Conjugalidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mudanças sentidas na relação com o cônjuge (comunicação)</li> <li>• Conflitos e Resolução (construtiva vs. destrutiva)</li> <li>• Expressão de sentimentos</li> <li>• Intimidade física e emocional</li> <li>• Relações extrafamiliares</li> <li>• Principais alterações na relação com o cônjuge</li> <li>• Recursos internos para lidar com os desafios (estratégias de coping e rede de apoio social)</li> </ul>	<p><i>Que mudanças sentiu ao nível da comunicação (frequência, qualidade e conteúdo)?</i></p> <p><i>Que mudanças sentiu em relação ao conflito e respectiva resolução?</i></p> <p><i>Que diferenças sentiu na forma de expressar o afeto entre ambos e o que sentem um pelo outro?</i></p> <p><i>Sentiu alguma mudança na relação ao nível da intimidade (apoio emocional, confiança e partilha de interesses/atividades)?</i></p> <p><i>Em que medida o seu regresso influenciou as suas relações com os seus amigos e com as vossas famílias de origem?</i></p> <p><i>Quais as principais alterações que sentiu na relação com o cônjuge com o seu regresso?</i></p> <p><i>O que fez para lidar com as mudanças na relação, decorrentes do seu regresso?</i></p>

**Bloco temático E: Experiências entre missões**

Objetivos Gerais	Objetivos específicos	Perguntas
<b>Experiências entre missões</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experiências com as várias missões</li> </ul> <p style="text-align: center;">Completar de frases:</p>	<p style="text-align: center;"><i>Para si, o que foi diferente entre as missões?</i></p> <p><i>Acha que a sua família se preparou de forma diferente para as diferentes missões?</i></p> <p><i>Quando voltou das várias missões, o que foi diferente, comparando-as?</i></p> <p style="text-align: center;"><i>“gostaria de dizer aos cônjuges(as) dos(as) militares que partem em missão que...”</i></p> <p style="text-align: center;"><i>“gostaria de dizer aos militares que partem em missão que...”</i></p> <p style="text-align: center;"><i>“se o tempo voltasse para trás mudava...”</i></p> <p style="text-align: center;"><i>“se o tempo voltasse para trás não mudava...”</i></p> <p style="text-align: center;"><i>“se o tempo voltasse e para trás gostaria que alguém me ajudasse em...”</i></p>

**Apêndice B – Questionário sociodemográfico****Questionário sociodemográfico****I. IDENTIFICAÇÃO**

1. Sexo: M  F  2. Idade \_\_\_\_\_ 3. Data de Nascimento \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

4. Estado Civil:

- a. Casado(a) , há quantos anos? \_\_\_\_\_
- b. União de fato , há quantos anos? \_\_\_\_\_
- c. Solteiro(a)
- d. Viúvo(a)
- e. Outra situação: \_\_\_\_\_

5. Localidade onde nasceu \_\_\_\_\_ 6. Localidade de residência \_\_\_\_\_

7. Tem filhos:

Sim  Não

8. Quantos? \_\_\_\_\_, quais as idades? \_\_\_\_\_

9. Tem irmãos/irmãs:

Sim  Não

10. Quantos? \_\_\_\_\_

### III. FAMILIAR MILITAR

15. Categoria:

- a) Oficial
- b) Sargento
- c) Praça

16. Ramo da FA/Força de Segurança:

- a. Marinha
- b. Exército
- c. Força Aérea
- d. Guarda Nacional Republicana

17. Missões internacionais:

- a. Bósnia ; n° de vezes \_\_\_\_; quando (MM/AA) \_\_\_\_\_
- b. Kosovo ; n° de vezes \_\_\_\_; quando (MM/AA) \_\_\_\_\_
- c. Timor ; n° de vezes \_\_\_\_; quando (MM/AA) \_\_\_\_\_
- d. Iraque ; n° de vezes \_\_\_\_; quando (MM/AA) \_\_\_\_\_
- e. Afeganistão ; n° de vezes \_\_\_\_; quando (MM/AA) \_\_\_\_\_
- f. Uganda ; n° de vezes \_\_\_\_; quando (MM/AA) \_\_\_\_\_
- g. Outro ; onde \_\_\_\_\_ n° de vezes \_\_\_\_; quando (MM/AA) \_\_\_\_\_

### III. ÚLTIMA MISSÃO

18. Local da missão:

- a) Bósnia
- b) Kosovo
- c) Timor
- d) Iraque
- e) Afeganistão
- f) Uganda
- g) Outro , onde \_\_\_\_\_

19. Período da missão: de \_\_\_\_\_ (MM/AA) a \_\_\_\_\_ (MM/AA)

20. Participação na última missão:

- a) Integrado numa Força Nacional Destacada
- b) Sozinho
- c) Outra  Qual? \_\_\_\_\_

## Anexos

### Anexo A – Árvore de categorias

	<b>R</b>	<b>F</b>		<b>R</b>	<b>P</b>		<b>R</b>	<b>P</b>
<b>Família</b>	79	8	<b>Estratégias de coping</b>	52	8	<b>Compensação</b>	12	6
						<b>Responsabilidades</b>	7	6
						<b>Círculo extrafamiliar</b>	10	5
						<b>Readaptação à rotina</b>	10	5
						<b>Atividades</b>	6	5
			<b>Outros</b>	7	6			
			<b>Impacto na rede social</b>	9	7			
			<b>Diferenças entre missões</b>	6	6			
			<b>Dificuldades</b>	12	4			
			<b>Parentalidade</b>	55	8	<b>Restabelecimento de rotinas</b>	12	7
<b>Gestão de comportamentos</b>	14	7						
<b>Renegociação de papéis</b>	12	6						
<b>Dificuldades</b>	11	6						
<b>Imposição de regras</b>	6	5						

---

<b>Conjugalidade</b>	41	8	<b>Intimidade</b>	12	7
			<b>Alterações na relação</b>	12	6
			<b>Comunicação</b>	10	6
			<b>Resolução de conflitos</b>	7	4

**Nota: R = n° de referências; P = n° de fontes**