

**CENTRO DE PSICOLOGIA APLICADA DO EXÉRCITO  
“CENTRO GENERAL ROSALVO EDUARDO JANSEN”**

**1º Ten OTT Fernanda de Carvalho Barros**

**1º Ten OTT Thyago Carravetta Sortica**

**Uma Introdução a Metodologia da Preparação Psicológica Militar:  
Sua Aplicação na Melhora da Performance em Missões de Risco Real e  
Ambientes de Alta Pressão**

**Artigo apresentado ao Centro de Psicologia Aplicada  
do Exército, com o objetivo de desenvolvimento da  
psicologia aplicada no contexto militar.**

**Rio de Janeiro**

**2023**

**AUTORIZAÇÃO DO COMANDANTE DO CPAEX**

CENTRO DE PSICOLOGIA APLICADA DO EXÉRCITO  
“CENTRO GENERAL ROSALVO EDUARDO JANSEN”

**1º Ten OTT Fernanda de Carvalho Barros**

**1º Ten OTT Thyago Carravetta Sortica**

**Uma Introdução a Metodologia da Preparação Psicológica Militar:  
Sua Aplicação na Melhora da Performance em Missões de Risco Real  
e Ambientes de Alta Pressão.**

Autorizado em \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023.

GUSTAVO TORRES FERNANDES

Comandante do Centro de Psicologia Aplicada do Exército

**APROVAÇÃO E ANÁLISE DE PARES**

Classificação de grau de sigilo:

Certificado pela Comissão da Seção de Pesquisa do CPAEx na classificação no grau de sigilo: \_\_\_\_\_, em \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023.

PATRÍCIA RODRIGUES DE SIQUEIRA – 1º TEN  
Chefe da Seção de Pesquisa

Certificado de adequação e submetido ao processo de Análise de Pares, recebendo a avaliação de pelo menos um consultor ad hoc (pareceristas que tenham mestrado), em \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023.

PATRÍCIA RODRIGUES DE SIQUEIRA – 1º TEN  
Chefe da Seção de Pesquisa

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO A METODOLOGIA DA PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA MILITAR.....	6
2	OS EIXOS DE ATUAÇÃO DA PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA MILITAR NO CPAEX.....	8
3	APLICAÇÕES PRÁTICAS NO ÂMBITO NACIONAL E INTERNACIONAL.....	10
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	13
	REFERÊNCIAS.....	14

## RESUMO

Este trabalho tem por finalidade explicar sobre a metodologia empregada pelo CPAEx para o desenvolvimento de aspectos psicológicos com foco no âmbito militar na execução de missões de risco real de morte em ambientes de alta pressão, em solo nacional e internacional. A preparação psicológica militar visa desenvolver condições psicológicas de adaptação para os militares selecionados e sensibilizá-los afetivamente para privações inerentes a um ambiente distante do cotidiano e de possíveis experiências traumáticas (violência, morte, condições insalubres, problemas familiares, entre outras) que podem prejudicar o desempenho dos militares. Visa ainda preparar o militar para aceitar numerosas tarefas representativas e organizacionais, mostrando-se comprometido e responsável por si e pela posição que ocupa no cenário mundial. Para tanto, o militar selecionado precisa desfrutar de boa saúde psicossocial, ou seja, saudável mental e fisicamente, e ainda prover de uma boa estrutura de base familiar. A seguir, apresentaremos de forma elaborada os principais objetivos da participação de militares nessa preparação.

**Palavras chave:** Preparação Psicológica, Aspectos Psicológicos, Eixos de Atuação, Missões de Risco Real.

## ABSTRACT

The purpose of this work is to explain the methodology employed by CPAEx for the development of psychological aspects focused on the military context in the execution of real-life high-risk missions involving the possibility of death, both nationally and internationally. Military psychological preparation aims to cultivate psychological adaptation in selected military personnel and sensitize them emotionally to the inherent challenges of an environment far from everyday life, including potential traumatic experiences such as violence, death, unsanitary conditions, family problems, and others, which could negatively impact military performance. Furthermore, it aims to prepare the military personnel to undertake numerous representative and organizational tasks, demonstrating commitment and responsibility for themselves and for the role they occupy on the global stage. To achieve this, the selected military personnel must possess a strong psychosocial well-being, meaning they are mentally and physically healthy, and also come from a stable family background. In the following sections, we will present in detail the main objectives of military participation in this preparation program.

Fernanda de Carvalho Barros / E-mail: [fernanda\\_psi@yahoo.com.br](mailto:fernanda_psi@yahoo.com.br) /Especialista em Gestão de Recursos Humanos.

Thyago Carravetta Sortica / E-mail: [tsortica@hotmail.com](mailto:tsortica@hotmail.com)/Especialista em Gestão de Recursos Humanos.

**Keywords:** Psychological Preparation; Psychological aspects; Axes of Action; Real Risk Missions.

## 1. INTRODUÇÃO A METODOLOGIA DA PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA MILITAR

Os impactos positivos e negativos dos aspectos psicológicos e emocionais vem ganhando, nos últimos anos, uma grande importância na comunidade científica e despertando cada vez mais interesse da população em geral devido ao maior reconhecimento de sua importância na execução de praticamente qualquer atividade, no cunho pessoal ou profissional, seja das mais simples as mais complexas.

Os aspectos psicológicos e emocionais desempenham um papel fundamental no desenvolvimento dessas atividades. De acordo com Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., & Rivers, A. J. (2019):

“A mente é um poderoso recurso que pode impulsionar ou limitar nosso potencial. Quanto mais estabilizados psicologicamente, melhor nossa capacidade em lidar de forma mais eficaz e assertiva com os desafios, com os efeitos do estresse e manter um estado de equilíbrio mental e emocional.”

Esse equilíbrio proporciona uma visão mais clara dos nossos objetivos e uma maior capacidade de lidar com a pressão, nos permitindo aprender com os fracassos, transformando-os em oportunidades de crescimento e produtividade, preparando uma mentalidade resiliente, confiante e determinada. Essa resiliência permite assim, superar dificuldades com o mínimo de impacto possível, fortalecer a autoestima, potencializar nossos pontos fortes e nossa capacidade de enfrentamento (Zanelli; Silva; Soares, 2010).

Especificamente no contexto do trabalho e de acordo com Zanelli (2004): “a preparação psicológica contribui para um desempenho consistente, contínuo e de elevada qualidade, independente do grau de complexidade das atividades realizadas.”

Fernanda de Carvalho Barros / E-mail: [fernanda\\_psi@yahoo.com.br](mailto:fernanda_psi@yahoo.com.br) /Especialista em Gestão de Recursos Humanos.

Thyago Carravetta Sortica / E-mail: [tsortica@hotmail.com](mailto:tsortica@hotmail.com)/Especialista em Gestão de Recursos Humanos.

Quando estamos mentalmente saudáveis e preparados, somos capazes de manter o foco e a concentração, mesmo em situações estressantes e de alta pressão. Através da prática de técnicas de gestão emocional e manejo do estresse, podemos regular nossas emoções evitando que afetem negativamente nosso desempenho e potencializar nossas forças e ações em prol dos objetivos a serem atingidos.

Uma preparação psicológica nos permite tomar decisões mais conscientes e manter uma postura equilibrada diante de desafios e pressões externas. A mente tranquila e focada é capaz de explorar todo o seu potencial, alcançando um desempenho consistente, de alta qualidade e estrategicamente direcionado.

Inúmeros estudos e pesquisas científicas comprovam que o investimento na preparação psicológica de sua força de trabalho é estrategicamente tão vantajoso ou mais, do que os investimentos realizados em tecnologia ou em estruturas. Os recursos humanos, quando bem geridos, preparados e empregados propiciam um poderoso diferencial competitivo frente a seus concorrentes, bem como no âmbito militar, frente ao inimigo ou qualquer Força que ofereça riscos a paz e a ordem.

Acompanhando essa evolução nas demandas de trabalho e atuando na vanguarda dos estudos no âmbito da Psicologia Militar, o Centro de Psicologia Aplicada do Exército (CPAEx) desenvolveu uma metodologia voltada para a potencialização de aspectos psicológicos estratégicos do indivíduo militar envolvido diretamente em missões de risco real de morte em ambientes de alta pressão, em solo nacional e internacional.

Com isso surge a Preparação Psicológica Militar, com o objetivo de concentrar esforços e reunir estratégias e técnicas para desenvolver e potencializar os aspectos psicológicos que estão diretamente ligados aos atributos e habilidades que impactam sensivelmente nas atividades laborais, especificamente às missões de risco real e ambientes de alta pressão. A organização desses aspectos psicológicos, quando analisados sob ótica do ambiente de trabalho, são conhecidos como Cognição Organizacional.

Fernanda de Carvalho Barros / E-mail: [fernanda\\_psi@yahoo.com.br](mailto:fernanda_psi@yahoo.com.br) /Especialista em Gestão de Recursos Humanos.

Thyago Carravetta Sortica / E-mail: [tsortica@hotmail.com](mailto:tsortica@hotmail.com)/Especialista em Gestão de Recursos Humanos.

## 1.1. COGNIÇÃO ORGANIZACIONAL NO AMBIENTE MILITAR

Conforme apresentado na análise do cenário atual, a Cognição Organizacional pode ser descrita como, os processos cognitivos que exercem a função de mediadores de efeitos de eventos externos ou estímulos sobre as decisões, comportamentos e ações de indivíduos, grupos e organizações, em resposta às suas experiências no exercício de suas atividades laborais.

A integração desses processos, bem como a resposta dos indivíduos é regulada através dos níveis de maturidade dos aspectos cognitivos e psicológicos. Quanto mais desenvolvidos, melhor os indivíduos respondem as demandas laborais, mediante sua complexidade e possíveis eventos estressores presentes no ambiente de trabalho.

No que diz respeito ao ambiente militar, mais especificamente para militares em execução de missões operacionais de risco real, alguns desses aspectos se destacam pelo seu alto grau de impacto e importância.

Pela impossibilidade de se trabalhar com toda a gama de aspectos cognitivos e psicológicos presentes nesses eventos, foram elencados 8 (oito) desses aspectos para o desenvolvimento da metodologia da Preparação Psicológica Militar, são estes:

- Autoconfiança;
- Autoconhecimento;
- Controle Emocional;
- Comunicação eficaz;

Fernanda de Carvalho Barros / E-mail: [fernanda\\_psi@yahoo.com.br](mailto:fernanda_psi@yahoo.com.br) /Especialista em Gestão de Recursos Humanos.

Thyago Carravetta Sortica / E-mail: [tsortica@hotmail.com](mailto:tsortica@hotmail.com)/Especialista em Gestão de Recursos Humanos.

- Foco e concentração;
- Resiliência;
- Visualização positiva;
- Tomada de Decisão;

A exposição prolongada a ambientes de alta pressão gera efeitos psicológicos e físicos variados nos envolvidos. Esses efeitos podem variar de acordo com a complexidade e natureza da missão, nível de cobrança e características particulares dos militares participantes. Efeitos como quadros de estresse crítico, ansiedade, depressão e Burnout apresentam-se como consequências mais comuns em cenários como este, necessitando muitas vezes de intervenção médica, psicológica, afastamento do trabalho, entre outras ações prejudiciais tanto ao militar envolvido quanto com o planejamento e risco de comprometimento da missão.

Com isso, torna-se estratégico, econômico e saudável uma atenção especial e preventiva com o trabalho de preparo e desenvolvimento desses aspectos psicológicos para potencializar os efeitos positivos e mitigar os efeitos negativos nos militares designados para missões com estas características.

Na Preparação Psicológica Militar realizada pelo CPAEx esses aspectos foram agrupados em classes de trabalho e nomeadas de Eixos de Atuação.

## **2 – OS EIXOS DE ATUAÇÃO DA PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA MILITAR NO CPAEX**

Fernanda de Carvalho Barros / E-mail: [fernanda\\_psi@yahoo.com.br](mailto:fernanda_psi@yahoo.com.br) /Especialista em Gestão de Recursos Humanos.

Thyago Carravetta Sortica / E-mail: [tsortica@hotmail.com](mailto:tsortica@hotmail.com)/Especialista em Gestão de Recursos Humanos.

A formatação desses Eixos promove um trabalho mais direcionado e assertivo, proporcionando o desenvolvimento de atributos psicológicos necessários para uma melhor execução das atividades nas missões de risco real, com características e ambientes de alta pressão.

Devido a natureza das missões de risco real, foram definidos 4 (quatro) Eixos de Atuação que podem ser trabalhados separadamente ou unificados, personalizados de acordo com as características particulares de cada missão, tempo, estrutura e recursos disponíveis para realização de tal preparação.

Os Eixos de Atuação são trabalhados pelos psicólogos do CPAEx com os militares envolvidos através de atividades práticas de grupo, instruções, palestras, orientações gerais, simulações, vivências, entre outras. E foram assim divididos:

## **2.1 – EIXO DE LIDERANÇA MILITAR**

Alinhado aos manuais de Liderança do Exército Brasileiro, o Eixo proporciona uma orientação e direcionamento estratégico de pessoal aos líderes e não-líderes diretos e oficiais da missão designada, visando apoiar os militares com a compreensão do ambiente e em como lidar com as complexidades psicológicas inerentes a missão.

Preparando líderes para influenciar a dinâmica da equipe, coesão, motivação e o desempenho geral, bem como preparar aos demais sensibilizando e como assessorar melhor seus líderes, realizando também sua autogestão, mesmo em ambientes mais desafiadores.

Todos os aspectos psicológicos são diretamente trabalhados no Eixo de Liderança Militar.

## **2.2. EIXO DE SAÚDE MENTAL**

Fernanda de Carvalho Barros / E-mail: [fernanda\\_psi@yahoo.com.br](mailto:fernanda_psi@yahoo.com.br) /Especialista em Gestão de Recursos Humanos.

Thyago Carravetta Sortica / E-mail: [tsortica@hotmail.com](mailto:tsortica@hotmail.com)/Especialista em Gestão de Recursos Humanos.

Devido a complexidade e natureza dos ambientes de alta pressão, uma saúde mental mais equilibrada torna-se uma ferramenta fundamental para a execução satisfatória da missão. Muito mais do que apenas um olhar médico ou psicológico, nos últimos anos as Forças perceberam o quão prejudicial economicamente e estrategicamente pode ser caso este tema não receba a devida importância e como investir nessa melhoria pode ser um grande diferencial competitivo.

Fernanda de Carvalho Barros / E-mail: [fernanda\\_psi@yahoo.com.br](mailto:fernanda_psi@yahoo.com.br) /Especialista em Gestão de Recursos Humanos.

Thyago Carravetta Sortica / E-mail: [tsortica@hotmail.com](mailto:tsortica@hotmail.com)/Especialista em Gestão de Recursos Humanos.

Proporcionar recursos para que os militares possam cuidar de sua saúde mental permite que os mesmos enfrentem efetivamente os desafios e as demandas associadas a ambientes de alta pressão. Trabalhar em situações estressantes pode levar a uma série de sintomas de ansiedade, como tensão, preocupação excessiva e dificuldade de concentração.

Quando a saúde mental está em equilíbrio, os indivíduos têm maior capacidade de lidar com o estresse de forma saudável, o que inclui a busca de apoio, a adoção de estratégias de enfrentamento eficazes e a manutenção de uma perspectiva positiva.

Todos os aspectos psicológicos influenciam no Eixo de Saúde Mental e diretamente são trabalhados os aspectos de Autoconhecimento, Controle Emocional e Resiliência.

### **2.3. EIXO DE IDENTIFICAÇÃO E MANEJO DE ESTRESSORES**

Considerado um dos principais malefícios da atual sociedade, bem como classificado como uma epidemia de caráter global, o estresse além de todo perigo constante à saúde mental também impacta diretamente na capacidade dos indivíduos em executar suas atividades, principalmente em ambientes de alta pressão que exigem um nível acentuado de concentração, assertividade e baixa ou nenhuma possibilidade de margem de erro.

Aprender a identificar e agir nos sinais precoces de estresse é de suma importância para que o militar possa manter a sua qualidade e eficiência, com isso mitigando seus efeitos ou revertendo-os para seu benefício transformando estes mesmos efeitos em um poderoso aliado na execução de suas atividades.

O trabalho com este Eixo visa ensinar e desenvolver uma variedade de técnicas, como a prática de exercícios mentais, físicos, estabelecimento de rotinas psicológicas, técnicas de relaxamento, importância do apoio social e orientação profissional, entre outros.

Todos os aspectos psicológicos influenciam no Eixo de Identificação e Manejo de Estressores e diretamente são trabalhados os aspectos de Autoconfiança, Autoconhecimento, Controle Emocional, Foco e Concentração, Resiliência, Visualização Positiva e Tomada de Decisão.

## **2.4. EIXO DE DESEMPENHO PROFISSIONAL**

Os desafios gerados por ambientes de alta pressão impactam diretamente no nível de desempenho nas missões. A probabilidade de um militar não, ou mal preparado, apresentar um resultado desfavorável é altíssima, o que pode colocar em risco não só a missão em si como também a segurança dos participantes.

A complexidade das missões de risco real exige do militar uma maturidade psicológica muito elevada, sendo assim um diferencial competitivo muito significativo e pode ser o ponto determinante entre o sucesso ou fracasso na missão.

Este Eixo visa entre outros, desenvolver uma mentalidade positiva e eficiente, uma melhor capacidade de análise de ambiente, de adaptação cultural, elaboração de metas e regulação de expectativas, proporcionando ao militar estar mais concentrado e atento no agora, o presente e ao meio a qual está inserido, sem perder o foco nas metas e objetivos de curto, médio e longo prazo da missão.

Todos os aspectos psicológicos são diretamente trabalhados no Eixo de Desempenho Profissional.

## **3. APLICAÇÕES PRÁTICAS NO ÂMBITO NACIONAL E INTERNACIONAL**

Apesar de ser, no formato atual, uma metodologia nova e pioneira no Exército Brasileiro, a Preparação Psicológica já possui um histórico robusto de aproximadamente 4 (quatro) anos de aplicação em militares designados para Missões de Paz no Exterior sob égide da Organização das Nações Unidas (ONU) e da Organização do Tratado do Atlântico Norte (OTAN).

Ficou constatado, após a participação dos contingentes brasileiros na Missão das Nações Unidas para Estabilização do Haiti (MINUSTAH), a importância de um estudo direcionado da Psicologia Militar aplicada para melhor preparar os militares nas situações similares. A aplicação de instrumentos psicológicos, atividades de grupo, palestra, entre outros é realizada semestralmente a cargo do CPAEx, em parceria com

Fernanda de Carvalho Barros / E-mail: [elisa.ffa@gmail.com](mailto:elisa.ffa@gmail.com) /Especialista em Gestão de Recursos Humanos.  
Thyago Carravetta Sortica / E-mail: [jaquelinejsantos87@gmail.com](mailto:jaquelinejsantos87@gmail.com) /Especialista em Gestão de Recursos Humanos.

o Centro Conjunto de Operações de Paz do Brasil (CCOPAB) que fica responsável pela preparação técnica e procedimental para as Missões no Exterior.

Toda experiência adquirida com a formação das turmas de Preparação Psicológica ao longo desses anos, promove o CPAEx como um órgão especialista na identificação e desenvolvimento de atributos psicológicos no âmbito militar.

### **3.1. APLICADA AOS MILITARES DESIGNADOS PARA A CORE E FORPRON**

A partir de uma demanda do Comando de Operações Terrestres (COTER) e em parceria com as Nações Amigas, os militares selecionados para comporem a Força de Prontidão (FORPRON) e participarem do *Combined Operation and Rotation Exercise* (CORE) 2023/24 foram acompanhados pelo CPAEx nos anos de 2022 e 2023 e realizaram a Preparação Psicológica Militar em abril de 2023.

A FORPRON tem como principais objetivos preparar a tropa em questão para o Ciclo de Prontidão, tornando-a apta a operar em missões reais de combate convencional, operações de garantia da lei e da ordem e operações interagências, em todo o território nacional.

Já o Exercício Combinado CORE acontece anualmente, em parceria com o Exército dos Estados Unidos da América e visa aumentar a capacidade operacional da tropa, manter os laços históricos entre os países e incrementar a integração e a cooperação entre os dois exércitos.

Conduzido pelos psicólogos do CPAEx, os militares receberam instruções abordando os 4 (quatro) Eixos de Atuação, realizaram atividades de grupo em ambiente controlado, simulações, vivências, aplicação de instrumentos psicológicos direcionados, além de adquirirem ferramentas e técnicas para multiplicar em suas equipes, com o objetivo de potencializar suas capacidades, a de seus liderados e disseminar a importância do preparo psicológico no dia a dia funcional.

Os encontros ocorreram entre os dias 25 e 27 de abril de 2023 na 23ª Brigada de Infantaria de Selva (23ª BIS) em Marabá/PA e contou com a participação de 23 (vinte e

Fernanda de Carvalho Barros / E-mail: [elisa.ffa@gmail.com](mailto:elisa.ffa@gmail.com) /Especialista em Gestão de Recursos Humanos.  
Thyago Carravetta Sortica / E-mail: [jaquelinejsantos87@gmail.com](mailto:jaquelinejsantos87@gmail.com) /Especialista em Gestão de Recursos Humanos.

três) Comandantes de Fração da Companhia de Fuzileiros.

De acordo com o retorno dos participantes através das reuniões de encerramento e do preenchimento das pesquisas de satisfação, o resultado foi no geral muito positivo e os conhecimentos e ferramentas adquiridas foram consideradas de grande importância, praticidade e consideradas como um diferencial competitivo.

Com um índice de aproximadamente 99% de satisfação, os participantes manifestaram o interesse e a importância da implementação da Preparação Psicológica Militar como um modelo fixo no contexto de ambientes de alta pressão, bem como sugeriram reuniões de acompanhamento e produtividade e novos encontros para tratamento pontual e mais específico dos Eixos de Atuação.

O CPAEx considerou o pioneiro encontro como de grande valia para o desenvolvimento da metodologia da Preparação Psicológica Militar, além de reforçar a importância de sua implementação e constante melhoria visando principalmente, os militares designados para missões em ambientes de alta pressão e alto risco a saúde física e mental.

### **3.2. APLICADA AOS MILITARES DESIGNADOS PARA AS MISSÕES DE PAZ NO EXTERIOR**

De acordo com o site da Organização das Nações Unidas (ONU), o Brasil tem uma longa contribuição para as operações de manutenção da paz. Ao longo de sua história em missões sob a égide de organismos Internacionais o Brasil assumiu tarefas de coordenação e comando militar de importantes operações, como no Haiti (MINUSTAH/2004) e no Líbano (UNIFIL/2011), o que trouxe notoriedade à política externa do País, aumentando a projeção brasileira no cenário mundial.

Ao todo, o Brasil já participou de 50 missões sob a égide das Nações Unidas, entre as de manutenção de paz e as políticas especiais, tendo contribuído com aproximadamente 60 mil militares e policiais militares para a paz mundial.

Fernanda de Carvalho Barros / E-mail: [elisa.ffa@gmail.com](mailto:elisa.ffa@gmail.com) /Especialista em Gestão de Recursos Humanos.  
Thyago Carravetta Sortica / E-mail: [jaquelinejsantos87@gmail.com](mailto:jaquelinejsantos87@gmail.com) /Especialista em Gestão de Recursos Humanos.

Atualmente, militares brasileiros servem em 9 missões da ONU em todo o mundo,

em locais tão diversos quanto Darfur, Chipre, Líbano e República Centro-Africana.

A Portaria Nº46-EME, de 19 de março de 2014, orienta as atribuições do DECEX por intermédio do CPAEx, sobre os processos de avaliação psicológica envolvidos nas missões de paz de caráter individual, dentre eles o preparo, emprego e desmobilização de militares do Exército Brasileiro.

A partir de meados do ano de 2012, o Centro de Estudos de Pessoal e Forte Duque de Caxias (CEP-FDC) começou a realizar sistematicamente o acompanhamento psicossocial de militares do Exército Brasileiro (EB) envolvidos em missões de paz individuais, como observadores militares, integrantes do Estado Maior do Force Commander, ou em outras funções militares em missões de paz no exterior, sob a égide de organizações internacionais tais como as Nações Unidas e a Organização dos Estados Americanos. No entanto, este processo vem sendo reformulado desde a criação do Centro de Psicologia Aplicada do Exército – CPAEx.

Através de um trabalho com o Centro Conjunto de Operações de Paz do Brasil (CCOPAB), a atividade de preparação psicológica/mobilização é uma das primeiras atividades dos militares no início do EPMP (Estágio de Preparação para Missão de Paz). O processo é composto por entrevistas, testes de personalidade, dinâmicas de grupo e escalas de estresse, com a finalidade de compreender os aspectos psicológicos atuais dos militares. Além dessas etapas, são ministradas palestras direcionadas ao desenvolvimento de habilidades psicológicas essenciais para o desempenho eficiente, equilíbrio emocional, e a saúde geral dos militares durante a missão.

Após a realização da mobilização, assim que os militares chegam nas suas respectivas missões, o CPAEx inicia o trabalho de acompanhamento desses militares. O acompanhamento é realizado de forma individual, através de vídeo chamadas, aproximadamente a cada 2 (dois) meses. Essa etapa tem o objetivo de avaliar as condições psicoafetivas dos militares em missão individual, adaptação ao País/missão, compreender como está sendo a experiência/vivência na missão, qualidade de vida,

Fernanda de Carvalho Barros / E-mail: [elisa.ffa@gmail.com](mailto:elisa.ffa@gmail.com) /Especialista em Gestão de Recursos Humanos.  
Thyago Carravetta Sortica / E-mail: [jaquelinejsantos87@gmail.com](mailto:jaquelinejsantos87@gmail.com) /Especialista em Gestão de Recursos Humanos.

relação com os demais militares, líderes e com os familiares. Esse contato que o CPAEx realiza com os militares durante o período que estão distantes do seu País de origem e da família, pode funcionar como sistema de prevenção de saúde mental, otimizando o desempenho dos militares na missão e na melhoria da qualidade do trabalho

Nessa etapa, disponibilizamos um número de telefone da equipe de Ensino, Preparo e Emprego do CPAEx que funciona 24h todos os dias da semana, para o militar entrar em contato a qualquer momento que sentir necessidade.

Por fim, quando o militar retorna da missão, o CPAEx realiza a desmobilização desse militar. O objetivo dessa etapa é acolher o militar, avaliar o nível de satisfação, se correspondeu as suas expectativas, dificuldades encontradas, verificar como está sendo readaptação ao Brasil e a rotina familiar e perspectivas para o futuro. A desmobilização pode ocorrer presencial, no CPAEx ou CCOPAB, ou online através de vídeo chamada.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Baseado em todos os levantamentos acerca do estudo, formatação e aplicação da Preparação Psicológica Militar, conclui-se que a mesma visa acima de tudo proporcionar uma série de benefícios nas esferas psicológicas, mentais, físicas, emocionais, relação com o trabalho, família, amigos, entre outros ganhos conjuntos. Permitindo assim, uma melhor e menos traumática recuperação física e emocional, bem como potencializar o desempenho e qualidade no exercício das atividades laborais.

Atividades essas que exigem um alto grau de dedicação, concentração, esforço excessivo e alta exposição a potenciais estressores, devido ao seu risco real de morte, sobrecarga física, emocional e necessidade de constante foco e atenção. Dentre outros benefícios observados, esperam-se que os principais ganhos dos militares participantes da Preparação Psicológica sejam:

- 1 – Fortalecimento mental e emocional

Fernanda de Carvalho Barros / E-mail: [elisa.ffa@gmail.com](mailto:elisa.ffa@gmail.com) /Especialista em Gestão de Recursos Humanos.  
Thyago Carravetta Sortica / E-mail: [jaquelinejsantos87@gmail.com](mailto:jaquelinejsantos87@gmail.com) /Especialista em Gestão de Recursos Humanos.

Visa fortalecer a capacidade mental e emocional dos militares para lidar com os desafios, adversidades e situações de alta pressão que podem surgir durante o serviço militar. Isso inclui desenvolver a resiliência, autoconfiança e habilidades de controle emocional.

## 2 – Preparação para situações de combate e estresse extremo

Preparação dos militares para situações de combate, estresse extremo e risco de vida. Isso envolve treinamentos e técnicas específicas para manejo do estresse, manutenção do foco e a tomada de decisões eficazes em situações de alta pressão.

## 3 – Liderança eficaz e assertiva

Desenvolvimento das habilidades de liderança e gestão de tropa, de forma a direcionar estrategicamente os esforços de todos em prol de um objetivo em comum, com o mínimo risco/prejuízo possível.

## 4 – Fomento do espírito de camaradagem e trabalho em equipe

Promoção do espírito de camaradagem, coesão e trabalho em equipe entre os militares. Isso inclui o desenvolvimento de habilidades de comunicação, resolução de conflitos e construção de confiança mútua.

## 5 – Promoção da ética e dos valores militares

Reforço dos valores militares, da ética profissional e da disciplina. Isso inclui a internalização dos princípios de honra, lealdade, integridade e serviço ao país.

## 6 – Desenvolvimento das múltiplas inteligências

Valorização integral das diferentes habilidades e aprendizagens distintas, potencializando os ganhos dos grupos heterogêneos e a capacidade de adaptação as novas realidades e demandas psíquicas.

A participação de militares em uma preparação psicológica militar inclui o desenvolvimento de habilidades psicológicas essenciais, o fortalecimento da

Fernanda de Carvalho Barros / E-mail: [elisa.ffa@gmail.com](mailto:elisa.ffa@gmail.com) /Especialista em Gestão de Recursos Humanos.  
Thyago Carravetta Sortica / E-mail: [jaquelinejsantos87@gmail.com](mailto:jaquelinejsantos87@gmail.com) /Especialista em Gestão de Recursos Humanos.

resiliência, o aumento da eficácia operacional, a promoção da saúde mental e bem-estar, a melhoria da coesão e do trabalho em equipe.

Desta forma, ao alcançar esses objetivos os militares estarão melhor preparados para enfrentar os desafios mentais e emocionais do ambiente militar e para desempenhar suas funções com eficácia e segurança.

## REFERÊNCIAS

ADLER, A. B., Castro, C. A., & Britt, T. W. (2017). **Military life: The psychology of serving in peace and combat**. Praeger.

BRITT, T. W., Castro, C. A., & Adler, A. B. (Eds.). (2018). **The Oxford Handbook of Military Psychology**. Oxford University Press.

PIETRZAK, R. H., JOHNSON, D. C., GOLDSTEIN, M. B., MALLEY, J. C., & RIVERS, A. J. (2019). **Psychosocial Resilience and its Predictors in Military Veterans: A Systematic Review of the Literature**. *Clinical Psychology Review*, 82, 101920.

MORGAN, P. J., & FLETCHER, D. (2018). **Understanding and developing resilience in the military**. In *The Oxford Handbook of Military Psychology*. Oxford University Press.

Cognição organizacional: revisão, conceitualização e contexto estratégico-  
<https://www.scielo.br/j/prod/a/tMghnpzZCkrvGnMZPyzNYpM/?lang=pt>

A Liderança Militar conquistada por meio de competências baseadas na Inteligência Emocional - <https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/4002/1/MO%206026%20-%20GLAYSTON.pdf>

Usando os Sete Tipos de Inteligência no Trabalho – Indeed  
<https://br.indeed.com/conselho-de-carreira/desenvolvimento-de-carreira/tipos-de-inteligencia>

9 tipos de inteligência e as aplicações no mundo do trabalho  
<https://exame.com/carreira/9-tipos-de-inteligencia-e-as-aplicacoes-no-mundo-do-trabalho/>

ADLER, A. B., Bliese, P. D., PICKERING, M. A., HAMMERMEISTER, J., & WILLIAMS, J. (2015). **Mental Skills Training with Basic Combat Training Soldiers: A Group-randomized Trial**. *Journal of Applied Psychology*, 100

ADLER, A. B., Williams, J., McGurk, D., & MOSS, A. (2015). **Endurance-enhancing training and technology in U.S. Army aviation**. *Military Psychology*, 27(5), 281-292.

Fernanda de Carvalho Barros / E-mail: [elisa.ffa@gmail.com](mailto:elisa.ffa@gmail.com) /Especialista em Gestão de Recursos Humanos.  
Thyago Carravetta Sortica / E-mail: [jaquelinejsantos87@gmail.com](mailto:jaquelinejsantos87@gmail.com) /Especialista em Gestão de Recursos Humanos.

BRITT, T. W., Castro, C. A., & ADLER, A. B. (Eds.). (2017). **Military life: The psychology of serving in peace and combat.** Praeger.

CASTRO, C. A., Adler, A. B., & BRITT, T. W. (2018). **Military personnel issues: From recruitment to retirement.** In *The Oxford Handbook of Military Psychology*. Oxford University Press.

SOUTHWICK, S. M., & CHARNEY, D. S. (2018). **Resilience: The science of mastering life's greatest challenges.** Cambridge University Press. Ministério da Defesa / Missões de Paz. Disponível em [https://www.gov.br/defesa/pt-br/assuntos/relacoes-internacionais/copy\\_of\\_missoes-de-paz](https://www.gov.br/defesa/pt-br/assuntos/relacoes-internacionais/copy_of_missoes-de-paz). Acesso em 24 jul 2023.

Portaria Nº 46-EME, de 19 de março de 2014. Disponível em [http://www.coter.eb.mil.br/images/sistema/menu\\_3\\_secao/igpm/contratado/Port\\_046-EME\\_19\\_MAR\\_14\\_-\\_Preparo\\_Emprego\\_e\\_Dmob\\_Mil\\_Mis\\_Paz\\_Ind.pdf](http://www.coter.eb.mil.br/images/sistema/menu_3_secao/igpm/contratado/Port_046-EME_19_MAR_14_-_Preparo_Emprego_e_Dmob_Mil_Mis_Paz_Ind.pdf). Acesso em 24 jul 2023.

Centro de Psicologia Aplicada do Exército, CPAEx. [www.cpaex.eb.mil.br](http://www.cpaex.eb.mil.br)

ZANELLI, José Carlos; SILVA, Narbal; SOARES, Dulce Helena Penna. **Orientação para aposentadoria nas organizações de trabalho.** Porto Alegre: Artmed, 2010.

Fernanda de Carvalho Barros / E-mail: [elisa.ffa@gmail.com](mailto:elisa.ffa@gmail.com) /Especialista em Gestão de Recursos Humanos.  
Thyago Carravetta Sortica / E-mail: [jaquelinejsantos87@gmail.com](mailto:jaquelinejsantos87@gmail.com) /Especialista em Gestão de Recursos Humanos.