ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS

CAP INF LÉO PERACCHE DE OLIVEIRA JUNIOR

ATIVIDADES NÃO SISTEMATIZADAS QUE CONTRIBUEM PARA O DESENVOLVIMENTO DA RESILIÊNCIA, NO COMBATE AO TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO

Rio de Janeiro
2018

ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS

CAP INF LÉO PERACCHE DE OLIVEIRA JUNIOR

ATIVIDADES NÃO SISTEMATIZADAS QUE CONTRIBUEM PARA O DESENVOLVIMENTO DA RESILIÊNCIA, NO COMBATE AO TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO

Trabalho acadêmico apresentado à Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais, como requisito para a especialização em Ciências Militares com ênfase em Doutrina Militar Terrestre.

Rio de Janeiro
2018

MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DECEx - DESMil
ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS
(EsAO/1919)

DIVISÃO DE ENSINO / SEÇÃO DE PÓS-GRADUAÇÃO

FOLHA DE APROVAÇÃO

Autor: **Cap Inf LÉO PERACCHE DE OLIVEIRA JUNIOR**

Título: A**TIVIDADES NÃO SISTEMATIZADAS QUE CONTRIBUEM PARA O DESENVOLVIMENTO DA RESILIÊNCIA, NO COMBATE AO TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO.**

Trabalho Acadêmico, apresentado à Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais, como requisito parcial para a obtenção da especialização em Ciências Militares, com ênfase em Doutrina Militar Terrestre, pós-graduação universitária lato sensu.

APROVADO EM _____/_____/_____ *CONCEITO:* _____

BANCA EXAMINADORA

Membro	Menção Atribuída
_____ **ALEXANDER FERREIRA DA SILVA – Ten Cel** Cmt Curso e Presidente da Comissão	
_____ **FABIO DOS SANTOS MOREIRA - Cap** 1º Membro	
_____ **THIAGO DE PAULA SOTTE - Cap** 2º Membro e Orientador	

_____
LÉO PERACCHE DE OLIVEIRA JUNIOR – Cap
Aluno

ATIVIDADES NÃO SISTEMATIZADAS QUE CONTRIBUEM PARA O DESENVOLVIMENTO DA RESILIÊNCIA, NO COMBATE AO TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAMÁTICO

Léo Peracche de Oliveira Junior *
Fabio dos Santos Moreira **

RESUMO
Após a década de 90, o volume de operações militares propostas pela Organização das Nações Unidas cresceu consideravelmente e, consequentemente, o Brasil aumentou sua participação em missões de paz, conduzidas pelo referido órgão internacional. As missões de paz em áreas caóticas podem ser extremamente desafiadoras, podendo deixar sequelas nos militares envolvidos. Considerando a crescente participação do Brasil e as potencias situações traumáticas existentes em missões dessa natureza, é mister conhecer os mecanismos protetores, chamados fatores resilientes, frente às situações geradoras de trauma. O presente estudo tem como problema identificar as atividades, que de forma não sistematizadas, foram desenvolvidas no âmbito de uma Companhia de Fuzileiros e contribuíram para a redução do nível de estresse da tropa, de forma a contribuir com o desenvolvimento da resiliência. A amostra é composta pela 1ª Cia Fuz, do 14º Contingente / Brabatt 1. Por meio de um questionário, foi possível avaliar atividades que foram desenvolvidas baseada em três diferentes domínios: questões relacionadas à atividade física, questões relacionadas às atividades de cunho social e questões relacionadas ao apoio à família. Após a aplicação do questionário e tabulação dos dados, foi possível identificar as atividades que mais contribuíram para a diminuição do nível de estresse e que de maneira direta contribuíram para o desenvolvimento da resiliência nos militares da 1ª Cia Fuz.

Palavras-chave: Missão de paz. Estresse. Trauma. Resiliência.

RESUMEN
Después de la década de 1990, el volumen de operaciones militares propuestas por la Organización de las Naciones Unidas creció considerablemente y, consecuentemente, Brasil aumentó su participación en misiones de paz, conducidas por dicho órgano internacional. Las misiones de paz en áreas caóticas pueden ser extremadamente desafiantes, pudiendo dejar secuelas en los militares involucrados. Considerando la creciente participación de Brasil y las potencias situaciones traumáticas existentes en misiones de esa naturaleza, es necesario conocer los mecanismos protectores, llamados factores resilientes, frente a las situaciones generadoras de trauma. El presente estudio tiene como problema identificar las actividades, que de forma no sistematizada, fueron desarrolladas en el ámbito de una Compañía de Infantería y contribuyeron a la reducción del nivel de estrés de la tropa, para contribuir con el desarrollo de la resiliencia. La muestra se compone de la 1ª Cia Fuz, del 14º Contingente / Brabatt 1. A través de un cuestionario, fue posible evaluar actividades que se desarrollaron basándose en tres diferentes ámbitos: cuestiones relacionadas con la actividad física, cuestiones relacionadas con las actividades de cuño social y cuestiones relacionadas con el apoyo a la familia. Después de la aplicación del cuestionario y tabulación de los datos, fue posible identificar las actividades que más contribuyeron a la disminución del nivel de estrés y que de manera directa contribuyeron al desarrollo de la resiliencia en los militares de la 1ª Cia Fuz. [1]

Keywords: Misiones de paz. Estrés. Trauma. Resiliencia.

---

* Capitão da Arma de Infantaria. Bacharel em Ciências Militares pela Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) em 2008.

** Capitão da Arma de Infantaria. Bacharel em Ciências Militares pela Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) em 2004. Aperfeiçoado em Ciências Militares pela Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais (EsAO) em 2014.

1 INTRODUÇÃO

As missões de paz da Organização das Nações Unidas (ONU) têm por objetivo principal manter a paz, a segurança, facilitar o processo político, proteger o cidadão civil, auxiliar no desarmamento, desmobilizar antigos combatentes, proteger e promover os direitos humanos, auxiliar e restabelecer o sistema legal local (ONU, 2015).

Após a década de 90, o volume de operações militares propostas pela ONU vem aumentando nos diversos continentes (SOUZA, 2007). Como exemplo, podemos citar a missões de imposição e manutenção da paz nos seguintes países: Moçambique, Angola, Timor-Leste, El Salvador, Guatemala, Haiti, Kosovo, Sudão, Costa do Marfim, Congo, entre outras (ONU, 2015).

Missões de paz em áreas caóticas podem ser extremamente desafiadoras e duras, podendo envolver violência atual ou as consequências de violência passada, e ainda, não se deve perder de vista que há risco de vida àqueles envolvidos nas missões. Registra-se, de 1948 até 2016, 3404 fatalidades nas missões de paz da ONU (SHIGEMURA et al., 2014).

Especificamente na Missão das Nações Unidas para a Estabilização no Haiti (MINUSTAH), onde o Brasil liderou o emprego do componente militar desde o início das operações, em 2004, a participação brasileira se alongou além do previsto inicialmente. Essa situação proporcionou aos militares uma larga experiência pessoal e profissional frente às dificuldades impostas pela missão e pelo ambiente operacional.

Considerando o crescente envolvimento do Brasil em missões de paz e as potenciais situações traumáticas que envolvem essas operações militares, urge compreender os fatores protetores, chamados fatores resilientes, frente às potenciais situações traumáticas para as tropas brasileiras. Ações promotoras de resiliência antes e durante as missões podem colaborar muito com a manutenção da saúde mental do combatente, prevenindo o trauma e a ocorrência de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) (BARTONE, 2006).

1.1 PROBLEMA

O evento traumático é todo aquele que interrompe o desenvolvimento do sujeito, por ser algo que excede a capacidade de compreensão e reação do

indivíduo, fazendo-o ter dificuldades em superar as adversidades (CYRULNIK, 2005). A *American Psychologial Association* define como “um evento no qual uma pessoa testemunha ou vivencia uma ameaça a sua própria vida ou segurança física ou a de outros, experimentando medo, terror ou impotência” (VANDENBOS, 2010, p.292). Eventos traumáticos desafiam a visão que o sujeito tinha do mundo como um lugar seguro, estável e com sentido.

Os eventos traumáticos fazem parte dos critérios diagnósticos das desordens relacionadas ao trauma e ao estresse, de acordo com a quinta e mais recente edição do *Diagnostic and Statistical manual of Mental Disorders* (DSM-V; APA, 2013). Estas desordens incluem cinco quadros clínicos distintos, a saber: desordem reativa de apego; desordem de engajamento social desinibido; transtorno de estresse pós-traumático; transtorno agudo de estresse e transtornos de ajustamento (APA, 2013). Particularmente, nesta pesquisa, interessa-nos o TEPT.

Apesar da complexidade clínica desse quadro, nem o TEPT nem o trauma são uma sentença de vida, ambos podem ser renegociados. Cyrulnik (2004) ressalta que o trauma não pode ser revertido depois de ocorrido, mas reelaborado e re-significado, mediante uso dos recursos resilientes do sujeito, reduzindo o impacto provocado por estresses ou infortúnios.

Resiliência pode ser definida como um processo no qual a pessoa é atingida por uma adversidade, reequilibra-se, reage e continua a vida, mesmo que num percurso diferente do original (DYER, MCGUINNESS, 1996). É o processo que permite retornar a algum tipo de desenvolvimento, apesar do trauma e de condições adversas. O indivíduo resiliente não é invulnerável, mas antes é aquele que se abate e encontra recursos para retomar seu desenvolvimento humano de forma saudável (CYRULNIK, 2004).

A impossibilidade de responder a eventos agressivos e provocações vivenciados na MINUSTAH, a experiência de vivenciar a devastação causada pelo terremoto em janeiro de 2010 e o testemunho em primeira pessoa de miséria da população, enquadram-se como agentes estressores e potencialmente traumáticos para os militares brasileiros. (BRIGAGÃO, 2008)

Frente ao reconhecimento dessas dificuldades e levando em consideração que, nas missões de paz, os militares não estão isentos de agentes estressores e situações potencialmente traumatizantes, é mister criar uma cultura de promoção de

resiliência nas tropas, no intuito de resguardar nossas tropas das consequências do TEPT.

No sentido de orientar a pesquisa e fomentar o desenvolvimento de uma política de promoção da resiliência e, consequentemente, prevenção do TEPT, foi formulado o seguinte problema:

Quais foram as atividades que, de forma não sistematizada, contribuíram para o desenvolvimento da resiliência na 1ª Cia Fuz, do 14º Contingente / BRABATT 1 e qual a importância dada pelos integrantes daquela fração a cada uma dessas atividades?

1.2 OBJETIVOS

Frente à problemática acima apresentada, o presente estudo pretende identificar estratégias que foram empregadas em prol da promoção da resiliência e prevenção do TEPT, mesmo que de forma não sistematizada, durante a missão de paz da ONU no Haiti, na visão de Oficiais, Sargentos, Cabos e Soldados do Exército Brasileiro (EB), no universo de uma Companhia de Fuzileiros (Cia Fuz).

Para viabilizar a consecução do objetivo geral de estudo, foram formulados os objetivos específicos, abaixo relacionados, que permitiram o encadeamento lógico do raciocínio descritivo apresentado neste estudo:

a) Realizar um levantamento de ações promotoras da resiliência em situações de emprego militar no contexto de missões de paz;

b) Identificar as atividades que foram realizadas de maneira não sistematizadas e que contribuíram para a redução do nível de estresse no âmbito de uma Companhia de Fuzileiros.

c) Determinar a importância dessas atividades, no universo de uma Companhia de Fuzileiros, mediante a aplicação de um questionário;

1.3 JUSTIFICATIVAS E CONTRIBUIÇÕES

Frente ao eficiente trabalho desenvolvido pelo EB nos 13 anos contínuos de MINUSTAH, houve uma grande exposição de militares a situações potencialmente traumatizantes daquele ambiente operacional. Esse aumento do protagonismo militar brasileiro trouxe consigo a necessidade da criação de um programa de atenção especial à saúde psíquica dessa população em questão.

Segundo Orsillo et al. (1998), ao atuarem junto à população, em locais com poucos recursos estruturais e grande risco social, os militares ficam sujeitos a uma rotina constante de estresse. Nesta atmosfera, o militar é obrigado a conviver com o risco da própria vida e com o sofrimento da população local.

Somam-se a isso as condições adversas de trabalho como longos turnos de serviço, poucas horas de sono, distanciamento dos entes queridos e incertezas quanto às dificuldades passadas pela família no Brasil. Entretanto, mesmo passando por dificuldades como as descritas, o combatente não possui respaldo para queixar-se diante de tais circunstâncias, pois são características da profissão militar, restando-lhe buscar uma convivência harmoniosa com este ambiente adverso (EB20-MF-10.101).

Embora existam estudos sobre as consequências diretas sofridas por vítimas de desastres naturais e situações de guerra, ainda se nota uma lacuna no conhecimento, no que se refere aos impactos de TEPT em militares brasileiros que participaram de missões de paz. Estudos realizados com veteranos de guerra possuidores de TEPT têm demonstrado que o surgimento e a gravidade dos sintomas estão mais associados quando da exposição às atrocidades, como por exemplo morte humana brutal, do que aos riscos de vida relacionados ao combate propriamente dito (URSANO e McCARROL, 1990).

Neste contexto, é de suma importância a avaliação e monitoramento dos sintomas de TEPT durante as missões de paz. Portanto, o presente estudo justifica-se pela necessidade de prover evidências que suportem uma política de promoção da resiliência, e que estabeleçam fatores protetores de TEPT para as tropas brasileiras a serem empregadas em futuras missões de paz.

2 METODOLOGIA

Nesta pesquisa, teremos como variáveis as estratégias desenvolvedoras de resiliência utilizadas pelas tropas brasileiras na MINUSTAH. A variável será avaliada de forma qualitativa e quantitativa, uma vez que a amostra elencará quais foram as atividades desenvolvedoras e atribuirão valores às mesmas.

As variáveis intervenientes que devem ser consideradas são: idade (pessoas mais novas têm menos recursos psicológicos disponíveis); situação familiar (pessoas com famílias desestruturadas têm menor potencial resiliente) e exposição a conflitos em combate (sem risco não há resiliência nem TEPT).

Uma revisão de literatura será inicialmente feita, para determinar ações promotoras de resiliência usadas em missões de paz, por Companhias de Fuzileiros, no Brasil e ao redor do mundo. Essa revisão permitirá construir uma lista de ações, a qual será apreciada pelos participantes da pesquisa, sendo esta ferramenta o principal instrumento do presente estudo.

Com esse instrumento pronto e após a determinação dos sujeitos que poderão compor a amostra, o pesquisador entrará em contato com os possíveis participantes por *e-mail* e/ou telefone explicando os objetivos da pesquisa e convidando-os a participar.

Aqueles que assim o desejarem, receberão o *link* da pesquisa para preenchimento. As respostas da pesquisa serão automaticamente salvas numa planilha *Excel*, associada ao questionário de pesquisa semiestruturado, a ser construído no *Google Docs*.

2.1 REVISÃO DE LITERATURA

O transtorno de estresse pós-traumático é uma condição clínica debilitante àquele que o desenvolve. O indivíduo com TEPT tem recordações recorrentes, involuntárias e intrusivas do evento estressor, podendo ter mudanças bruscas de humor, engajando-se em comportamento agressivo verbal e/ou físico com pouca ou nenhuma provocação. Eles também podem se envolver em comportamentos imprudentes ou autodestrutivos, como condução perigosa, uso excessivo de álcool ou drogas, ou comportamento auto injurioso ou suicida. (APA, 2013).

Dados epidemiológicos sugerem que cerca de 9% das pessoas que passam por um evento traumático desenvolverão TEPT (KESSLER et al., 1995). Mesmo que não haja TEPT (identificado clinicamente), algumas pessoas ainda podem ficar

imobilizadas pela experiência traumática e outras retomarão o seu desenvolvimento de forma natural (CYRULNIK, 2009). Para que seja retomado o desenvolvimento, é necessário haver um potencial de reação suficiente para sair do efeito imobilizante do trauma, este potencial é chamado de resiliência.

A resiliência está relacionada à uma retomada de desenvolvimento pessoal que abrange um processo de repaginação e não de eliminação do acontecimento traumático, pois o mesmo passa a fazer parte da história da pessoa. De maneira que o indivíduo precisa contar com um ambiente social favorável para conseguir manter íntegra sua identidade, reestabelecida num novo desenvolvimento (CYRULNIK, 2005).

No caso de um efetivo militar, sendo ele pelotão ou companhia, esse apoio poderá vir dos superiores, pares e, em alguns casos, até mesmo dos subordinados. O bom ambiente de trabalho, o sentimento de camaradagem, a percepção de pertencer a um determinado grupo e ser estimado pelos companheiros, auxiliam sobremaneira na superação e na reconstrução do indivíduo após passar por momentos de estresse.

Os recursos que cada sujeito possui para dar um novo significado aos traumas são chamados de pilares de resiliência. Os recursos podem ser classificados em quatro categorias: “eu tenho”, “eu sou”, “eu estou” e “eu posso”. Na categoria “eu tenho”, estão os fatores relacionados ao apoio; “eu posso” agrupa os fatores relacionados às habilidades interpessoais e de resolver conflitos; nas categorias “eu sou” e “eu estou” concentram-se os fatores relacionados ao desenvolvimento da força intrapsíquica (GROTBERG, 2005).

A despeito da categorização, tem-se identificado características que aparecem frequentemente em pessoas consideradas resilientes, que podemos também reconhecer como pilares da resiliência. São elas: a introspecção, a independência, a capacidade de se relacionar, a iniciativa, o humor, a criatividade, a moralidade e a autoestima consistente (MELLILO, OJEDA, 2005).

Ainda sobre os traços da resiliência do indivíduo, a percepção consciente do corpo acessada pela senso percepção; experiências outras que permitam a conexão do indivíduo com sua realidade corporal; que permitam ser aceito e de se aceitar; que permitam elaborar as perdas e o reconhecimento das vulnerabilidades podem levar ao estabelecimento de uma representação interna acurada do corpo e de um

senso de identidade, fornecendo compensações às desintegrações anteriormente vivenciadas (KRUEGER, 2002; LEVINE, FREDERICK, 1999). Estes recursos também podem ser considerados competências de uma pessoa resiliente.

Segundo Osório e Maia (2010), entre 2005 e 2009, verificou-se, num estudo exploratório realizado na Universidade do Minho, a prevalência de 10% de TEPT no efetivo militar português em missão no Afeganistão. Os estudos brasileiros sobre resiliência no meio militar são recentes e ainda escassos. Destaca-se a pesquisa de Dezidério, Zamian e Matos (2013) que realizou um estudo sobre resiliência em Sargentos, Cabos e Soldados do 37º Batalhão de Infantaria Leve, localizado na cidade de Lins, São Paulo.

O estudo teórico de Cotian et al. (2014), apesar de não apresentar dados de pesquisas brasileiras, é uma contribuição na sistematização do conhecimento já produzido na área a respeito da resiliência e efetivos militares, identificando aspectos variados da promoção da resiliência através de revisão sistemática. As conclusões deste estudo apontam para a importância do *hardness*, suporte social, o humor, o equilíbrio entre ativação / relaxamento e a personalidade positiva. Estes são fatores que interferem positivamente na resiliência, enquanto comportamento adicto, sintomas depressivos e ideação suicida correlacionam-se negativamente com o potencial de resiliência.

Todavia, o entendimento a respeito do potencial de resiliência e de seus fatores promotores no contexto militar brasileiro não acompanhou o crescimento da exposição ao risco de trauma e dos fatores estressores, verificado na quase inexistente pesquisa sobre o tema em nosso país.

<u>a. Critérios de inclusão:</u>

- Estudos publicados em português, espanhol ou inglês, relacionados às missões de paz conduzidas pela ONU;
- Estudos publicados em português, espanhol ou inglês, relacionados ao combate ao transtorno de estresse pós-traumático.

<u>b. Critérios de exclusão:</u>

- Estudos que abordam o emprego de tropas em operações de paz não conduzidas pela ONU.

2.2 COLETA DE DADOS

Na sequência do aprofundamento teórico a respeito do assunto, o delineamento da pesquisa contemplou a coleta de dados por meio de questionário.

2.2.1 Questionário

A amostra selecionada para responder aos questionários foi restrita a militares que participaram da MINUSTAH, inseridos no organograma da 1ª Cia Fuz, do 14º contingente / BraBatt 1. O Efetivo da amostra era composto por dois pelotões oriundos do 71º BI Mtz, com sede em Garanhuns-PE; um pelotão oriundo do 72º BI Mtz, com sede em Petrolina-PE; um pelotão das FFAA Paraguaias e a Seção de Comando mobiliada por militares do 71º BI Mtz.

Por questões de dificuldade em estabelecer contato com o efetivo paraguaio e levando em consideração as diferenças psicossociais entre o militar brasileiro e paraguaio, o pelotão da FFAA Paraguaia foi excluído da amostra. A sistemática de distribuição dos questionários ocorreu de forma indireta (e-mail) e direta (pessoalmente), num universo possível de 98 militares. Entretanto, somente 54 respostas foram obtidas, havendo a necessidade de invalidar 04 respostas por preenchimento incorreto.

Dessa forma, utilizando o efetivo acima descrito, buscou-se atingir uma amostra significativa, utilizando como parâmetros o nível de confiança igual a 90% e erro amostral de 10%. Nesse sentido, a amostra dimensionada como ideal foi de 41 militares.

O escalão SU foi escolhido pelo fato de seus oficiais e praças estarem diretamente envolvidos com as atividades desenvolvidas internamente na Base Charlie, que possuem caráter administrativo, quanto às operações nas ruas, as quais possuem o componente tático/operacional mais evidenciado.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo, serão apresentados os resultados referentes ao questionário submetido à amostra, onde os dados estarão organizados de forma a dar uma resposta aos objetivos específicos apresentados no capítulo 1 deste estudo.

Neste sentido, o questionário foi elaborado de forma a conter atividades que foram desenvolvidas de maneira natural, portanto não sistematizadas, no universo de Companhia de Fuzileiros, na MINUSTAH. Dentre as atividades elencadas, é possível dividi-las em três campos distintos, a saber: questões relacionadas à atividade física, questões relacionadas às atividades de cunho social e questões relacionadas ao apoio à família. Entretanto, antes de prosseguir pelos três campos acima mencionados, é mister conhecer de forma mais detalhada a amostra em questão:

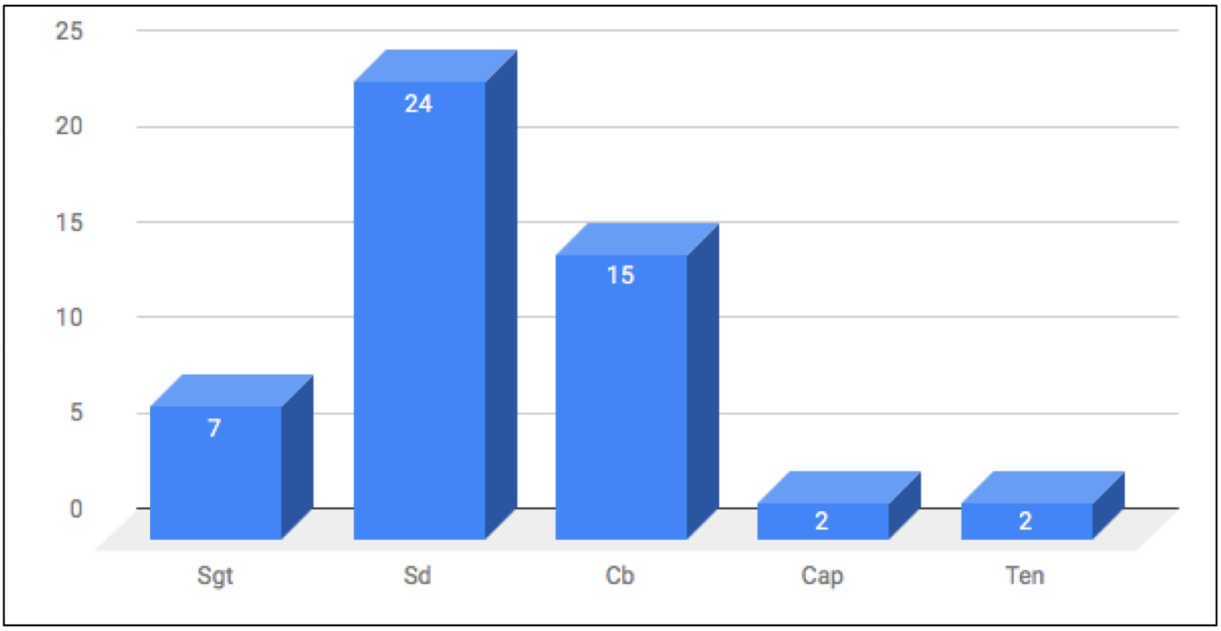


Gráfico 1 – Posto / graduação durante o cumprimento da missão
Fonte: o autor

O gráfico acima expõe uma amostra bastante heterogênea, de forma a abranger todos os postos e graduações possíveis dentro de uma Companhia de Fuzileiros, conferindo ao presente estudo um aspecto fidedigno com relação às respostas obtidas. Haja vista que o nível de estresse pode variar de acordo com o grau hierárquico e os deveres e obrigações inerentes a cada cargo.

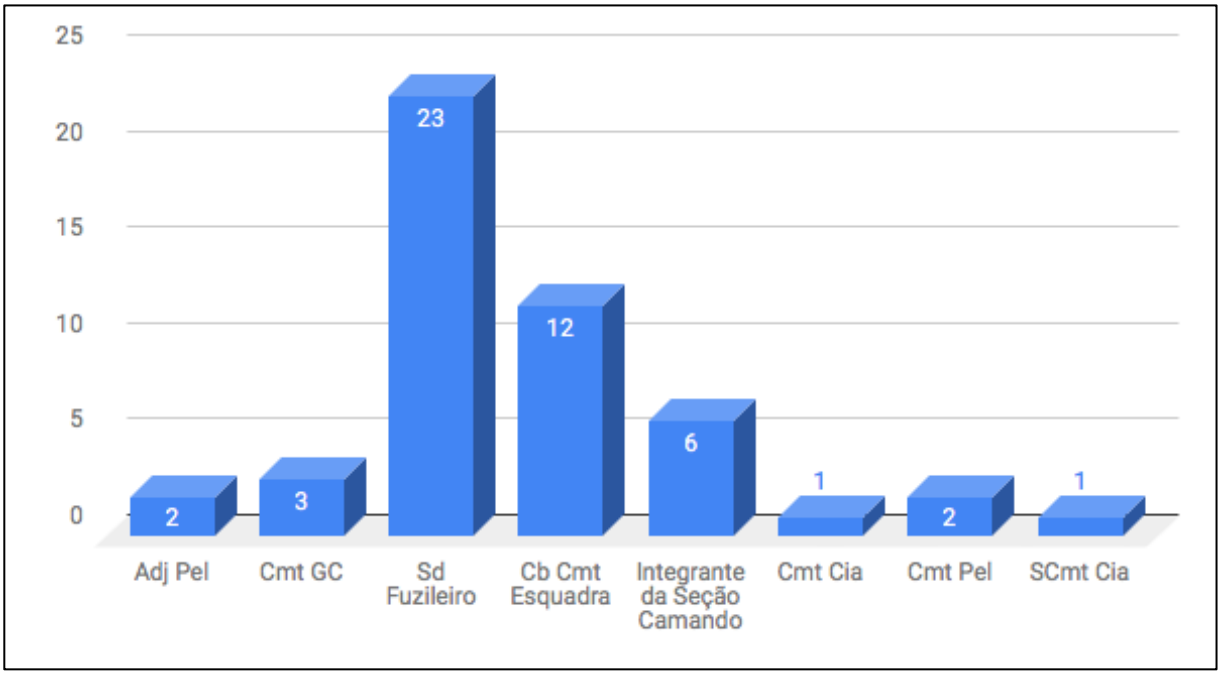


Gráfico 2 – Função exercida durante o cumprimento da missão
Fonte: o autor

O gráfico 2 reforça a relevância da amostra estudada, uma vez que dentro do universo de uma Companhia de Fuzileiros, obteve-se diferentes respostas de acordo com as funções que foram exercidas pelos oficiais e praças.

3.1 Questões relacionadas à atividade física

No questionário distribuído à amostra, especificamente no tocante à atividade física, teve-se a preocupação em averiguar a capacidade de redução do nível de estresse mediante a utilização de diferentes métodos de treinamentos e práticas desportivas. Nos gráficos 3, 4 e 5, observa-se as respostas relativas ao treinamento aeróbico, treinamento neuromuscular e jogos coletivos.

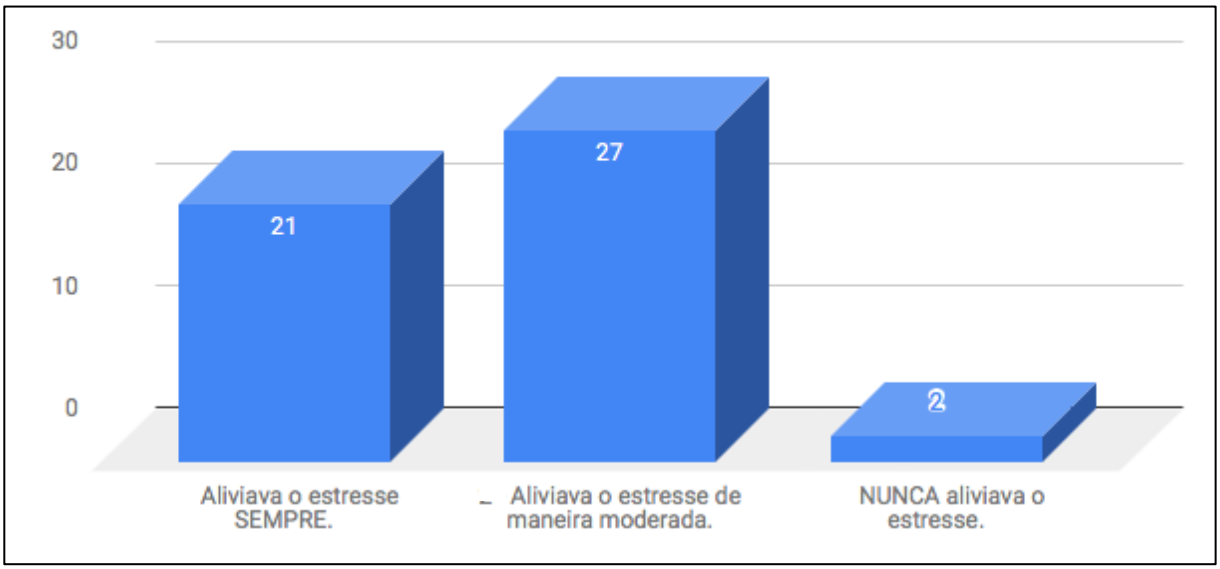


Gráfico 3 – Treinamento aeróbico (corrida)
Fonte: o autor

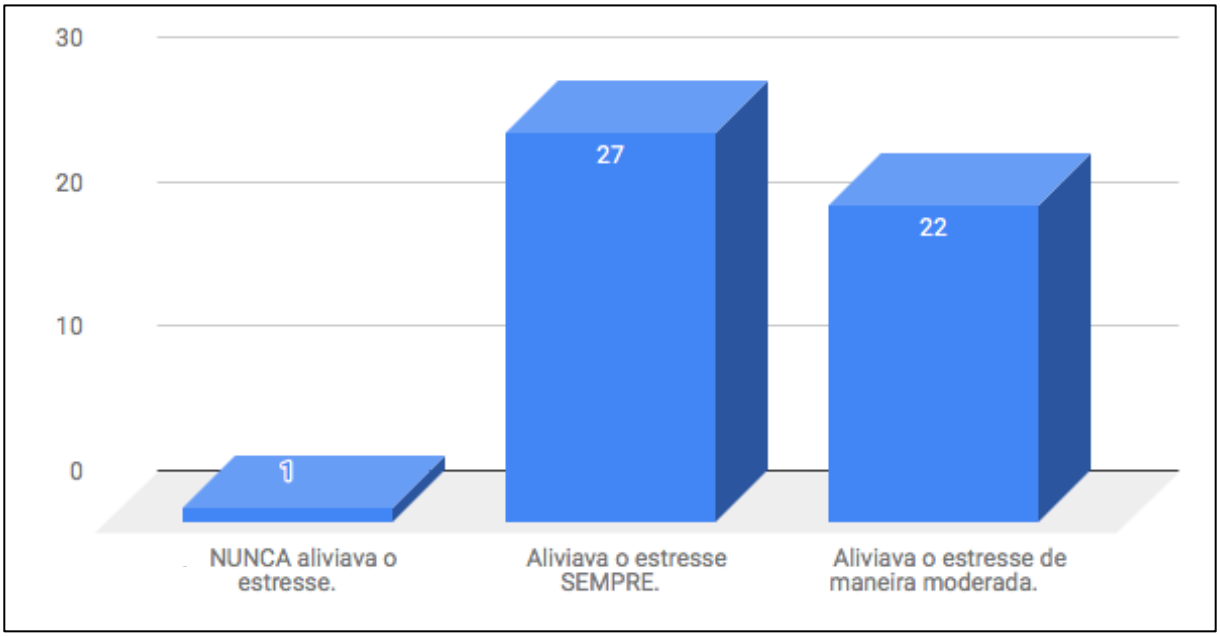


Gráfico 4 – Treinamento neuromuscular (musculação)
Fonte: o autor

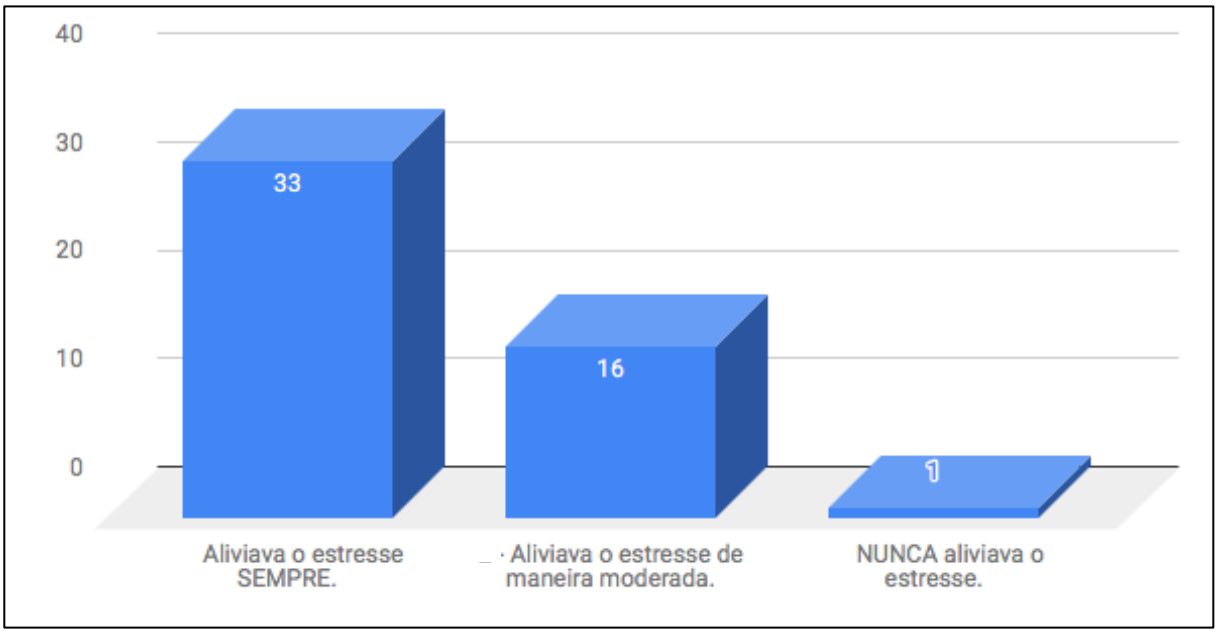


Gráfico 5 – Jogos coletivos (futebol, basquete, vôlei, etc.)
Fonte: o autor

Com relação à prática desportiva, seja ela individual ou em grupo, podemos observar que existe uma importante contribuição para a redução do nível de estresse da tropa. Vale destacar que a amostra deu menos importância ao treinamento aeróbico. Por outro lado, o treinamento neuromuscular teve uma boa aceitação. Talvez pelo caráter do ineditismo, uma vez que na maioria dos quarteis não existe academia de musculação. Os jogos coletivos, atividade de maior destaque em questão, possui um caráter integrador e favorecem o trabalho em

grupo durante a prática desportiva. Possibilitando o congraçamento entre os militares, por consequência, potencializando o combate ao TEPT.

3.2 Questões relacionadas às atividades sociais

No campo das atividades de cunho social, teve-se a preocupação em averiguar a capacidade de redução do nível de estresse frente a eventos como: reuniões religiosas, confraternizações no âmbito da Companhia e Pelotões de Fuzileiros, oportunidade de frequentar a “feirinha” promovida pelos haitianos no interior da Base Charlie, oportunidade de conhecer países vizinhos ao Haiti, oportunidade de frequentar as praias haitianas nos finais de semana e a importância de sentir-se pertencente a um grupo.

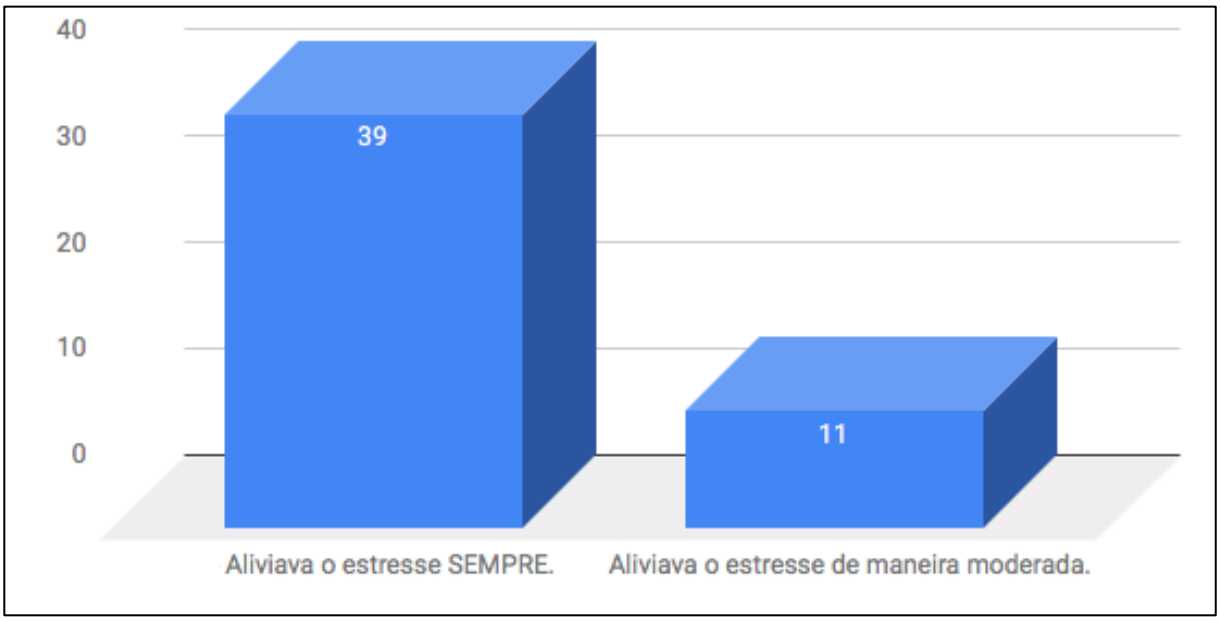


Gráfico 6 – Atividades de cunho religioso
Fonte: o autor

No gráfico 6, observa-se que a atividade de cunho religioso possui alta relevância no combate ao estresse. Sendo possível verificar que a referida atividade aliviava “sempre” ou de “maneira moderada” o estresse. Vale destacar o caráter multi religioso que o Brasil possui, havendo a necessidade de atender os principais credos praticados no país.

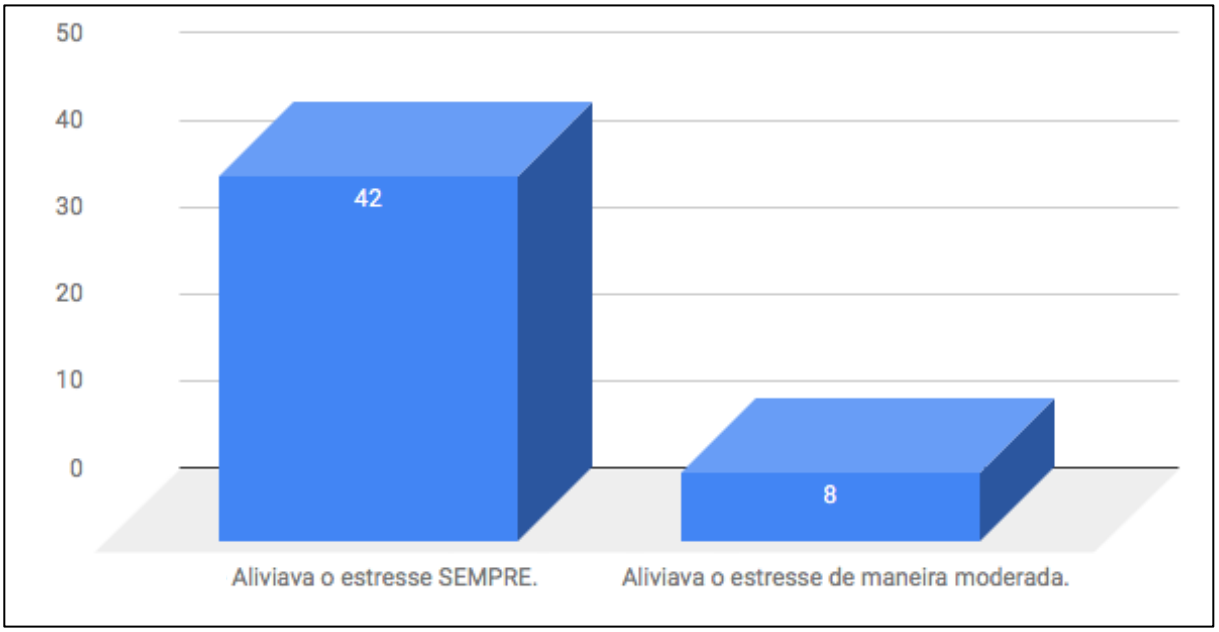


Gráfico 7 – Atividades sociais de confraternização (churrascos, aniversariantes do mês, etc)
Fonte: o autor

No gráfico 7, verifica-se que as confraternizações (churrascos, aniversariantes do mês, festas típicas, etc.) possuem alta relevância no combate ao estresse. O que nos permite concluir acerca da importância desses tipos de eventos, uma vez que 84% da amostra respondeu que essas atividades "sempre" aliviavam o estresse.

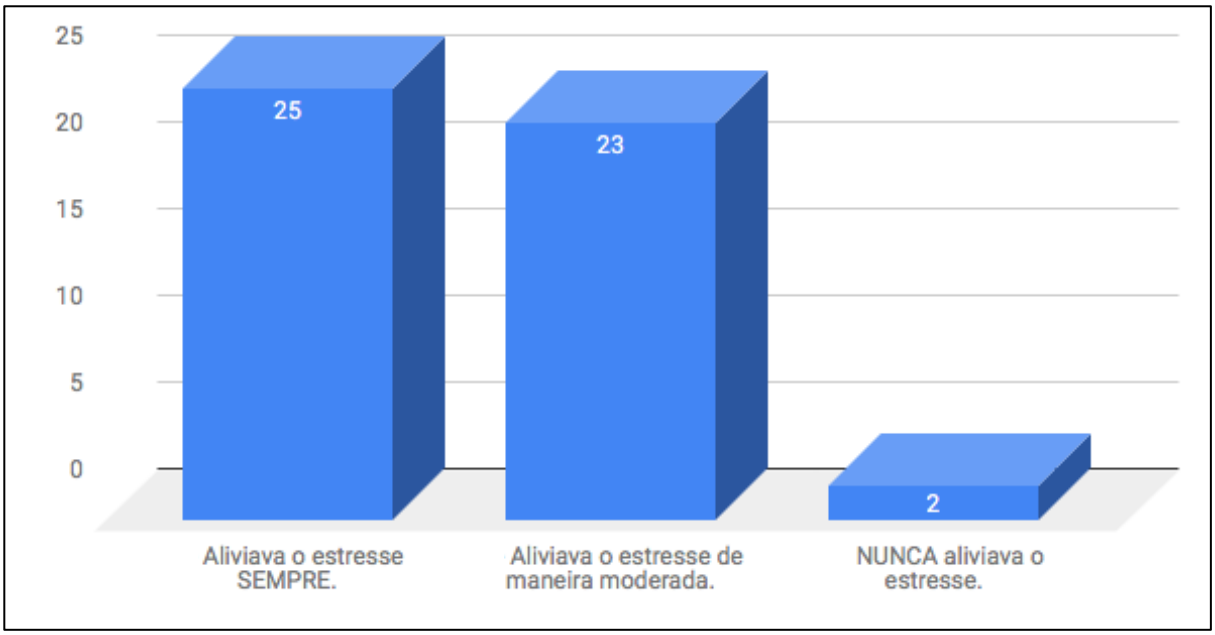


Gráfico 8 – "Feirinha" (comércio de produtos utilizados) desenvolvida pelos haitianos
Fonte: o autor

No gráfico acima, podemos observar a influência da “feirinha” na redução do nível de estresse da tropa. A referida atividade era uma particularidade da MINUSTAH, onde os haitianos vendiam seus artesanatos e artigos que foram recebidos como doação, em sua grande maioria vinda dos Estados Unidos da América (EUA). Essa importância dada, principalmente pelos cabos e soldados, talvez seja pela oportunidade de adquirir objetos que não se encontram de maneira acessível no Brasil e também pela interrupção na rotina de atividades estritamente militares.

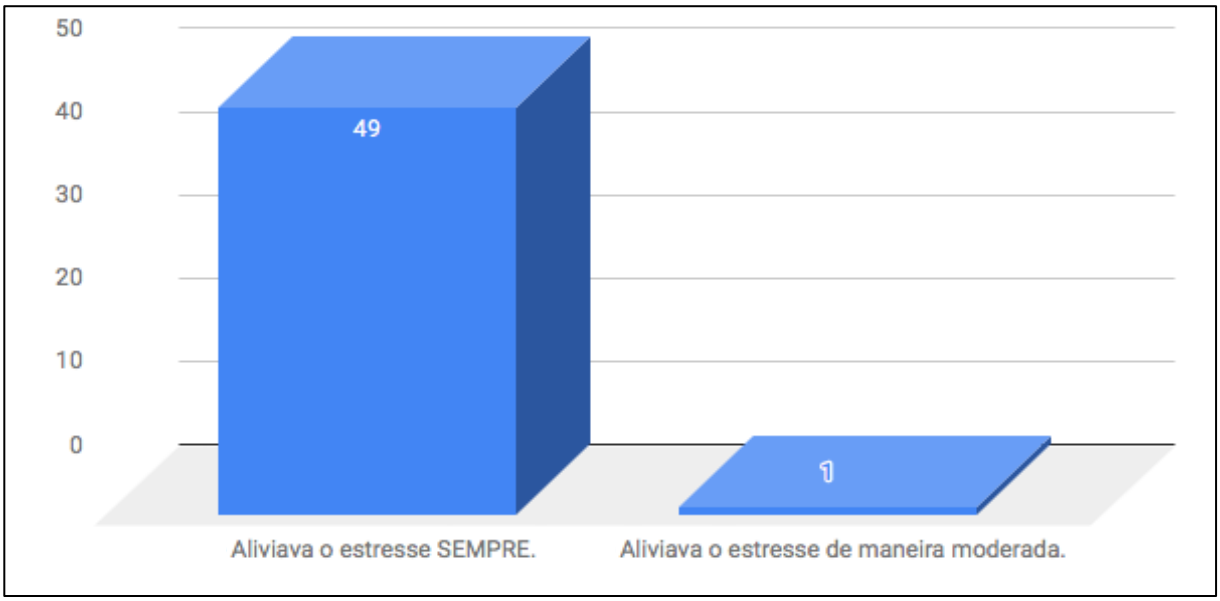


Gráfico 9 – Oportunidade de conhecer países vizinhos ao Haiti durante os “leavings”
Fonte: o autor

O Gráfico 9 expõe a atividade de maior potencial (98%) de redução do nível de estresse na tropa. O Haiti é um país privilegiado geograficamente falando. Encontra-se no Mar do Caribe e próximo à região sudeste dos EUA, possibilitando aos militares brasileiros a oportunidade de conhecer novos países e suas culturas. Fato extremamente enriquecedor para nossos militares, principalmente para a amostra em questão, a qual em sua grande maioria era formada por cabos e soldados do interior do nordeste brasileiro, mais precisamente das cidades pernambucanas de Garanhuns e Petrolina.

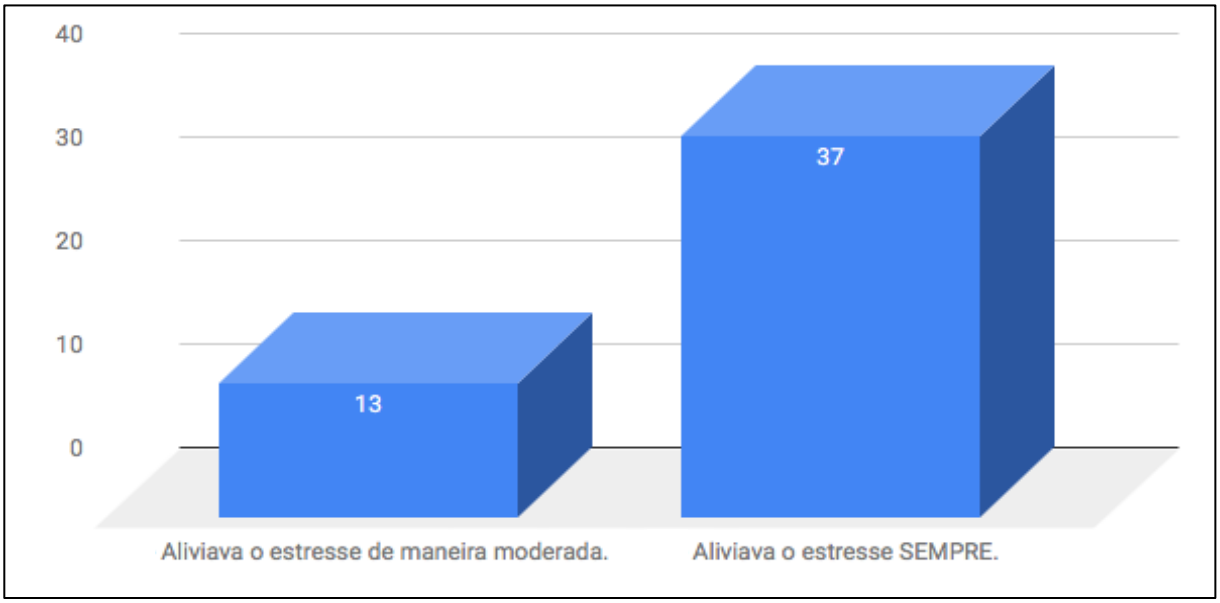


Gráfico 10 – Oportunidade de visitar às praias haitianas nos momentos de folga
Fonte: o autor

O Gráfico 10 retrata uma atividade simples e que teve alta relevância no ceio da amostra em questão. Com o índice de 74% atribuído a opção de "sempre" aliviar o estresse, as visitas às praias haitianas foram uma atividade particular à MINUSTAH, uma vez que o Haiti é um país insular e possui um litoral de merecido destaque. Portanto, atividades como essa, de simples execução, e alta capacidade de combate ao TEPT, devem ser estimuladas e consideradas por ocasião dos planejamentos do Estado Maior em questão.

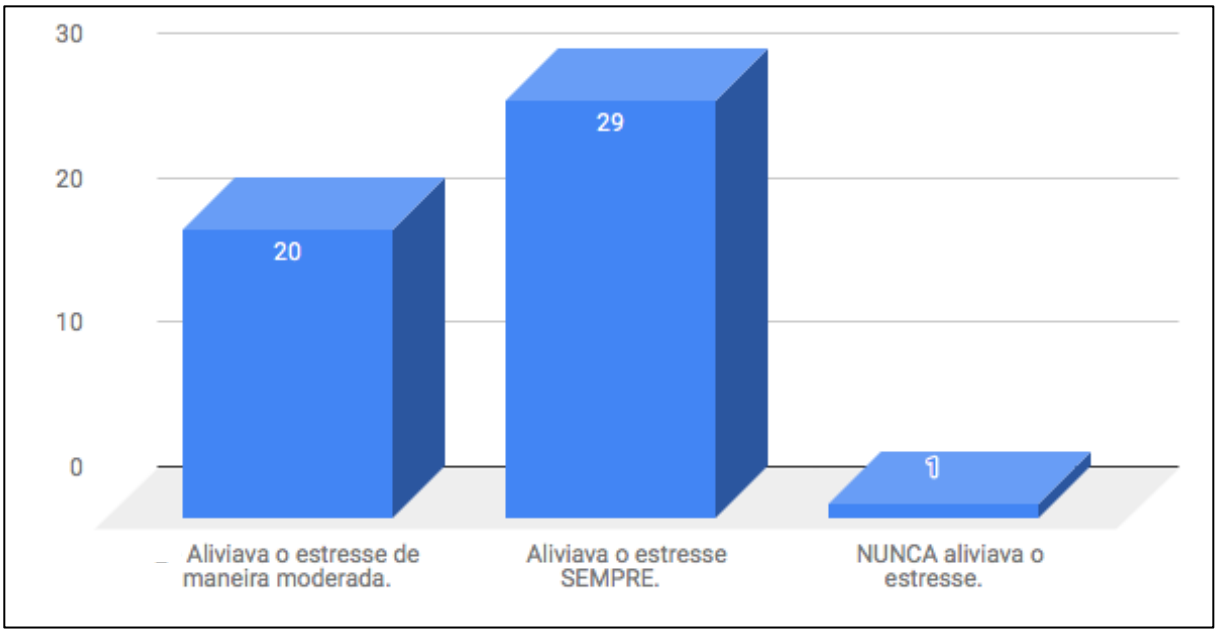


Gráfico 11 – Sentimento de pertencer a um grupo (GC, Pel ou Cia)
Fonte: o autor

O sentimento de pertencer a um grupo é uma atividade extremamente subjetiva, mas que possui elevada capacidade de redução do estresse. A amostra em atribuiu o valor de 58% a opção de “sempre” aliviava o estresse e 40% a opção de “maneira moderada”. O sentimento de pertencer a determinado grupo deve ser buscado antes e durante a missão, crescendo de importância o domínio de ferramentas atinentes à liderança por parte dos comandantes de fração.

3.2 Questões relacionadas ao apoio à família

No campo das atividades de apoio à família, buscou-se avaliar a influência dos meios de comunicação como internet, telefonia celular e sistema de “voz sobre IP” (VOIP) com relação a capacidade de reduzir o estresse nos militares brasileiros quando da manutenção do contato com seus respectivos familiares. Ainda nesse campo, foi avaliada a influência do apoio prestado pelos batalhões às famílias que permaneceram no Brasil sobre o estresse sofrido pelo militar no cumprimento da missão.

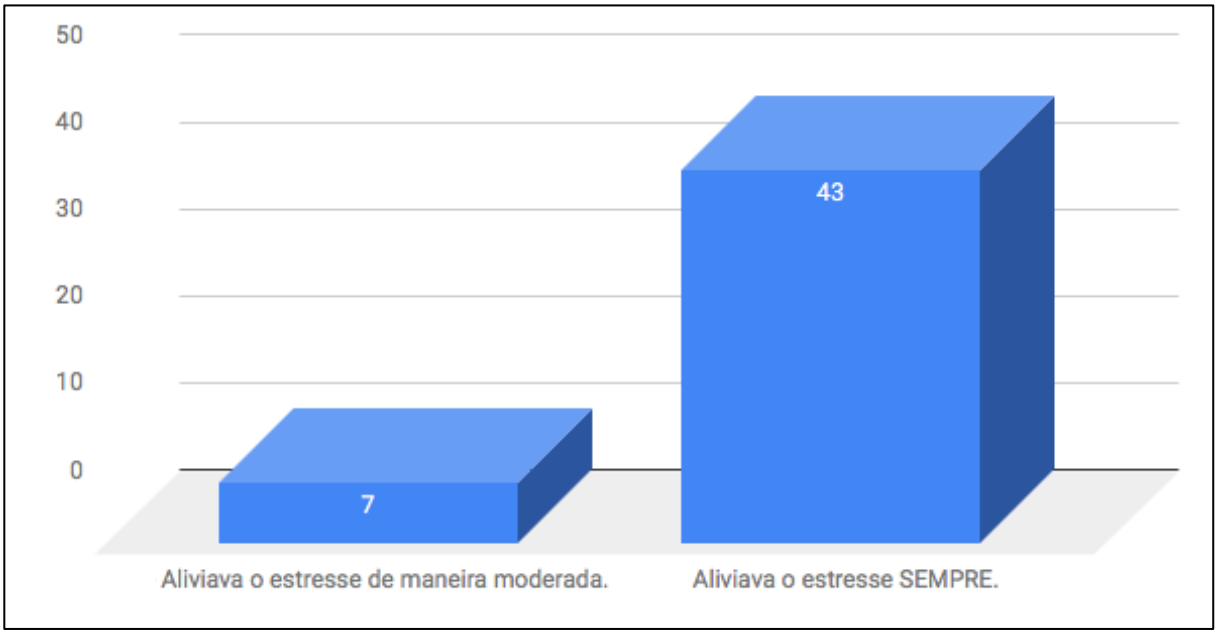


Gráfico 12 – Manutenção do contato com os familiares por meio da internet
Fonte: o autor

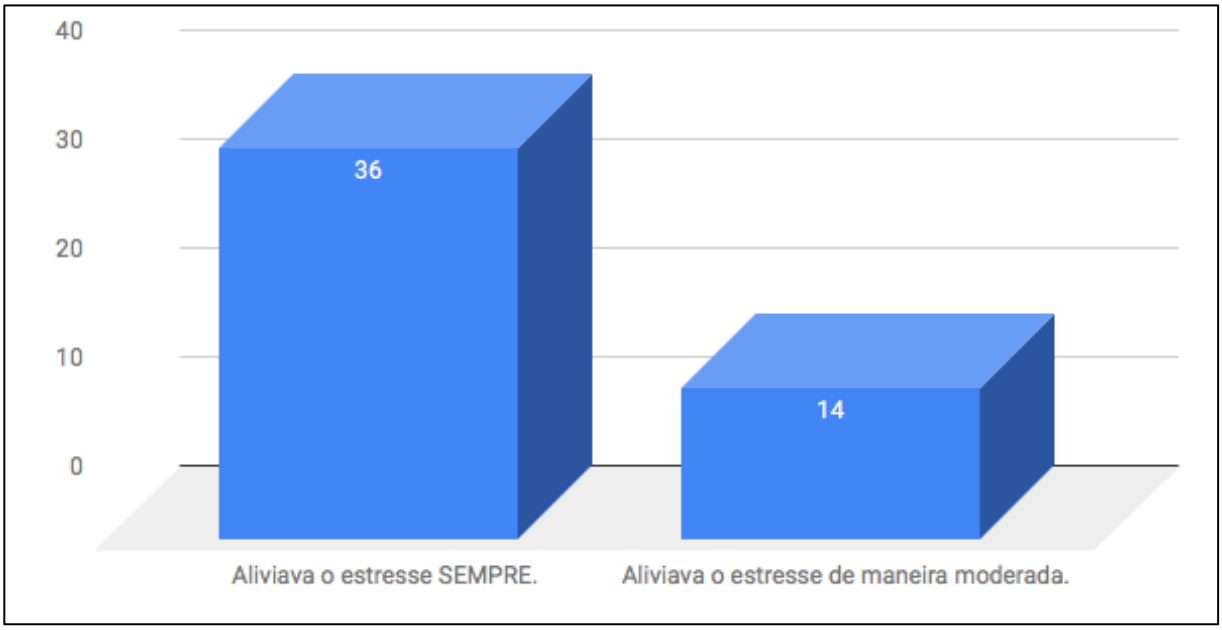


Gráfico 13 – Manutenção do contato com os familiares por meio do telefone (celular ou VOIP)
Fonte: o autor

Os gráficos 12 e 13 mostram que o contato com as famílias está diretamente ligado com a redução do nível de estresse da tropa, principalmente por meio da internet. Observa-se que em ambos os gráficos não houve nenhuma resposta alegando que o contato, seja por meio da internet ou telefone, “nunca” reduzia o nível de estresse. Logo, tais ferramentas devem ser amplamente oferecidas numa situação de missão de paz.

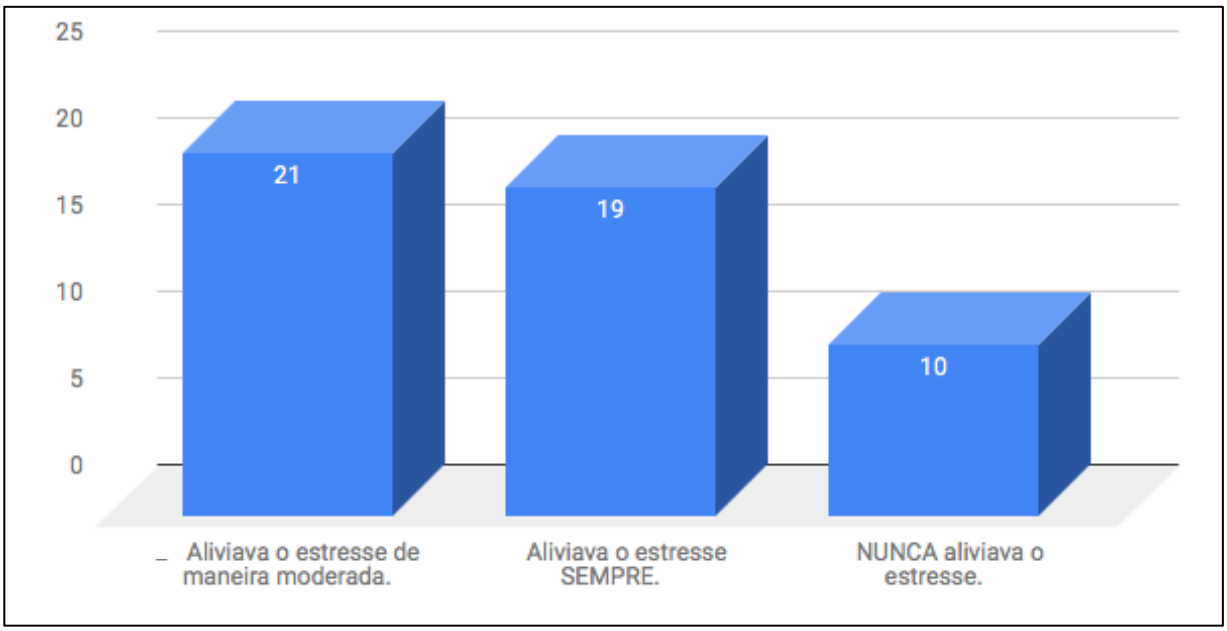


Gráfico 14 – Apoio oferecido por parte Batalhão aos familiares que permaneceram no Brasil
Fonte: o autor

O gráfico 14 mostra que o apoio prestado à família obteve uma avaliação equilibrada entre as três opções de respostas possíveis no questionário. O que nos permite concluir que há possibilidade de melhorias por parte dos batalhões com relação ao apoio prestado aos familiares do militar que está em missão.

O gráfico abaixo, apresenta as atividades mais relevantes para os integrantes da amostra, onde cada avaliado escolheu as três principais atividades com maior potencial de redução do nível de estresse.

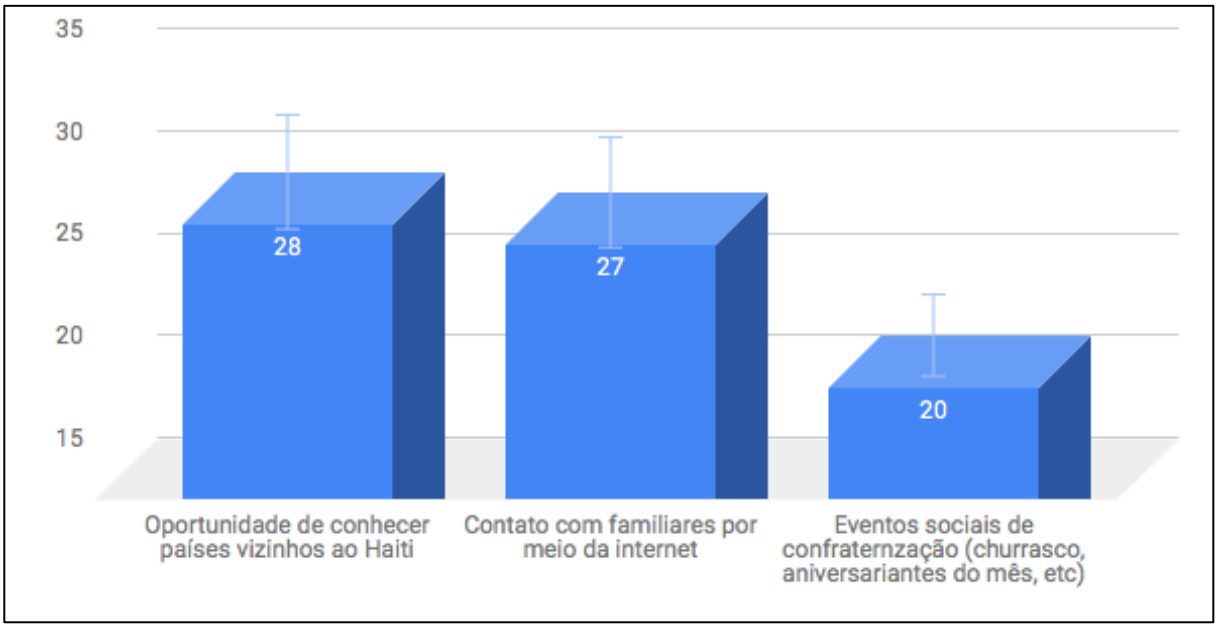


Gráfico 15 – Atividades mais relevantes para a diminuição do estresse
Fonte: o autor

Portanto, a oportunidade de conhecer países vizinhos à área de operações, a manutenção do contato com a família e a realização de atividades de confraternização, devem ser amplamente estimuladas e priorizadas em relação a outras atividades do gênero. Uma vez que as três, nessa ordem, possuem a maior relevância com relação ao combate ao TEPT.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quanto às questões de estudo e objetivos propostos no início deste trabalho, conclui-se que o presente estudo atendeu ao pretendido, ampliando a compreensão sobre a opinião das atividades não sistematizadas que possuem relevância na diminuição do nível de estresse e no desenvolvimento da resiliência em missão de paz e, por conseguinte, no combate ao TEPT.

A revisão da literatura possibilitou identificar que o TEPT é um quadro clínico que debilita o indivíduo, sendo necessário a este um potencial de reação suficiente para sair do efeito imobilizante que o trauma lhe trouxe.

A resiliência está diretamente ligada à retomada do desenvolvimento pessoal, passada a experiência do trauma. O indivíduo necessita contar com um ambiente social favorável, seja no aspecto profissional e/ou familiar, para conseguir manter íntegro seu estado físico e mental.

Acerca das atividades não sistematizadas, no presente estudo foram avaliadas algumas práticas desenvolvidas por uma companhia de fuzileiros força de paz, conforme descrito no capítulo 2.

O perfil heterogêneo da amostra contribuiu de maneira positiva, uma vez que todos os postos e graduações existentes no universo de uma companhia de fuzileiros se fizeram presentes por meio do questionário proposto. Consequentemente, foi possível obter a resposta de militares que exerceram diferentes funções, desde os que estavam diariamente patrulhando nas ruas de Porto Príncipe até os que permaneciam na Base Charlie em atividades de apoio às operações.

Com relação às questões relacionadas à atividade física avaliadas no presente estudo, nota-se que a atividade neuromuscular obteve a maior relevância no assunto em questão. Talvez o aspecto do ineditismo tenha contribuído para tamanha aceitação, uma vez que no cotidiano dos quartéis os militares não possuem um acesso facilitado ao treinamento em academia de musculação.

Com relação às atividades sociais, a oportunidade de conhecer outros países vizinhos ao Haiti recebeu a maior aceitação, 98% da amostra afirmou que a oportunidade de viajar e conhecer um novo país sempre aliviava o estresse. Destaca-se ainda, as confraternizações desenvolvidas no âmbito da companhia de fuzileiros, onde 84% da amostra alegou que tais atividades sempre reduziam os

níveis de estresse.

O apoio à família por meio da internet foi fundamental para o bem estar do militar em operações, uma vez que 86% da amostra alegou que fazer contato com a família diariamente sempre aliviava o estresse e 14% afirmou que aliviava de maneira moderada. Ainda nas questões relacionadas à família, como oportunidade de melhoria poderíamos citar o apoio prestado aos familiares do militar, por meio do Batalhão, como pôde ser observado no gráfico 14.

Baseado nas respostas obtidas por meio do questionário, foi possível concluir a cerca das atividades desenvolvidas por uma companhia de força de paz, que de forma não sistematizadas contribuíram para a redução do nível de estresse em militares em operações de paz. Portanto, é possível afirmar que a identificação das principais atividades consubstanciou o alcance do objetivo proposto para a presente pesquisa.

Entretanto, cabe ressaltar que a amostra em questão, em sua grande maioria, é oriunda do nordeste brasileiro e as características psicossociais do militar daquela região diferem bastante das características dos militares das demais regiões do Brasil, dada as dimensões continentais do nosso país. Sendo assim, seria de grande valia que outros estudos acerca deste mesmo assunto fossem realizados com outras amostras de diferentes locais, a fim de contribuir de forma mais abrangente para com a Força Terrestre.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and statistical manual of mental disorders**. 5. ed. Washington: APA; 2013.

BARTONE, P.T. Resilience Under Military Operational Stress: Can Leaders Influence Hardiness? **Military Psichology**. Washington DC, 2006.

BRASIL. Ministério da Defesa. Portaria nº 012. **Manual de Fundamentos EB 20-MF-10.101 O Exército Brasileiro**. Brasília, 2014.

BRIGAGÃO, C. **Contribuição Brasileira às Missões de Paz da ONU**. Rio de Janeiro: Gramma, 2008

COTIAN, M.S. et al. Revisão sistemática dos aspectos psicossociais, neurobiológicos, preditores e promotores de resiliência em militares. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 63, n. 1, p. 72-85, 2014.

CYRULNIK, Boris. **Os Patinhos Feios**. São Paulo: Martins Fonte; 2004.

CYRULNIK, Boris. **O Murmúrio dos fantasmas**. São Paulo: Martins Fonte; 2005.

CYRULNIK, Boris. **Autobiografia de um espantalho**. São Paulo: Martins Fonte; 2009.

DEZIDERIO, D.C.S., ZAMIAN, M.A., MATTOS, E.G. Resiliência em ambientes militares: estudo de caso com temporários do exército brasileiro. **Revista científica do Unisalesiano**, v.9, s/p, 2013.

DYER, J.G., MCGUINNESS, T.M. Resilience: analysis of the concept. **Archives of Psychiatric Nursing**, v.5,p. 276-282, 1996.

GROTBERG, E. H. Introdução: novas tendências em resiliência. In: MELILLO, A. , OJEDA, E.N.S.(Org). Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas. Porto Alegre: Artmed, 2005, p.15-22.

KESSLER, R.C., SONNEGA, A., BROMET, E., HUGHES, M., NELSON, C.B. (1995). Posttraumatic stress disorder in a National Comorbidity Survey. **Archives of General Psychiatry**, 52, 1048-1060.

KRUEGER, D.W. **Integrating Body Self and Psychological Self: creating a new history in psychoanalysis and psychotherapy**. Nova Iorque: Brunner-Routledge, 2002.

LEVINE, P., FREDERICK, A. **O Despertar do Tigre**. São Paulo: Summus, 1999.

MELILLO, A., OJEDA, E.N.S. (Org.). **Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

ORSILLO SM., ROEMER L., LITZ BT., EHLICH P., FRIEDMAN. MJ. Psychiatric symptomatology associated with contemporarypeacekeeping: an examination of post-mission functioning among peacekeepers in Somalia. **J. Trauma Stress** 1998; 11 (4): 611-625.

OSÓRIO, C., MAIA, A. (2010). As consequências ao nível da Saúde Psicológica da participação da guerra do Afeganistão e Iraque. **Revista de Psicologia Militar**, 19; 279-304.

SOUZA, W.F. **Sintomas de estresse pós-traumático em militares brasileiros em missão de paz no Haiti**. (Dissertação de mestrado). Escola Nacional de Saúde Pública, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2007.

UNITED NATIONS. **UN Peacekeeping Operations Fact Sheet: 31 Octuber 2015**. UN, 2015.

Ursano, R.J., McCarrol, J.E., 1990. The nature of a traumatic stressor: handling dead bodies. **J Nerv Ment Dis**,178:396-398.

VANDENBOS, Gary R. **Dicionário de psicologia da APA**. Porto Alegre: Artmed, 2010

	ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS **SEÇÃO DE PÓS-GRADUAÇÃO**

QUESTIONÁRIO

O presente instrumento é parte integrante do artigo da especialização em Ciências Militares do Cap Inf Léo **Peracche** de Oliveira Junior, cujo tema é **Atividades não sistematizadas que contribuem para o desenvolvimento da resiliência no combate ao estresse pós-traumático**.

Missões de paz em áreas caóticas, como foi a MINUSTAH, são extremamente desafiadoras e apresentam uma série de dificuldades aos militares envolvidos que, por vezes, permanecem com sequelas oriundas de situações estressantes vivenciadas no período em missão. A resiliência pode ser definida como um processo no qual a pessoa é atingida por uma adversidade (estresse), reequilibra-se, reage e continua a vida sabendo conviver de forma harmoniosa com o problema vivenciado.

Neste questionário, através da compilação dos dados coletados, pretende-se obter informações que servirão como subsídios para propor futuros estudos relacionados ao combate ao estresse pós traumático e, consequentemente, a melhor capacitação desses militares.

A fim de atingir o objetivo desse artigo, o senhor foi selecionado para responder as perguntas deste questionário, por ter participado da MINUSTAH, integrando as Cias de Infantaria ou Cavalaria do 14º Contigente, composto por Organizações Militares do Comando Militar do Nordeste.

Desde já agradeço a colaboração e coloco-me à disposição para esclarecimentos através dos seguintes contatos:

*Léo **Peracche** de Oliveira Junior (Capitão de Infantaria – AMAN 2008)*
Celular: (21) 99890-2636
E-mail: peraccheinf08@hotmail.com

IDENTIFICAÇÃO DA AMOSTRA

1. Qual era o seu posto/graduação durante o cumprimento da missão?

( ) Cap ( ) Ten ( ) ST ( ) Sgt. ( ) Cb. ( ) Sd

2. Qual função o Sr exerceu durante a missão?

( ) Cmt Cia ( ) SCmt Cia ( ) Integrante Sç Cmdo ( ) Cmt Pel ( ) Adj Pel

( ) Cmt GC ( ) Cb Cmt Esqd ( ) Sd Fuzileiro

QUESTÕES

Levando em consideração o ambiente estressor vivido na MINUSTAH e a constante necessidade da diminuição do nível de estresse nos militares para o bom andamento das operações, abaixo foram elencadas algumas atividades que frequentemente eram desenvolvidas no 14º Contingente/ BraBat 1. Avalie a relevância de cada uma das atividades abaixo relacionas com relação à capacidade de reduzir o nível de estresse no ambiente de uma Cia de Infantaria de Força de Paz.

3. Treinamento aeróbico (corrida)?

( ) NUNCA aliviava o estresse.
( ) Aliviava o estresse de maneira moderada.
( ) Aliava o estresse SEMPRE.

4. Treinamento neuromuscular (musculação)?
   ( ) NUNCA aliviava o estresse.
   ( ) Aliviava o estresse de maneira moderada.
   ( ) Aliava o estresse SEMPRE.

5. Jogos Coletivos (Futebol, vôlei, basquete, etc)?
   ( ) NUNCA aliviava o estresse.
   ( ) Aliviava o estresse de maneira moderada.
   ( ) Aliava o estresse SEMPRE.

6. Atividades de cunho religioso?
   ( ) NUNCA aliviava o estresse.
   ( ) Aliviava o estresse de maneira moderada.
   ( ) Aliava o estresse SEMPRE.

7. Atividades sociais de confraternização (churrascos, aniversariantes do mês, etc)?
   ( ) NUNCA aliviava o estresse.
   ( ) Aliviava o estresse de maneira moderada.
   ( ) Aliava o estresse SEMPRE.

8. “Feirinha” (comércio de produtos utilizados) no interior da Base Charlie, desenvolvida pelos haitianos?
   ( ) NUNCA aliviava o estresse.
   ( ) Aliviava o estresse de maneira moderada.
   ( ) Aliava o estresse SEMPRE.

9. Oportunidade de conhecer países vizinhos ao Haiti durante os “leavings”?
   ( ) NUNCA aliviava o estresse.
   ( ) Aliviava o estresse de maneira moderada.
   ( ) Aliava o estresse SEMPRE.

10. Oportunidade de visitar às praias haitianas nos momentos de folga?
    ( ) NUNCA aliviava o estresse.
    ( ) Aliviava o estresse de maneira moderada.
    ( ) Aliava o estresse SEMPRE.

11. Sentimento de pertencer a um grupo (GC, Pel e/ou Cia)?
    ( ) NUNCA aliviava o estresse.
    ( ) Aliviava o estresse de maneira moderada.
    ( ) Aliava o estresse SEMPRE.

12. Manutenção do contato com os familiares por meio da internet?
    ( ) NUNCA aliviava o estresse.
    ( ) Aliviava o estresse de maneira moderada.
    ( ) Aliava o estresse SEMPRE.

13. Manutenção do contato com os familiares por meio do telefone (celular ou VOIP)?
    ( ) NUNCA aliviava o estresse.
    ( ) Aliviava o estresse de maneira moderada.
    ( ) Aliava o estresse SEMPRE.

14. Apoio oferecido aos familiares que permaneceram no Brasil, por parte do Batalhão?
    ( ) NUNCA aliviava o estresse.
    ( ) Aliviava o estresse de maneira moderada.
    ( ) Aliava o estresse SEMPRE.

15. Dentre as atividades em questão, escolha as três que o Sr considera mais relevantes para a diminuição do estresse:
    ( ) Treinamento aeróbico (corrida).
    ( ) Treinamento neuromuscular (musculação).
    ( ) Jogos coletivos (futebol, vôlei, basquete, etc).
    ( ) Atividades de cunho religioso.
    ( ) Atividades sociais de confraternização (churrascos, aniversariantes do mês, etc).
    ( ) "Feirinha" no interior da Base Charlie, desenvolvida pelos haitianos.
    ( ) Manutenção do contato com os familiares por meio da Internet.
    ( ) Manutenção do contato com os familiares por meio do telefone (celular ou VOIP).
    ( ) Apoio oferecido aos familiares que permaneceram no Brasil, por parte do Batalhão.
    ( ) Oportunidade de conhecer países vizinhos ao Haiti durante os "leavings".
    ( ) Oportunidade de visitar às praias haitianas nos momentos de folga.
    ( ) Sentimento de pertencer a um grupo (GC, Pel e/ou Cia).

FECHAMENTO

16. O Sr. gostaria de acrescentar alguma consideração sobre o presente estudo?

_____
_____
_____
_____

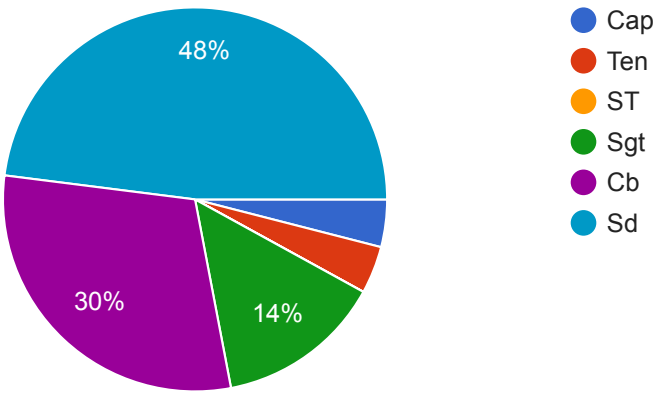
Obrigado pela participação.

Combate ao Estresse Pós-Traumático

50 respostas

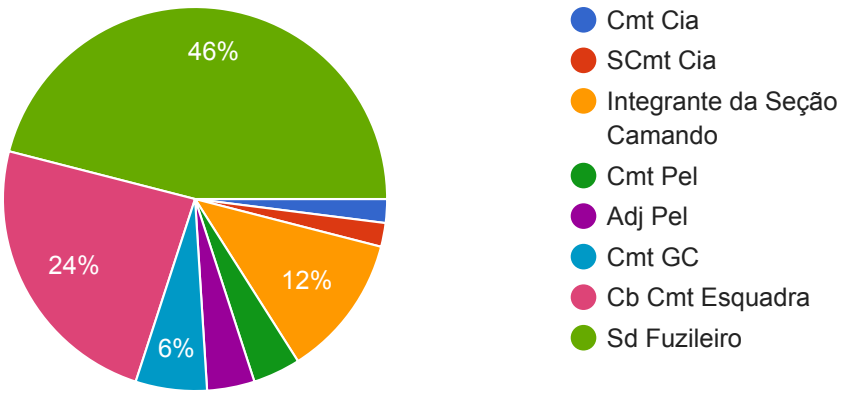
Qual era o seu posto/graduação durante o cumprimento da missão?

50 respostas



Qual função o senhor exerceu durante a missão?

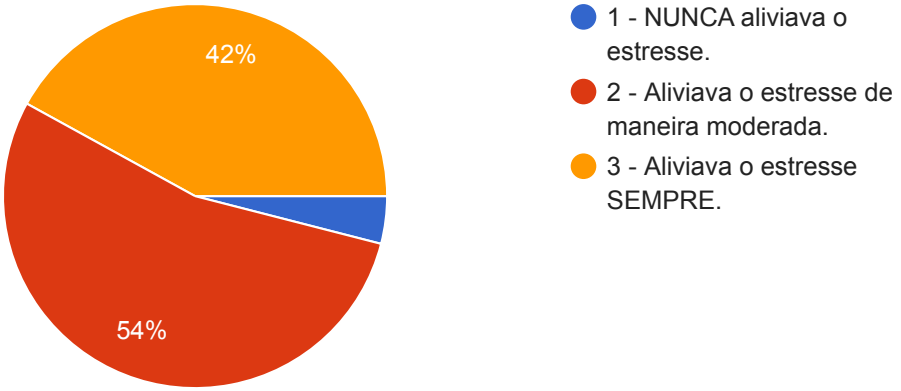
50 respostas



Levando em consideração o ambiente estressor vivido na MINUSTAH e a constante necessidade da diminuição do nível de estresse nos militares para o bom andamento das operações, abaixo foram elencadas algumas atividades que frequentemente eram desenvolvidas no 14º Contingente/ BraBat 1. Avalie a relevância de cada uma das atividades abaixo relacionas com relação à capacidade de reduzir o nível de estresse no ambiente de uma Cia de Infantaria de Força de Paz.

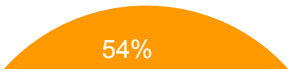
Treinamento aeróbico (corrida)?

50 respostas



Treinamento neuromuscular (musculação)?

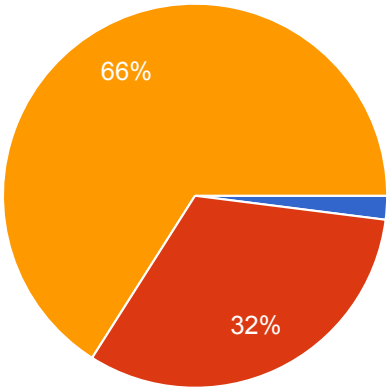
50 respostas



1 - NUNCA aliviava o estresse.

Jogos coletivos (futebol, vôlei, basquete, etc)?

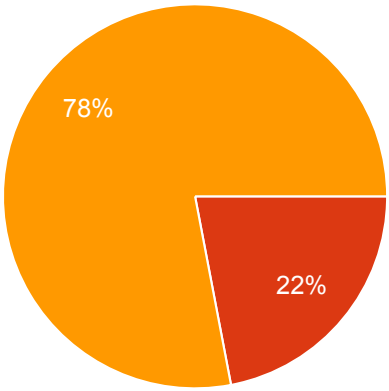
50 respostas



1 - NUNCA aliviava o estresse.
2 - Aliviava o estresse de maneira moderada.
3 - Aliviava o estresse SEMPRE.

Atividades de cunho religioso?

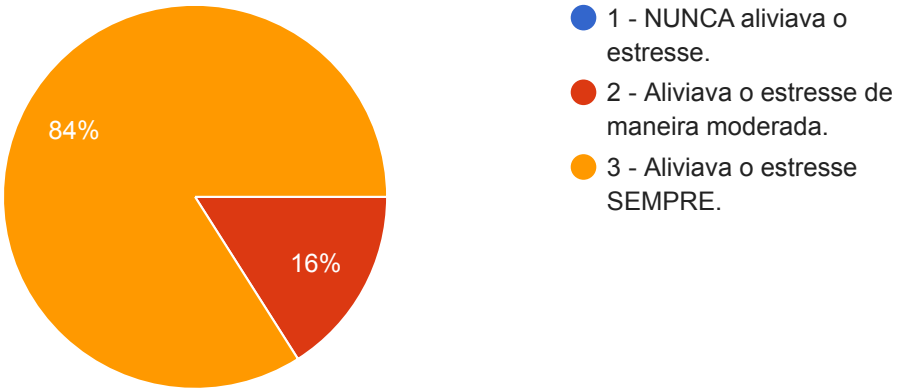
50 respostas



1 - NUNCA aliviava o estresse.
2 - Aliviava o estresse de maneira moderada.
3 - Aliviava o estresse SEMPRE.

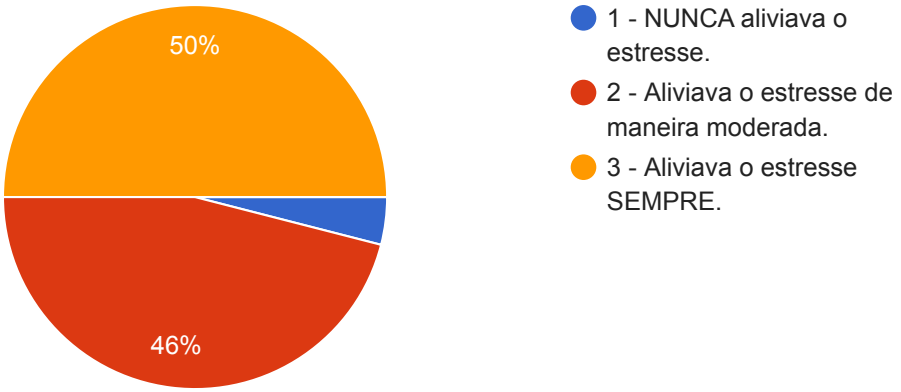
Atividades sociais de confraternização (churrascos, aniversariantes do mês, etc)?

50 respostas



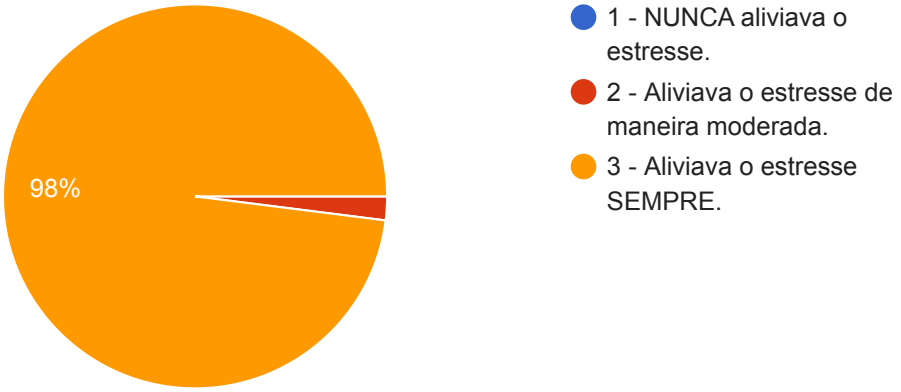
"Feirinha" (comércio de produtos utilizados) no interior da Base Charlie, desenvolvida pelos haitianos?

50 respostas



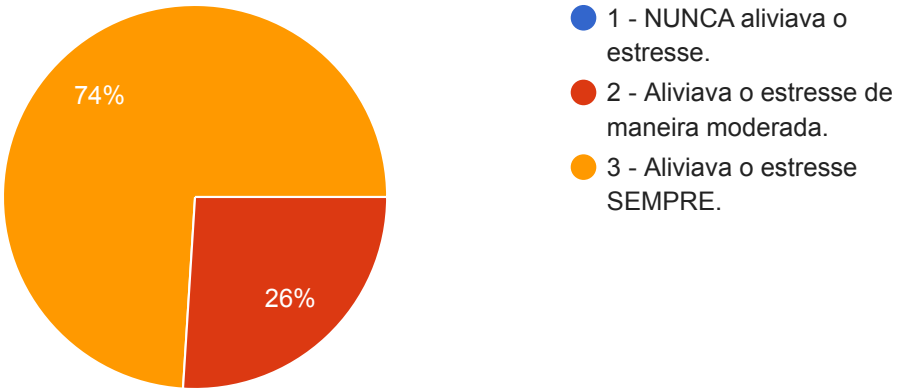
Oportunidade de conhecer países vizinhos ao Haiti durante os "leavings"?

50 respostas



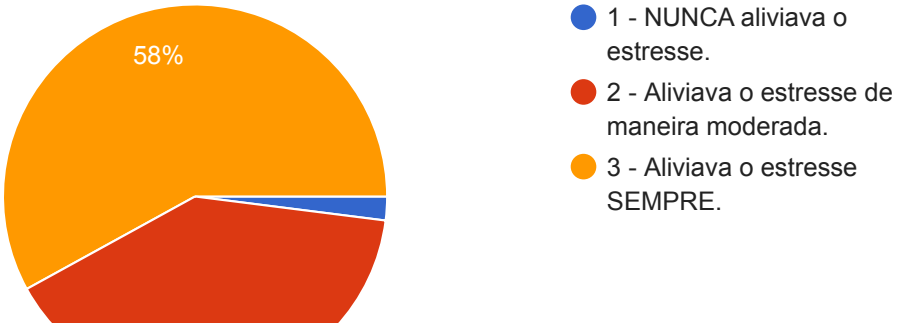
Oportunidade de visitar às praias haitianas nos momentos de folga?

50 respostas



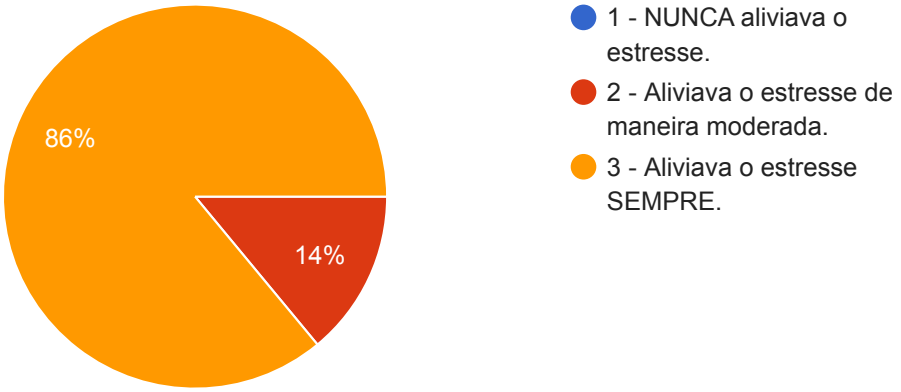
Sentimento de pertencer a um grupo (GC, Pel e/ou Cia)?

50 respostas



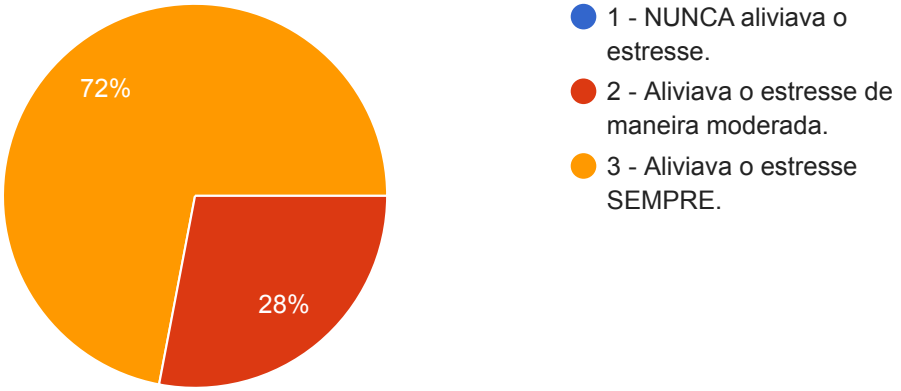
Manutenção do contato com os familiares por meio da Internet?

50 respostas



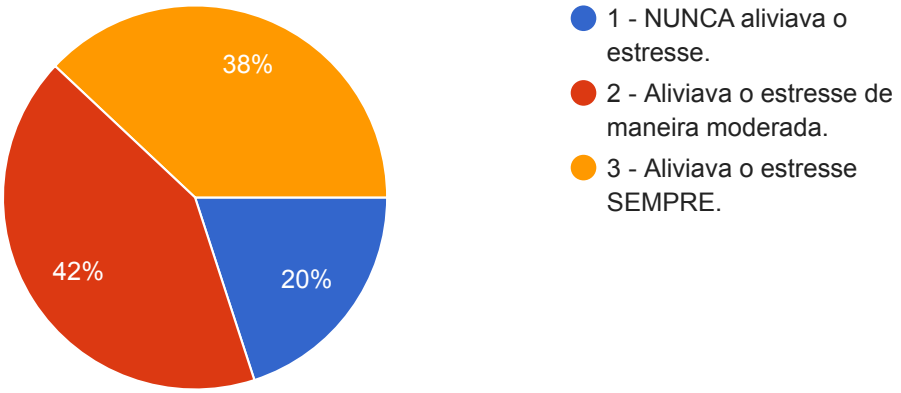
Manutenção do contato com os familiares por meio do telefone (celular ou VOIP)?

50 respostas



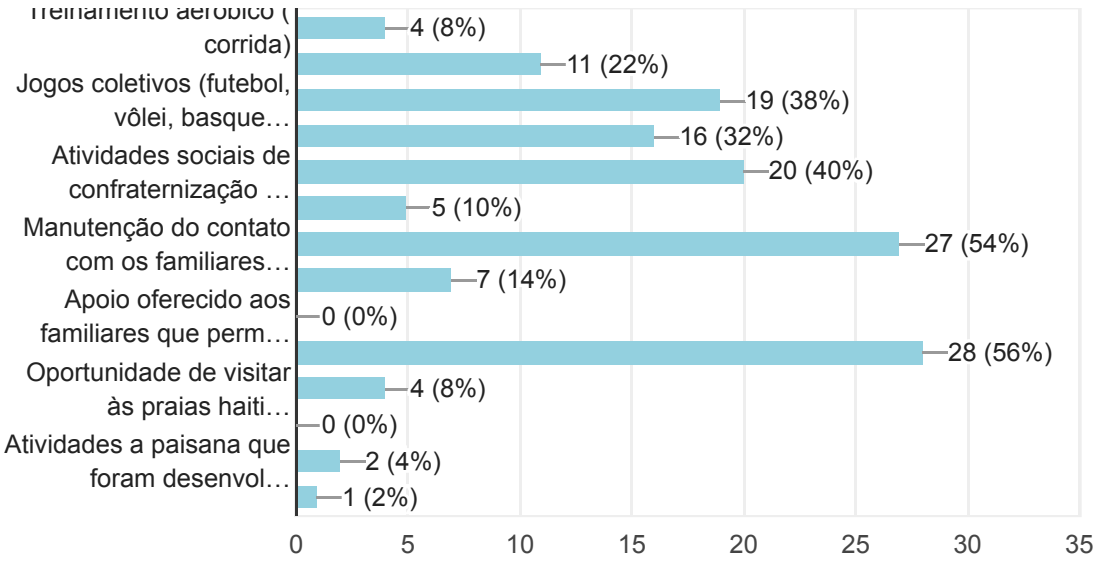
Apoio oferecido aos familiares que permaneceram no Brasil, por parte do Batalhão / Esquadrão?

50 respostas



Dentre as atividades em questão, escolha as três que o Sr considera mais relevantes para a diminuição do estresse:

50 respostas



Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google. Denunciar abuso - Termos de Serviço - Termos Adicionais

Google Formulários