MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITOBRASILEIRO
ESCOLA DE SAÚDE DO EXÉRCITO
(Es Apl Sv Sau Ex / 1910)

1º Ten Alu LUCAS PINHEIRO **MAIA**

ESTRESSE E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO NA FORMAÇÃO MILITAR

Rio de Janeiro
2019

1º Ten Alu LUCAS PINHEIRO **MAIA**

ESTRESSE E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO NA FORMAÇÃO MILITAR

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola de Saúde do Exército, como requisito parcial para aprovação no Curso de Formação de Oficiais do Serviço de Saúde, pós-graduação *lato sensu*, em nível de especialização em Aplicações Complementares às Ciências Militares.

Orientador: 1º Ten Med Leonardo da **Silva Cardoso**
Coorientador: Cap **Rodrigo** Andrade Cerqueira

Rio de Janeiro
2019

CATALOGAÇÃO NA FONTE

ESCOLA DE SAÚDE DO EXÉRCITO/BIBLIOTECA OSWALDO CRUZ

M217e Maia, Lucas Pinheiro.

Estresse e estratégias de enfrentamento na formação militar. / Lucas Pinheiro Maia. – 2019.

23 f.

Orientador: 1º Ten Med Leonardo da Silva Cardoso.

Trabalho de Conclusão de Curso (especialização) – Escola de Saúde do Exército, Programa de Pós-Graduação em Aplicações Complementares às Ciências Militares, 2019.

Referências: f. 22-23.

1. ESTRESSE. 2. ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO. 3. FORMAÇÃO MILITAR. I. Leonardo da Silva Cardoso (Orientador). II. Escola de Saúde do Exército. III. Estresse e estratégias de enfrentamento no processo de militarização.

CDD 610

Autorizo, apenas para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial deste trabalho.

_____ _____

Assinatura Data

1º Ten Al LUCAS PINHEIRO **MAIA**

ESTRESSE E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO NA FORMAÇÃO MILITAR

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola de Saúde do Exército, como requisito parcial para aprovação no Curso de Formação de Oficiais do Serviço de Saúde, pós-graduação *lato sensu*, em nível de especialização em Aplicações Complementares às Ciências Militares.

Orientador: 1º Ten Med Leonardo da **Silva Cardoso**
Coorientador: Cap **Rodrigo** Andrade Cerqueira

Aprovado em __ de _____de 2019.

COMISSÃO DE AVALIAÇÃO

_____
Leonardo da **Silva Cardoso** – 1ª Ten
Orientador

_____
Rodrigo Andrade Cerqueira – Cap
Coorientador

_____
Otavio Augusto Brioschi Soares - Cap
Avaliador

Rio de Janeiro
2019

A Deus, à minha família e à Bárbara.

“Não é livre quem não obteve domínio sobre si.”

Pitágoras

RESUMO

A profissão militar possui características únicas, que a diferencia das demais carreiras. O militar necessita de sujeitar-se aos diversos preceitos da instituição e sofre, continuamente, altas exigências no seu desempenho físico, emocional e intelectual. Durante a formação militar, são exigidos do indivíduo treinamentos físicos diários, testes cognitivos frequentes e uma reserva psicológica eficaz para suportar estas e outras mudanças em seu cotidiano. Quando esta reserva psicológica se esgota, são evidenciados os efeitos negativos do estresse, relacionados diretamente com a diminuição do desempenho no curso e ao aumento dos índices de desistência. O estresse, então, leva a uma sequência de transformações na fisiologia individual, que resultam no aparecimento de diversos sintomas e predispõem o indivíduo a patologias crônicas. As estratégias de enfrentamento são recursos que podem ser utilizados para minimizar os efeitos deletérios do estresse. Tais estratégias podem ser de dois tipos: focadas no problema ou focadas na emoção. Diversos estudos demonstram que o uso eficaz destas estratégias, principalmente as focadas na emoção, estão ligadas a um melhor desempenho dos alunos durante o seu curso, bem como uma melhor adaptação à vida militar.

Palavras-chave: Psicologia Militar. Estresse. Estratégias de Enfrentamento. Formação Militar.

ABSTRACT

The military profession has unique characteristics that differentiate it from other careers. The military needs to be subject to the various precepts of the institution and continually suffers high demands on its physical, emotional and intellectual performance. Military training, therefore, requires from the individual, during the training course, daily physical training, frequent cognitive tests and an effective psychological reserve to support these and other changes in their daily lives. When this psychological reserve runs out, the negative effects of stress becomes evident, directly related to the decrease in the course performance and to the increase in the dropout rates. Stress, then, leads to a sequence of transformations in individual physiology, resulting in the appearance of various symptoms and predisposing the individual to chronic diseases. Coping strategies are resources that can be used to minimize the effects of stress. Such strategies can be of two types: problem-focused or emotion-focused. Several studies show that the effective use of these strategies, especially those focused on emotion, is linked to a better performance of the students during their course, as well as better adaptation to military life.

Keywords: Military Psychology. Stress. Coping Strategies. Military Training.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO..... 9
2 DESENVOLVIMENTO..... 11
2.1. METODOLOGIA..... 11
2.2. AS FASES DO ESTRESSE..... 11
2.3. NEUROTRANSMISSORES ENVOLVIDOS NO ESTRESSE..... 12
2.4. CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE..... 13
2.5. COPING: ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO..... 15
2.5.1. CLASSIFICAÇÃO DAS ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO..... 16
2.6. O PROCESSO DE FORMAÇÃO DO MILITAR..... 17
2.7. O USO DE ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO NO MEIO MILITAR.... 19
3 CONCLUSÃO..... 21
REFERÊNCIAS..... 22

1 INTRODUÇÃO

O estresse, do ponto de vista biológico e fora do seu conceito estritamente físico-químico, refere-se às complexas reações que o organismo desenvolve frente a um desafio ou ameaça imposta a ele pelo ambiente. Tais reações têm efeitos nos diversos sistemas do organismo, sob a coordenação do sistema nervoso autônomo, com o intuito de prepará-lo e deixá-lo apto a enfrentar ou fugir do fator estressante a que ele foi primariamente exposto. Através deste mecanismo, o sistema nervoso atua no metabolismo energético do corpo, no sistema imune, em habilidades cognitivas, como atenção e memória, além de diversos outros sistemas que sofrem influência do sistema nervoso autônomo (FILGUEIRAS & HIPPERT, 1999).

Lipp e Malagris (2001) que o definem como "uma resposta complexa do organismo, que envolve reações físicas, psicológicas, mentais e hormonais frente a qualquer evento que seja interpretado pela pessoa como desafiante". Já o termo estressor define-se como o estímulo que provoca ou conduz ao estresse.

Entretanto, a forma como esta cadeia de eventos ocorre depende de diversos fatores. Um fator essencial para compreender a resposta ao estresse é a percepção do indivíduo sobre o evento estressor. A sensação de ansiedade frente a um novo evento pode se manifestar no indivíduo de forma positiva ou negativa. O estresse negativo ocorre quando a ansiedade se associa a sensações de frustração e inquietude devido à percepção do evento como ameaçador. O estresse positivo, por sua vez, corresponde à excitação do indivíduo, que entende evento causador do estresse como desafiador e motivante (FILGUEIRAS & HIPPERT, 1999).

Por sua vez, o indivíduo incluído em uma sociedade moderna, com suas mais diversas e variadas atividades, é exposto a inúmeros tipode de estímulos e forma como cada pessoa percebe estes estímulos é feita de maneira muito individualizada. Tal percepção depende de vários fatores, entre eles as experiências prévias que a pessoa já teve com tal estímulo, a forma com que o estímulo foi feito, o humor do indivíduo durante o momento da exposição, entre outros (LAZARUS E FOLKMAN, 1984).

Neste contexto têm-se os conceitos de eustresse e distresse. O eustresse, também chamado de "estresse bom", é quando o estímulo estressor está presente em uma quantidade aceitável para o indivíduo, permitindo-o preparar uma reação psicológica adequada e lidar com a dificuldade de maneira mais produtiva e desafiadora. O distresse é quando estresse atinge níveis maiores do que o indivíduo está preparado para suportar, levando a efeitos

negativos tanto para a sua saúde quanto para a realização de suas atividades (CATALDI, 2002).

O distresse, agindo de forma crônica, leva à uma sequência de efeitos deletérios ao organismo, alterando a sua fisiologia de forma lenta e progressiva. Tal desgaste predispõe o indivíduo à ocorrência de patologias psicossomáticas, gera desequilíbrios fisiológicos, leva a danos nas suas habilidades cognitivas, além de ser capaz de deteriorar as suas relações interpessoais (CATALDI, 2002).

Os mecanismos relacionados ao estresse e a interação entre o indivíduo e o agente estressor, de maneira similar a outros temas da Psicologia, tiveram um aprofundamento intenso em suas pesquisas e estudos nas últimas décadas, não havendo ainda consenso. Diversas teorias e modelos foram criadas desde então, que se complementam para permitir um melhor entendimento do assunto (LIPP E MALAGRIS, 2001).

O presente trabalho pretende estudar o estresse, compreender as suas peculiaridades no contexto da formação militar e tem por fim correlacionar tais informações com estudos que abordam o uso das diferentes estratégias de enfrentamento no âmbito da formação militar.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1. METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa nas bases de dados Medline e Pubmed em busca de trabalhos que abordavam o tema proposto e que estavam presentes nos idiomas inglês ou português. A pesquisa utilizou as palavras-chave: Psicologia Militar. Estresse. Estratégias de Enfrentamento. Formação Militar. Foram excluídos da seleção os artigos que não se enquadravam entre os anos de 2010 a 2019 ou os trabalhos que não se referiam ao assunto delimitado pelo presente trabalho. No total foram recrutados 7 trabalhos, dentre eles 6 em inglês e 1 em português.

2.2. AS FASES DO ESTRESSE

Lipp (2004) define que o processo pelo qual o individuo passa por uma situação estressora pode ser dividido em quatro fases.

A primeira fase é o estado de alerta. Após a percepção da situação estressora, é desencadeado o mecanismo de luta ou fuga. Entra em ação, então, o sistema nervoso autônomo e a liberação de adrenalina, cujos efeitos incluem um aumento no nível de atenção, na frequência cardiaca e respiratória, ocorre uma dilataçao pupilar, uma maior tensão muscular e atividade neuronal, além de outros efeitos. É criada, então, uma situação onde o indivíduo está mobilizando as suas reservas (energéticas, mentais e físicas) e se preparando para executar uma reação.

Após a primeira fase e quando ainda não foi cessada a exposição ao estressor, inicia-se a segunda fase. Já há um certo grau de depleção das reservas até então mobilizadas e o indivíduo não consegue mais manter o mesmo grau de desempenho que vinha apresentando. Devido ao cansaço, a produtividade volta aos padrões basais e há uma queda em habilidade cognitivas como a criatividade. Além disso, como persiste o evento estressor, o individuo tende a se preocupar mais, com maior efeito da ansiedade sobre o organismo.

Na terceira fase, chamada de quase-exaustão, a ansiedade e os efeitos deletérios do estresse começam a se manifestar de maneira bem mais evidente no organismo do indivíduo. O cansaço, que até então era prioritariamente mental, começa a se manifestar como cansaço físico e que muitas vezes pode estar associado a um grau de insônia. Há uma queda na criatividade e no interesse, que causam uma diminuição no desempenho no trabalho e, do

ponto de vista emocional, há uma diminuição do humor, da libido e da vontade de socialização (LIPP, 2004).

Por último, a quarta fase, a fase de exaustão, é caracterizado por um esgotamento cognitivo e emocional da pessoa, com repercussões importantes no aspecto físico, podendo levar até mesmo ao aparecimento de doenças (LIPP, 2004).

2.3. NEUROTRANSMISSORES ENVOLVIDOS NO ESTRESSE

Há inúmeros neutransmissores envolvidos na fisiologia que envolve a ansiedade e o estresse. Dentre eles:

- As aminas biogênicas: a noradrenalina, a dopamina e a serotonina;
- Aminoácidos: o ácido gama-aminobutírico (GABA), a glicina e o glutamato;
- Peptídeos: o fator de liberação de corticotropina (CRF), o hormônio adrenocorticotrófico (ACTH) e a colecisticinina (CCK)
- Esteroides: a corticosterona.

Os neurônios responsáveis pela síntese de noradrenalina estão situados nas regiões bulbares e pontinas, sendo que o grupo mais importante situa-se no locus ceruleus. Alguns estudiosos acreditam que o locus ceruleus se comporte como um "sistema de alarme", exercendo a função de atenção, monitoramento contínuo do ambiente, que leva o organismo a se preparar para situações de emergência (GRAEFF, 1997; RIBEIRO et al., 2000).

O estresse influencia a liberação de esteroides que atuam em dois tipos de receptores: mineralocorticoides e os glicocorticoides. Tais receptores, intracelularmente, afetam a transcrição de inúmeros genes. Ademais, os hormônios esteroides também terão efeito de feedback negativo no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal atuando em outras funções cerebrais, tais como a memória, o processo de aprendizagem, o controlo de emoções, entre outros (MCEWEN, 2010).

Na resposta aguda ao estresse, a noradrenalina aumenta de maneira abrupta na fenda sináptica, resultando no aumento da resposta monossináptica. Já a dopamina, durante o estresse, aumenta sua liberação no córtex pré-frontal, sendo responsável pelos estados de hipervigilância. Sabe-se que a diminuição da função serotonérgica pode resultar em aumento da função da dopamina, promovendo hipervigilância nas situações de estresse.

A serotonina, por sua vez, teria um duplo papel facilitando as reações ativas de defesa, através da amígdala, e ativando a via serotonérgica do núcleo dorsal da rafe - aqui haveria inibição na porção ventral da matéria cinzenta periaquedutal (MCP) do mesencéfalo. Este

último é responsável pela imobilidade ou inibição comportamental defensiva (GRAEFF, 1997).

Em relação aos sistemas neuronais envolvidos na regulação da ansiedade, evidências experimentais apontam particularmente para os núcleos lateral e baso-lateral da amígdala, os que são ricos em receptores benzodiazepínicos (GRAEFF, 1997; RIBEIRO et al., 2000).

Diante do perigo próximo, o indivíduo terá reações vigorosas de luta ou fuga. Dessa maneira, são necessárias alterações cardiovasculares como elevação da pressão arterial, taquicardia, vasoconstrição na pele e nas vísceras, vasodilatação nos músculos estriados, bem como hiperventilação.

Os sistemas neurais responsáveis por tais manifestações comportamentais e neurovegetativas de defesa ativa seriam a MCP dorsal e o hipotálamo medial. O hipotálamo, ao ser estimulado, liberaria o fator liberador de corticotrofina (CRF), vasopressina e outros neuropeptídeos reguladores. A liberação de corticotrofina promove a secreção do hormônio adrenocorticotrófico (ACTH) que libera o cortisol pelas adrenais (eixo hipotálamo-hipófise-adrenal). Níveis de cortisol cronicamente elevados podem interferir na estrutura e função hipocampal, produzindo alterações de memória e cognição (HOUAISS, 2001).

Assim, as situações estressoras levam ao aumento de substâncias neuroquímicas que ativam o organismo e permitem uma resposta perante o perigo.

2.4. CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE

A resposta ao estresse é resultado da interação entre as características da pessoa e as demandas do meio, ou seja, as discrepâncias entre o meio externo e interno e a percepção do indivíduo quanto a sua capacidade de resposta. Sendo que estas respostas envolvem os aspectos cognitivos, comportamentais e fisiológicos, propiciando melhor percepção da situação, processamento rápido das informações e preparação do organismo pra agir de forma rápida e vigorosa (HOUAISS, 2001).

A interação dos três níveis mencionados é eficaz até certo ponto e, uma vez ultrapassado, desencadeia uma sequência de efeitos prejudiciais à saúde. Entende-se que a sobrecarga e as pressões excessivas mantidas por um certo tempo, bem como buscas por resultados satisfatórios no trabalho, em um mundo competitivo ao extremo, são as grandes causadoras do estresse laboral, pois a capacidade de adaptação profissional é ultrapassada (LIPP, 2010).

A exposição crônica ao estresse leva a imunodepressão inespecífica pelo hipercotisolismo. As principais consequências provocadas pelo hipercortisolismo são:

- A nível laboratorial: linfopenia, monocitopenia, eosinopenia e inibição da fixação dos leucócitos aos locais de inflamação;

- A nível bioquímico: aumento acentuado da gliconeogênese, da lipólise e do catabolismo proteico, sendo que estes três processos serão a base da maior parte das manifestações clínicas.

- As principais manifestações clínicas são: obesidade central, diabetes, hipetensão arterial (sobretudo diastólica), hirsutismo, depressão (e outros sintomas psiquiátricos como ansiedade e psicoses), a face em lua-cheia, o pescoço de búfalo, pele frágil e de difícil cicatrização, estrias violáceas, miopatia proximal, osteoporose, o estado de hipercoagulabilidade (com risco de tromboses venosas profundas e tromboembolias pulmonares) e imunossupressão (JAMESON E HARRISON, 2013).

Algum autores citam como indicadores de estresse a irritabilidade geral, a hiperexcitação ou depressão, fadiga, perda de interesse, ansiedade, impaciência, distúrbios gástricos e intestinais, irregularidade no ciclo menstrual, anorexia, palpitações cardíacas, instabilidade emocional, incapacidade de concentração, fraqueza ou torpor, tensão, tremores, tiques nervosos, insônia, tensão muscular, enxaqueca, entre outros.

Uma importante alteração descrita na atualidade é a síndrome de Burnout (SB), também conhecida como esgotamento profissional. Consoante Maslach et al. (2001), ela se desenvolve por meio das seguintes fases:

• Idealismo: o trabalho é interessante e preenche as necessidades do indivíduo;

• Realismo: as expectativas iniciais não foram supridas, o trabalho não satisfaz as necessidades, as recompensas e o reconhecimento são escassos;

• Estagnação e frustação: o entusiasmo e a energia iniciais se transformam em fadiga crônica e irritabilidade; e

• Apatia: a pessoa tem a sensação de desespero, fracasso e perda da autoestima e autoconfiança.

Esta síndrome, leva o indivíduo acometido a descompensar se, ou seja, responder de modo inadequado à tensão e aos estímulos do ambiente de trabalho. Assim, ele encontra dificuldade de aprendizagem, tem insônia, pesadelos, impotência e apatia, extingue laços afetivos e evita restabelecer novos vínculos, isola se, afasta se dos familiares, e demonstra desinteresse pelo emprego (COSER, 2013).

A diferença entre estresse e síndrome de Burnout reside no fato de que no estresse são observados pontos positivos e negativos, além da predominância de sintomas físicos com emoções exageradas. Em contrapartida, no Burnout, são marcantes apenas os aspectos negativos (distresse).

2.5. COPING: ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

A resposta ao estresse não é realizada de forma genérica e, a cada vez que a pessoa é exposta à situação estressora, são desenvolvidos e utilizados novos tipos de resposta. Estes mecanismos de resposta ao estresse são chamados então de coping. O termo coping deriva do verbo em inglês "to cope", que é traduzido como ter a capacidade de lidar de forma eficiente frente a uma situação difícil. Assim sendo, as estratégias de enfrentamento vão muito além de enfrentar ou conflitar com uma situação estressora, abrangendo também os métodos de lidar e conviver com tal situação. A função do coping não é a de eliminar ou controlar, e sim minimizar ou reduzir o efeito do estresse (LAZARUS E FOLKMAN, 1984).

Uma das principais teorias sobre as estratégias de enfrentamento pertence a Lazarus e Folkman (1984), que propõem uma visão sobre as características cognitivas relacionadas ao enfretamento do estresse. Esse modelo estabelece que o coping é resultado de um complexo processo de avaliação entre o indivíduo e seu ambiente.

Lazarus (1993) também divide os elementos principais que devem ser avaliados frente a uma situação estressora: (1) O estressor, que é qualquer fator capaz de gerar uma reação de estresse; (2) a avaliação individual sobre o estressor, para definir, entre outros fatores, o seu grau de ameça; (3) o processo de coping elencado para enfrentar o evento estressor; (4) a reação de estresse, que abrange as consequências psicológicas e físicas causadas pelo estressor.

As estratégias de enfrentamento, então, surgiriam a partir dessa interação entre o indivíduo e o ambiente, a partir de um evento dinâmico, cognitivo e consciente. O enfrentamento, nessa teoria, atuaria sobre um ou mais dos seguintes pontos: modificar o ambiente; modificar o evento estressor; alterar a percepção do significado do evento estressor para o indivíduo; ou melhorar a compreensão do indivíduo sobre o evento.

De maneira geral, foi convencionada uma classificação do enfrentamento do estresse em dois principais conceitos: as estratégias de enfrentamento e os estilos de enfrentamento. A primeira refere-se ao aspecto cognitivo do enfrentamento, em que são definidas as ações a serem realizadas e os comportamentos a serem tomados. O segundo têm uma característica

mais individualizada e inconsciente, sendo relacionados à personalidade de cada um e a percepção sobre o resultado do enfrentamento. É como um hábito ou uma tendência individual de confrontar um evento estressor de uma forma habitual (CARVER et al., 1989).

Sobre as estratégias de enfrentamento, Lazarus e Folkman (1984) as definem a partir do modelo transacional de compressão do estresse. Este modelo afirma que a avaliação do estresse pela pessoa é feita de maneira multidimensional, onde diversas variáveis cognitivas atuam como principais mediadores entre o agente estressor e o resultado proveniente dele. Este modelo abrange não só o estresse como evento catastrófico, mas também as diversas situações que levam a um estado de mal-estar e ansiedade frente a situações de difícil controle.

2.5.1 CLASSIFICAÇÃO DAS ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Lazarus e Folkman (1984), ao abordar as estratégias de enfrentamento como mediadoras, ele as classifica em duas principais categorias: As estratégias de enfrentamento centralizadas no problema e as centralizadas na emoção.

Na primeiro grupo, ao focar suas estratégias no problema que levou ao estresse, o indivíduo atua com o objetivo de analisar a situação estressora, buscando alternativas para alterá-la e diminuir a carga de estresse. Este grupo pode ser subdividido entre as ações direcionadas internamente ou externamente. Quando o agente estressor tem sua origem internamente ao indivíduo, este necessita de passar por uma reestruturação cognitiva com o intuito de enfrentar essa situação. Por outro lado, ao enfrentar um problema externo, a pessoa deve executar estratégias para cessar este estímulo que vem causando o estresse.

Por sua vez, os mecanismos focados na emoção são manobras cognitivas que modificam a percepção sobre o estresse naquela situação, mas que, em nenhum momento, têm o objetivo de modificar a situação em si. São processos onde o indivíduo faz uma reavaliação cognitiva para reduzir o impacto emocional provocado pela situação estressora ou para evitar o confronto com o problema, seja por distanciamento ou por aceitação.

Lazarus e Folkman (1984) também divide as estratégias de enfretamento em oito fatores: (1) Confronto; (2) Afastamento; (3) Autocontrole; (4) Suporte Social; (5) Aceitação da Responsabilidade; (6) Fuga-Esquiva; (7) Resolução de Problemas; (8) Reavaliação Positiva.

Através do confronto, o indivíduo toma atitudes hostis contra o evento estressor, enfrentando-o diretamente e tomando os riscos necessários para tal ato, no intuito de alterá-lo ou coibí-lo.

Por outro lado, o afastamento representa as medidas cognitivas de distanciamento e minimalização dos seus efeitos estressores sobre o indivíduo.

O autocontrole enfatiza a capacidade de gestão das próprias ideias, sentimentos e ações, aprimorando a reserva psicológica frente ao problema. Busca, então, focar as suas energias para manter o controle emocional enquanto houver a presença do estressor.

Pelo suporte social o indivíduo busca em seus círculos sociais e familiares não apenas o suporte emocional, mas também possíveis informações, conselhos ou materiais que facilitem o enfrentamento.

Em relação à aceitação da responsablidade, a pessoa reavalia a sua posição frente à origem da situação estressora, aceita suas consequências e reforça o seu papel individual no enfrentamento da questão.

De forma oposta, a fuga e esquiva correspondem às estratégias para evitar e fugir do problema, mas de forma diferente do afastamento, pois este busca apenas minimalizar os efeitos do estresse.

Na resolução de problemas, o indivíduo atua de forma objetiva, elaborando estratégias e ações focadas no problema e realizando técnicas para manejar e alterar a situação.

A reavaliação positiva, muitas vezes atreladas a crenças e aspirações religiosas, é o conjunto de pensamentos que tentam compreender o lado positivo da situação que o individuo está vivendo. Neste ponto, o indivíduo pode entender as possibilidades de crescimento que irá adquirir durante e após enfrentar o problema.

Não há um conjunto ideal de estratégiass de enfrentamento para lidar com os agentes estressores. Cada pessoa opta por uma ou várias destas diferentes tecnicas e esta escolha é influenciada por fatores individuais, como crenças, recursos intelectuais, psicológicos e materiais disponíveis para enfrentamento, entre outros. Assim, diversas destas estretégicas de enfrentamento podem ser utilizadas em conjunto e em diferentes níveis em busca de uma melhor adaptação.

2.6. O PROCESSO DE FORMAÇÃO DO MILITAR

O trabalho de um militar, em geral, apresenta maior demanda física e emocional do que a maioria das profissões. Durante as atividades operacionais e em tempos de guerra, o

militar está susceptível constantemente ao risco de lesões corporais, muitas delas fatais, além de estar também exposto a variações climáticas importantes, atividades noturnas e intensa demanda física (DE BEER E VAN HEERDEN, 2014).

Entretanto, mesmo em tempos de paz, a profissão do militar no Exército Brasileiro têm características com alta exigência psicológica. São elas: (1) o risco de vida, mesmo durante os treinamentos e atividades diárias; (2) sujeição a preceitos rígidos de disciplina e hierarquia, com a obrigatoriedade de obedecer a severos regulamentos e normas; (3) dedicação profissional exclusiva; (4) disponibilidade permanente para o serviço a qualquer momento do dia; (5) mobilidade geográfica, podendo ser transferido em qualquer época do ano para as regiões mais inóspitas do país; (6) necessidade de vigor físico elevado; (7) aperfeiçoamento profissional constante e exigência de altos padrões de desempenho em suas atividades (BRASIL, 2014).

O Exército Brasileiro tem por missão, definida em seu marco legal: "Defender a pátria, garantir os poderes constitucionais, a lei e a ordem. Apoiar a política exterior do país. Cumprir atribuições subsidiárias" (BRASIL, 2014). Para o cumprimento de tal missão, é necessário que o militar esteja em um estado permanente de prontidão, apto para planejar e conduzir as diversas operações a que for confiado.

Durante o cumprimento das operações militares, estas que podem ocorrer de forma rotineira ou emergencial, o militar está exposto a diversos fatores estressores, como o risco de contatos interpessoais violentos e intensos. Este ambiente de trabalho militar é um grande fator de risco para o desenvolvimento de patologias relacionadas ao estresse, entre elas, o Estresse Comportamental e a Síndrome de Burnout (JESUS et al., 2016).

Para tanto, o treinamento do militar em formação deve ser exigente, tanto a nível físico, como intelectual e psicológico. O preparo do militar deve ser sufientes para torná-lo pronto a exercutar suas funções após a finalização do curso (MOORE, MASON E CROW, 2012).

Tal questão é ainda mais evidenciada pelo fato de que grande parte dos alunos nesses cursos são jovens que tiveram pouco ou nenhum contato com a vida militar e não estão acostumados, tanto fisicamente como psicologicamente, com cada uma das características da vida militar já mencionadas.

Quando o aluno em formação não tem uma reserva psicológica suficiente para responder à carga estressora a que é imposto, ocorre um desequilíbrio que o predispõe aos efeitos negativos do estresse, com efetiva redução da performance em suas atividades militares (KELLMAN, 2010).

2.7. O USO DE ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO NO MEIO MILITAR

Overdale e Gardner (2012), ao analisar as estratégias de enfrentamento em 2.293 militares em treinamento da tropa neozelandesa Defense Force foram capazes de correlacionar o suporte social com o espírito de corpo e o desempenho individual. Os militares que recebiam apoio dos seus instrutores apresentaram menores dificuldades de adaptação, maior desempenho nas atividades e maior sentimento de pertencer ao grupo. Por outro lado, quando a principal fonte de suporte social é externa ao meio militar, o aluno apresentou maior dificuldade para desenvolver estratégias de enfrentamento.

Outro estudo avaliou militares durante o Curso de Operações na Selva do Exército Brasileiro, que é realizado por 12 semanas de treinamento intenso. Nestas condições extremas de sobrevivência, o indivíduo é testado ao limite, passa por privação de sono e alimento, além de ter que se adaptar ao clima extremo da região amazônica. Participaram do estudo 36 voluntários para o curso durante o ano de 2014, todos do sexo masculino, entre sargentos e oficiais. Após a realização de um questionário sobre as estratégias de enfrentamento utilizadas, o estudo identificou que os militares que completaram o curso com sucesso executavam as suas estratégias de enfrentamento de forma mais robustas e eficaz do que militares os que desistiram do curso. Em especial, foram observadas diferenças significativas principalmente no autocontrole e na reavaliação positiva (DE SOUZA E FEITOSA, 2015).

Há evidências na literatura que os efeitos negativos do estresse são capazes de influenciar não só a performance do aluno em treinamento, mas também predizer a chance de sucesso no curso. Há comprovação na literatura que o estresse ocupacional tem correlação negativa no âmbito militar (JACKSON et al., 2011).

Outro estudo realizou um questionário com 675 recrutas para o Exército Suíço buscando identificar as principais formas de enfretamento de estresse. Após 4 semanas de treinamento, 100 destes recrutas foram recomendados para a promoção pelos seus superiores. O estudo evidenciou que os recrutas que foram recomendados para a promoção tinham, ao início do curso, menores indices de hostilididade ou depressão. Também, os recrutas que impressionaram os seus superiores tinham uma sociabilidade mais proativa e eram menos vingativos (NAKKAS et al., 2016).

Além disso, Everly et al. (2012) analisaram a tropa de elite dos Estados Unidos Navy “seals” e citaram o autocontrole como uma das características militares essenciais, com grande influência principalmente na resiliência. Resiliência esta que é essencial à

caracteristica operacional do militar, permitindo-o uma maior defesa contra o estresse físico e psicológico.

Um estudo realizado com 41 policiais da Policia Militar do Paraná corroborou esta ideia ao demonstrar que estes policiais apresentavam índices acima da média nos atributos da resiliência, como autocontrole, aceitação positiva de mudança, controle emocional e independência, e que estes elementos estariam relacionados ao manejo do estresse. Outro resultado dessa pesquisa apontou que não houve diferença significativa dos indicadores de estresse entre os policiais que trabalhavam em funções administrativas ou operacionais. (MACHADO E DA ROCHA, 2015).

Riolli e Savicki (2010) concluiram também em seu estudo que estratégias focalizadas na emoção tem uma melhor repercussão na saúde mental do militar, levando a um menor índice de ansiedade e depressão. As estratégias focadas na emoção, quando utilizadas no meio militar, ajudam a evitar frustrações, desorientação cognitiva e estresse excessivo, que podem influenciar no desempenho das suas atividades.

Por outro lado, forma até paradoxal, o uso de algumas estratégias de enfrentamento de forma ineficaz ou desequilibrada se tornariam potenciais fontes de estresse entre militares do Exército dos Estados Unidos. Por exemplo, o álcool, muitas vezes mencionado como uma forma aceitável de alívio do estresse, pode estar associado a transtornos de ansiedade e problemas socias se utilizado de forma desmedida, principalmente a longo prazo (DOLAN E ENDER, 2008).

Da mesma forma, o apoio social, incluindo o apoio familiar, é uma estratégia de enfrentamento muito eficaz e associada a um estado mental saudável. Entretanto, alguns militares mencionaram que um apoio social ineficaz ou mesmo a ausência dos provedores de apoio social, como a família, seriam as causas de estresse para eles. Alguns dos militares mencionaram inclusive que, ao compartilhar seus problemas com alguns colegas, teriam seu estresse agravado quando este colega desvalorizou a queixa ou a tornou pública para outras pessoas (DOLAN E ENDER, 2008).

Outro ponto relevante abordado foi a função dos líderes, estes possuem um papel fundamental no processo de enfretamento do estresse dos seus subordinados. Um bom líder é capaz de criar um ambiente de apoio eficaz e valorizar a atuação dos membros do seu grupo. Por outro lado, o líder que não possui este tipo de atitude como foco pode deixar os seus subordinados com a sensação de estarem sobrecarregados ou desamparados, piorando os níveis de estresse. Em uma unidade com grande coesão e confiança mútua, o desempenho dos seus membros tende a apresentar melhores resultados (DOLAN E ENDER, 2008).

3 CONCLUSÃO

Assim sendo, o treinamento militar intenso exige que estratégias de enfrentamento efetivas sejam coordenadas e utilizadas para permitir uma boa adaptação durante o curso. Devido à grande variedade de agentes estressores a que o militar é submetido, as estratégias focadas na emoção tendem a produzir melhor efeito para o ele do que as focadas no problema.

Entre as estratégias focadas na emoção, a literatura dá maior destaque aos efeitos da reavaliação positiva, do suporte social e do autocontrole. Tal autocontrole, ao focar seus objetivos na gerência das ideias e no equilíbrio do pensamento, destaca-se pela sua capacidade de elevar a resiliência do militar.

Estas estratégias, além de melhorar a forma com que o indivíduo lida com o estresse, estão associadas também a uma melhor performance em situações de treinamento militar. Além disso, uma atuação mais ativa dos intrutores no suporte emocional dos seus alunos também pode diminuir os índices de desistência do curso.

A existência do estresse e do agente estressor é essencial no treinamento de um indivíduo para o meio militar. A reserva psicológica individual e a capacidade de superar estas situações tem relação inversa com os índices de distresse. Elas previnem que a pessoa sofra com os efeitos do estresse e tenha o seu desempenho no curso prejudicado.

As medidas voltadas para controle do estresse são efetivas para diminui as taxas de distúrbios da ansiedade no meio militar, além de atuar na prevenção de outras patologias crônicas já mencionadas.

Uma maior preocupação com questões relacionadas às estratégias de manejo do estresse, tanto para alunos em formação militar como para militares da ativa, pode ser útil para melhorar a formação e a atuação do militar. Tornar o militar mais apto lidar com eventos estressores aumenta as taxas de sucesso em suas atividades, com uma maior satisfação pessoal e auxilia na prevenção de patologias relacionadas ao estresse.

Portanto, outros estudos na área são necessários para avaliar estratégias de enfrentamento mais eficazes, visando o controle do estresse nas diversas atividades do âmbito militar e minimizando assim os danos psicológicos, sociais e orgânicos.

.

REFERÊNCIAS

BRASIL**. O Exército** – EB20-MF-10.101, 1ª ed, 2014.

CARVER, C.S.; SCHEIER, M.F.; WEINTRAUB, J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 56, n. 2, p. 267-283, 1989.

CATALDI, M.J.G. **O stress no meio ambiente de trabalho**. São Paulo: LTR, 2002.

COSER, A. Síndrome de Burnout: a doença laboral da contemporaneidade e a questão da responsabilidade civil. **FADERGS**.; v. 5, n. 2, p. 43-73, 2013.

DE BEER, M.; VAN HEERDEN, A. Exploring the role of motivational and coping resources in a Special Forces selection process. **SA Journal of Industrial Psychology**, v. 40, p. 1–13, 2014.

DE SOUZA, Y. R.; FEITOSA, F. B. The impact of coping strategies on the operations in the jungle course of the Brazilian army. **Military Psychology**, v. 27, p. 348-353, 2015.

DOLAN, C.A.; ENDER, M.G. The coping paradox: Work, stress, and coping in the U.S. Army. **Military Psychology**, v. 20, p. 151–169, 2008.

EVERLY, G.S.; MCCORMACK, D.K.; STROUSE, D.A. Seven characteristics of highly resilient people: Insights from Navy SEALs to the "greatest generation". **International Journal of Emergency Mental Health**, v. 14, p. 87–93, 2012.

FILGUEIRAS, J.C.; HIPPERT, M.I.S. A polêmica em torno do conceito de estresse. **Revista Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 19, n. 3, p. 40-51, 1999.

GRAEFF, F.G.; BRANDÃO, M.L. **Neurobiologia das Doenças Mentais**. São Paulo: Lemos; p. 109-144, 4ª ed, 1997.

HOUAISS, A.; VILLAR, M.S.; FRANCO, F.M. **Dicionário da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro, 1ª ed, p 1264, 2001.

JACKSON, S.; AGIUS, R.; BRIDGER, R.; RICHARDS, P. Occupational stress and the outcome of basic military training. **Occupational Medicine**, v. 61, p. 253–258, 2011.

JAMESON, J.L.; HARRISON, T.R. **Harrison's endocrinology**. 3ª ed. New York: McGraw-Hill Medical, 2013.

JESUS, B.M.; SILVA, S.R.; CARREIRO, D.L.; COUTINHO, L.T.M.; SANTOS, C.A.; MARTINS, A.M.E.B.L.; COUTINHO, W.L.M.. Relação entre síndrome de burnout e condições de saúde entre militares do exército. **Tempus Actas De Saúde Coletiva**, v. 10, n.2, p. 11-28, 2016.

KELLMANN, M. Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 20, p. 95–102, 2010.

LAZARUS, R.S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer, 1984.

LIPP, M.E.N. Stress na atualidade: qualidade de vida na família e no trabalho. 2010. Disponível em: http://www.estresse.com.br/publicacoes/stress-na-atualidade-qualidade-de-vida-na-familia-e-no-trabalho. Acesso em: 14 jun. 2019.

LIPP, M.E.N. et al. **Stress no Brasil: Pesquisas avançadas**. Campinas: Ed. Papirus; 2004.

LIPP, M.E.N. O modelo quadrifásico do stress. In: LIPP, M.E.N. Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas. São Paulo: **Casa do Psicólogo**, 17-21, 2003.

LIPP, M.E.N.; MALAGRIS, L.E.N. Manejo do stress. In B. RANGÉ (Org.), Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria. Porto Alegre: **Artmed**. p. 568-580, 2001.

MACHADO, J.M.; DA ROCHA, G.V.M. Stress no trabalho policial: uma análise das estratégias de enfrentamento. **Tuiuti Ciência e Cultura**. v. 51, 2015.

MASLACH C.; SCHAUFELI W.B.; LEITER M.P. Job burnout. **Annual Review of Psychology**. v. 52, p. 397-422, 2001.

MCEWEN B.S. Stress, sex, and neural adaptation to a changing environment: mechanisms of neuronal remodeling. **Annals of the New York Academy of Sciences**. v. 1204, p. 38-59, 2010.

MOORE, B.A.; MASON, S.T.; CROW, B.E. (2012). Assessment and management of acute combat stress on the battlefield. In KENNEDY, C.H.; ZILLMER E.A. **Military psychology. Clinical and operational applications**. New York: Guilford Press, p 73-92, 2012.

NAKKAS, C.; ANNEN, H.; BRAND, S. Psychological distress and coping in military cadre candidates. **Neuropsychiatric Disease and Treatment**, v. 12, p. 2237-43, 2016.

OVERDALE, S.; GARDNER, D. Social support and coping adaptability in initial military training. **Military Psychology**, v. 24, p. 312–330, 2012.

RIBEIRO, L.; KAPCZINSK, F. Ansiedade In: KAPCZINSKI, F; QUEVEDO, J; IZQUIERDO, I. **Bases Biológicas dos Transtornos Psiquiátricos**. Porto Alegre. Editora Artmed, p.133-141, 2000.

RIOLLI, L.; SAVICKI, V. Coping effectiveness and coping diversity under traumatic stress. **International Journal of Stress Management**, v. 17, p. 97–113, 2010.