

**ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS
ACADEMIA REAL MILITAR (1810)
CURSO DE CIÊNCIAS MILITARES**

Bruno Ferreira Costa

**ESTRESSE MILITAR: CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS NO DESEMPENHO DOS
CADETES DURANTE A FORMAÇÃO DOS OFICIAIS COMBATENTES**

**Resende
2019**

Bruno Ferreira Costa

**ESTRESSE MILITAR: CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS NO DESEMPENHO DOS
CADETES DURANTE A FORMAÇÃO DOS OFICIAIS COMBATENTES**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Ciências Militares, da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN, RJ), como requisito parcial para obtenção do título de **Bacharel em Ciências Militares**.

Orientador: Cap Raphael Cavalieri Nardi de Souza

Resende

2019

Bruno Ferreira Costa

**ESTRESSE MILITAR: CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS NO DESEMPENHO DOS
CADETES DURANTE A FORMAÇÃO DOS OFICIAIS COMBATENTES**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Ciências Militares, da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN, RJ), como requisito parcial para obtenção do título de **Bacharel em Ciências Militares**.

Aprovado em ____ de _____ de 2019.

Banca examinadora:

Raphael Cavalieri Nardi de Souza, Capitão
(Presidente/Orientador)

Bruno de Almeida Câncio, Capitão
(Avaliador)

Iuri Melo Tavares, Capitão
(Avaliador)

Resende
2019

Dedico este trabalho, primeiramente a Deus, que me guiou por este caminho, abrindo oportunidades para que hoje eu possa realizar meu sonho, tornar-me oficial do Exército Brasileiro e, também, aos meus pais por terem sempre me apoiado e me estimulado a nunca desistir de meus sonhos.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, por me dar forças durante todos esses anos, e ter me sustentado durante a formação, permitindo que eu chegasse até aqui.

Aos meus familiares que me apoiaram, auxiliaram e me deram todo o suporte necessário durante toda a formação, contribuindo de maneira essencial para conclusão do curso.

Ao meu orientador, Cap Inf Raphael Cavalieri Nardi de Souza, por sua total disponibilidade e atenção durante todo o planejamento e preparação do trabalho.

Aos meus companheiros do Curso de Infantaria que me apoiaram e ajudaram nos momentos de dificuldades e empenho durante a formação.

RESUMO

ESTRESSE MILITAR: CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS NO DESEMPENHO DOS CADETES DURANTE A FORMAÇÃO DOS OFICIAIS COMBATENTES

AUTOR: Bruno Ferreira Costa

ORIENTADOR: Cap Raphael Cavalieri Nardi de Souza

Este trabalho tem por objetivo identificar as causas e consequências do estresse no desempenho dos cadetes durante a formação dos oficiais combatentes. Para o desenvolvimento do estudo foi realizada primeiramente uma pesquisa de cunho bibliográfico, a fim de fundamentar a parte teórica. Posteriormente foi realizada uma entrevista virtual com cadetes dos 4 anos da AMAN, a fim de embasar o estudo de campo. Justifica-se este tema tendo em vista a importância do mesmo para o meio militar, uma vez que os cadetes, durante sua formação, necessitam cumprir uma série de missões e tarefas que podem gerar estresse, e deste estresse advir problemas de saúde. Ao final concluiu-se que o estresse é observado na grande maioria dos cadetes do curso de Formação da AMAN, o que contribui para um pior desempenho dos mesmos, sendo necessário um olhar mais aprofundado sobre o tema.

Palavras-chave: Estresse. Militar. Consequências. Desempenho. AMAN.

ABSTRACT**MILITARY STRESS: CAUSES AND CONSEQUENCES IN CADET
PERFORMANCE DURING TRAINING OF COMBATING OFFICERS**

AUTHOR: Bruno Ferreira Costa

ORIENTER: Cap Raphael Cavalieri Nardi de Souza

This work aims to identify the causes and consequences of stress on the performance of cadets during the training of combatants officers. For the development of the study, a bibliographical research was first carried out in order to base the theoretical part. Subsequently, a virtual interview was conducted with students from 4 years of AMAN, in order to base the field study. This issue is justified in view of the importance of this for the military, since cadets during their training need to fulfill a series of missions and tasks that can generate stress, and from this stress to health problems. At the end it was concluded that stress is observed in the vast majority of AMAN students, which contributes to a worse performance of the same, and a more in-depth look at the subject is necessary.

Keywords: Stress. Military. Consequences. Performance. AMAN.

LISTA DE GRÁFICOS

Figura 1 – Entrada da AMAN (Portão Monumental).....	13
Figura 2 – Cadete durante a SIEsp do 4 ^a Ano.....	16
Gráfico 1 - Experimentou altos níveis de estresse relacionados à carreira militar.....	28
Gráfico 2 - Âmbito do nível de estresse.....	29
Gráfico 3 - Estresse afeta o desempenho.....	29
Gráfico 4 - O que é afetado na saúde com o estresse.....	30
Gráfico 5 - Causas do estresse.....	30
Gráfico 6 - Consequências do estresse.....	31
Gráfico 7 - Nível de influência do estresse na vida.....	31

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
1.1 OBJETIVOS.....	12
1.1.1 Objetivo geral.....	12
1.1.2 Objetivos específicos.....	12
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	13
2.1 A VIDA DO CADETE DA AMAN.....	13
2.1.1 A Academia Militar das Agulhas Negras.....	13
2.1.2 A rotina do Cadete da AMAN.....	14
2.1.3 Momentos Estressores.....	15
2.2 ESTRESSE.....	18
2.2.1 Conceito de Estresse.....	18
2.2.2 Principais fatores do Estresse gerado nos Cadetes.....	19
2.2.3 Os efeitos do Estresse para o organismo.....	20
2.2.4 Os efeitos do Estresse nos Cadetes.....	22
2.2.5 Como enfrentar o Estresse.....	24
3 REFERENCIAL METODOLÓGICO.....	26
3.1 TIPOS DE PESQUISA.....	26
3.2 MÉTODOS.....	27
3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	27
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	28
4.1 RESULTADOS.....	28
4.2 DISCUSSÃO.....	32
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	33
REFERÊNCIAS.....	34
ANEXO.....	35
ANEXO 1 – ENTREVISTA COM OS CADETES.....	36

1 INTRODUÇÃO

A formação dos oficiais combatentes da linha de ensino militar bélica do Exército Brasileiro possui a duração de cinco anos, sendo um ano na Escola Preparatória de Cadetes do Exército, e quatro anos na Academia Militar das Agulhas Negras - AMAN.

A formação possui algumas peculiaridades referentes ao desenvolvimento de atributos essenciais para o oficial, atributos como iniciativa, equilíbrio emocional, dedicação, responsabilidade, honestidade, lealdade. Para que tais características sejam desenvolvidas e aprimoradas, é fundamental que o futuro oficial enfrente situações adversas que o retire da zona de conforto, e cause um certo nível de estresse.

Segundo Achour Junior (2009), o estresse foi definido de diferentes maneiras ao longo dos anos. Originalmente, foi concebido como pressão do ambiente, depois como tensão dentro da pessoa. A definição geralmente aceita hoje é de interação entre a situação e o indivíduo. É o estado psicológico e físico que resulta quando os recursos do indivíduo não são suficientes para lidar com as demandas e pressões da situação. Assim, o estresse é mais provável em algumas situações do que em outras e em alguns indivíduos do que em outros. O estresse pode minar o alcance de metas, tanto para indivíduos quanto para organizações.

Sinais de estresse podem ser vistos no comportamento das pessoas, especialmente em mudanças de comportamento. As respostas agudas ao estresse podem estar nas áreas de sentimentos (por exemplo, ansiedade, depressão, irritabilidade, fadiga), comportamento (por exemplo, ser retraído, agressivo, lacrimoso, desmotivado), pensar (por exemplo, dificuldades de concentração e resolução de problemas) ou sintomas físicos (por exemplo, palpitações, náuseas, dores de cabeça). Se o estresse persistir, haverá mudanças nas funções neuroendócrinas, cardiovasculares, autonômicas e imunológicas, levando a problemas mentais e físicos (por exemplo, ansiedade, depressão, doenças cardíacas) (ACHOUR JUNIOR, 2009).

De acordo com Panero e Zelnik (2011), situações que podem causar estresse são aquelas que são imprevisíveis ou incontroláveis, incertas, ambíguas ou desconhecidas, ou que envolvem expectativas de conflito, perda ou desempenho. O estresse pode ser causado por eventos limitados no tempo, como as pressões de exames ou prazos de trabalho, ou por situações contínuas, como demandas da família, insegurança no emprego ou viagens longas de deslocamento.

Os recursos que ajudam a atender às pressões e demandas enfrentadas no trabalho incluem características pessoais como habilidades de enfrentamento (por exemplo, solução de problemas, assertividade, gerenciamento de tempo) e a situação de trabalho, como um bom

ambiente de trabalho e apoio social. Esses recursos podem ser aumentados pelo investimento em infraestrutura de trabalho, treinamento, boa gestão e práticas de emprego, e pela maneira como o trabalho é organizado (PANERO e ZELNIK, 2011).

Historicamente, a resposta típica dos empregadores ao estresse no trabalho tem sido culpar a vítima do estresse, e não sua causa. Cada vez mais, está sendo reconhecido que os empregadores têm o dever, em muitos casos na lei, de garantir que os funcionários não fiquem doentes. É também a longo prazo que os interesses econômicos previnem o stress, uma vez que é provável que o stress conduza a uma elevada rotatividade de pessoal, a um aumento de faltas por doença e reforma antecipada, aumento do stress no pessoal que ainda trabalha, redução do desempenho no trabalho, aumento do número de acidentes e redução da satisfação do cliente (PANERO e ZELNIK, 2011).

Para Achour Junior (2009), a prevenção e o gerenciamento do estresse no local de trabalho exigem intervenções em nível organizacional, porque é a organização que cria o estresse. As intervenções organizacionais podem ser de vários tipos, desde estruturais (por exemplo, níveis de pessoal, horários de trabalho, ambiente físico) até psicológicos (por exemplo, apoio social, controle sobre o trabalho, participação).

Assim, é importante problematizar a questão: Durante a formação do futuro oficial combatente, quais as causas e consequências do estresse no desempenho dos cadetes?

Tal questionamento visa identificar os principais fatores encontrados na formação dos futuros oficiais que geram estresse, e suas consequências no desempenho pessoal e militar, verificando possíveis resultados físicos e mentais gerados por esse mal.

Essa pesquisa justifica-se diante da necessidade de se analisar as causas dos estressores, tendo conhecimento dos seus efeitos no militar.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo geral

Identificar as causas e consequências do estresse no desempenho dos cadetes durante a formação dos oficiais combatentes.

1.1.2 Objetivos específicos

Qualificar os principais fatores estressores durante a formação do futuro oficial combatente;

Estabelecer as consequências do estresse no militar, assim como seus efeitos na saúde física, mental, e no desempenho militar.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A VIDA DO CADETE DA AMAN

2.1.1 Academia Militar das Agulhas Negras

Segundo Brasil (2015), a formação dos oficiais combatentes começa na Escola Preparatória de Cadetes do Exército, localizada em Campinas-SP, onde os alunos se submetem a um processo de internato com tarefas escolares administradas e regulamentadas por legislação interna, abrangendo grade escolar, exercícios físicos, refeições e atividades militares. Após um ano de introdução à vida militar na Escola Preparatória de Cadetes do Exército, os alunos aprovados são promovidos a cadetes e passam a estudar durante os quatro anos restantes na Academia Militar das Agulhas Negras, localizada em Resende-RJ.

A Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), é a escola de formação responsável por formar os oficiais de carreira da linha bélica. Após a passagem pela EsPCEX, a formação segue por mais quatro anos na Academia, onde os cadetes serão submetidos a atividades visando o desenvolvimento de atributos da área afetiva, como disciplina, hierarquia, coragem, dedicação e camaradagem. Após o período de cinco anos, caso obtenha êxito e seja aprovado, o cadete é declarado Aspirante a Oficial e recebe o diploma de Bacharel em Ciências Militares, e desempenhará as funções de tenente e capitão não-aperfeiçoado.



Figura 1 – Entrada da AMAN (Portão Monumental)

Fonte: <http://rvchudo.blogspot.com/2016/05/os-absurdos-da-academia-militar-das.html?m=1>

Ao chegar na AMAN, o aluno da EsPCEEx passa por um período de adaptação de duas semanas, sendo declarado cadete ao fim deste período. O cadete irá, durante a formação, passar por desafios que visam inculcar os valores militares, desenvolvendo atributos da área afetiva fundamentais à profissão.

A parte cognitiva também é desenvolvida durante a formação, abrangendo uma ampla gama de conhecimentos. A Divisão de Ensino da AMAN oferece ao cadete conhecimentos em um leque de diversas áreas do ensino superior, desde o 1^a ano são ministradas instruções de Introdução ao Estudo do Direito, Direito administrativo, Direito Penal, Economia, História Geral e do Brasil, Cibernética, Administração, Psicologia, Relações Humanas, Geopolítica, Sociologia, Filosofia, Inglês, Espanhol entre outras.

As instruções militares são ministradas de forma progressiva durante os quatro anos, sendo a formação básica do cadete realizada no primeiro ano, e a especialização nos diversos cursos realizada nos três anos seguintes.

Após o fim do curso básico, o cadete do primeiro ano irá escolher, no início do segundo ano, sua especialização, que é a arma, quadro ou serviço. De acordo com sua classificação intelectual, ele poderá escolher dentro das sete especializações existentes: Infantaria, Cavalaria, Engenharia, Artilharia, Intendência, Comunicações e Material Bélico.

Após a escolha da especialização, o cadete continuará tendo instruções acadêmicas comuns a todos, e terá instruções militares específicas de sua arma, quadro ou serviço, aprofundando em sua especialização durante os três anos restantes.

2.1.2 Rotina do cadete

A rotina do cadete se inicia às 5:50 h, com o toque da alvorada. Após 25 minutos, deve seguir para o café às 6:15 h, e em seguida participar da formatura geral às 06:40 h. Das 7:30 h até 12:30 h, é previsto atividades dos mais diversos tipos, havendo uma pausa para o almoço 12:45 h, retornando às atividades às 14:30 h, que seguirão até 17:45 h. Sendo a janta às 18:45 h. Após a janta, é feito o pernoite, que se encerra às 19:30 h, e tem a finalidade de dar avisos para o dia seguinte ou orientações gerais. Sendo assim, o expediente do cadete da AMAN se inicia às 5:50 h e termina às 19:30 h, normalmente. No período de 7:30 h – 12:30 h e 14:30 h – 17:45 h, os cadetes realizam os mais diversos tipos de atividades, podendo ser instruções acadêmicas, instruções militares ou sessões de Treinamento Físico Militar (TFM).

Devido à extensão da grade curricular da AMAN, o cadete terá que focar, na maioria das vezes, em uma matéria em detrimento de outra, devido ao escasso tempo que possui para fazer suas atividades. O tempo é pouco para conseguir estudar todas as matérias com o

mesmo enfoque, portanto, cresce de importância a capacidade do cadete de se planejar e organizar seu tempo, visto que, paralelo à necessidade de manter os estudos em dia, o cadete ainda precisa se preocupar com outras atividades: limpar seus materiais e suas roupas, se preparar para o serviço do dia seguinte, fazer relações, tirar seus serviços de escala, etc. Sem uma boa gestão do tempo, é possível que o desempenho seja afetado devido ao escasso tempo frente as diversas atividades.

Durante a semana, os cadetes também participam dos serviços de escala, nesses serviços, eles assumem funções que duram 24 h, e possuem atribuições específicas que devem ser cumpridas. No dia seguinte, o cadete que está saindo de serviço segue as atividades normalmente com sua turma de aula, tendo que recuperar a matéria perdida no dia anterior, e mesmo que esteja cansado pela privação do sono inerente aos serviços.

Segue em anexo, um exemplo de QAE (Quadro de Atividades Escolares) do 4^a Ano, que mostra todas as atividades que serão desenvolvidas durante a semana, demonstrando o dinamismo e variedades das atividades desenvolvidas pelos cadetes.

2.1.3 Momentos estressores

Ao longo dos quatro anos na Academia Militar das Agulhas Negras, os cadetes são submetidos a uma rotina intensa de atividades e cobranças diárias, dentro de um regime de internato, em que são liberados somente nos finais de semana. Caso tenham transgredido alguma norma durante a semana, perdem esse direito, ficando punidos e impedidos de saírem da AMAN. A rotina dos cadetes é repleta de atividades dos mais diversos tipos, variando entre aulas do ensino acadêmico, aulas relativas as matérias militares, sessões de treinamento físico militar, e “semanas verdes”, onde os militares realizam exercícios no campo de instrução durante toda a semana, aplicando na prática o conhecimento obtido nos bancos escolares.

Nesses exercícios os cadetes enfrentam adversidades que devem ser superadas, havendo uma cobrança maior por parte dos instrutores, o que acaba gerando um certo grau de estresse. A pressão imposta pelos instrutores é necessária para incutir os valores militares, contribuindo para a formação do futuro oficial combatente. Visto que o objetivo primário da instituição é formar líderes capazes de conduzir homens à frente do campo de batalha, é crucial que certos exercícios impostos durante a formação se aproxime ao máximo de uma situação real de combate. Portanto, durante os quatro anos da AMAN, são realizados diversos exercícios no terreno, levando em conta o ano que o cadete se encontra. Por exemplo, um

exercício aplicado ao quarto ano não pode ser o mesmo que um aplicado ao primeiro ano. Os níveis de estresse nessas situações serão diferentes.

Durante o primeiro ano, o estresse aplicado nos campos básicos são basicamente físicos. O cadete recém-chegado na AMAN precisa se acostumar com o cansaço e a fadiga dos exercícios, se adaptando a esse tipo de situação da forma mais rápida possível. Nos exercícios de campanha, os cadetes serão submetidos a períodos em que sofrerão privação de sono, ficarão molhados para se acostumarem com o frio, sentirão fome, sede, fadiga, tudo isso de forma controlada e consciente, como forma de preparação para situações reais.

Existem momentos em que os militares passam por situações com um nível de estresse significativo, como as instruções da Seção de Instrução Especial, caracterizadas pelo rigor de suas instruções, onde os cadetes serão cobrados ao máximo pelos instrutores, elevando o nível de estresse de forma significativa, mostrando a eles que conseguem superar seus próprios limites. No primeiro ano é realizado o Estágio Básico do Combatente de Montanha, no segundo ano o Estágio de Vida na Selva e Técnicas Especiais, no terceiro ano o Estágio de Patrulhas de Longo Alcance com Característica Especiais, e no quarto ano o Estágio de Operações contra Forças Irregulares.



Figura 2 – Cadete durante a SIEsp do 4^a ano
Fonte: <http://paulamariane.com.br/2017/05/05/a-ultima-siesp/>

Ao longo da formação, o foco dos exercícios vai mudando, a parte física continua sendo cobrada, mas paralelo a isso, os cadetes passam a realizar atividades de liderança visando desenvolver sua capacidade de influenciar e liderar pessoas. Isso é bem explícito na SIEsp a partir do 3^a ano, em que os cadetes passam a realizar atividades em grupo, em que são escalados os comandantes e seus auxiliares, que precisam gerenciar o grupo, cumprir missões dos mais diversos tipos, planejando e executando várias patrulhas.

Existem ainda os exercícios de cada arma, cada uma com suas especificidades, executando diferentes atividades umas das outras. A cada exercício no terreno, o cadete é cobrado de forma mais rigorosa com o passar do tempo, pois o cadete vai adquirindo maturidade e responsabilidade, portanto alguns erros não podem mais ser cometidos. Desde o primeiro campo da formação até o último, o cadete sofre uma elevada cobrança, o que o deixa exposto a grandes cargas de estresse durante toda a formação.

Os cadetes de Infantaria da AMAN passam por um grande número de situações de alto estresse, visto que possuem muitos exercícios no terreno, cada um com sua peculiaridade, mas tem em comum a alta exigência física e psicológica, situações de extremo estresse. No 3ª ano, os cadetes passam por um dos maiores desafios da formação, conhecido como Exercício de Desenvolvimento da Liderança. Nessa atividade, que possui uma duração de 60 horas, os cadetes realizam planejamento de missões, e execução das mesmas, havendo um rodízio das funções para que todos sejam testados e passem pela função de comandante. Durante a semana, esses militares realizam longas marchas a pé, carregando muito peso, sofrendo pressão psicológica dos instrutores, e com privação de sono, pois não há tempo de descanso durante a execução do exercício, fazendo com que o cadete realmente chegue ao seu limite e consiga se superar. Esse exercício, devido à soma de todos esses fatores, pode ser considerado um dos mais estressantes da formação, e todos os infantistas devem realizá-lo.

Existem diversos outros desafios que visam desenvolver atributos da área afetiva nos cadetes, e prepará-los para uma eventual situação de conflito no futuro, como os treinamentos físicos militares e os testes de aptidão física, que visam preparar os militares com um condicionamento físico condizente com o de um futuro oficial combatente do Exército Brasileiro.

As Forças Armadas de todo planeta valorizam a relevância do treinamento físico militar no preparo, hierarquia, liderança, disciplina e desempenho de seus militares. Nos vários combates onde as tropas norte-americanas participaram foi verificado que o bom condicionamento físico exerce uma função fundamental na esfera de batalha (HEADQUARTERS DEPARTMENT OF THE ARMY, 1998).

Esses exercícios físicos são desenvolvidos de maneira gradativa e organizada, objetivando a ambientação dos cadetes com as particularidades e obrigações da vida militar. Procuram promover também a preservação da saúde dos militares, aperfeiçoando, conservando ou restaurando a aptidão física completa dos militares e auxiliando no aprimoramento de suas competências morais. Ademais, um bom condicionamento físico permite suportar com mais eficácia circunstâncias de estresse inerentes à vida militar (O'CONNOR; BAHKEM; TETU, 1990).

De forma geral, foi possível compreender um pouco sobre o que é vivido pelos cadetes da AMAN, as atividades e desafios enfrentados por eles, e algumas situações que são fontes do intenso estresse sofrido pelos cadetes.

2.2 ESTRESSE

2.2.1 Conceito de Estresse

Para Davidoff (2001), o estresse é um estado gerado que causa tensão provocando uma quebra do equilíbrio interno, isto é, é uma condição de ansiedade patológica de corpo e mente. A falta de equilíbrio acontece quando o indivíduo precisa solucionar determinada circunstância que extrapola sua capacidade de adaptação.

Conforme Weiten (2006), o estresse é definido como “quaisquer circunstâncias que ameaçam ou são percebidas como ameaçadoras do bem-estar do indivíduo e que, portanto, minam as capacidades de enfrentamento do indivíduo”. Pode-se afirmar, segundo essa definição, que cada sujeito deve estar em constante adaptação, para que as circunstâncias do dia a dia não venham a afetá-lo, visto que a vida em sociedade é repleta de exigências e mudanças, o que acaba gerando muitas situações estressoras.

Segundo Lipp (2005), o estresse pode ser provisório, de pouca ou elevada intensidade, estar na fase de resistência à condição que o provocou ou já ter alcançado um estado de esgotamento tão expressivo que patologias bem graves podem aparecer.

Desta maneira, Otto e Schmidt (2007) conceituam o estresse como a constatação discordante entre as exigências ambientais (estressores) e a habilidade da pessoa de superação de tais requisitos. Sendo assim, os autores apontam quatro cenários principais para originar os estressores, a saber: teor e/ou quantia de trabalho; exigências laborais como, por exemplo, desgaste físico; relações sociais; e condições contratuais.

Segundo Davidoff (2001), há uma relação entre ansiedade, medo e estresse. De acordo com a autora, ansiedade é “uma emoção caracterizada por sentimentos de antecipação de perigo, tensão e sofrimento e por tendências de esquiva ou fuga”, e medo “poderia ser definido da mesma forma”. A ansiedade é mais difícil de ser identificada do que o medo. Já em relação ao estresse, sua intensidade pode variar de pessoa para pessoa, é algo subjetivo, pois cada indivíduo passa por experiências diferentes umas das outras, devido a isso, o que pode ser um fator estressante para uma pessoa, pode não ser para outra. Há ainda a questão da autoconfiança e da autoestima, o que podem influenciar na forma como o sujeito reage ao estresse.

No intuito de fugir ou reagir a uma situação, o organismo realiza uma resposta, e tal resposta varia conforme a vulnerabilidade do sujeito. Isso está ligado à forma como o

indivíduo encara os desafios que surgem durante a vida, como ele lida com as frustrações. Todo esse conjunto de fatores, entre vários outros, são importante para entender a resposta do organismo de cada sujeito diante de situações estressantes.

A grande preocupação envolta do estresse é o fato de ser potencializador para outras patologias percebidas na sociedade atual, como problemas cardiovasculares, úlceras, entre outras.

2.2.2 Principais fatores do Estresse gerado nos Cadetes

No que tange ao âmbito das forças militares, os níveis grandes de estresse estão relacionados, sobretudo, ao tipo de serviço prestado (AFONSO; GOMES, 2009). Ou seja, a questão militar não está relacionada às características profissionais comuns como excesso de trabalho, hora extra, entre outros, mas sim adrenalina, exposição física, treinamentos intensivos e privação de sono. Considera-se, ainda, que durante o período de formação, os cadetes tenham ainda mais condições adversas para lidar e superar com o intuito de evitar o estresse como, por exemplo, distância da família, possíveis punições, privação da convivência social, entre outros aspectos.

A exposição a estas potenciais fontes de tensão tem sido associada a múltiplos problemas, desde a componente mais física (ex: doenças cardiovasculares, elevado colesterol, problemas de estômago, etc.), até uma dimensão mais psicológica, relacionada vulgarmente a desordens mentais e ao “stress” pós-traumático (AFONSO; GOMES, 2009, p. 294).

A questão é que as possíveis consequências decorrentes do estresse advindos da rotina militar, principalmente no que diz respeito à caserna, podem causar um enorme impacto negativo na saúde do militar, podendo ser físico ou mental. É fato que a raiz do problema está na rotina, entretanto, alguns possuem menos capacidade de lidar com as mesmas do que outros, o que proporciona que alguns sejam acometidos com as intercorrências psicológicas dos estressores e outros não.

De acordo com Resende (1999), tal disfunção, além dos resultados negativos à saúde, podem também, acarretar na desistência pela profissão ou até mesmo, nos casos mais extremos, o suicídio, que demanda atenção específica em relação a um trabalho preventivo por parte da organização, mediante comunicação e interação entre o grupo.

Conforme pesquisa realizada com 100 cadetes da AMAN, cujo resultado consta nesse trabalho, a principal causa do estresse gerado nos cadetes é a formação da AMAN, e isso inclui diversos fatores: a privação do sono, algo comum ao longo da formação, devido à intensidade das atividades que leva o cadete a ter poucas horas de sono para que possa

cumprir todas as missões, isso acaba desgastando de forma significativa mentalmente e fisicamente, o que ainda pode gerar graves problemas de saúde e emocionais, devido à alta carga de estresse desse fator. As punições disciplinares, que por sua vez traz consigo outro fator, a privação da convivência social, pois ao ficar punido durante os finais de semana, o cadete é impedido de sair da Academia, perdendo o direito de realizar outras atividades que aliviem um pouco a pesada carga que é a rotina da AMAN. As avaliações de acompanhamento e de controle, que são provas formais e práticas, cujo índice mínimo (nota 5,0) precisa ser alcançado em todas as matérias, passível de reprovação caso o cadete não consiga atingir tais índices, o que aumenta a cobrança consigo mesmo e o estresse devido à incerteza da formação.

Sendo assim, há necessidade de aprofundar o tema, uma vez que o mesmo é de extrema importância para o meio militar.

2.2.3 Os efeitos do Estresse para o organismo

Segundo Weiss (2016), o estresse é uma reação física e mental natural às experiências da vida. Todo indivíduo apresenta estresse de vez em quando. Desde responsabilidades cotidianas como trabalho e família até eventos sérios da vida, como um novo diagnóstico, ou a morte de um ente querido, pode desencadear o estresse. Para situações imediatas de curto prazo, o estresse pode ser benéfico para a saúde. Pode ajudar o indivíduo a lidar com situações potencialmente sérias. O corpo responde ao estresse, liberando hormônios que aumentam as taxas de respiração e prepara os músculos do coração para responder.

No entanto, se a resposta ao estresse não parar de disparar, e esses níveis de estresse permanecerem mais longos do que o necessário para a sobrevivência, isso poderá prejudicar a saúde. O estresse crônico pode causar uma variedade de sintomas e afetar o bem-estar geral. Os sintomas do estresse crônico incluem: irritabilidade, ansiedade, depressão, dores de cabeça e insônia (WEISS, 2016).

O sistema nervoso central (SNC) está encarregado da resposta de “luta ou fuga”. No cérebro, o hipotálamo informa às glândulas supra-renais para liberar os hormônios do estresse, adrenalina e cortisol. Esses hormônios estimulam o batimento cardíaco e fazem com que o sangue corra para as áreas que mais precisam em uma emergência, como músculos, coração e outros órgãos importantes (WEISS, 2016).

De acordo com Zanelli (2009), quando o medo percebido for interrompido, o hipotálamo deve dizer a todos os sistemas para voltarem ao normal. Se o sistema nervoso

central não voltar ao normal ou se o estressor não desaparecer, a resposta continuará. O estresse crônico também é um fator em comportamentos como comer demais ou não comer o suficiente, abuso de álcool ou drogas e retraimento social.

Os hormônios do estresse afetam os sistemas respiratório e cardiovascular. Durante a resposta ao estresse, o indivíduo respira mais rápido em um esforço para distribuir rapidamente o sangue rico em oxigênio para o corpo. Se a pessoa já tem um problema respiratório como asma ou enfisema, o estresse pode dificultar ainda mais a respiração (ZANELLI, 2009).

Sob estresse, o coração também bombeia sangue mais rápido. Os hormônios do estresse fazem com que os vasos sanguíneos se contraíam e desviem mais oxigênio para os músculos, para que o indivíduo tenha mais força para agir. Mas isso também aumenta a pressão arterial (ZANELLI, 2009).

Como resultado, o estresse frequente ou crônico fará o coração trabalhar muito por muito tempo. Quando a pressão arterial aumenta, o mesmo acontece com os riscos de ter um derrame ou ataque cardíaco (ZANELLI, 2009).

Weiss (2016) afirma que sob estresse, o fígado produz açúcar extra no sangue (glicose) para lhe dar um impulso de energia. Se o indivíduo está sob estresse crônico, seu corpo pode não conseguir acompanhar esse aumento extra de glicose. O estresse crônico pode aumentar o risco de desenvolver diabetes tipo 2.

A aceleração dos hormônios, a respiração acelerada e o aumento da frequência cardíaca também podem perturbar o sistema digestivo. É mais provável que o indivíduo tenha azia ou refluxo ácido, graças a um aumento no ácido do estômago. O estresse não causa úlceras (geralmente uma bactéria chamada *H. pylori*), mas pode aumentar o risco para seu surgimento e fazer com que as úlceras existentes atuem (WEISS, 2016).

O estresse também pode afetar a forma como o alimento se movimenta pelo corpo, levando à diarreia ou constipação. A pessoa também pode sentir náuseas, vômitos ou dor de estômago (WEISS, 2016).

Os músculos ficam tensos para se proteger de lesões quando se está estressado. Eles tendem a se soltar novamente quando a pessoa relaxa, mas se estiver constantemente sob estresse, os músculos podem não ter a chance de relaxar. Músculos tensos causam dores de cabeça, dores nas costas e nos ombros e dores no corpo. Com o tempo, isso pode desencadear um ciclo prejudicial à medida que o indivíduo pare de se exercitar e recorra à medicação para alívio da dor (WEISS, 2016).

Segundo Zanelli (2009), o estresse é desgastante para o corpo e para a mente. Não é incomum perder o desejo sexual quando se está sob estresse constante. Enquanto o estresse de curto prazo pode fazer com que os homens produzam mais do hormônio testosterona, esse efeito não dura caso o estresse persista.

Se o estresse persistir por muito tempo, os níveis de testosterona de um homem podem começar a cair. Isso pode interferir na produção de espermatozoides e causar disfunção erétil ou impotência. O estresse crônico também pode aumentar o risco de infecção para os órgãos reprodutivos masculinos, como a próstata e os testículos (ZANELLI, 2009).

Para as mulheres, o estresse pode afetar o ciclo menstrual. Pode levar a períodos irregulares, mais pesados ou mais dolorosos. O estresse crônico também pode aumentar os sintomas físicos da menopausa (ZANELLI, 2009).

O estresse estimula o sistema imunológico, o que pode ser uma vantagem para situações imediatas. Esta estimulação pode ajudá-lo a evitar infecções e curar feridas. Mas com o tempo, os hormônios do estresse enfraquecerão o sistema imunológico e reduzirão a resposta do corpo a invasores estrangeiros. Pessoas sob estresse crônico são mais suscetíveis a doenças virais como a gripe e o resfriado comum, assim como outras infecções. O estresse também pode aumentar o tempo que leva para se recuperar de uma doença ou lesão (ZANELLI, 2009).

Sendo assim, ficou evidente os problemas que o estresse pode causar ao organismo.

2.2.4 O efeito do Estresse nos Cadetes

Segundo Barros *et al.* (2018), tanto os militares do sexo masculino quanto feminino estão expostos a uma ampla gama de eventos estressores como parte do treinamento militar e das atribuições de trabalho.

Estudo realizado por Bray *et al.* (2010) dá conta de que análises descritivas indicaram que de 22% a 40% dos militares experimentaram altos níveis de estresse em seu trabalho ou nos relacionamentos familiares e pessoais. No geral, esses militares tinham quase o dobro de probabilidade de relatarem sentir altos níveis de estresse em seu trabalho militar (39%) do que em sua vida familiar (22%). Tanto para homens quanto para mulheres, quase 4 em cada 10 perceberam muito ou uma quantidade grande de estresse relacionado ao trabalho.

O estresse associado a eventos como estar longe da família, conflitos entre responsabilidades militares e familiares ou mudanças significativas, como o nascimento de

um filho, divórcio ou morte, afetou significativamente a capacidade de trabalhar (BRAY *et al.*, 2010).

Na Academia, os cadetes também sentem níveis de estresse bem maiores no âmbito profissional do que no familiar. Apesar do início da formação ser marcado por uma dificuldade inicial nítida devido ao afastamento repentino da família, isso acaba sendo amenizado ao longo do tempo, fazendo com que o nível profissional gere muito mais estresse do que outros fatores como a saudade da família ou problemas familiares. Os efeitos relatados pelos cadetes variam nos mais diversos problemas, porém, a consequência mais recorrente é a irritabilidade.

Devido a diversos fatores inerentes à formação, o estresse gera um elevado nível de irritabilidade, o que por sua vez pode ocasionar em outras consequências, como dificuldade de concentração, problemas de socialização, falta de motivação para atividades diárias. A irritabilidade pode ter várias origens, fatores responsáveis por seu surgimento e por agravar os efeitos. Um desses fatores pode ser considerado a privação do sono, já é comprovado que a privação do sono pode trazer sérios problemas para o organismo, e um dos principais problemas é a irritação. Fatores diversos como avaliações de acompanhamento e de controle, a autocobrança, problemas familiares, podem potencializar esse efeito e trazer graves problemas à saúde.

Outra consequência que afeta grande parte dos cadetes é a insônia. Tal efeito é resultado de vários fatores, e pode estar ligado com a ansiedade. O excesso de preocupação pode afetar o sono, e mesmo que o cadete esteja exausto devido às atividades diárias, pode vir a ter problemas para dormir, pois acaba se preocupando excessivamente com o futuro, ou com problemas pessoais, familiares, interpessoais, o que acaba impedindo o descanso. Muitas vezes, ainda que consiga dormir, o estresse do dia a dia faz com que o sono seja desregulado, impedindo que o cadete descanse efetivamente. Pode-se considerar que a insônia está ligada ao alto nível de irritabilidade relatado pelos cadetes, pois ela acaba gerando uma privação do sono, impedindo que o organismo se recupere e prejudicando o desempenho.

A ansiedade, ligada ao excesso de preocupação que a formação gera, pode vir a trazer outras consequências. Uma delas é o consumo de alimentos em excesso. Devido à intensidade das atividades, muitas vezes o cadete tem que lidar com a falta de motivação gerada pela rotina acadêmica, e acabam lidando com isso descontando nos alimentos. Esse ato visa amenizar a tensão causada pela rotina, e muitas vezes funciona como uma válvula de escape para que o cadete se sinta bem apesar de todos as dificuldades e problemas diários.

Uma parcela menor dos cadetes afirma que a principal consequência do estresse acadêmico é a depressão. Considerado o mal do século XXI, a depressão pode ser ocasionada pela soma dos fatores e consequência já citados: privação do sono, autocobrança, falta de motivação, ansiedade, irritabilidade, insônia. A depressão é um problema grave e muito recorrente nos dias atuais. Não apenas no meio acadêmico, mas no mundo todo, pessoas vêm sofrendo cada vez mais com o mal do século, e a cada ano sobem os índices de sujeitos com depressão, dados preocupantes que demonstram a gravidade desse problema, que muitas vezes, levam as pessoas a cometerem atos ainda mais sérios, como tirar a própria vida. Na AMAN, devido às peculiaridades da formação, os indivíduos acabam ficando mais expostos a esse tipo de problema. Caso não saiba lidar com a pressão diária da formação, ou não consiga gerenciar os problemas e lidar com as dificuldades típicas da formação do futuro oficial combatente, os cadetes podem apresentar sintomas depressivos.

Diversas outras consequências foram levantadas pelos cadetes, porém com uma menor frequência. Entre elas, podemos ressaltar: Problemas de pressão, falta de apetite, dores de cabeça, dores de estômago.

Todas essas consequências comprovam a influência do estresse na vida do cadete, o que pode afetar o seu desempenho acadêmico, além dos graves problemas causados ao organismo.

2.2.4 Como enfrentar o Estresse

Saber lidar com o estresse é um dos vários fatores psicossociais propostos para moderar ou mediar a relação entre o estresse e o funcionamento do trabalho. Modelos conceituais que veem o enfrentamento como um esforço consciente para lidar com problemas e emoções angustiantes guiaram grande parte das pesquisas sobre estresse e enfrentamento nas últimas duas décadas. Esses modelos geralmente preveem que há, pelo menos, três componentes principais nas relações de funcionamento do estresse: a) o tipo de estressor ou demanda ambiental; (b) moderadores psicossociais e mediadores, como o estilo de enfrentamento de um indivíduo; e (c) os resultados psicossociais, fisiológicos e comportamentais resultantes (BARROS *et al.*, 2018).

O estudo do enfrentamento aponta para dois modos básicos de compreender a resposta dos indivíduos ao estresse: abordagem e esquiva. Conforme conceituados, abordagem e esquiva são constructos que descrevem comportamentos, cognitivos, e atividade emocional que é orientada para ou longe da ameaça. Estudos examinando o efeito moderador de vários

estilos de abordagem ou evitação, entretanto, não mostraram consistentemente benefícios de estratégias específicas de enfrentamento. Por exemplo, a literatura indica que estratégias de evitação são bons preditores de abuso de álcool, enquanto a associação entre estratégias de enfrentamento de abordagem e consumo de álcool é incerto (BARROS *et al.*, 2018).

Achour Junior (2009) afirma que a pesquisa em saúde na última década mostrou que as mulheres relatam níveis mais altos de estresse e sintomas depressivos que os homens, enquanto transtornos associados ao abuso de substâncias são mais comuns em homens. Por exemplo, as taxas de depressão entre mulheres são pelo menos duas vezes maiores do que entre homens. Em termos de funcionamento do trabalho, os sintomas depressivos relacionam-se ao menor desempenho no trabalho, independente do estresse interpessoal atribuído aos colegas de trabalho e outros, e estresse no trabalho relacionado ao trabalho insatisfatório.

De particular importância foram os achados de que o funcionamento do trabalho estava relacionado ao estresse, depressão, uso de substâncias e estilos de enfrentamento. A exposição ao estresse relacionado ao trabalho e ao estresse relacionado à saúde foi associada a um nível mais baixo de trabalho para os militares e confirmou pesquisas anteriores relacionando a exposição ao estresse com menor funcionamento no trabalho. Da mesma forma, os sintomas de depressão também aumentaram as probabilidades de um menor nível de funcionamento do trabalho. Entre os militares, o estresse familiar, o consumo excessivo de álcool, o uso de drogas ilícitas e um estilo de enfrentamento negativo aumentaram as chances de um menor desempenho no trabalho. Esses dados sugerem que, o desempenho de homens e mulheres nas Forças Armadas é afetado após exposição a estressores relacionados ao trabalho e à saúde ou em função da depressão (BRAY *et al.*, 2010).

Bray *et al.* (2009) afirmam que os militares parecem especialmente precisar de treinamento para aprender a lidar e equilibrar as demandas do trabalho e da vida familiar. Esforços adicionais parecem ser necessários, talvez na forma de programas de treinamento específicos ou outras intervenções, para construir a consciência necessária e habilidades de enfrentamento. Por exemplo, podem ser oferecidas aulas sobre gerenciamento de estresse e enfrentamento para que os militares aprendam a lidar melhor com esse tipo de situação

REFERENCIAL METODOLÓGICO

3.1 TIPOS DE PESQUISA

Primeiramente foi realizada uma pesquisa de caráter bibliográfico. Para Oliveira (1999, p. 119), “a pesquisa bibliográfica tem por finalidade conhecer as diferentes formas de contribuição científica que se realizam sobre determinado assunto ou fenômeno”.

Da perspectiva dos objetivos, este trabalho pode ser classificado como exploratório, pois, segundo Creswell (2013), possui a finalidade de propiciar uma intimidade com a problemática, fazendo com que as hipóteses se tornem mais esclarecedoras. O autor afirma que a maior parte das pesquisas com finalidade acadêmica é classificada dessa maneira.

Logo após foi realizado um estudo de campo com cadetes dos 4 anos da AMAN.

Diante deste cenário, considera-se que a pesquisa em questão terá abordagem qualitativa já que,

Na pesquisa qualitativa concebem-se análises mais profundas em relação ao fenômeno que está sendo estudado. A abordagem qualitativa visa destacar características não observadas por meio de um estudo quantitativo, haja vista a superficialidade deste último (BEUREN, 2004, p.92).

O foco da pesquisa qualitativa não tem relação com base numérica, mas sim com o aprofundamento das informações em determinado grupo social. Esta abordagem adotada se atentou para as características da realidade que não podem ser quantificadas, focando-se na compreensão e explanação das dinâmicas sociais envolvidas.

Os estudos que empregam uma metodologia qualitativa podem escrever a complexidade de determinado problema, analisar a interação de certas variáveis, compreender e classificar processos dinâmicos vividos por grupos sociais (RICHARDSON, 1999, p. 80).

Sendo assim, a importância desta abordagem para o tema foi a análise do estresse mediante um grupo social que são os cadetes em formação na Academia Militar das Agulhas Negras, com o intuito de identificar algumas causas, ou seja, estressores que estejam gerando as situações psicologicamente estressantes para os mesmos e, também, as possíveis consequências que podem ocorrer na vida destes militares, apontando não somente as questões de saúde, mas também no que diz respeito à carreira e às outras áreas da vida.

3.2 MÉTODOS

Foi realizada entrevista virtual com os cadetes a respeito do nível de influência que uma determinada causa interfere em sua vida diária, e relacionadas às consequências, ligadas ao nível de estresse caracterizado por elas.

Os dados foram tabulados e posteriormente convertidos em resultados e discussão.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

100 cadetes dos 4 anos da AMAN.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

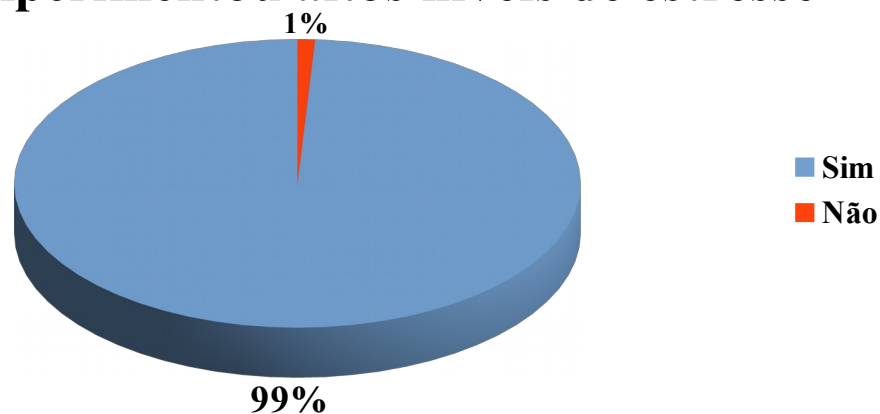
Foi realizado um estudo de campo com 100 cadetes dos 4 anos da AMAN, os quais responderam a uma entrevista virtual com a finalidade de obter dados a respeito da influência do estresse na vida profissional e pessoal do militar.

4.1 RESULTADOS

Questionados a respeito de terem experimentado altos níveis de estresse relacionados à carreira militar, 99% dos entrevistados responderam que sim, conforme gráfico que segue abaixo:

Gráfico 1 – Experimentou altos níveis de estresse relacionados à carreira militar

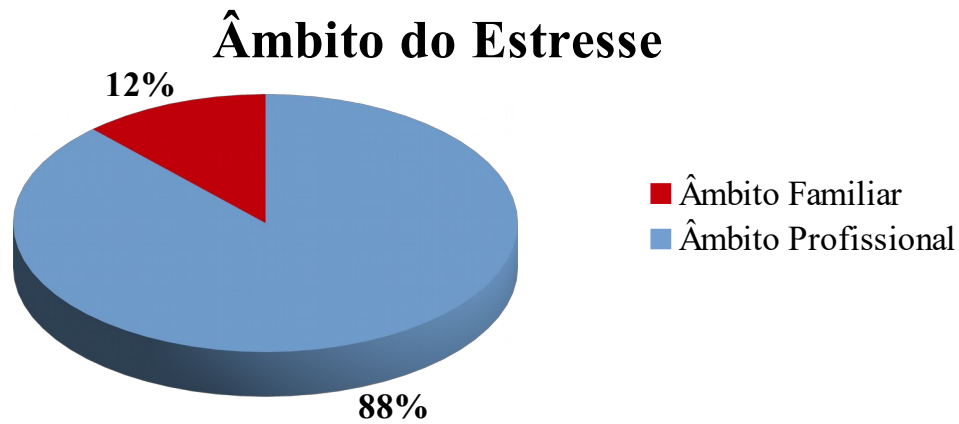
Já experimentou altos níveis de estresse



Fonte: O AUTOR (2019)

Com relação aos altos níveis de estresse que porventura tenha vivenciado, se o mesmo ocorreu no âmbito familiar ou profissional, 88% dos entrevistados respondeu que foi no âmbito profissional e 12% no âmbito familiar.

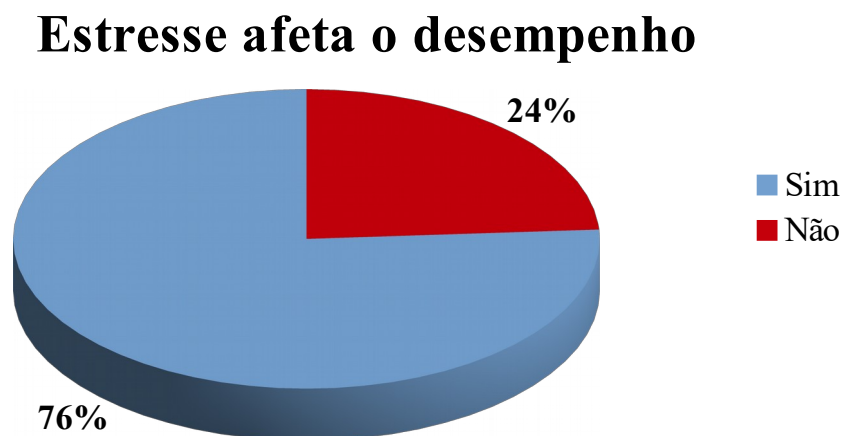
Gráfico 2 – Âmbito do nível de estresse



Fonte: O AUTOR (2019)

A respeito do desempenho como militar ser afetado quando passa por algum tipo de estresse, 76% dos entrevistados alegaram que sim; 24% disseram que não, de acordo com o gráfico que segue:

Gráfico 3 – Estresse afeta o desempenho

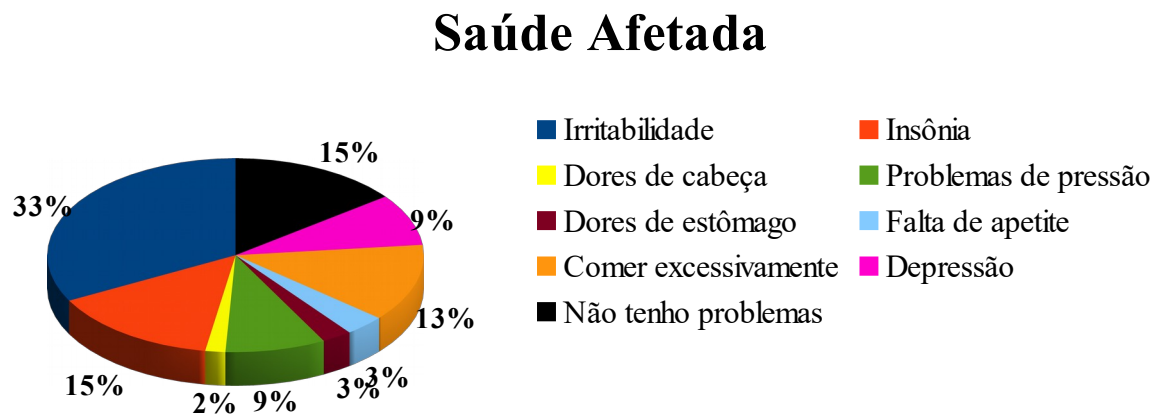


Fonte: O AUTOR (2019)

Com relação ao que é afetado na saúde com o estresse, tendo sido dadas as seguintes opções: irritabilidade, insônia, dores de cabeça, problemas de pressão, dores de estômago, falta de apetite, comer excessivamente e depressão. 33% dos entrevistados afirmaram sofrer

com a irritabilidade; 15% insônia; 13% com comer excessivamente; 9% depressão, 9% problemas de pressão, 3% com dores de estômago, 3% com falta de apetite, 2% com dores de cabeça. 15% afirmaram não ter problemas.

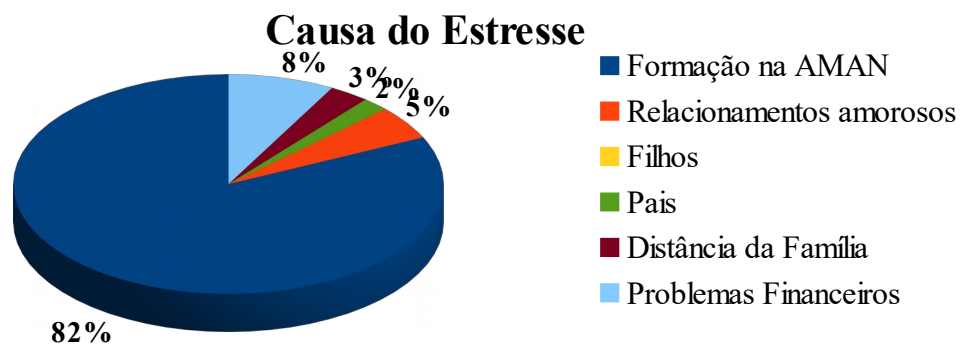
Gráfico 4 – O que é afetado na saúde com o estresse



Fonte: O AUTOR (2019)

Perguntado a respeito da principal causa do estresse, colocando-se como opções: formação na AMAN; problemas financeiros; relacionamento amoroso; filhos; pais; distância da família. 82% apontou a formação na AMAN como principal causa, 8% problemas financeiros, 5% relacionamentos amorosos, 3% distância da família e 2% pais.

Gráfico 5 – Causa do estresse



Fonte: O AUTOR (2019)

Questionado a respeito das consequências que o estresse traz para sua vida, dada as opções: problemas de saúde; interfere na formação como cadete; interfere na socialização; não traz problema. 30% apontou não ter problemas, 29% afirmou interferir na formação, 28% relatou problemas de socialização, e 13% apontou problemas de saúde como consequência do estresse.

Gráfico 7 – Consequências do estresse



Fonte: O AUTOR (2019)

Indagados a respeito do nível de influência que o estresse interfere em sua vida profissional, dadas as opções: () Alto () Médio () Nenhum, apenas 7% afirmou não haver influência do estresse na vida profissional, 16% indicou um nível alto de influência, 51% nível médio, e 26% nível baixo.

Gráfico 8 – Nível de influência do estresse na vida



Fonte: O AUTOR (2019)

4.2 DISCUSSÃO

Ao final da pesquisa, após a tabulação dos dados, chegou-se à seguinte conclusão:

O estresse afeta quase a totalidade dos cadetes da AMAN, em diversos aspectos da vida, impactando de forma negativa no dia a dia dos mesmos.

Os entrevistados narraram algum tipo de influência na saúde, como: insônia, irritabilidade, depressão, problemas de pressão, dores de cabeça, falta de apetite, sendo a irritabilidade o problema mais recorrente.

Dentre os fatores que contribuem para o estresse dos entrevistados a maioria informou ser a tensão durante o curso de formação na AMAN, seguido de problemas financeiros, sendo que grande parte reconheceu que essa influência interfere a um nível médio. Além desses problemas, muitos outros foram levantados como fatores do stress na formação, como privação do sono, as avaliações, a cobrança por resultados e a pressão imposta pelos instrutores.

Desta forma, comprovada está a relação entre estresse e saúde, bem como a necessidade de um acompanhamento aos cadetes do curso de formação da AMAN, a fim de que os mesmos consigam chegar ao final do curso com o menor nível de estresse possível, e de forma que os problemas relacionados ao estresse tenham o mínimo impacto sobre a vida dos cadetes. A Seção Psicopedagógica da AMAN possui essa função, acompanhando aqueles que apresentam sintomas graves de stress.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O curso de Formação de Oficiais da AMAN, bem como a carreira militar, proporciona aos indivíduos que dela fazem parte um estresse muito grande, devido às responsabilidades que têm, bem como à tensão em ter que cumprir todas as tarefas para que possam se formar.

Através de um estudo teórico observou-se que o estresse traz inúmeros problemas para a saúde, indo desde uma dor de cabeça a problemas como pressão alta, depressão, insônia, dentre outros.

Ficou comprovado que o estresse, ao afetar a saúde do indivíduo também afeta seu desempenho profissional, o que para o cadete ou o militar combatente é complicado, tendo em vista as responsabilidades que a profissão exige.

Diante deste quadro, foi realizado um estudo de campo com cadetes dos 4 anos da AMAN, os quais responderam a uma entrevista virtual, onde constatou-se que a grande maioria dos entrevistados passam ou passaram por momentos de estresse, bem como tiveram a saúde afetada em virtude deste evento.

Tais problemas surgem, para a maior parte dos entrevistados, devido à tensão do dia a dia como cadetes, para realizar suas tarefas e cumprir as metas e missões estipuladas.

Os problemas mais citados foram: insônia, irritabilidade, depressão, problemas de pressão e dores de cabeça. Com isso, também constatou-se que o desempenho dos mesmos igualmente foi afetado.

Assim sendo, sugere-se que a instituição tenha programas de acompanhamento que ajudem os cadetes a contornar as situações de estresse, o que colaboraria para que os mesmos tivessem um melhor desempenho durante o curso e durante a vida profissional.

REFERÊNCIAS

- ACHOUR JUNIOR, A. **Flexibilidade e alongamento: saúde e bem estar**. São Paulo: Manole, 2009.
- AFONSO, J. M. P.; GOMES, A. R. Stress ocupacional em profissionais de segurança pública: um estudo com militares da Guarda Nacional Republicana. **Psicol. Reflex. Crit.** [online]. 2009, v. 22, n.2, pp.294-303. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722009000200017&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em 20 set. 2018
- ANDRADE, M. M. **Introdução à Metodologia do Trabalho Científico**. 10 Ed. São Paulo: Atlas. 2010.
- BEUREN, I. M. (Org.). **Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2004.
- BRASIL. **Manual de Campanha: Treinamento Físico Militar (C 20 20)**. 4ª ed. Brasília: Egceef, 2015.
- CRESWELL, J. **Projeto de pesquisa: qualitativa, quantitativa e métodos mistos se aproxima**. Thousand Oaks, CA: Sage Publications Ltd., 2013.
- DAVIDOFF, L. **Introdução à Psicologia**. São Paulo: Makron Books, 2001.
- GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 5 Ed. São Paulo: Atlas. 2010
- HEADQUARTERS DEPARTMENT OF THE ARMY. **Physical Fitness Training (FM 21-20)**. Washington, 1998. Disponível em: <<https://www.marines.mil/Portals/59/Publications/FM%2021-20%20W%20CH%201.pdf>>. Acesso em: 20 set. 2018.
- LIPP, M. N. **O Stress no Brasil: Pesquisas Avançadas**. Campinas: Papyrus, 2004.
- O'CONNOR, J. S; BAHRKEM, M. S; TETU, R. G. 1988 Active Army Physical Fitness Survey. **Mil Med**, v. 155, n. 12, 1990, p.579-85. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2125336>>. Acesso em: 20 set. 2018.
- PANERO, J.; ZELNIK, M. **Dimensionamento humano para espaços interiores**. Disponível em: <www.passeidireto.com/arquivo/45552863/dimensionamento-humano-para-espacos-internos>. Acesso em: 11 fev. 2019
- WEISS, B. **Eliminando o estresse**. São Paulo: Sextante, 2016.
- ZANELLI, J. C. **Estresse nas organizações de trabalho: compreensão e intervenção baseadas em evidências**. São Paulo: Artmed, 2009.
- WEITEN, Mayne. Estresse, estratégia de enfrentamento e saúde. **Introdução à psicologia: temas e variações**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2006. p. 379-403. 14 Abr. 2017.

ANEXO A – QAE 4ª Ano

AMAN/DE/SCP/SSPij **ATIVIDADES ESCOLARES** Smn 13 (06 a 12 MAIO 19) **ATLZ 29/04/19 SMN CAV** 4º ano - 2019

Dia	Tu	HORÁRIO											
		07:30/09:00	09:15/10:45		11:00/12:30	14:30/16:00	16:15/17:45						
2ª f 06 MAIO	C 5	ESTUDO	ADM	A302	DTO ADM	A302	DSPO CAD	TFM					
	C 6			S305					A202				
	A 5			S306									
	E 5	ADM	A302	S305	S306	S410	S411	S412	ECONOMIA	A101	A201		
	E 6												
	S 5												
	S 6												
	I 9	ICC					ECONOMIA	A301	A201	PESQUISA			
	I10	ICC											
	I11	ICC											
	I12	ICC					D ADM	A302	PESQUISA				
	CM 3	ICC											
	MB 3	ICC											
3ª f 07 MAIO	C 5	ICC					ESPAÑHOL AGM	RETAP AA INTERDISCIPLINAR					
	C 6	ICC											
	A 5	ICC											
	A 6	ICC											
	E 5	ICC											
	E 6	ICC											
	S 5	ICC											
	S 6	ICC											
	I 9	ICC											
	I10	ECONOMIA	A301	ADM	A101	DTO ADM			A102				
	I11	A201	A201	A202									
	I12	ICC											
	CM 3	ADM	A302	DTO ADM	A302	ECONOMIA			A201				
MB 3	ICC												
4ª f 08 MAIO	C 5	DTO ADM	A301	A302	PESQUISA	INGLÊS AGM	DSPO CAD	TFM					
	C 6									A101	DSPO CMT SU		
	A 5												
	A 6	ECONOMIA	A101	A201	PESQUISA	INGLÊS AGM	DTO ADM	A302	A201	DSPO CMT SU			
	E 5												
	E 6												
	S 5												
	S 6												
	I 9	ICC					DSPO CAD	TFM					
	I10	DSPO CMT SU		DTO ADM	A201	A302							
	I11												
	I12	ICC					DSPO CAD	TFM					
	CM 3	DSPO CMT SU		ECONOMIA	A101								
MB 3	ICC												
5ª f 09 MAIO	C 5	ICC					DSPO CAD	TFM					
	C 6	ICC											
	A 5	INGLÊS ESTUDO	ESPAÑHOL ESTUDO	ADM	A202	A102			DSPO CAD	TFM			
	A 6											DTO ADM	A302
	E 5												
	E 6												
	S 5												
	S 6												
	I 9	ICC							DSPO CAD	TFM			
	I10			DTO ADM	A302	A301							
	I11												
	I12	ICC							DSPO CAD	TFM			
	CM 3	ADM	A202	INGLÊS ESTUDO									
MB 3	ICC												
6ª f 10 MAIO	C 5	ICC					DSPO CAD	TFM					
	C 6	ICC											
	A 5	ECONOMIA	A201	ADM	A302	DSPO CMT CC			DSPO CAD	TFM			
	A 6	ESTUDO	DTO ADM	A202	A102								
	E 5												
	E 6												
	S 5												
	S 6												
	I 9	ICC							DSPO CAD	TFM			
	I10	ADM	A302	A301									
	I11												
	I12	ICC							DSPO CAD	TFM			
	CM 3	DSPO CMT CC		ESTUDO									
MB 3	ICC												

CHS: ADM - 4T DTO ADM - 6T ECONOMIA - 4T INGLÊS - 4T ESPAÑHOL - 4T PESQUISA - 2T RETAP - 2T TFM - 9T
ICC - 6T ESTUDO - 2T À DSPO CAD - 3T À DSPO CMT CC - 2T À DSPO CMT SU - 2T

OBS: na Smn14 - C CAV: serão repostos 2T ESTUDO INGLÊS; 2T ESTUDO ESPAÑHOL; 2T DTO ADM; 2T ADM; 4T ECONOMIA

ANEXO 1 – ENTREVISTA COM OS CADETES

- 1) Você já experimentou altos níveis de estresse relacionados à carreira militar?
- 2) Os altos níveis de estresse que porventura você tenha vivenciado ocorreu no âmbito familiar ou profissional?
- 3) O seu desempenho como militar é afetado quando passa por algum tipo de estresse?
- 4) A sua saúde é afetada quando passa por algum tipo de estresse? Se sim, cite o que é afetado, tendo sido dadas as seguintes opções: irritabilidade, insônia, dores de cabeça, problemas de pressão, dores de estômago, deixar de comer, comer muito, depressão.
- 5) Qual a principal causa do seu estresse, colocando-se como opções: formação na AMAN; problemas financeiros; relacionamento amoroso; filhos; pais; distância da família.
- 6) Quais as consequências que o estresse traz para sua vida, dada as opções: problemas de saúde; interfere na formação como cadete; interfere na socialização; não traz problema.
- 7) Qual o nível de influência que o estresse interfere em sua vida profissional?
() Alto () Médio () Nenhum