ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS

ACADEMIA REAL MILITARES (1810)

CURSO DE CIÊNCIAS MILITARES

Ruan da Silva Oliveira

A IMPORTÂNCIA DO ESTRESSE SIMULADO NA FORMAÇÃO DO FUTURO COMANDANTE DE PELOTÃO

Resende – RJ
2020

A IMPORTÂNCIA DO ESTRESSE SIMULADO NA FORMAÇÃO DO FUTURO COMANDANTE DE PELOTÃO

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: Francisco Bento Ferreira Neto

RESENDE – RJ
2020

Ruan da Silva Oliveira

A IMPORTÂNCIA DO ESTRESSE SIMULADO NA FORMAÇÃO DO FUTURO COMANDANTE DE PELOTÃO

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 2020.

Banca examinadora:

_____

Francisco Bento **Ferreira Neto – 1º Ten**
(Orientador)

_____

Pedro Gabriel **Luquez** Marques Da Silva - **1º Ten**
(Avaliador)

_____

Vinícius **França** Do Nascimento - **1º Ten**
(Avaliador)

Resende – RJ
2020

Dedico primeiramente esse trabalho a Deus, uma vez que foi nele que busquei a clareza para expor todas minhas ideias, dedico também a minha família pois na tranquilidade da minha casa que consegui concluir esse trabalho, dedico também para os novos cadetes para que no futuro esse trabalho sirva de base para novas pesquisas.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, a Deus, que fez com que meus objetivos fossem alcançados, durante todos os meus anos de estudos, aos meus pais, Paulo Sidnei Da Silva Oliveira (pai), Norata Terezinha Oliveira (mãe), e Diógenes Da Silva Oliveira (irmão), que me incentivaram nos momentos difíceis e compreenderam a minha ausência enquanto eu me dedicava à realização deste projeto.

Este trabalho significa não somente uma pesquisa e sim materialização de 5 anos de formação, dos quais muitos só foram possíveis graças a todos citados anteriormente. Ao Francisco Bento Ferreira Neto**,** por ter sido meu orientador e ter desempenhado tal função com dedicação e amizade, sempre disposto ajudar e com conselhos certeiros para o êxito dessa missão.

Dedico também as pessoas com quem convivi ao longo desses anos de curso, que me incentivaram e que certamente tiveram impacto na minha formação acadêmica.

RESUMO

A IMPORTÂNCIA DO ESTRESSE SIMULADO NA FORMAÇÃO DO FUTURO COMANDANTE DE PELOTÃO

AUTOR: Ruan da Silva Oliveira

ORIENTADOR: Francisco Bento Ferreira Neto

As situações em campo de batalha estão diferentes, as novas guerras não exigem somente um corpo capaz de combater de forma eficaz o inimigo, mas sim uma mente capaz de suportar tal carga de estresse que provém dos novos problemas criados pelo ambiente de atuação, sejam eles a população ou a capacidade do inimigo de se reinventar. Nesse momento dá início ao estudo, a importância do estresse simulado para o futuro comandandante pelotão, sendo ele, estresse simulado, toda forma de situação não normal do cotidiano da vida militar, ou de exercícios realizados durante toda a formação.Como por exemplo: carga de estresse direcionada pelos instrutores ao aluno/estagiário/cadete na formação do futuro comandante de pelotão, cobrança por atitudes frente a dificuldades, deficiências na parte física, ou até mesmo na resolução de problemas na parte administrativa ou no campo operacional. Os Comandantes de pelotão em tempos atuais necessitam ainda mais estarem preparados para lidarem com fatores estressores externos, o mundo está diferente, os inimigos estão diferentes, o combate atual exige muito mais da forma de como agir do que propriamente da ação. Com essas diferenças é necessário que o treinamento e capacitação dos comandantes de pelotão seja alterada; Levando sempre em consideração os fatores de decisão, o comandante de pelotão deverá ao analisar a situação tomar a melhor decisão, a qual será tomada em muitas vezes sob estresse e condições adversas. O estresse simulado, caso fosse utilizado durante toda história de conflitos, guerras, poderia ter sido muito benéfico em diversas situações , como por exemplo, “O Desembarque da Normandia”, fato esse citado neste trabalho, onde se tivessem sido treinados os militares para assim que fossem alvejados por posições defensivas inimigas tomassem abrigos e coberturas o número de baixas seria menor, uma vez que muitos dos soldados ficaram sem reação ao verem seus companheiros morrendo. Através de uma pesquisa bibliográfica e de uma pesquisa de campo, pôde-se avaliar e verificar que para o futuro comandante de pelotão, o estresse simulado dará oportunidade ao militar de reagir aos agentes estressores quando estes ocorreram na vida real, ficando mais fácil a adaptação do organismo às situações que porventura possam ocorrer.

Palavras-chave: Estresse simulado; Formação; Comandante de Pelotão; Combate; Decisão.

ABSTRACT

THE IMPORTANCE OF SIMULATED STRESS IN THE FORMATION OF THE FUTURE COMMANDER OF FRACTION

AUTHOR: Ruan da Silva Oliveira

SUPERVISOR: Francisco Bento Ferreira Neto

The situations on the battlefield are different, the new wars do not only require a body capable of effectively fighting the enemy, but a mind capable of withstanding such a load of stress that comes from the new problems created by the operating environment, be they the population or the enemy's ability to reinvent itself. At that moment, a new study was initiated, the importance of simulated stress, being it every form of non-normal situation in everyday military life, for example, the stress load directed by instructors to the student / intern / cadet in the formation of the future platoon commander. , charging for attitudes in the face of difficulties: such as fears, deficiency in the physical part, or even in solving problems in the administrative part or in the operational field. The theme is justified, in view of its relevance to the Brazilian Army, since platoon commanders need to withstand stress well, in order to efficiently lead their subordinates. Platoon commanders in current times need even more to be prepared to deal with external stressors, the world is different, the enemies are different, the current combat requires much more in the way to act than in the action itself, with these differences it is necessary If the training and qualification of platoon commanders is altered, always taking into account the decision factors, the platoon commander must, when analyzing the situation, make the best decision, which will be made many times under stress and adverse conditions. Simulated stress, when used, could have been very beneficial in different situations in history, such as “The Landing of Normandy”, this fact mentioned in this work, where if the military had been trained so that as soon as they were targeted by enemy defensive positions they would take shelter and cover the number of casualties would be lower, since many of the soldiers were left without reaction when they saw their comrades dying. Through bibliographic research and field research, it was concluded that for the future platoon commander, simulated stress will give the military an opportunity to react to agents stressors when these occurred in real life, making it easier to adapt the organism to situations that may occur.

Keywords: S. Formation ; Decision; Combat; Platoon; Commander.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Estresse influencia na liderança 27
Gráfico 2 - Tendência de aumento de estresse no meio militar 28
Gráfico 3 - Fatores que influenciam no estresse dos comandantes de pelotão 28
Gráfico 4 – Forma como o estresse influencia a liderança do comandante de pelotão..... 29
Gráfico 5 – Importância do estresse simulado na formação do futuro comandante pelotão. 30

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AMAN	Academia Militar Das Agulhas Negras
ESPCEX	Escola Preparatório De Cadetes Do Exército
TAF	Teste De Aptidão Física
AC	Avaliação De Controle
GI	Gastrointestinal
GLO	Garantia Da Lei E Da Ordem
%	Percentual

SUMÁRIO

1 **INTRODUÇÃO** 11
1.1 OBJETIVOS 12
1.1.1 Objetivo geral 12
1.1.2 Objetivos específicos 12
2 **REFERENCIAL TEÓRICO** 13
2.1 ESTRESSE 13
2.1.1 Estresse e complicações nas funções cerebrais 13
2.1.2 Estresse e memória 14
2.1.3 Estresse, cognição e aprendizado 15
2.1.4 Estresse e as funções do sistema imunológico 16
2.1.5 Estresse e a função do sistema cardiovascular 16
2.1.6 Estresse e complicações gastrointestinais 17
2.1.7 Estresse e o sistema endócrino 17
2.2 O ESTRESSE SIMULADO E A FORMAÇÃO DO FUTURO COMANDANTE PELOTÃO 18
2.3 COMO O ESTRESSE INTERFERE NA LIDERANÇA DO COMANDANTE DE PELOTÃO 20
2.4 DIA D – DESEMBARQUE DA NORMANDIA: O ESTRESSE É COLOCADO À PROVA NA VIDA REAL 23
3 **REFERENCIAL METODOLÓGICO** 25
3.1 TIPOS DE PESQUISA 25
3.2 MÉTODOS 25
3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA 26
4 **ESTUDO DE CAMPO** 26
4.1 RESULTADOS 26
4.2 DISCUSSÃO 29
5 **CONSIDERAÇÕES FINAIS** 32
REFERÊNCIAS 34
APÊNDICE 35

1 INTRODUÇÃO

Trata este estudo do tema: “A importância do estresse simulado na formação do futuro comandante de pelotão”.

Segundo Seyle (1936), o estresse é uma ação física do nosso organismo a um estímulo, seja ele estímulo natural ou não, quando estressado, o corpo pensa que está sob ataque e muda para o modo “lutar ou fugir”, criando dentro de sí diversos mecanismos para sobreviver, liberando uma mistura complexa de hormônios e substâncias químicas como adrenalina, para preparar o corpo para a ação física.

Conforme Jewell e Mylander (1988), definem estresse da seguinte forma:

> O estresse é uma resposta complexa do organismo, que envolve reações físicas, psicológicas, mentais e hormonais frente a qualquer evento que seja interpretado pela pessoa como desafiante. (LIPP e MALAGRIS, 2001).

Segundo Seaward (2009), experimentar o estresse é uma parte inevitável da vida cotidiana que desempenha um papel essencial na formação do comportamento adaptativo. A breve exposição ao estresse pode ser uma força motivadora poderosa, tanto na busca de recompensas quanto na prevenção de punições e pode aumentar rapidamente os estoques de energia em tempos de interrupção homeostática para garantir a segurança e a sobrevivência. No entanto, a exposição ao estresse e a resposta neurofisiológica concomitante que ela provoca também podem exercer efeitos prejudiciais nas regiões do cérebro que facilitam o controle e a regulação do comportamento.

Esses efeitos são especialmente relevantes para a regulação da expressão do medo, onde mecanismos reguladores de cima para baixo estão envolvidos para controlar respostas emocionais a estímulos ameaçadores. Esse processo, amplamente referido como "regulação da emoção", permite que um indivíduo adapte respostas e comportamentos emocionais a um ambiente dinâmico (SEAWARD, 2009).

De acordo com Cisler *et al.* (2010), a capacidade de regular o medo é reorientada para sinais ameaçadores, uma vez que o valor ou o significado de tais mudanças são críticos para a resiliência emocional e a saúde, enquanto os déficits na capacidade de regulação do medo predizem fortemente a vulnerabilidade a uma série de psicopatologias afetivas, como transtornos de ansiedade e depressão.

Justifica-se o tema, uma vez que por todo o território nacional existem comandantes de pelotão que precisam suportar muito bem as situações de estresse, com problemas diferentes em escalas diferentes, sejam problemas de comercialização de drogas nas regiões

fronteiriças, no combate a garimpos ilegais ou que atenha a garantia da lei e da ordem nas diversas capitais; cabe assim o estudo para que aja uma forma correta de empregar o estresse simulado na formação do futuro oficial combatente, afim de capacitar esse militar que estará em pouco tempo na ponta da lança em diversas áreas do Brasil.

Assim sendo, problematiza-se a questão da seguinte forma : qual a importância do estresse simulado na formação do futuro comandante de pelotão?

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo geral

Verificar a importância do estresse simulado na formação do futuro comandante de pelotão.

1.1.2 Objetivos específicos

Definir estresse e estresse simulado;

Descrever reações do corpo humano durante uma exposição ao estresse;

Verificar como o instruendo é colocado em uma situação de estresse simulado;

Verificar como o estresse interfere na liderança do comandante de pelotão.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ESTRESSE

Segundo Bruce (2007), o estresse é entendido como uma condição ou sentimento experimentado quando uma pessoa percebe que as exigências excedem os recursos pessoais e sociais que o individuo é capaz de mobilizar. Ou seja, quanto maior for a exigência e menor o recurso humano para tal situação maior será o nível de estresse.

Sarafino *et al.* (1994), conceitua estresse da seguinte forma:

> Em resumo,de acordo com esta perspectiva, o Stress não é somente um estímulo ou uma resposta, mas antes um processo no qual o indivíduo é um agente ativo que pode influenciar o impacto de um acontecimento estressor através de estratégias comportamentais, cognitivas ou emocionais.

Para este trabalho levará em conta o estresse simulado como um estressor que provem da instituição formadora assim como também partindo da equipe de instrução, através de exercícios simulados, cobranças sobre decisões tomadas e com a finalidade de causar desconforto no instruendo de forma que procure simular de maneira mais próxima e possível do campo de batalha.

O estresse pode provocar uma série de problemas para um indivíduo, como complicações nas funções cerebrais; problemas de memória, cognição e aprendizagem; causa danos ao sistema imunológico e ao sistema cardiovascular; traz complicações gastrointestinais, bem como ao sistema endócrino (BARBOSA *et al.*, 2007).

Para o militar, passar por uma situação estressante é quase rotina, principalmente se o mesmo encontra-se em algum tipo de missão, ou em combate, o que poderá prejudicar tanto seu estado físico quanto psicológico, comprometendo o sucesso da missão.

2.1.1 Estresse e complicações nas funções cerebrais

Segundo Bruce *et al.* (2017), os efeitos do estresse no sistema nervoso são investigados há 50 anos. Alguns estudos demonstraram que o estresse tem muitos efeitos no sistema nervoso central e pode causar alterações estruturais em diferentes partes do cérebro. O estresse crônico pode levar à atrofia da massa cerebral e diminuir seu peso. Essas mudanças estruturais provocam diferenças na resposta ao estresse, cognição e memória. Obviamente, a quantidade e a intensidade das alterações são diferentes de acordo com o nível de estresse e a duração do mesmo, no entanto, fica claro que o estresse pode causar alterações

estruturais no cérebro com efeitos a longo prazo no sistema nervoso. Trazendo para o nível comandante pelotão as complicações podem aparecer durante um período grande de operações, como por exemplo em missões de nível mundial, “Operações de Paz”, onde militares passam mais de 6 meses, com a mesma rotina e com problemas diversos, causando diretamente nos comandantes um desgaste muito grande.

2.1.2 Estresse e memória

Bruce *et al.* (2017) afirmam que a memória é um dos aspectos funcionais importantes do sistema nervoso central e é categorizada como sensorial, de curto e longo prazo.

A memória de curto prazo depende da função dos lobos frontal e parietal, enquanto a memória de longo prazo depende da função de grandes áreas do cérebro. No entanto, a função total da memória e a conversão da memória de curto prazo em memória de longo prazo dependem do hipocampo; uma área do cérebro que possui a maior densidade de receptores de glicocorticosteroides e também representa o nível mais alto de resposta ao estresse.

Os resultados de estudos anteriores demonstraram o efeito do estresse no processo de memória. Vários estudos mostraram que o estresse pode causar alterações funcionais e estruturais na seção do hipocampo do cérebro. Essas mudanças estruturais incluem distúrbios de atrofia e neurogênese, sendo a mesma de extrema importância na manutenção do controle de novas funções cognitivas . Além disso, o estresse crônico, sendo ele uma resposta à pressão emocional sofrida durante um período prolongado de tempo no qual um indivíduo percebe que tem pouco ou nenhum controle sobre as situações e, consequentemente, um aumento no cortisol plasmático, levam a uma redução no número de ramos dendríticos e no número de neurônios, bem como alterações estruturais nos terminais sinápticos e diminuição da neurogênese no tecido do hipocampo (BRUCE *et al.*, 2017).

Segundo McEwen e Lupien (2002), o estresse nem sempre afeta a memória. Às vezes, sob condições especiais, o estresse pode realmente melhorar a memória. Essas condições incluem aspectos de não familiaridade, imprevisibilidade e risco de vida da estimulação imposta. Sob essas condições específicas, o estresse pode melhorar temporariamente a função do cérebro e, portanto, a memória. De fato, foi sugerido que o estresse pode aguçar a memória em algumas situações. Por exemplo, foi demonstrado que ter que fazer um exame escrito pode melhorar a memória por um curto período de tempo nos participantes do exame. Outros estudos mostraram que o estresse iminente antes da

aprendizagem ocorrer também pode levar a um aumento no poder da memória, ou a uma diminuição da capacidade de memória. Esse paradoxo resulta do tipo de estresse imposto e do grau de conexão emocional com o evento estressante ou o período de tempo entre a imposição estresse e o processo de aprendizagem.

2.1.3 Estresse, cognição e aprendizado

Segundo Seaward (2009), a cognição é outra característica importante da função cerebral. Cognição significa recepção e percepção de estímulos percebidos e sua interpretação, que inclui aprendizado, tomada de decisão, atenção e julgamento. O estresse tem muitos efeitos na cognição que dependem de sua intensidade, duração, origem e magnitude. Semelhante à memória, a cognição é formada principalmente no hipocampo, amígdala e lobo temporal. O efeito líquido do estresse na cognição, refere- se as consequências sobre o "conhecer", informações, conhecimentos adquiridos e, portanto, diz-se que quaisquer medidas comportamentais adotadas para reduzir o estresse levam ao aumento da cognição. De fato, o estresse ativa alguns sistemas fisiológicos, como o sistema nervoso autônomo, o neurotransmissor central e o sistema neuropeptídeo, e o eixo hipotálamo- hipófise-adrenal, que têm efeitos diretos nos circuitos neurais do cérebro envolvidos no processamento de dados. A ativação do estresse resulta na produção e liberação de glicocorticosteróides. Sendo os principais efeitos de hormônio : Aumento de peso, alterações na pele, diabetes e pressão alta, fragilidade dos ossos, alterações no estômago e intestino dentre outros

Em resumo, os efeitos adversos do estresse na cognição são diversos e dependem do tipo, momento, intensidade e duração. Geralmente, acredita-se que o estresse leve facilita a melhora da função cognitiva, principalmente no caso da memória virtual ou verbal. No entanto, se a intensidade do estresse ultrapassa um limiar predeterminado (que é diferente em cada indivíduo), causa distúrbios cognitivos, especialmente na memória e no julgamento. O rompimento da memória e do julgamento deve-se aos efeitos do estresse no hipocampo e no córtex pré-frontal. Deve-se perceber que fatores como idade e sexo também podem desempenhar um papel em alguns distúrbios cognitivos. É importante ressaltar que pessoas diferentes podem exibir respostas variadas na cognição quando expostas ao mesmo estímulo estressante (SEAWARD, 2009).

2.1.4 Estresse e as funções do sistema imunológico

De acordo com Pagliaroni e Sforcin (2009), a relação entre estresse e sistema imunológico é considerada há décadas. A atitude predominante entre a associação de estresse e a resposta do sistema imunológico tem sido a de que as pessoas sob estresse são mais propensas a ter um sistema imunológico comprometido e, como resultado, sofrem de doenças mais frequentes.

Em um estudo antigo no início dos anos 20, os pesquisadores descobriram que a atividade referentes a tuberculose, como ações no corpo humano e velocidade de propagação interna diminuíam quando o estresse emocional era induzido. De fato, também foi sugerido que viver com estresse aumenta o risco de tuberculose ao suprimir o sistema imunológico. Após este estudo, outros pesquisadores sugeriram que a probabilidade de aparecimento da doença aumenta após uma mudança repentina, importante e extremamente estressante do estilo de vida (PAGLIARONI e SFORCIN, 2009).

O estresse pode afetar a função do sistema imunológico modulando processos no SNC e no sistema neuroendócrino. O estresse grave pode levar à malignidade, suprimindo o sistema imunológico (PAGLIARONI e SFORCIN, 2009).

2.1.5 Estresse e a função do sistema cardiovascular

Segundo Gomes *et al.* (2016), a existência de uma associação positiva entre estresse e doenças cardiovasculares foi verificada. O estresse, agudo ou crônico, tem um efeito deletério sobre a função do sistema cardiovascular. Os efeitos do estresse no sistema cardiovascular não são apenas capazes de estimulação , mas também inibitórios por natureza. Pode-se postular que o estresse causa a ativação do sistema nervoso autônomo e afeta indiretamente a função do sistema cardiovascular. Se esses efeitos ocorrem após a ativação do sistema nervoso simpático, resulta principalmente em aumento da frequência cardíaca, força de contração, vasodilatação nas artérias dos músculos esqueléticos, estreitamento das veias, contração das artérias no baço e rins e diminuição da excreção de sódio pelos rins.

Às vezes, o estresse ativa o sistema nervoso parassimpático. Especificamente, se leva à estimulação do sistema límbico, resulta em uma diminuição ou até uma parada total do batimento cardíaco, diminuição da contratilidade, redução na orientação dos impulsos pela rede de transmissão de estímulos cardíacos, vasodilatação periférica e um declínio na pressão

arterial. Finalmente, o estresse pode modular a função celular endotelial vascular e aumentar o risco de trombose e isquemia, além de aumentar a agregação plaquetária (GOMES *et al.*, 2016).

Estudos mostraram que o estresse psicológico pode causar estimulação alfa-adrenérgica e, consequentemente, aumentar a frequência cardíaca e a demanda de oxigênio. Como resultado, a vasoconstrição coronariana é aumentada, o que pode aumentar o risco de infarto do miocárdio. Vários estudos demonstraram que o estresse psicológico diminui a microcirculação nas artérias coronárias por um mecanismo dependente do endotélio e aumenta o risco de infarto do miocárdio (GOMES *et al.*, 2016).

2.1.6 Estresse e complicações gastrointestinais

De acordo com Seaward (2009), os efeitos do estresse na nutrição e no sistema gastrointestinal (GI) podem ser resumidos com dois aspectos da função GI. Primeiro, o estresse pode afetar o apetite, no entanto, também deve-se notar que os padrões nutricionais têm efeitos na resposta ao estresse, e isso sugere uma interação bilateral entre nutrição e estresse.

O estresse também pode alterar a fisiologia funcional do intestino. Muitas doenças inflamatórias, como a doença de Crohn e outras doenças ulcerativas do trato GI, estão associadas ao estresse. Foi sugerido que mesmo o estresse infantil pode levar a essas doenças na idade adulta. A síndrome do intestino irritável, que é uma doença de origem inflamatória, está altamente relacionada ao estresse. Estudos em vários animais sugerem a existência de doenças inflamatórias gastrointestinais após indução de estresse severo (SEAWARD, 2009).

Conclusão: os efeitos do estresse no sistema GI podem ser classificados em seis ações diferentes: distúrbios do movimento do trato GI, aumento da irritabilidade visceral, taxa e extensão alteradas de várias secreções GI, permeabilidade modificada da barreira intestinal, efeitos negativos no fluxo sanguíneo para trato gastrointestinal e aumento de bactérias intestinais (SEAWARD, 2009).

2.1.7 Estresse e o sistema endócrino

Bruce *et al.* (2017) afirmam que existe uma relação ampla e mútua entre o estresse e o sistema endócrino. Por um lado, o estresse tem muitos efeitos sutis e complexos sobre a atividade do sistema endócrino, enquanto, por outro lado, o sistema endócrino tem muitos

efeitos sobre a resposta ao estresse. O estresse pode ativar ou alterar a atividade de muitos processos endócrinos associados ao hipotálamo, glândulas pituitária e adrenal, sistema adrenérgico, gônadas, tireoide e pâncreas. De fato, foi sugerido que é impossível separar a resposta ao estresse das funções do sistema endócrino. Essa premissa foi avançada devido ao fato de que mesmo uma quantidade mínima de estresse pode ativar o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, que por sua vez está intrinsecamente envolvido na ativação de vários sistemas secretores de hormônios.

2.2 O ESTRESSE SIMULADO E A FORMAÇÃO DO FUTURO COMANDANTE PELOTÃO

Segundo Lipp e Guevara (2004), o estresse é simulado quando ameaças reais ou percebidas são detectadas no ambiente. Os estressores podem emergir de um número de fontes que geralmente podem ser categorizadas como de natureza física ou psicológica. Os estressores físicos incluem ameaças de sobrevivência, como ameaças predatórias que sinalizam perigo iminente, como fome, doença ou dor. Os estressores psicogênicos constituem ameaças emocionais ou sociais que podem ocorrer por meio de avaliação social negativa ou estresse emocional grave. Independentemente de sua fonte, os estressores são tipicamente caracterizados pela percepção de serem não-imprevisíveis e, principalmente, fora do controle da pessoa.

De acordo com Mc Ewen (2003), a detecção de um estressor promove uma ampla gama de respostas hormonais e de neurotransmissores que podem exercer uma poderosa influência sobre a função e o comportamento do cérebro. Nesse momento justificasse a importância da atribuição do estresse simulado na formação do futuro comandante de pelotão, uma vez que quando o cadete ao realizar um exercício de terreno como a Prova Aspirante Mega, um exercício realizado no Curso de Infantaria da Academia Militar Das Agulhas (AMAN), no qual consiste em um exercício de longa duração (EDL), possuindo uma duração de 60 horas sem tempo a dormir ou descansar, sendo realizada diversas atividades de forma interrupta, o militar ao conseguir se adaptar a tal situação terá uma resposta em combate real muito mais rápida, pois o corpo humano referente a suas atitudes é baseado na memória, seja ela uma memória não existente ocasionando assim uma ação inesperada ou através de uma ação previamente adquirida da qual o corpo humano recorrerá ao seu conhecimento, sendo esse por exemplo, os treinamentos que já tenham sido realizados.

A exposição aguda ao estresse ativa rapidamente o sistema nervoso autônomo por meio de um ramo simpático que desencadeia respostas periféricas, como aumento da respiração, batimentos cardíacos e pressão arterial, e aloca recursos metabólicos para promover comportamentos defensivos. Essa resposta também desencadeia a liberação da catecolamina[2] por meio de nervos simpáticos que ativam os terminais adrenérgicos em todo o corpo, bem como a medula ad-renal que libera adrenalina diretamente no fluxo sanguíneo.

Para Seaward (2009), aprender a responder de maneira correta às orientações que sinalizam perigo é crítico para a sobrevivência e pode facilitar o comportamento adaptativo. O condicionamento do medo pavloviano, que é baseado nos efeitos do binômio estímulo-resposta, ou seja, acreditasse que o militar estando em contato com situações de estresse simulado, no treinamento fará no militar iniciar o seu reflexo para tal situação de forma mais rápida, o qual faria ganhar tempo para uma melhor ação a tomar.

Depois que um estímulo adquire valor aversivo, as respostas defensivas podem ser inibidas ou controladas usando vários métodos regulatórios. Entre os mais amplamente estudados, está o treinamento de extinção, que compreende os fundamentos da terapia de exposição, técnica terapêutica usada pelos clínicos para tratar os sintomas dos transtornos de ansiedade (SEAWRD, 2009), medida essa que poderia ser utilizada em militares durante a formação para que aqueles que não conseguem de forma individual superar tal cobranças possam vencer esse obstáculo.

Quando um resultado aversivo é iminente, estratégias cognitivas podem ser usadas para afirmar o controle sobre as respostas emocionais. Essas técnicas, referenciadas à regulação da emoção ascendente, são únicas para os seres humanos e denotam qualquer estratégia regulatória usada intencionalmente para gerar uma resposta emocional mais adaptativa. Eles incluem desviar a atenção de aspectos extroversivos de um estímulo, alterar o significado de um estímulo (ou seja, reavaliação) ou alterar a expressão de uma resposta emocional. Foi demonstrado que a mudança na maneira como o estímulo é avaliado reduz efetivamente os componentes subjetivos, fisiológicos e neurais de emoção. Nos seres humanos, o uso do controle cognitivo para alterar as respostas emocionais é comumente usado, devido à sua capacidade única de ser implantada à vontade em várias circunstâncias (SEWARD, 2009).

catecolamina : Uma catecolamina é uma monoamina, um composto orgânico que tem um grupo catecol e uma cadeia lateral de amina.

A reavaliação do estresse poderia ser mais utilizado em militares durante a formação afim de mudar o foco do estresse, por exemplo, na AMAN todos os anos cadetes devem realizar um salto da plataforma, estrutura de cimento com altura entre 5 a 10 metros, entretanto muitos possuem dificuldade para vencer tal estresse, seria de suma importância a utilização desse método da reavaliação do estresse de forma que o cadete simplesmente visualizasse o " salto da plataforma" como algo a mais na sua rotina e não como um grande evento, fazendo a suavização do problema, partindo do instrutor dar essa orientação.

Desde pequenos aborrecimentos diários até eventos profundamente traumáticos, as experiências estressantes constituem um aspecto inegável da vida cotidiana. Consequentemente, os estudos empíricos que investigam a regulação das emoções cresceram exponencialmente nas últimas duas décadas, refletindo um interesse crescente dentro do campo.

2.3 COMO O ESTRESSE INTERFERE NA LIDERANÇA DO COMANDANTE DE PELOTÃO

O potencial de ser exposto a estressores traumáticos é uma realidade sempre presente para os militares devido à sua ocupação. Além disso, estressores adicionais relacionados ao trabalho, como tempo de implantação ou exposição a condições adversas de vida pode exacerbar os efeitos do estresse traumático (COSTA, 2017).

Durante a formação do futuro comandante pelotão, em diversos momentos o cadete é submetido a diversos estressores, a maioria deles impostos pelas adversidades das tarefas exigidas, sejam elas tarefas de cunho acadêmico, referente a matérias acadêmicas, ou de cunho militar, os estressores se fazem presentes e necessários em todos os anos da formação, por exemplo, no ano em que o candidato se apresenta na Escola Preparatória de Cadetes do Exército (Espcex) para iniciar os estudos é necessário que exista uma cobrança de mudança de postura, uma vez que o mesmo está vindo de um meio civil e ingressando em um meio militar, essa mudança de ambiente por si só gera um desconforto, deve se ser assim, para que exista uma mudança no "DNA" profissional.

Durante os anos na Aman, o cadete estará a disposição de diversos estressores, como por exemplo as atividades de campo, onde o terreno influenciará no decorrer do exercício,

entretanto todos esses estressores possuem um motivo, pois a conclusão do curso dará ferramentas para que o militar esteja preparado para reagir a qualquer situação a qual ele seja imposto, como por exemplo, situações onde militares são colocados afim de realizar proteção a unas eleitorais, chamadas essas operações de : Garantia De Votação e Apuração (GVA), onde os militares são por muitas vezes colocados frente a situações de estresse devido ao fervor da população, e cabe ao comandante de pelotão saber lidar com tais problemas de forma tranquila e eficaz, sendo essas situações já vistas durante o 4° ano de formação da Aman em diversos exercícios. A utilização do estresse simulado será de suma importância para o comandante de pelotão uma vez que dará para ele ferramentas e conhecimentos para agir da melhor forma possível perante situações adversas.

Por outra ótica, o estresse quando não trabalhado pode acarretar uma série de traumas, estudos mostraram que o grau de trauma psicológico das tarefas operacionais está proporcionalmente relacionado ao tipo de guerra travada. No Brasil, prevalece operações de GLO, combate esse que exige uma serenidade muito grande nas atitudes, uma vez que esse conflito se difere dos ocasionados em partes do mundo, pois a guerra ocorre dentro do nosso território, o inimigo fala nosso idioma, escuta nossas músicas e sabe por muitas vezes nossas técnicas, isso causa no militar um estresse por não saber diferenciar no campo de batalha, favela, o inimigo do cidadão de bem. É nessa hora que o treinamento se faz presente, pois caberá ao comandante pelotão decidir como agir, sempre alinhado com a diretriz do comando, com base em seus conhecimentos, regras de engajamento e principalmente na sua vivência baseada nas situações que passou durante sua vida e principalmente durante a sua formação como militar.

De acordo com Castro (2015), além do estresse traumático operacionalmente relacionado, existem muitos outros estressores relacionados ao trabalho que afetam significativamente a vida do militar. Alguns estudos identificaram significativo estresse no trabalho em 26% das tropas e outros 15% descreveram sofrimento emocional significativo relacionado ao trabalho. O estudo revelou que, estando em combate, a exposição a pesadas baixas e implantações inesperadas, todas correlacionadas com níveis aumentados de sofrimento psicológico.

Transtornos mentais, sejam eles resultado de traumas ou estressores do trabalho, parecem ter tido um impacto significativo nas taxas de mão de obra e retenção. Uma pesquisa feita baseada em hospitalizações que ocorrem nas Forças Armadas dos EUA e em instalações médicas entre 1990 e 1999 mostrou que os transtornos mentais foram a principal causa de alta médica entre os homens e a segunda categoria principal entre as mulheres, respondendo

por 13% de todas as hospitalizações. No geral, 23% de todos os dias de internamento foram atribuídos para transtornos mentais (CASTRO, 2015).

Os custos significativos envolvidos no recrutamento, treinamento e retenção de pessoal militar torna importante a identificação de sistemas robustos de apoio psicológico para evitar a perda de informações valiosas. De uma organização perspectiva, portanto, os militares têm uma moral e dever legal de considerar o bem-estar psicológico de sua força de trabalho (CASTRO, 2015).

No entanto, obstáculos e barreiras organizacionais significativas e cuidados devem ser superados para que tais sistemas valham a pena. Não apenas qualquer apoio dado deve ser eficaz, mas também é importante garantir que aqueles que precisam de ajuda se sintam capazes de avançar e pedir ou, pelo menos, recebê-lo, mesmo que eles sintam vergonha de pedir ajuda (CASTRO, 2015).

Militares necessitam do estresse simulado em sua formação, principalmente os futuros comandantes de pelotão, pois o campo de batalha não permite erros, o tempo de reação deve ser mínimo perante as adversidades, o corpo humano funciona de maneira mais eficiente quando este está com ferramentas para solucionar problemas, sejam eles psicológicos ou físicos, o treinamento com estresse elevará sempre o nível da tropa, percebesse a diferença que o treinamento faz nas tropas quando se comparam tropas convencionais com tropas não convencionais, o nível de adestramento das tropas operacionais é muito maior devido a carga de treinamento e a quantidade de situações que os militares dessas tropas são expostos.

Para o futuro comandante de pelotão, o estresse simulado dará a oportunidade ao militar de reagir aos agentes estressores quando estes ocorreram na vida real, ficando mais fácil a adaptação do organismo às situações que porventura possam ocorrer, exemplo de uma operação de sucesso realizada pelo exército brasileiro, ocorreu em de 2007 no Rio de Janeiro, mais especificamente no Complexo do Alemão, onde o exército por meio de seus batalhões, conseguiu desempenhar de forma eficaz suas missões, com diversas apreenções de drogas e armamentos, tudo isso sendo possível graças as ações dos comandantes de pelotão que estavam propriamente no combate. Foi verificado que a relação sucesso da missão está relacionado diretamente com o grau de adaptabilidade do comandante da operação, comandante de pelotão, o estresse está presente em diversas fases das operações, sejam antes (planejamento), durante (execução) ou no pós operação (confecção do relatório) como visto nesse item.

2.4 DIA D – DESEMBARQUE DA NORMANDIA: O ESTRESSE É COLOCADO À PROVA NA VIDA REAL

Segundo Churchill (1959), com o ataque anfíbio em andamento no início da manhã de 6 de junho de 1944, soldados da 4ª Divisão de Infantaria, que fizeram parte da primeira onda a desembarcar, tentaram desesperadamente encontrar uma passagem segura pela praia ocupada pelos alemães.

Os soldados não conseguiam ver onde atirar, apenas tentavam sair da praia para encontrar o resto da unidade. Ao longo de um trecho de 80 quilômetros de costa no norte da França, mais de 160.000 tropas aliadas invadiram a praia de Utah e outras quatro praias naquele dia para se estabelecer na Europa continental. No final da invasão do Dia D, mais de 9.000 dessas tropas aliadas estavam mortas ou feridas, a maioria delas americanas (CHURCHILL, 1959).

Nesse momento da história podemos observar o quanto se fez presente os fatores estressores da guerra, o relato de soldados do combate sempre se alinham para o desespero que foi a chegada até a praia de Utah, entretanto se não fossem as atitudes de seus comandantes em ordenaram o desembarque mesmo que sob fogos, o ataque não aconteceria, o fato dos homens da linha de frente desembarcarem na água, foi outro fator prejudicador, uma vez que eles perderam sua mobilidade, tornando- se alvos fáceis. Diversos generais se destacaram nessa incursão, mesmo com grandes baixas na suas frentes de ataque mantiveram se firmes no combate, o estresse simulado que aprenderam em sua academia de guerra ajudaram lhes a combater nessas situações adversas, como por exemplo: General Dwight D.Eisenhower, general de cinco estrelas do exército americano que comandou as forças aliadas na 2° Guerra Mundial, formado na Academia Militar dos Estados Unidos, em West Point-Nova Iorque.

O fator estressor neste episódio, desembarque da Normandia, se deve ao fato de que o inimigo já estava na posição fazendo uma fortificação. Enquanto vários membros daquela unidade eram vítimas, outros sobreviveram para entrar em território inimigo. (CHURCHILL, 1959).

Outro exemplo de controle do estresse sob o fogo, se faz referente ao médico Ray Lambert, um veterano de guerra que atuou junto das tropas no desembarque da Normandia, contou em entrevista “Corremos, eu e minha equipe de médicos de volta para a linha de fogo para arrastar soldados feridos para trás do bloco de concreto, mesmo após eu ter sido gravemente ferido, nós podíamos ouvir as balas nas rampas como se fossem granizo, então

sabíamos que quando a rampa caísse balas entrariam e matariam alguns dos nossos homens, fiz o que foi preciso” (RAY LAMBERT, 2019)

Mais de 5.000 navios e 13.000 aeronaves foram usados no que é conhecido como a maior invasão marítima de todos os tempos. A operação maciça viraria a maré contra as forças nazistas da Alemanha entrincheiradas em toda a Europa (CHURCHILL, 1959).

A água do mar em junho estava muito fria e, com a combinação de medo, foi uma experiência estressante, em um cenário caótico. Com a Força Aérea ouvida, a Marinha bombardeando posições inimigas, o inimigo atirando contra os Aliados e esses atirando contra eles, foi um caos total. Ninguém pousou onde deveria (CHURCHILL, 1959).

O estresse simulado como meio de preparação se fez presente nesse episódio da história, para o Desembarque da Normandia foram realizadas diversos treinamentos, o mais conhecido foi o “Exercício Tigre”, o comandante supremo dos Aliados e futuro presidente dos EUA, General Dwight D. Eisenhower, exigiu que o treinamento fosse o mais realista possível, foi utilizada munição real, para que os soldados sentissem de todas as formas como a missão aconteceria. até mesmo o processo de transporte foi simulado, com os barcos fazendo um percurso em alto-mar para se acostumarem às náuseas geradas pela movimentação, a praia era bombardeada antes da chegada dos soldados, para que fosse criado um campo de batalha com a forma mais realista possível. Até mesmo os inimigos fictícios atiravam com munição real; a única diferença é que sempre faziam isso acima de seus companheiros. Graças a esses treinamentos o êxito da missão foi logrado, comprovando assim que é necessário o treinamento com estresse para que as tropas possam estar adaptadas as adversidades do combate.

Nem só de glória é contada a história, muitos soldados morreram nessa operação, mortes e perdas fazem parte da história das guerras, entretanto cabe ressaltar que mesmo com todas essas adversidades foi possível conseguir atingir o objetivo final, que era a incursão ao longo da praia, afim de conseguir tal posição estratégica, mesmo que isso causasse a morte de muitos soldados, o estresse foi colocado a prova, muitos superaram e conseguiram vencer tal obstáculo.

3 REFERENCIAL METODOLÓGICO

Os procedimentos metodológicos utilizados foram os seguintes: leituras preliminares para aprofundamento do tema; definição e elaboração dos instrumentos de coleta de dados e definição das etapas de análise do material. Ao serem estabelecidas as bases práticas para a pesquisa, procurou-se garantir a execução da pesquisa seguindo o cronograma proposto além de propiciar a verificação das etapas de estudo.

3.1 TIPOS DE PESQUISA

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para a coleta de dados que foram utilizados na confecção do TCC. Esta coleta de dados foi feita de forma seletiva utilizando-se livros e artigos de bancos de dados eletrônicos que dizem respeito ao tema.

Inicialmente foram identificados trabalhos de autores como Seaward (2009), Lipp e Guevara (2004), Mc Ewen (2003), os quais desenvolvem os conceitos necessários à pesquisa.

Em um segundo momento foi feito um estudo de campo com cadetes da AMAN .

3.2 MÉTODOS

Foi realizado o levantamento dos dados bibliográficos, através de fichamentos, afim de fazer levantamento de informações e conhecimentos acerca do tema, a partir de diferentes materiais bibliográficos já publicados, foi utilizado a técnica de análise de documentação indireta, da qual foi utilizada uma pesquisa documental e bibliográfica; foi realizado pesquisas de fatos históricos dos quais se encaixavam no tema. Foram utilizados livros e artigos que se encontram disponíveis em bancos de dados eletrônicos.

Foi realizado um estudo de campo com cadetes da AMAN, na sua totalidade com cadetes do 4°, afim de buscar a opinião de militares que estão a mais tempo no processo de formação, com intuito de verificar como o estresse é simulado na formação do futuro comandante de pelotão e como interfere sob sua fração..

Por fim, foi confrontado os dados com as hipóteses propostas, pretendendo a refutação ou corroboração das hipóteses propostas.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Questionário virtual respondido por 150 cadetes da AMAN.

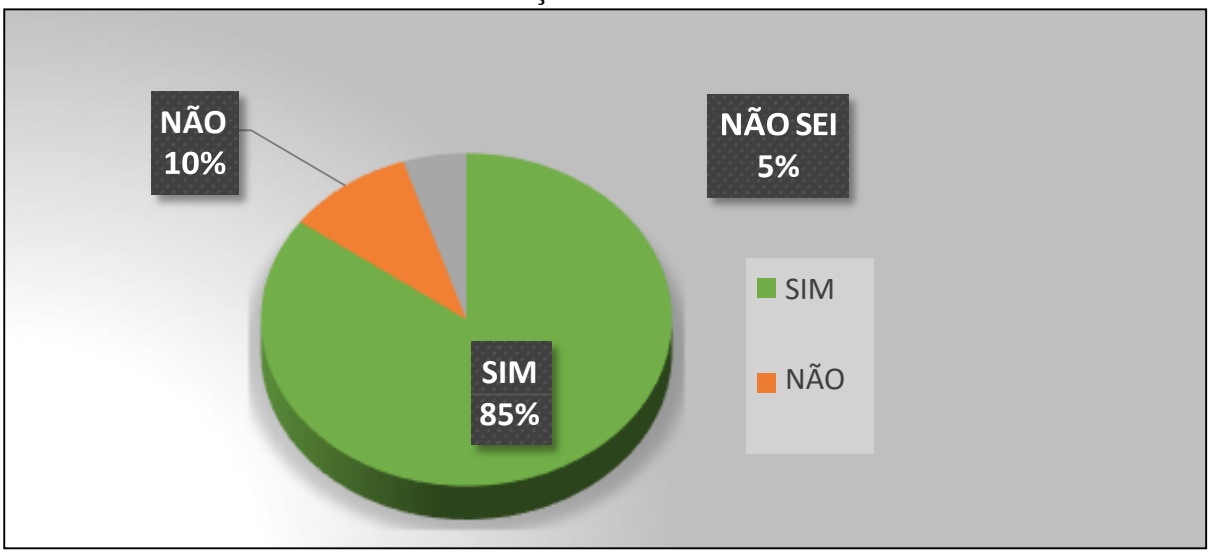
4 ESTUDO DE CAMPO

Foi realizado um estudo de campo com cadetes do 4º ano da AMAN, os quais responderam a um questionário virtual, a fim de verificar como o estresse interfere na liderança do comandante de pequenas frações.

4.1 RESULTADOS

No que diz respeito a considerar que o estresse possa influenciar na liderança do comandante de pelotão, 85% dos entrevistados disseram que sim, o estresse influencia na liderança, conforme gráfico 1.

Gráfico 1 – Estresse influencia na liderança

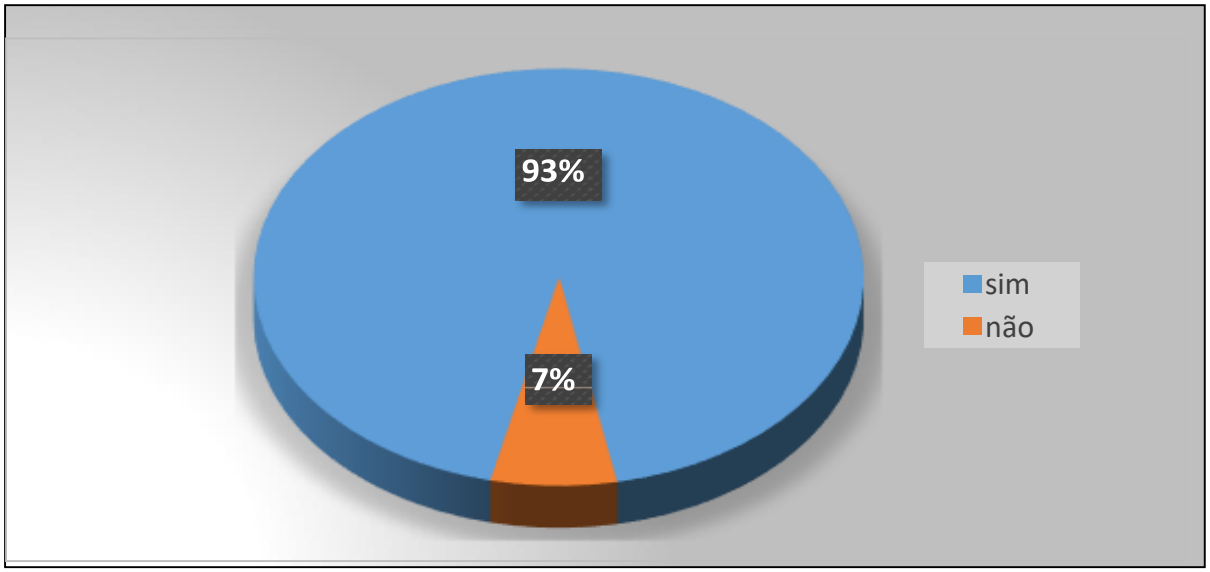


Fonte: AUTOR (2020)

Sobre existir uma tendência de aumento de estresse no meio militar comparado a

outras profissões, 93% dos entrevistados disseram que sim, existe essa tendência, e 7% dos entrevistados disseram que não, de acordo com o gráfico 2.

Gráfico 2 – Tendência de aumento de estresse no meio militar

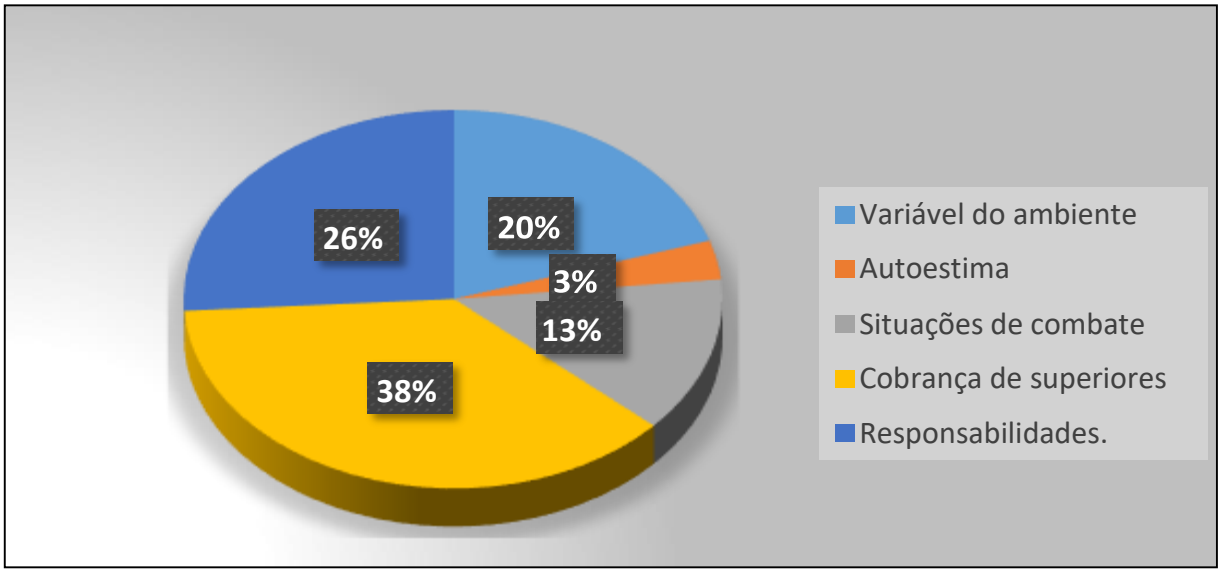


Fonte : AUTOR (2020)

Questionados sobre qual seria a principal causa de estresse para um comandante de pelotão, tendo sido dadas as opções: Variável do ambiente – Autoestima – Situações de combate – Cobrança de superiores – Responsabilidades. dos entrevistados disseram ser 13% (20) situações de combate; 3% (5) autoestima; 20% (30) variáveis do ambiente; 26% (39) responsabilidade e 38% (56) cobrança dos superiores.

De acordo com o gráfico 3.

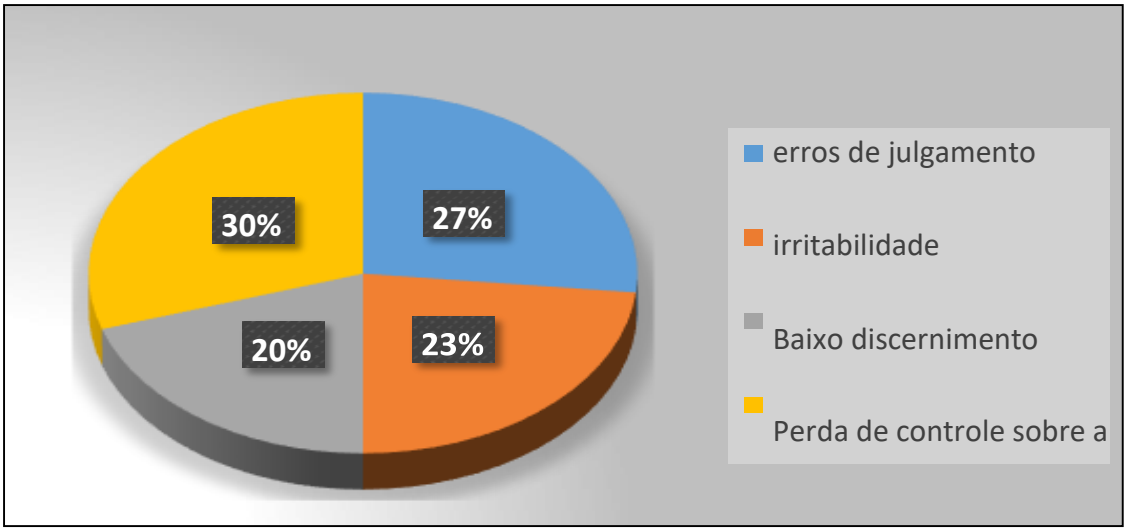
Gráfico 3 – Fatores que influenciam no estresse dos comandantes de pelotão



Fonte: AUTOR (2020)

Sobre de que forma o estresse influencia a liderança do comandante de pequenas frações, tendo sido elencado alguns aspectos que influenciam na tomada de decisão, tais como : Erros de julgamento, irritabilidade, baixo discernimento e perda de Controle sob a tropa: 27% (40) Erros de julgamento – 23% (35) Irritabilidade – 20 % (30) Baixo discernimento – 30% (45) Perda de Controle sob a tropa.

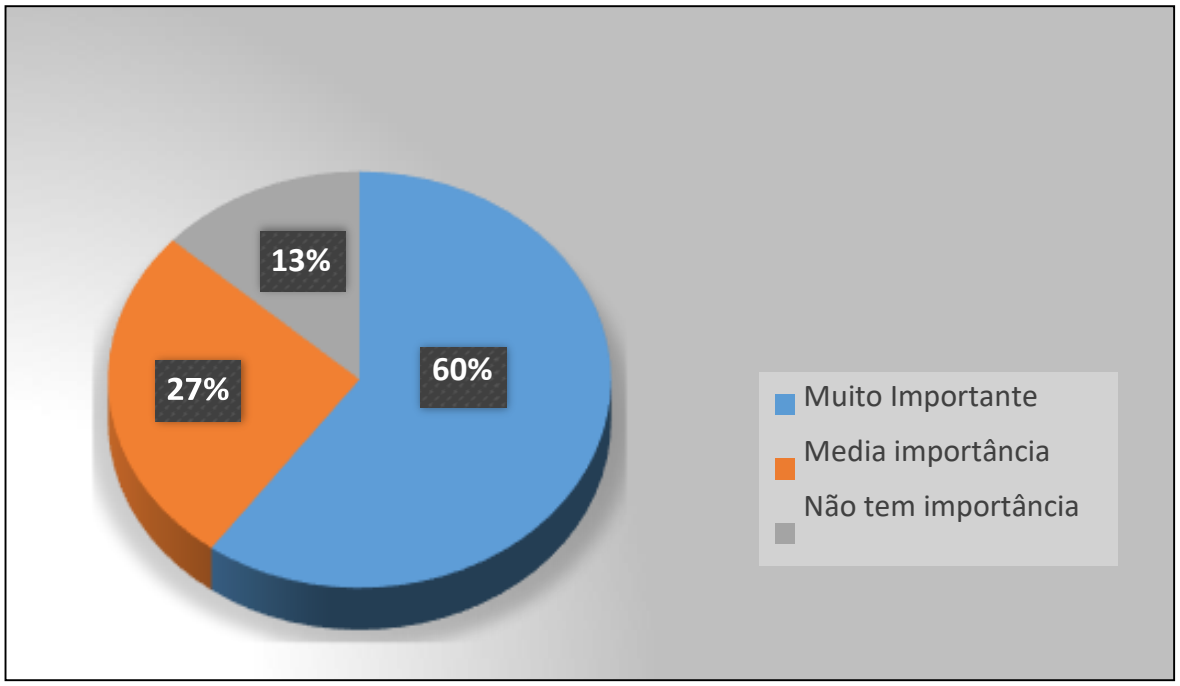
Gráfico 4 – Forma como o estresse influencia a liderança do comandante de pelotão



Fonte: AUTOR (2020)

No que tange à importância do estresse simulado na formação do futuro oficial comandante de fração, tendo sido dadas as opções: muito importante- média importância – não tem importância, 60% (90) dos entrevistados considera que é muito importante, 27% (40) considera ser de média importância, 13% (20) não tem importância, conforme gráfico 5.

Gráfico 5 – Importância do estresse simulado na formação do futuro comandante pelotão



Fonte: AUTOR (2020)

4.2 DISCUSSÃO

Diante do tabulamento das respostas dos entrevistados, constatou-se que 87% dos mesmos considera que o estresse influencia na liderança do comandante de pequenas frações. Isso corrobora com a ideia de Spuldaro e Nesi (2013, p. 22):

> Sabe-se que o estresse pode estar presente em profissionais de diversas áreas, atualmente a saúde dos militares tem ganhado atenção pelos riscos que permeiam essa profissão bem como, por se tratar de uma profissão de extrema importância para a sociedade. Esses profissionais estão em contato diário com um número significativo de estímulos estressores como as situações de combate.

A profissão, por si só, é um agente estressor para os militares, os quais têm suas vidas em risco durante as missões a que estão sujeitos. Assim sendo, se um comandante de pelotão encontra-se com sinais de estresse, poderá colocar a missão em risco, bem como a vida de

seus subordinados.

Com relação a existir uma tendência de aumento de estresse no meio militar comparado a outras profissões, 87% dos entrevistados disseram que sim, o estresse é maior no meio militar.

França e Rodrigues (1997, p. 29) afirmam que:

> [...] a grande maioria das doenças que hoje são estudadas dentro do capítulo de Medicina do Trabalho tem uma íntima correlação com o stress. Manter a vida, enquanto se luta para ganhar a vida, nem sempre é fácil. O desgaste a que as pessoas são submetidas, nos ambientes e nas relações com o trabalho, é um dos fatores na determinação das doenças [...].

O estado de alerta contínuo e os perigos enfrentados pelos militares em suas missões faz com que o estresse seja aumentado neste tipo de profissão, com relação a outras profissões menos perigosas.

Com relação à principal causa de estresse para os comandantes de pequenas frações, 100 % dos entrevistados disseram ser : 13% situações de combate; 3% autoestima; 20% variáveis do ambiente; 26% responsabilidade e 38% cobrança dos superiores, é verificado que todos os itens sofreram votações, mostrando assim que os fatores de estresse são diversos e afetam de formas diferentes o mesmo grupo de entrevistados.

Muitos são os fatores estressantes para os futuros comandantes de pelotão uma vez que cabe aos mesmos a responsabilidade de comandar seus subalternos. Um pequeno erro, pode levar ao insucesso da missão, à perda de vidas, e colocar um fim à confiança que os subordinados depositam em seu superior, o que colocará a missão em risco.

Sobre de que forma o estresse influencia a liderança do comandante pelotão, 30% dos entrevistados disseram ser perda de controle sobre a tropa; 23% irritabilidade; 27% erros de julgamento e 20% baixo discernimento.

Mulheres e homens militares são expostos a uma ampla gama de eventos estressores como parte do treinamento militar e devido às missões a que são submetidos e no âmbito formação os estressores ficam a cargo da instituíção de ensino e das adversidades sobre as quais o cadete é exposto. A ligação entre o estresse relacionado ao trabalho percebido e o funcionamento prejudicado no trabalho está bem documentada, demonstrando a clássica relação invertida em forma de U entre estresse e desempenho, na qual tão relação está diretamente proporcional, um fator com o outro, sendo o estresse o agente direto para o bom rendimento no trabalho, um cadete com nível mais baixo de estresse rende de forma muito maior, assim como qualquer trabalhador do mercado de trabalho.

Desta forma, conclui-se que o estresse influencia a liderança dos futuros comandantes de pelotão, devendo os mesmos estarem preparados para lidar com qualquer tipo de agente estressor, a fim de que possam desempenhar suas funções com eficiêcia e sem comprometer o sucesso da missão ou colocar em risco a vida de seus subordinados.

Com base nos dados do gráfico 5, 60 % dos entrevistados considera que o estresse simulado é muito importante para a formação dos futuros oficiais comandantes de fração ao passo que 27% considera de média importância.

Cabe às Forças Armadas promover programas ligados à saúde psicológica e mental de seus militares, para que aja um limite entre o que ajuda e o que prejudica o instruendo, entretanto fica claro a grande necessidade de utilizar tais estressores na formação do futuro comandante pelotão, uma vez que foi notado por meio de pesquisa que os estressores fazem parte da rotina do cadete, sendo assim cabe a instituíção seguir utilizando tal ferramenta para que seja algo benéfico na procura da melhor formação, fazendo o cadete participar de diversas situações não normais para o seu dia a dia. Existem muitos fatores estressores associados à vida militar, principalmente às cobranças de curto prazo (provas semanais) ou de longo prazo (pressão para que se forme), e é importante entender como esses fatores afetam o funcionamento e o desempenho individuais.

Embora o estresse possa contribuir para o desempenho reduzido da tarefa e processos de tomada de decisão enfraquecidos, existem variáveis intervenientes, ou moderadores, que podem ajudar a compensar alguns dos efeitos negativos do estresse no funcionamento individual e em grupo.

Conclui-se que o treinamento de exposição ao estresse, no qual os indivíduos são expostos a estressores simulados são de suma importância, uma vez que é muito importante lembrar que está se falando da formação de futuros combatentes, os quais estão sendo treinados e formados para o conflito, propriamente a guerra, por se estar em tempo de não guerra é normal que algumas pessoas não consigam se manter firme nesse pensamento e acabam por desviar do foco principal da formação desses militares, entretanto cabe através desse trabalho mostrar a importância do estresse simulado como uma ferramenta muito eficaz na formação .

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estresse serve a um propósito, ele age como um sistema de alarme do corpo para lidar com ameaças ou situações tensas. O corpo e a mente se preparam física e emocionalmente para lidar com o perigo. Mas se o alarme nunca desligar ou disparar em volume alto, mesmo para pequenas preocupações, o estresse podem se tornar um empecilho no momento da execução da rotina diária.

Durante toda formação do futuro comandante pelotão, o militar estará em contato com estresse, situações diárias cobraram desse militar a tomada de atitudes que o farão decidir o que é certo ou errado, a cobrança diária do sistema de ensino, auxilia no caráter profissional, dando uma direção a sempre se seguir.

Alguns militares experimentam estresse por causa de eventos passados, como por exemplo : antes mesmo da vida militar, muitos carregam incertezas e traumas de suas vidas civis, carregam consigo seus medos, sejam eles medos de elementos físicas como altura ou até mesmo medos “internos”, como o medo de se comunicar em público, cabe a formação transformar esse medo em algo que impulsione para atingir as metas do comando

Às vezes, o estresse severo causa sintomas físicos, como tremores, ou podem levar a sentimentos de pânico ou desconforto, é nesse momento que o treinamento se faz jus, o corpo humano é uma máquina da qual necessita de ferramentas para o seu bom funcionamento, tal ferramenta se dará através de treinamento e experiência previamente adquirida, serão as situações já vivenciadas que darão a tranquilidade para que o comandante pelotão tenha frieza e calma para tomar a melhor decisão para o êxito da missão.

Após a realização deste estudo conclui-se que o estresse pode induzir efeitos benéficos e prejudiciais. Os efeitos benéficos do estresse envolvem a preservação da homeostase de células / espécies, o que leva à sobrevivência continuada, leva ao sentimento de sobrevivência, sentimento mais natural do ser vivo, entretanto é necessário que exista um trabalho sobre tal capacidade, pois é necessário que se crie dispositivos no corpo humano como forma de gatilhos para facilitar a tomada de decisão diante do estresse.

Como foi mostrado neste estudo, o Desembarque da Normandia foi um episódio onde o estresse foi colocado a prova, muito dos soldados não conseguiram reagir perante a adversidade da qual foram expostos, como por exemplo, a posição inimiga vantajosa sobre sua tropa, mostrou se ali uma falta de, alguns militares, tranquilidade perante o fogo inimigo, ninguém está colocando em pauta a situação caótica da qual todos passaram mas sim a falta de reflexo que alguns militares demostraram, cabe a análise dessa fato uma vez que muitos

militares que estavam presentes nesse episódio conseguiram agir mesmo diante da incerteza da própria sobrevivência, como por exemplo, a ação do medico Ray Lambert, a qual foi citada anteriormente no tópico : Dia d – Desembarque da Normandia: O estresse é colocado à prova na vida real.

Os efeitos do estresse nos militares causam diversas mudanças, é necessário que exista um acompanhamento, pois a linha que separa contribuições positivas de contribuições negativas para o instruendo é uma linha tênue e fácil de se ultrapassar, o exército brasileiro emprega treinamentos de exposição ao estresse em suas diversos comandos militares de áreas, sejam eles em períodos básicos do recruta ou até mesmo em cursos operacionais, na Aman tais treinamentos se dão por meio de atividades no terreno, sejam elas de longa duração ou não, cobranças através de provas físicas como por exemplos, Testes de Aptidão Física (TAF) ou de provas de ensino estudantil, com avaliações de controle (AC), a qual tem a finalidade de cobrar do cadete grande parte da matéria já ministrada.

Com relação a pesquisa de campo realizado com 150 cadetes da AMAN, constatou-se que o estresse influencia na liderança do futuro comandante de pelotão à medida em que o mesmo pode cometer erros de julgamento, demonstrar irritabilidade, ter baixo discernimento, levando à perda de controle sobre a tropa caso não saiba lidar com estressores, tais conclusões foram feitas com base na vivência de cadetes do 4° ano, os quais possuem um conhecimentos maior sobre as atividades ocorrentes da Aman.

Dentre os fatores que mais influenciam na promoção do estresse para os futuros comandantes de pelotão, encontra-se as situações de combate, relacionado no nível cadete as situações de campo, momento em que o comandante deverá ser certeiro em suas decisões, caso contrário poderá colocar em risco a vida de seus subordinados e levar ao insucesso da missão.

Em suma, o estresse simulado é de grande importância para os futuros oficiais comandantes de pelotão, pois como evidenciado neste trabalho, o militar necessita de vivência para melhor reagir perante as adversidades do conflito, o estresse não possui a capacidade de atrapalhar ninguém por sí só, entretanto, caberá ao individuo saber lidar com esse fator tão decisivo do campo de batalha para atingir o êxito de suas missões.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, G. A. *et al.* **A saúde dos Médicos no Brasil.** Brasília: Conselho Federal de Medicina, 2007.

BRUCE, J. *et al.* **Estresse:** como lidar com as emoções que tiram você do sério. São Paulo: Sextante, 2017.

CASTRO, C. **O espírito militar.** São Paulo: E-books, 2015.

CISLER, J. M. *et al.* **Emotion regulationand the anxiety disorders:** an integrative review. 2010. Disponível em: <www.link .springer.com/article/10.1007%2Fs10862-009-9161-1>. Acesso em: 30 set. 2019.

COSTA, S. **Psicologia militar.** São Paulo: Artmed, 2017.

GOMES, C. M. *et al.* **Estresse e risco cardiovascular:** intervenção multiprofissional de educação em saúde. Disponível em: <www.scielo. br/pdf/reben/v69n2/0034-7167-reben-69-02-0351.pdf>. Acesso em: 29 fev. 2020.

LIPP, M. E. N.; GUEVARA, A. J. H. **Validação empírica do inventário de sintomas de stress (ISS).** São Paulo: Novo Conceito, 2004.

Mc EWEN, B. S. **Mood disorders and allostatic load.** 2003. Disponível em: <www.science direct.com/science/article/abs/pii/S000632230300177X>. Acesso em: 30 set. 2019.

Mc EWEN B, LUPIEN S. **Stress:** hormonal and neural aspects. Disponível em: <www.elsevier.com/books/encyclopedia-of-the-human-brain/ramachandran/978-0-08- 054803-6>.Acesso em: 01 mar. 2020.

PAGLIARONI, A. C.; SFORCIN, J. M. **Estresse:** revisão sobre seus efeitos no sistema imunológico. Disponível em: <www.uel. .br/ccb/patologia/portal/pages/arquivos/Biosaude%20v%2011%202009/BS_v11_n1_DF_57.p df>. Acesso em: 01 mar. 2020.

SEAWARD, B. L. **Stress:** aprenda a lidar com as tensões do dia-a-dia e melhore sua qualidade de vida. São Paulo: Novo Conceito, 2009.

APÊNDICE

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO AOS CADETES

1) Você considera que o estresse possa influenciar na liderança do comandante de pequenas frações?

2) Existe uma tendência de aumento de estresse no meio militar comparado a outras profissões?

3) Qual seria a principal causa de estresse para um comandante de pequenas frações: Variável do ambiente – Autoestima – Situações de combate – Cobrança de superiores – Responsabilidades.

4) De que forma o estresse influencia a liderança do comandante de pequenas frações?