

MILITARES EM SITUAÇÃO DE SOBREVIVÊNCIA: Preparação física, técnica e mental

Wesley Gustavo de Sousa¹

Resumo. Em atividades militares, por vezes, pode se fazer necessário ficar no terreno por mais tempo que o planejado e isso provoca no combatente o dever de conhecer técnicas de sobrevivência para que aumente suas chances de se manter vivo e em condições de combater. Entretanto, em uma situação real, o conhecimento de tais técnicas não terá utilidade se o fator psicológico impedir o militar de continuar. Este artigo visa analisar pesquisas realizadas no campo de estudo da psicologia e associar com estudos militares relativos à sobrevivência, evidenciando conceitos psicológicos importantes de um militar envolvido em uma situação a qual ele não tem controle.

Palavras-chave: Sobrevivência. Militar. Inteligência Emocional.

Abstract. In military activities, sometimes, staying at the battlefield for longer than you had planned may be necessary, causing in the fighter the duty of known survivor techniques for improving his chances to keep alive and in fight conditions. However, in a real situation, the knowledge of survival techniques will be useless if the psychological factor impedes the soldier to keep fighting. This article aims to analyse psychology researches and associate with military studies about survival, highlighting important psychological concepts of a soldier evolved in a situation that he can't control.

Keywords: Survival. Military. Emotional Intelligence.

¹ Aluno do Curso de Formação e Graduação de Sargentos – Aviação Manutenção. Centro de Instrução de Aviação do Exército. wesleysousagustavo@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho tem como objetivo mostrar que conhecimento de técnicas militares e bom condicionamento físico não são suficientes para que um militar em situação de sobrevivência consiga realmente sobreviver. Diversas são as situações as quais um militar pode se encontrar, e por isso o preparo físico e técnico nem sempre será suficiente. Conhecer suas emoções e saber controlá-las é um diferencial tão ou mais importante que qualquer preparo especificamente militar.

O manual de campanha IP 21-80, que trata sobre sobrevivência na selva, disserta sobre a importância do controle emocional em atividades militares. Além do manual militar, pesquisas científicas apresentadas em artigos e até mesmo em livros explicam que o controle das emoções é uma característica importante na vida profissional, sendo assim, capaz de influenciar no desenvolvimento das atividades militares.

Em missões militares, o combatente é testado de várias formas, tanto físicas quanto emocionais. Diariamente o militar tem um tempo exclusivo para o treinamento físico, sendo assim, capaz de manter um bom condicionamento. Entretanto, o lado emocional do ser humano não é facilmente desenvolvido e esse pode ser um problema caso passe por uma situação de maior estresse que o normal, principalmente se sua vida estiver em risco.

“Se o indivíduo ou o grupo de indivíduos não estiver preparado psicologicamente para vencer todos os obstáculos e aceitar os piores reveses, as possibilidades de sobreviver estarão sensivelmente reduzidas.” (BRASIL, 1999, p. 30).

O manual de campanha IP 21-80, que trata sobre sobrevivência na selva, disserta sobre a importância do controle emocional em atividades militares. Além do manual militar, pesquisas científicas apresentadas em artigos e até mesmo em livros explicam que o controle das emoções é uma característica importante na vida profissional, sendo assim, capaz de influenciar no desenvolvimento das atividades militares.

2 SOBREVIVÊNCIA

2.1 PREPARAÇÃO FÍSICA E TÉCNICA

O conhecimento de técnicas de sobrevivência pode não ser suficiente para que o militar sobreviva de fato. Costa (2011) afirma que o ambiente e o isolamento elevam a necessidade de controle emocional por parte dos militares.

Em missões militares, o combatente é testado de várias formas, tanto físicas quanto emocionais. Diariamente o militar tem um tempo exclusivo para o treinamento físico, sendo assim, capaz de manter um bom condicionamento. Entretanto, o lado emocional do ser humano não é facilmente desenvolvido e esse pode ser um problema caso passe por uma situação de maior estresse que o normal, principalmente se sua vida estiver em risco. Se o indivíduo ou o grupo de indivíduos não estiver preparado psicologicamente para vencer todos os obstáculos e aceitar os piores reveses, as possibilidades de sobreviver estarão sensivelmente reduzidas. (BRASIL, 1999, p. 30).

De acordo com Goleman, o prolongado período de evolução em que, por força das circunstâncias, essas respostas emocionais se formaram foi, sem dúvida, uma realidade bem mais dura que a maioria dos seres humanos teve de suportar desde o alvorecer da história registrada. Foi um tempo em que poucas crianças sobreviveram à infância e em que poucos adultos viveram mais do que trinta anos, tempo em que predadores atacavam a qualquer momento, tempo em que as condições climáticas determinavam se iríamos ou não morrer de fome. Mas, com o advento da agricultura, e até mesmo das mais rudimentares formas de organização social, as possibilidades de sobrevivência mudaram de forma extraordinária. Nos últimos 10 mil anos, quando esses avanços se espalharam por todo o mundo, reduziram-se significativamente as violentas pressões que ameaçaram a população humana.

O indivíduo que trabalha na área militar deve conhecer seus pontos fortes e fracos, tanto fisicamente quanto emocionalmente. Tendo pleno conhecimento disso, saberá usar o máximo de sua capacidade e minimizar suas dificuldades. Possuir essas competências possibilita administrar as relações interpessoais e criar uma relação de liderança. Se conhecendo, as atitudes tomadas serão adequadas frente ao comportamento dos subordinados. Isso fará com que os liderados não percam a confiança em seu líder e o vínculo criado será fortalecido.

O militar bem condicionado fisicamente e com conhecimento técnico na sua área de atuação estará parcialmente preparado. Para que esteja realmente pronto para cumprir com suas atribuições, deverá ter certo controle sobre suas emoções, impedindo que situações inesperadas retirem seu foco no objetivo e coloque sua vida em risco.

2.2 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Quando estamos em uma situação de perigo o lado emocional instiga o instinto a nos deixar alerta e o impulso que prevalece é o de fuga. Numa situação de guerra ou combate, se o profissional tiver essa atitude correrá risco de vida. Para sobreviver nestes casos é necessário autorregular os impulsos, e a única forma de fazer isso é tendo a clareza de que o que se está sentindo não corresponde com a melhor atitude a ser tomada, e sim trabalhar o seu emocional para perceber que o pânico o está fazendo pensar em uma atitude de grande risco. Após reconhecer esse sentimento e controlá-lo, o militar consegue pensar na melhor estratégia para contornar a situação de perigo.

Você vai encontrar vários fatores de estresse em um ambiente de sobrevivência que vão afetar sua mente. Esses fatores podem produzir pensamentos e emoções que, se mal compreendidos, podem transformar uma pessoa confiante e bem treinada em alguém indeciso e ineficaz com questionáveis habilidades de sobrevivência. Desta forma, você deve estar ciente e capaz de reconhecer tais fatores de estresse comumente associados com a sobrevivência. Também é fundamental que você seja ciente de suas reações à grande variedade desses fatores. [...] Algumas pessoas com pouco ou nenhum treinamento de sobrevivência conseguiram sobreviver a circunstâncias adversas. Algumas com treinamento não usaram suas habilidades e morreram. Um ingrediente chave em qualquer situação de sobrevivência é a atitude mental do indivíduo envolvido. Ter habilidades de sobrevivência é importante; ter vontade de sobreviver é essencial. (ARMY, 2002, p. 15, tradução nossa).

Mas foram exatamente essas pressões que tornaram nossas respostas emocionais fundamentais para a sobrevivência; atenuadas as pressões, a importância das reações que passaram a fazer parte de nosso repertório emocional também declinou.

Todas as emoções são, em essência, impulsos, legados pela evolução, para uma ação imediata, para planejamentos instantâneos que visam lidar com a vida. A própria raiz da palavra emoção é do latim movere — “mover” — acrescida do prefixo “e-”, que denota “afastar-se”, o que indica que em qualquer emoção está implícita uma propensão para um agir imediato. Essa relação entre emoção e ação imediata fica bem clara quando observamos animais ou crianças; é somente em adultos “civilizados” que tantas vezes detectamos a grande anomalia no reino animal: as emoções — impulsos arraigados para agir — divorciadas de uma reação óbvia. (GOLEMAN, 2011, p. 34).

Ao passar por adversidades, nosso organismo reage de formas diferentes a cada tipo de emoção. São emoções vivenciadas em situação de sobrevivência:

- Raiva: fica mais fácil sacar uma arma ou golpear o inimigo, pois o sangue tende a fluir para as mãos; os batimentos cardíacos aceleram e a adrenalina toma conta do corpo.
- Medo: a fuga é o ato predominante, pois o sangue corre para os músculos do esqueleto. O corpo imobiliza-se, por um breve momento, talvez para permitir que a pessoa considere a possibilidade de, em vez de agir, fugir e se esconder.

- Surpresa: o ato de erguer as sobrancelhas permite uma visão mais ampla do que está acontecendo.
- Tristeza: a perda de energia e falta de entusiasmo que a tristeza proporciona faz desacelerar a velocidade do metabolismo, criando oportunidade para pensar nas consequências do que aconteceu.

“A capacidade de sobrevivência residirá, basicamente, numa atitude mental adequada para enfrentar situações de emergência e na posse de estabilidade emocional, a despeito de sofrimentos físicos decorrentes da fadiga, da fome, da sede e de ferimentos, por vezes, graves.” (BRASIL, 1999, p. 30).

A Inteligência Emocional é de extrema importância nos serviços militares e está estritamente relacionada ao controle emocional em situações de perigo. Caso o profissional não a tenha bem desenvolvida, pode, além de colocar sua vida em risco, colocar seu grupo e sua missão em risco.

O estado psicológico dos militares deve ser considerado, juntamente com o condicionamento físico, como prioridade para que as missões sejam concluídas com destreza. Para um preparo completo para o combate, a parte emocional também deve ser trabalhada.

Assim, o combatente que consegue manter-se bem condicionado emocionalmente, apesar das diversas variáveis inseridas numa situação de sobrevivência, terá mais clareza em suas ideias e, portanto, mais chances de sobreviver.

A Inteligência Emocional é determinante no controle das emoções. Quando ela é bem desenvolvida, o indivíduo passa a se conhecer de uma maneira diferente, consegue nomear seus sentimentos e emoções e trabalhá-los de forma que sejam superados e não interfiram no trabalho que está exercendo. Autoconhecimento e autocontrole estão associados e são a base do controle emocional. Pessoas que não conseguem controlar suas emoções sofrem as consequências durante toda a vida, muitas vezes sabotam a capacidade de se concentrar no trabalho e ter pensamentos lúcidos.

A mente possui duas vertentes: emocional e racional. Os aspectos racionais são aqueles que se passam conscientemente por nossas mentes, são predominantes. Os aspectos emocionais são impulsivos e, muitas vezes, sem lógica. Apesar de prejudicar em certas ocasiões, esses impulsos foram importantes para moldar o comportamento emocional das pessoas.

As pessoas com prática emocional bem desenvolvida têm mais probabilidade de sentirem-se satisfeitas e serem eficientes em suas vidas, dominando os hábitos mentais que fomentam sua produtividade; as que não conseguem exercer algum controle sobre a vida emocional, travam batalhas internas que sabotam sua capacidade de se concentrar no trabalho e pensar com clareza. (GOLEMAN, 2011).

O objeto de estudo da Inteligência Emocional que permite controlar as emoções é a relação entre a parte emocional e racional do cérebro. Quando se aprofunda no assunto se treina o cérebro, e bilhões de neurônios trabalham para que seja mais fácil realizar novamente um determinado comportamento no futuro. A repetição torna o comportamento ágil e o transforma num hábito.

Para Guebur, Poletto e Vieira (2007), ter controle emocional significa conseguir compreender uma situação e fazer uso dessa compreensão para modificar as condições em seu benefício, ou seja, de maneira produtiva.

A Inteligência Emocional pode ser dividida em categorias:

- Autoconsciência: reconhecer emoções em si e no próximo, estando em sintonia com os sentimentos;
- Autorregulação: controlar os impulsos e os sentimentos negativos;
- Motivação: estabelecer metas internamente e criar motivações pessoais e coletivas para alcançá-las;
- Empatia: reconhecer as emoções do próximo;
- Habilidades sociais: relacionamentos pautados na boa comunicação.

Quando investigam por que a evolução da espécie humana deu à emoção um papel tão essencial em nosso psiquismo, os sociobiólogos verificam que, em momentos decisivos, ocorreu uma ascendência do coração sobre a razão. São as nossas emoções, dizem esses pesquisadores, que nos orientam quando diante de um impasse e quando temos de tomar providências importantes demais para que sejam deixadas a cargo unicamente do intelecto — em situações de perigo, na experimentação da dor causada por uma perda, na necessidade de não perder a perspectiva apesar dos percalços, na ligação com um companheiro, na formação de uma família. Cada tipo de emoção que vivenciamos nos predispõe para uma ação imediata; cada uma sinaliza para uma direção que, nos recorrentes desafios enfrentados pelo ser humano ao longo da vida, provou ser a mais acertada. À medida que, ao longo da evolução humana, situações desse tipo foram se repetindo, a importância do repertório emocional utilizado para garantir a sobrevivência da nossa espécie foi atestada pelo fato de esse repertório ter ficado gravado no sistema nervoso humano como inclinações inatas e automáticas do coração. (GOLEMAN, 2011).

Quando o militar é capaz de internalizar um objetivo e criar motivação para alcançá-lo, está exercendo sua Inteligência Emocional e favorecendo a execução da missão que está sendo executada. Emoções perturbadoras podem surgir e, por mais que o impulso estimule a agir de uma forma desesperada e desequilibrada, se o profissional possui autorregulação consegue passar por esse momento de forma profissional, coerente e milimetricamente calculada.

Uma visão da natureza humana que ignore o poder das emoções é lamentavelmente míope. A própria denominação *Homo sapiens*, a espécie pensante, é enganosa à luz do que hoje a ciência diz acerca do lugar que as emoções ocupam em nossas vidas. Como sabemos por experiência própria, quando se trata de moldar nossas decisões e ações, a emoção pesa tanto — e às vezes muito mais — quanto a razão. Fomos longe demais quando enfatizamos o valor e a importância do puramente racional — do que

mede o QI — na vida humana. Para o bem ou para o mal, quando são as emoções que dominam, o intelecto não pode nos conduzir a lugar nenhum. (GOLEMAN, 2011).

Apesar de não ser uma inteligência medida e comparada, como o QI, há um modelo teórico que testa esse construtor. São três etapas: autoavaliação, avaliação externa com observadores e avaliação de desempenho máximo. O último é o mais conhecido e promissor. O teste mais conhecido se chama Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) e mede a Inteligência Emocional baseado no processamento de informações, ou seja, realiza aplicação de testes, parecidos com os testes de inteligência tradicionais.

Todas as pessoas possuem Inteligência Emocional, é algo inerente ao ser humano. Porém, deve-se estimulá-la buscando atingir sua máxima capacidade. Não é um processo fácil e rápido, as atitudes para que se alcance o limite do controle emocional devem ser pensadas e planejadas. Um indivíduo autoconsciente nota e nomeia suas emoções com precisão e percebe como elas acontecem. Não é algo previsível ou passível de medida, como o QI (Quociente de Inteligência), são habilidades adquiridas ao longo da vida e que podem ser aprimoradas com as práticas.

De acordo com as pesquisas de Muniz e Primi(2007), muitas pesquisas atuais se preocupam em descobrir se a Inteligência Emocional é realmente uma vertente do cognitivo, ou apenas um novo nome para traços de personalidade. Essa preocupação é resultado das críticas de pesquisadores e cientistas que contestam a existência desse construtor. Os testes também exploram questões relacionadas a capacidade de prever estresses.

Apesar das contestações, que existem para qualquer tema do âmbito psicológico, existem diversos cursos que prometem um melhor desempenho no trabalho explorando o desenvolvimento dessa capacidade e garantindo um futuro promissor para quem conseguir bom desempenho e desenvolver sua Inteligência Emocional. Diversos autores importantes constataram e atestaram a existência dessa inteligência e a possibilidade de desenvolvê-la em qualquer fase da vida. Para eles, ao contrário da personalidade, que é formada por características sobre o que o indivíduo pensa sobre si, a Inteligência Emocional mostra habilidades emocionais para resolução de problemas e conflitos, e para relacionar-se com o próximo.

A emoção auxilia na resolução de problemas atuando no pensamento como facilitadora dos processos cognitivos ligados ao raciocínio, como se fosse um sistema de alerta para situações que a segurança foge do controle. Pressupõe-se que, o indivíduo que possui uma boa Inteligência Emocional, seja capaz de tolerar experiências extremamente estressantes sem perder o controle emocional, empregando estratégias para modificar os sentimentos que aparecem em momentos de grande conflito. Isso nada mais é que focar a mente na solução

lógica para o problema enfrentado, ao invés de sofrer com o que está acontecendo no momento. Avaliar, controlar e compreender o acontecimento e as emoções que ele proporcionou.

O trabalho dos militares, que é o foco de estudo desse artigo, requer um nível muito maior de Inteligência Emocional do que algumas outras carreiras. Profissionais dessa área necessitam de uma alta performance no que diz respeito a esse aspecto cognitivo. Além dos procedimentos de avaliação médica, as instituições militares, por vezes, exigem também avaliação psicológica.

Ao contrário do que muitos pensam, não consideram essa inteligência primordial em todos aspectos da vida humana. Porém, acreditam que a mesma seja determinante em áreas de relacionamento humano, como: liderança, desenvolvimento profissional, gerenciamento e bom relacionamento de equipes no geral. A Inteligência Emocional auxilia e alivia o trabalho do indivíduo que a utiliza mas, em contrapartida, quem não a tem não necessariamente estará fadada ao insucesso. (MAYER; SALOVEY, 1997).

3 CONCLUSÃO

A Inteligência Emocional é de extrema importância nos serviços militares e está estritamente relacionada ao controle emocional em situações de perigo. Caso o profissional não a tenha bem desenvolvida, pode, além de colocar sua vida em risco, colocar seu grupo e sua missão em risco.

O estado psicológico dos militares deve ser considerado, juntamente com o condicionamento físico, como prioridade para que as missões sejam concluídas com destreza. Para que os mesmos estejam preparados psicologicamente para o combate, a parte emocional deve ser trabalhada concomitantemente com a parte física.

Assim, o combatente que consegue manter-se bem condicionado emocionalmente, apesar das diversas variáveis inseridas numa situação de sobrevivência, terá mais clareza em suas ideias e, portanto, mais chances de sobreviver.

Este trabalho buscou estudar um tema que é pouco falado, porém, de grande importância para militares, e também, gerar interesse para que novos trabalhos sejam realizados. Uma pesquisa de campo, que coletasse informações de militares que já estiveram presentes em situações de sobrevivência e como controlaram suas emoções, seria de grande valor para a comunidade científica e militar.

REFERÊNCIAS

ARMY, U. S. **FM 3-05.70**. Washington, 2002.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **ABNT NBR 10520**: informação e documentação: citações em documentos: apresentação. Rio de Janeiro: ABNT, 2002.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **ABNT NBR 14724**: informação e documentação: trabalhos acadêmicos: apresentação. Rio de Janeiro: ABNT, 2011.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **ABNT NBR 6022**: informação e documentação: artigo em publicação periódica técnicas e/ou científica: apresentação. 2.ed. Rio de Janeiro: ABNT, 2018.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **ABNT NBR 6023**: informação e documentação: referências: elaboração. 2.ed. Rio de Janeiro: ABNT, 2018.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **ABNT NBR 6024**: informação e documentação: Numeração progressiva das seções de um documento. 2.ed. Rio de Janeiro: ABNT, 2012.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **ABNT NBR 6028**: informação e documentação: resumo: apresentação. Rio de Janeiro: ABNT, 2003.

BRASIL. Ministério da Defesa. **IP21-80**: Sobrevivência na Selva. 2ª ed. Brasília: EGGCF, 1999.

COSTA, W. T. A. **Trabalho emocional dos militares do Exército Brasileiro nas missões de paz das Nações Unidas**. Dissertação (Mestrado em Administração) - Escola Brasileira de Administração Pública e de Empresas, Fundação Getúlio Vargas - FGV, Rio de Janeiro, 2011.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Objetiva, Rio de Janeiro, 2011.

GUEBUR, A. Z. ; POLETTO, C. A.; VIEIRA, C. M. S. **Inteligência emocional no trabalho**. Curitiba: Intersaberes, 2007.

LAKATOS, E. M. ; MARCONI, M. A. **Metodologia do trabalho científico**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 1992.

MUNIZ, M. ; PRIMI, R. **Inteligência emocional e desempenho em policiais militares: validade de critério do MSCEIT**. Aletheia [online]. 2007, n.25 [citado 2020-07-09], pp. 66-81 . Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942007000100006&lng=pt&nrm=iso>. ISSN 1413-0394.

WOYCIEKOSKI , C; HUTZ, C. M. **Inteligência Emocional: Teoria, Pesquisa, Medida, Aplicações e Controvérsias**. UFRGS, 2009.