

**ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS
ACADEMIA REAL MILITAR (1811)
CURSO DE CIÊNCIAS MILITARES**

Artur Vandehelsen Oliveira de Figueiredo

**O IMPACTO DO ESTRESSE DURANTE A FORMAÇÃO DO
FUTURO OFICIAL COMBATENTE**

**Resende
2021**

Artur Vandehelsen Oliveira de Figueiredo

**O IMPACTO DO ESTRESSE DURANTE A FORMAÇÃO DO
FUTURO OFICIAL COMBATENTE**

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

Orientador: 1º Ten Romero Alves de Sousa Gomes

Resende
2021

Artur Vandehelsen Oliveira de Figueiredo

**O IMPACTO DO ESTRESSE DURANTE A FORMAÇÃO DO FUTURO OFICIAL
COMBATENTE**

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

Aprovado em ____ de _____ de 2021:

Banca examinadora:

Romero Alves de Sousa Gomes, 1º Ten
(Presidente/Orientador)

Resende
2021

Dedico este trabalho, primeiramente, ao Pai Celestial, que me guiou e iluminou durante toda a minha formação, me dando forças para que eu chegasse onde estou hoje, e seguir firme rumo a realizar o meu sonho, tornar-me oficial combatente do Exército Brasileiro e também, aos meus pais, por terem me apoiado nesse objetivo, e não terem deixado eu desistir dessa grande conquista.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, ao Pai Celestial, por sempre me guiar no decorrer da formação, me dando forças para não desistir diante dos obstáculos impostos.

Aos meus familiares, que sempre me deram todo o suporte necessário para realização deste sonho, desde a época do cursinho, até o fim da formação, deixando o fardo mais leve de ser carregado. Sem eles, nada seria possível.

Ao meu orientador, 1º Ten Romero Alves de Sousa Gomes, pela atenção e sempre estar disponível para melhor me orientar durante todo o processo de planejamento e construção deste trabalho, abrindo mão do seu horário de ócio, em prol da minha formação.

Aos meus companheiros do Curso de Infantaria, Companhia Treme Terra 2021, por me apoiarem nas adversidades que a formação impõe, e colaborarem para eu me tornar um militar melhor.

RESUMO

O IMPACTO DO ESTRESSE DURANTE A FORMAÇÃO DO FUTURO OFICIAL COMBATENTE

AUTOR: Artur Vandehelsen Oliveira de Figueiredo
ORIENTADOR: Romero Alves de Sousa Gomes

O estresse amplia o risco de desenvolver doenças que possam ser prejudiciais à saúde ou que afetam a qualidade de vida do indivíduo. Sendo assim, o objetivo da presente monografia é identificar as causas de estresse durante a formação militar, assim como suas consequências no desempenho acadêmico; além de delimitar os fatores estressores propriamente ditos. Esta pesquisa foi conduzida e guiada pelo método hipotético-dedutivo. Em seu desenvolvimento, de caráter exploratório, primeiramente, foi realizada uma pesquisa bibliográfica para embasar a parte teórica. Na sequência, elaborou-se uma entrevista virtual a ser aplicada a 50 Alunos da EsPCEX e 150 Cadetes da AMAN, com o intuito de fundamentar a pesquisa de campo, usando uma metodologia qualitativa, para aprofundar as informações do grupo estudado. A abordagem desse tema é justificada dada sua relevância para o futuro do Exército, para bem formar os futuros oficiais, visto que os acadêmicos, durante sua formação, passam por diversas atividades que podem gerar elevados níveis de estresse, tendo como resultado problemas de saúde. No término da pesquisa, conclui-se que grande parte dos discentes frequentemente vivenciam experiências com elevado nível de estresse, o que contribui para uma queda no desempenho dos mesmos, fazendo-se necessário uma assistência mais precisa em relação ao tema.

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

ABSTRACT

THE IMPACT OF STRESS DURING THE FORMATION OF THE FUTURE COMBATANT OFFICER

AUTHOR: Artur Vandehelsen Oliveira de Figueiredo

ADVISOR: Romero Alves de Sousa Gomes

Stress increases the risk of developing diseases that can be harmful to health or that affect the individual's quality of life. Therefore, the objective of the present monograph is to identify the causes of stress during the military training path, as well as its consequences on academic performance; and also to delimitate the stressors themselves. This research was conducted and guided by the hypothetical-deductive method. In its development -of an exploratory nature, firstly, a bibliographic research was carried out to support the theoretical part. Then, a virtual interview was elaborated to be applied to 50 Students of EsPCEx and 150 Cadets of AMAN, in order to support the field research, using a qualitative methodology, to deepen the information of the studied group. The approach of this theme is justified given its relevance for the future of the Army, in order to well train future officers, since cadets, during their formation, go through various activities that can cause high levels of stress, resulting in health problems. By the end of the research, it is concluded that most cadets often undergo experiences with a high level of stress, which contributes to a drop in their performance, making it necessary to provide more precise assistance with regard to the topic.

Keywords: Stress. Military. Performance. Impact. AMAN.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - AMAN (no fundo o Maciço das Agulhas Negras)	15
Figura 2 - SIEsp do 3º ano (Patrulhas de Longo Alcance com Características Especiais)	17

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Vivenciou elevados níveis de estresse durante a formação. (EsPCEEx)	23
Gráfico 2 - Vivenciou elevados níveis de estresse durante a formação. (AMAN)	24
Gráfico 3 - Frequência de vivenciar elevados níveis de estresse. (EsPCEEx)	24
Gráfico 4 - Frequência de vivenciar elevados níveis de estresse. (AMAN).....	25
Gráfico 5 - Ambiente em que vivencia elevados níveis de estresse. (EsPCEEx).....	25
Gráfico 6 - Ambiente em que vivencia elevados níveis de estresse. (AMAN)	26
Gráfico 7 - Desempenho pode ser afetado por causa dos elevados níveis de estresse. (EsPCEEx)	26
Gráfico 8 - Desempenho pode ser afetado por causa dos elevados níveis de estresse. (AMAN)	27
Gráfico 9 - O que é afetado. (EsPCEEx)	27
Gráfico 10 - O que é afetado. (AMAN).....	28
Gráfico 11 - O que causa o estresse. (EsPCEEx).....	28
Gráfico 12 - O que causa o estresse. (AMAN).....	29
Gráfico 13 - O que causa o estresse. (AMAN).....	29
Gráfico 14 - Consequências do estresse na sua vida. (AMAN)	30

LISTA DE ABREVIATURAS

AMAN	Academia Militar das Agulhas Negras
DE	Divisão de Ensino
EB	Exército Brasileiro
EDL	Exercício de Desenvolvimento da Liderança
ESPCEX	Escola Preparatória de Cadetes do Exército
SIESP	Seção de Instrução Especial
SII	Síndrome do Intestino Irritável
%	Percentual

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
1.1 OBJETIVOS	13
1.1.1 Objetivo Geral.....	13
1.1.2 Objetivos específicos.....	13
2 REFERENCIAL TEÓRICO	14
2.1 A FORMAÇÃO DO FUTURO OFICIAL COMBATENTE DO EXÉRCITO BRASILEIRO.....	14
2.1.1 ESCOLA PREPARATÓRIA DE CADETES DO EXÉRCITO (EsPCEx)	14
2.1.2 ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS (AMAN)	14
2.2 ESTRESSE	16
2.2.1 CONCEITO DE ESTRESSE.....	16
2.2.2 POSSÍVEIS CAUSAS DE ESTRESSE EM CADETES	16
2.2.3 POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE NOS CADETES	19
2.2.3.1 PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL E FÍSICA.....	19
2.2.3.2 BAIXO DESEMPENHO ACADÊMICO	20
3 REFERENCIAL METODOLÓGICO	21
3.1 TIPO DE PESQUISA	21
3.2 MÉTODOS	21
3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRAS	22
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	23
4.1 RESULTADOS	23
4.2 DISCUSSÃO	30
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	32
REFERÊNCIAS.....	34
ANEXO 1 - ENTREVISTA COM OS ALUNOS.....	38
ANEXO 2 - ENTREVISTA COM OS CADETES	39

1 INTRODUÇÃO

Os oficiais combatentes da linha de ensino militar bélico do Exército Brasileiro (EB) são formados em um período de cinco anos, divididos em dois locais, um ano na Escola Preparatória de Cadetes do Exército (EsPCEEx), localizada na cidade de Campinas, São Paulo, e outros quatro na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), em Resende, Rio de Janeiro.

Durante a formação, diversas são as situações em que o discente é exposto a situações estressoras (por exemplo, SIEsp, provas da Divisão de Ensino, Atividades de Instrução Militar e elevada carga horária de treinamentos físicos). Tais acontecimentos são necessários para despertar características essenciais, como patriotismo, civismo, espírito de corpo, coragem, estoicismo, tenacidade e abnegação, para o futuro Oficial.

Selye (1936) define o *stress* como uma reação do organismo que ocorre frente a situações que exijam dele adaptações além do seu limite. Além disso, também considerou o estresse como “a resposta inespecífica do corpo a qualquer coisa que lhe seja solicitada”. Logo, sendo coisas boas ou ruins, ambas geram as mesmas reações fisiológicas. Atualmente, estudos sobre estresse têm ganhado mais atenção da sociedade e nos meios acadêmicos da Saúde Mental, pois há indícios de que um longo estado de estresse afeta o bem-estar psicológico e a qualidade de vida das pessoas (KAPLAN, 1995; LIPP, 1997).

Podemos notar as consequências de elevados níveis de estresse crônico pelas licenças médicas e absenteísmo, diminuição da produtividade, desmotivação, irritação, impaciência, dificuldades interpessoais, relações afetivas conturbadas, divórcios, doenças físicas variadas, depressão, ansiedade e infelicidade na esfera pessoal (Lipp, 2005b). Sendo assim, o estresse pode influenciar no desempenho acadêmico.

A pesquisa a ser realizada tratará do estresse durante a formação do oficial combatente, campo de pesquisa inserido na área da saúde, conforme Portaria nº 734, de 19 AGO 10, do Comando do Exército Brasileiro (BRASIL, 2010).

O escopo do estudo ficará restrito aos impactos que os estressores causam durante o período da formação na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN). O objetivo geral do estudo é delimitar quais são os estressores que mais causam impactos no Cadete, como também analisar as consequências no bem estar físico e mental.

O objetivo do estudo visa levantar as principais causas que geram estresse nos cadetes durante o período em que estão na AMAN, e quais as influências na performance profissional e pessoal, constatando efeitos decorrentes desse “mal necessário”. Trata-se de um estudo de

caráter exploratório, baseado em uma pesquisa bibliográfica, com análise dos dados coletados através de um pesquisa de campo, realizada de maneira virtual.

Assim, é oportuno problematizar a questão: quais são e como os fatores estressores podem impactar na formação do futuro oficial da linha combatente do Exército Brasileiro?

Como já mencionado, o estresse pode gerar distúrbios de ordem fisiológica e psicológica, deste modo, o estudo aqui proposto contribui para a identificação do impacto do estresse durante a formação do futuro oficial combatente. E se justifica dada a importância da compreensão dessa temática dentro da AMAN.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

Identificar as causas de estresse na formação, quais as consequências e como elas influenciam no desempenho profissional e na vida particular.

1.1.2 Objetivos específicos

Delimitar os estressores presentes durante a formação do futuro oficial combatente e quais são suas consequências para o Cadete.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A FORMAÇÃO DO FUTURO OFICIAL COMBATENTE DO EXÉRCITO BRASILEIRO

2.1.1 ESCOLA PREPARATÓRIA DE CADETES DO EXÉRCITO (EsPCEx)

O bacharelado em Ciências Militares tem a duração de cinco anos, sendo o primeiro na cidade de Campinas, localizada no interior de São Paulo. É nesse contato inicial que ocorre a adaptação à vida militar, no qual, o então Aluno começa a ter contato com os estressores da formação.

Nesse período o Aluno começa a ambientar-se com a rotina, poucas horas de sono, disciplinas acadêmicas, distância da família e pouco tempo livre. Junto a isso, a parte técnico profissional, elevadas cargas horárias de instrução individual básica, exercícios de longa duração no terreno e treinamentos físico militar.

Sendo assim, ocorre uma separação do seu espaço territorial natural, afasta-se do seu cotidiano civil e começa a enquadrar-se em uma identidade militar.

2.1.2 ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS (AMAN)

Após um ano na Escola Preparatória de Cadetes do Exército (EsPCEx), os Alunos aprovados são promovidos à Cadete e transferidos para Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN).

A passagem pela Academia Militar tem a duração de quatro anos. Nesta fase, o Cadete é submetido a atividades que desenvolvem atributos necessários para o futuro oficial combatente.

A parte cognitiva fica à cargo da Divisão de Ensino (DE), que aplica ao Cadete diversos conhecimentos da área acadêmica, Introdução ao Estudo do Direito, Direito Penal, Direito Administrativo Economia, Filosofia, Sociologia, Ética Profissional e Militar, Relações Internacionais, Geopolítica, Psicologia, Administração, História Geral e do Brasil, Cibernética, Inglês, Espanhol entre outras.

Figura 1 - AMAN (no fundo o Maciço das Agulhas Negras)



Fonte: Paula Mariane (2016)

A parte militar é ensinada de uma maneira progressiva, no qual a Instrução Individual Básica é aprendida no primeiro ano e a especialização nos demais anos à cargo dos cursos, Infantaria, Cavalaria, Artilharia, Engenharia, Intendência, Comunicações e Material Bélico. Junto aos cursos, a Seção de Instrução Especial (SIEsp) é responsável por aplicar Estágios, Estágio Básico do Combatente de Montanha, Estágio de Vida na Selva e Técnicas Especiais, Estágio de Patrulhas de Longo Alcance com Características Especiais e o Estágio de Operações Contra Forças Irregulares, que têm fundamental importância ao desempenho do comando em situações de emprego operacional.

Ao término deste período na Academia, o Cadete aprovado é declarado Aspirante à Oficial.

2.2 ESTRESSE

2.2.1 CONCEITO DE ESTRESSE

Para Selye (1936, apud Lipp Malagris, 2001, p. 279), define o estresse como uma reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais, que ocorre quando surge a necessidade de uma adaptação grande a um evento ou situação importante.

Segundo Chiavenato (2014), o estresse decorre de quaisquer circunstâncias que ameaçam ou são percebidas como ameaçadoras do bem-estar da pessoa e que minam a capacidade de enfrentamento do indivíduo. A ameaça pode afetar a segurança física, imediata ou mediata, a reputação, autoestima, tranquilidade ou aspectos que as pessoas valorizem ou deseje manter.

Conforme Dolan e Arsenault (1980, citado por Freitas, 2008), o estresse sucede, assim, do desajuste entre o nível de estímulo desejado pelo indivíduo e o nível de estímulo que ele interioriza inferiormente.

2.2.2 POSSÍVEIS CAUSAS DE ESTRESSE EM CADETES

O estresse relacionado a mudanças ambientais aversivas no qual o indivíduo tem a necessidade de apresentar respostas de adaptação, em situações que precisem de algum tipo de adaptação por parte do sujeito podem ser considerados estressores. Para Santos (1995), um único estressor não é capaz de levar o indivíduo ao estresse, mas sim a junção e o acúmulo de vários agentes. Segundo Zakir (2001) quanto maior for a intensidade, a frequência e o tempo de duração dos estressores, maior a probabilidade de se desenvolverem reações de estresse.

Como já citado, durante a formação, o futuro oficial é exposto a situações estressoras que são necessárias para desenvolver atributos importantes para o militar da área combatente. Esses momentos são essenciais para preparação do combatente para situações reais de conflito. Além dos Estágios da Seção de Instrução Especial (SIEsp), há também dentro das Especializações, os Exercícios de Desenvolvimento da Liderança (EDL) que auxiliam no

desenvolvimento da capacidade de influenciar e liderar pessoas em momentos decisivos do combate.

Figura 2 - SIEsp do 3º ano (Patrulhas de Longo Alcance com Características Especiais)



Fonte: Paula Mariane (2016)

Os Cadetes do curso de Infantaria, por exemplo, enfrentam inúmeros casos de altos níveis de estresse, visto que têm muitos exercícios no terreno, cada um com sua peculiaridade, mas todos com alta exigência física e psicológica. No EDL da Infantaria, que ocorre no terceiro ano da AMAN, enfrentam uma prova com duração de sessenta horas nas quais planejam missões, e executam as mesmas, e os seus participantes ocupam funções de comando em rodízio, para que todos sejam testados. Durante o exercício, é realizado longas marchas a pé, carregando muito peso, com situações estressoras por parte dos instrutores, e com privação de sono, pois não há tempo de descanso durante a execução do exercício, fazendo o infante chegar ao seu limite e conseguir superá-lo. Esse exercício, devido à soma de todos esses fatores, pode ser considerado um dos mais estressantes da formação, e todos os infantes devem realizá-lo.

Além da rotina ser um estressor, os relacionamentos interpessoais também são, para Olivier e Behr (2005, p. 2), as relações interpessoais se desenvolvem a partir da interação

existente nos ambientes nos quais o homem está presente e constituem-se na base do funcionamento de qualquer interação humana, por existir um processo de dependência mútua entre as pessoas. Dificuldades nos relacionamentos interpessoais no ambiente organizacional geram estresse.

Os autores destacam ainda que a maioria dos relacionamentos, trazem alegria e satisfação, mas que alguns podem tornar-se fonte de angústia e sofrimento. Ressaltam também os efeitos do estresse emocional nos aspectos físico e mental, que ocasionam sintomas como irritabilidade, impaciência e descompromisso, podendo gerar grandes prejuízos nas relações em diversos segmentos, por exemplo, na família e no trabalho.

Outro fator é o distanciamento familiar, estudos na área comprovam que pessoas que estão separadas de pessoas próximas, família e amigos, tornam-se indecisas, ansiosas, desorientadas, infelizes e até desestabilizadas emocionalmente, podendo experimentar mudanças de humor incomuns, até mesmo perda de controle, acessos de violência e o próprio estresse (DUCK, 1991).

Para lidar com situações estressantes, na promoção de benefícios nos processos fisiológicos (sistema endócrino, cardiovascular e imunológico) e no alívio dos estresses físico e mental. A percepção e o recebimento dos suportes sociais, incluindo o familiar, pelas pessoas, são fontes fundamentais para a manutenção da saúde mental.

Consideram também o problema financeiro como um estressor. Na literatura, também vem sendo visto como estresse econômico. Garman, Sorhaindo, Bailey, Kim e Xiao (2004) descreve estresse financeiro como sendo uma tensão mental ou física provinda de preocupações sobre assuntos financeiros. Essas preocupações abalam o bem-estar pessoal, podendo durar pouco tempo ou persistirem por período de tempo maior.

Para Peirce, Frone, Russell e Cooper (1996) o estresse financeiro é um fator relevante de estresse para as pessoas, pois a maioria das atividades essenciais da vida e da rotina necessitam do nível de recursos financeiros de que cada um dispõe.

De acordo com Freeman, Carlson e Sperry (1993), pessoas que passam por episódios de estresse financeiro não alcançam o seu desempenho máximo. Pesquisas revelam que esse tipo de estresse acarreta em problemas físicos e psíquicos, diminuem o bem-estar geral, afetam a autoconfiança e influenciam as relações interpessoais.

2.2.3 POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE NOS CADETES

2.2.3.1 PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL E FÍSICA

Situações estressantes da vida podem estimular várias mudanças psicológicas e fisiológicas, que podem ser caracterizadas por respostas psicológicas ao estresse.

Após um período de elevados níveis de estresse (agudo ou crônico), muitos indivíduos experimentam uma quantidade aumentada de perda de cabelo. Segundo os estudos de Peters, Arck e Paus (2006), o estresse crônico foi significativamente relacionado à impossibilidade do crescimento capilar, aumento da granulação de mastócitos e inflamação perifolicular. Geram consequências graves no bem-estar dos indivíduos causando, com frequência, em cansaço mental, dificuldade de concentração, perda de memória imediata, crises de ansiedade e de humor, e doenças físicas devido à diminuição do funcionamento imunitário (Lipp, 2006; Lipp & Malagris, 2001; Margiset al., 2003), como também aumento no apetite, na ingestão de álcool e de outras substâncias de abuso.

Dentre os aspectos socioculturais que predisõem ao alcoolismo, estão às profissões estressantes, em que o alcoolista leva as tensões para sua vida particular; a publicidade, que estimula e valoriza o uso de bebidas alcoólicas, nas atividades sociais, como facilitadora do relacionamento amoroso ou mesmo para saber tomar uma decisão afugentar dificuldades e mágoas (CARNEIRO et al. 2005).

Para Ribeiro *et al.* (2011) o estresse é um importante fator relacionado ao aparecimento e à exacerbação das crises da síndrome do intestino irritável (SII) que é caracterizado por hábitos intestinais alterados (diarreia e/ou constipação), dor abdominal intermitente e outros sintomas gastrointestinais como inchaço e flatulência na ausência de anormalidades estruturais detectáveis no intestino. Em 2008, um grupo internacional de especialistas reconheceu a influência do estresse na SII, comprovada em diversos estudos.

Outras consequências do estresse são as mudanças no padrão de sono que, podem ocasionar diminuição na capacidade do processamento cognitivo, do tempo de reação e da responsividade atencional, além de déficit na memória, aumento da irritabilidade, mudanças metabólicas, endócrinas, imunológicas, quadros hipertensivos, cansaço, náuseas, dores de

cabeça, ardência nos olhos, visão turva, dores articulares e diminuição da libido (32-35). Prejuízos substanciais no desempenho físico e no cognitivo podem estar associados à falta de sono.

Segundo Olivier (1999), estudos indicam que o estresse modifica o comportamento alimentar, influenciando as escolhas alimentares para alimentos com maior palatabilidade e valor energético, principalmente aqueles ricos em açúcar e gordura.

2.2.3.2 BAIXO DESEMPENHO ACADÊMICO

Durante a vida de uma pessoa, as pressões biopsicossociais podem ser causadas pela quebra do equilíbrio interno de seu organismo, dificultando, em variadas situações, o seu desempenho (MONTEIRO; FREITAS; RIBEIRO, 2007). Isso pode ser notado em cenários universitários, devido a necessidade do discente adaptar-se ao experimentar constantes alterações, pressões e cobranças advindas desse meio (MONDARDO; PEDON, 2005; MALAGRIS et al, 2009). Mudanças precisam de um esforço maior por parte do discente, para a adaptação a sua nova realidade, sendo um facilitador para iniciar o desencadeamento do estresse (MONDARDO; PEDON, 2005).

Segundo Monteiro, Freitas e Ribeiro (2007) quando há o agravamento da problemática do estresse acadêmico dos discentes, o contexto em que o mesmo vive que deveria contribuir para a consolidação do seu conhecimento, porém acaba por se tornar o desencadeador de distúrbios patológicos. Gerado por determinados estressores, podendo ser: sobrecarga de atividades, conciliação de atividades acadêmicas, cumprimento de prazos e a pressão de cumpri-los, incertezas quanto ao futuro profissional a alterações emocionais, comportamentais e cognitivas (MARTOS, LANDA; ZAFRA, 2012), quando os alunos são expostos a estressores psicológicos, quantidades crescentes de energia são necessárias para mantê-los psicologicamente equilibrados (WHITMAN; SPENDLOVE; CLARK, 1984).

No contexto acadêmico a prevenção e o controle do estresse pode se tornar crucial ao influenciar positivamente o desempenho acadêmico (MALAGRIS et al, 2009), pois, em caso de desarranjo, essa interação pode levar a alterações emocionais, comportamentais e cognitivas (MARTOS, LANDA; ZAFRA, 2012).

3 REFERENCIAL METODOLÓGICO

3.1 TIPO DE PESQUISA

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, essa pesquisa pode ser classificada como exploratória, pois, segundo Creswell (2013), possui a intenção de gerar uma aproximação com a problemática, fazendo com que as hipóteses se tornem mais esclarecedoras.

Logo após foi realizado um estudo de campo com Alunos da EsPCEEx e Cadetes dos 4 anos da AMAN.

Diante desse cenário, considera-se que a pesquisa proposta 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 objetivo principal da pesquisa qualitativa não tem relação com base numérica, mas sim com o aprofundamento das informações em determinado grupo social. A abordagem escolhida focou em características da realidade que não podem ser quantificadas, dando ênfase na compreensão e explanação das dinâmicas sociais envolvidas.

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

Dessa forma, a importância desta abordagem para o tema será a pesquisa do estresse nos futuros oficiais combatentes, com a intenção de identificar alguns estressores que estejam causando situações psicologicamente estressantes para os mesmos e, também, as possíveis consequências que podem ocorrer na vida destes militares, apontando as questões de saúde física ou mental.

3.2 MÉTODOS

Foi realizada entrevista virtual com os Alunos e 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 serão tabulados e posteriormente convertidos em resultados e discussão.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRAS

Foi considerada como objeto de estudo uma população de 50 Alunos da EsPCEX e 150 Cadetes dos 4 anos da AMAN.

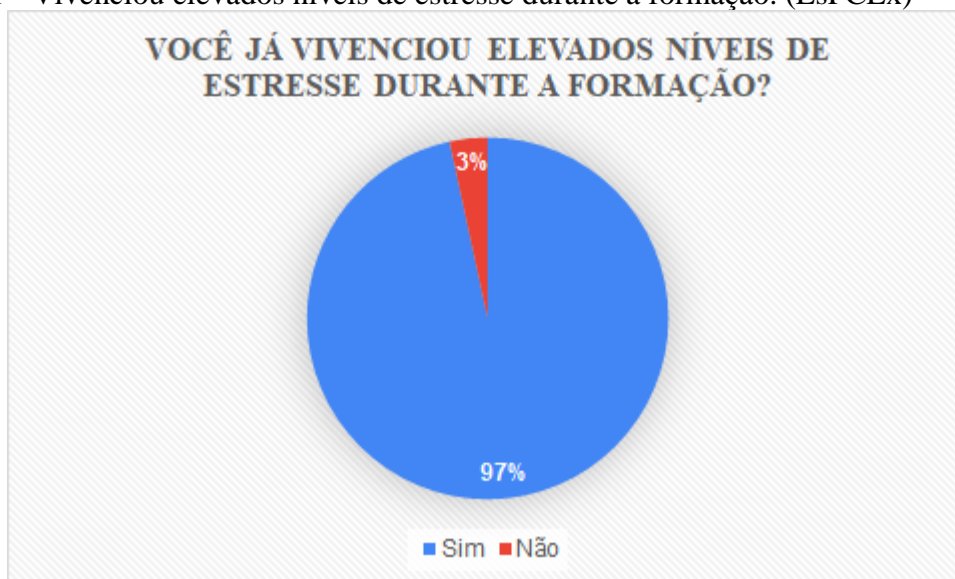
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi executada uma pesquisa de campo com 50 Alunos da EsPCEEx e 150 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

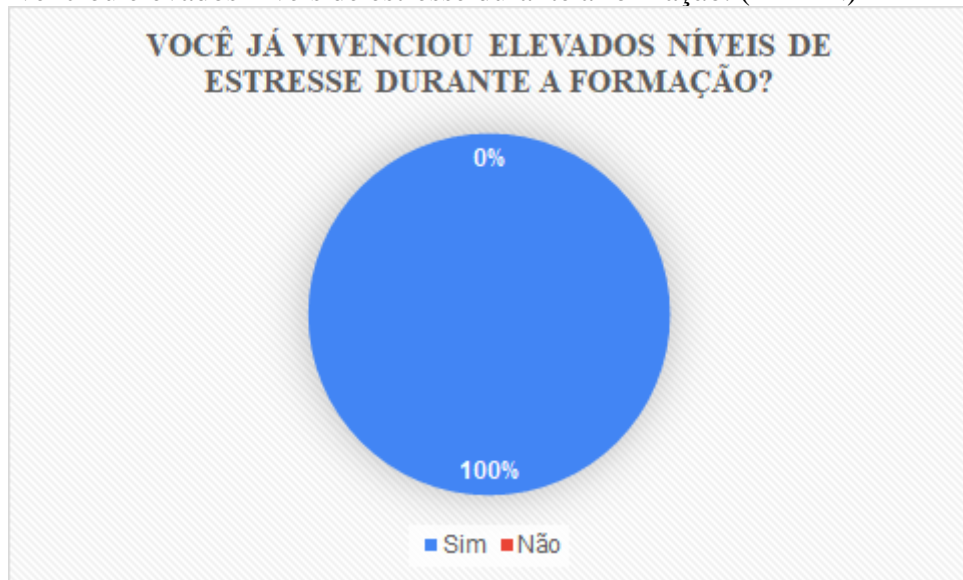
Ao serem questionados se já vivenciaram elevados níveis de estresse durante a formação, 97% dos entrevistados da EsPCEEx responderam que sim, enquanto na AMAN foram 100%, conforme representação abaixo:

Gráfico 1 - Vivenciou elevados níveis de estresse durante a formação. (EsPCEEx)



Fonte: AUTOR (2020).

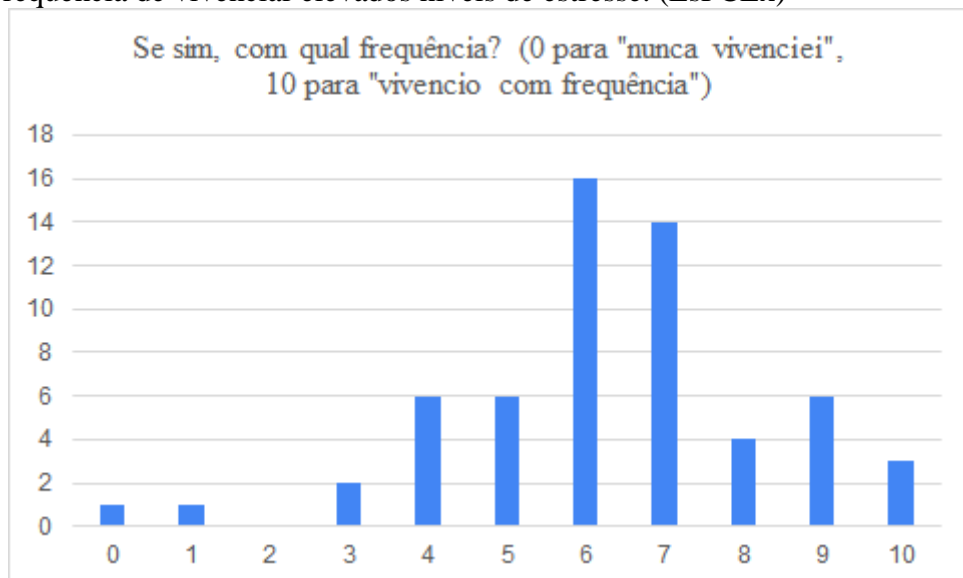
Gráfico 2 - Vivenciou elevados níveis de estresse durante a formação. (AMAN)



Fonte: AUTOR (2020).

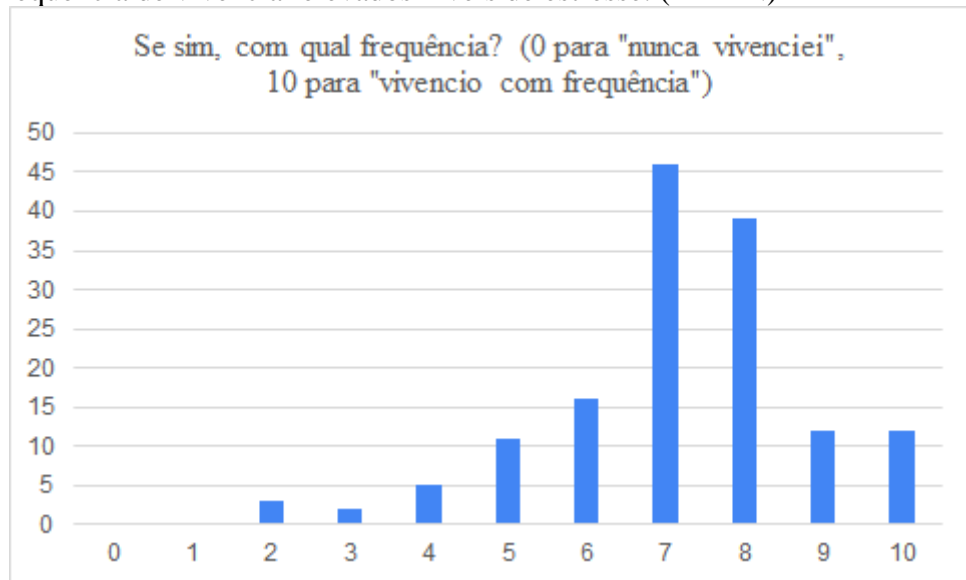
Perguntados em relação à frequência que experimentaram estes níveis, sendo 0 para nunca terem vivenciado e 10 para ser algo constante, pode ser percebido que há um aumento nessa ocorrência, de acordo com o gráfico abaixo:

Gráfico 3 - Frequência de vivenciar elevados níveis de estresse. (EsPCEEx)



Fonte: AUTOR (2020).

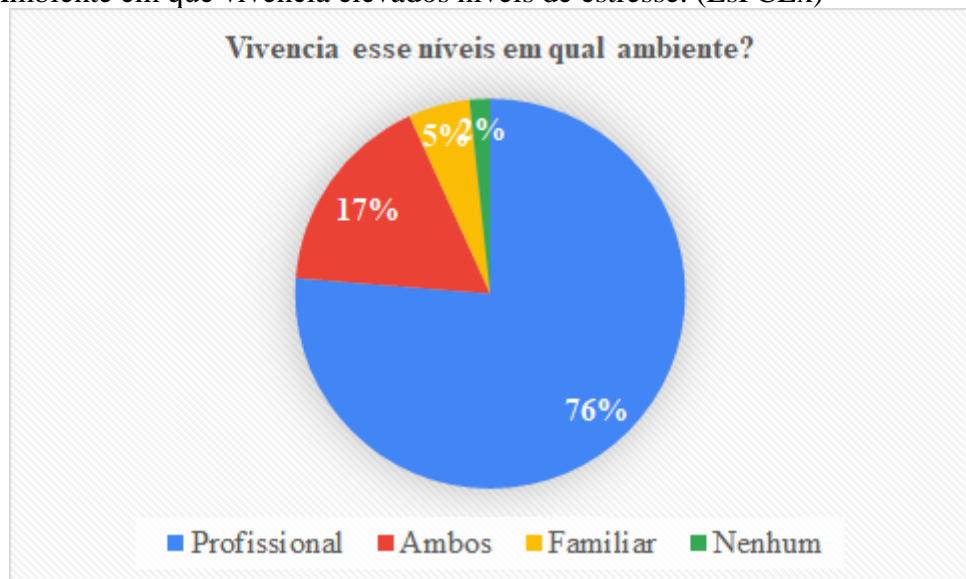
Gráfico 4 - Frequência de vivenciar elevados níveis de estresse. (AMAN)



Fonte: AUTOR (2020).

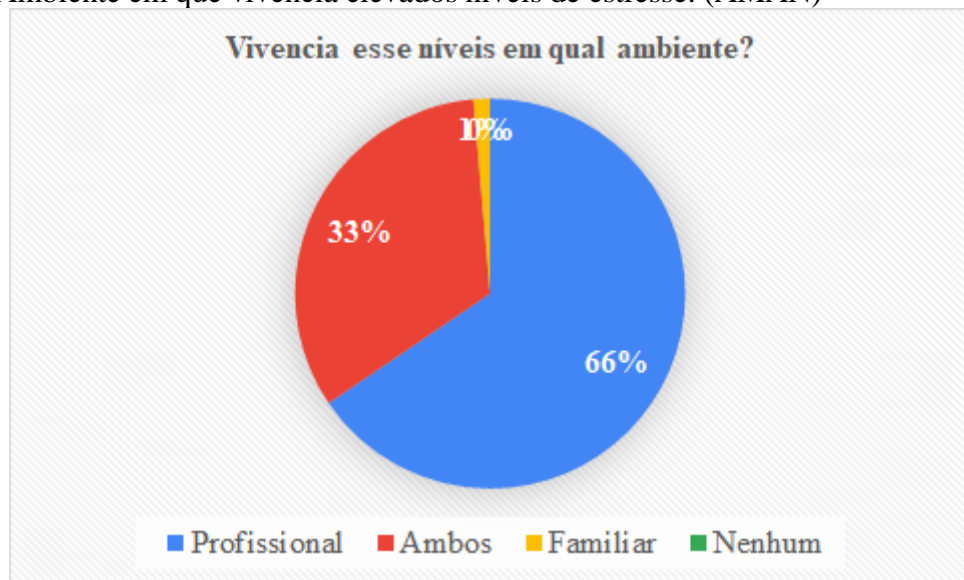
Em relação ao ambiente que é mais comum ocorrer os episódios de estresse, sendo no âmbito familiar, militar, ambos ou em nenhum, na EsPCEEx, 76% responderam que vivenciam no meio profissional, 5% no familiar, 17% em ambos e 2% em nenhum. Enquanto os entrevistados da AMAN, 66% no profissional, 1% no familiar e 33% em ambos, conforme o gráfico abaixo:

Gráfico 5 - Ambiente em que vivencia elevados níveis de estresse. (EsPCEEx)



Fonte: AUTOR (2020).

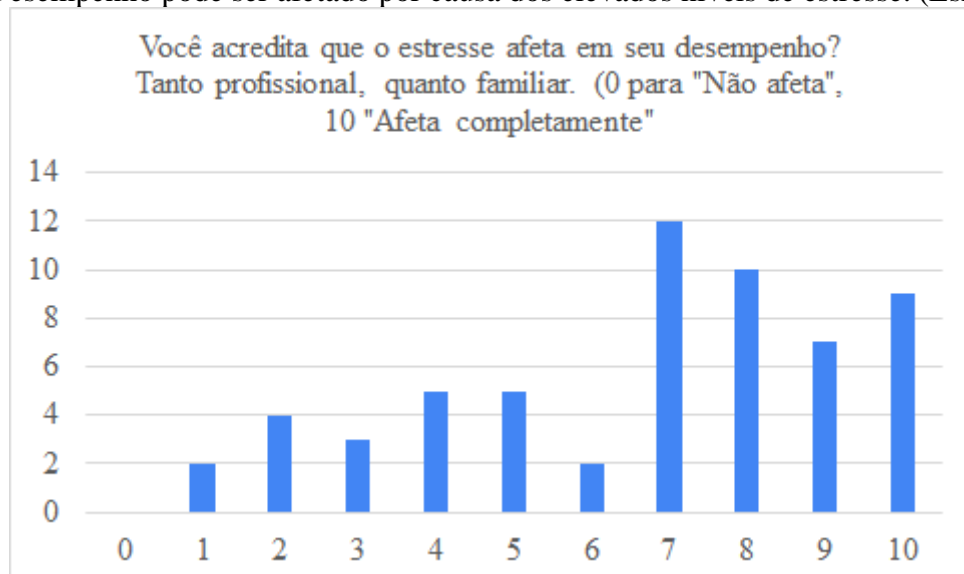
Gráfico 6 - Ambiente em que vivencia elevados níveis de estresse. (AMAN)



Fonte: AUTOR (2020).

A respeito do desempenho, tanto profissional quanto familiar, ser afetado pelo estresse, sendo 0 para não afetar e 10 para afetar completamente. Foi respondido de acordo com o gráfico em sequência:

Gráfico 7 - Desempenho pode ser afetado por causa dos elevados níveis de estresse. (EsPCEX)



Fonte: AUTOR (2020).

Gráfico 8 - Desempenho pode ser afetado por causa dos elevados níveis de estresse. (AMAN)



Fonte: AUTOR (2020).

No que se refere ao que pode ser afetado por causa dos estresse, foram listados alguns problemas: humor, dores de cabeça, prisão de ventre, compulsão alimentar, insônia, problemas de pressão, falta de apetite, depressão, menor concentração, calvície, indisposição, ansiedade, preocupação excessiva, consumo de álcool e cigarro ou nada. As respostas tanto da EsPCEx quanto de AMAN, estão no gráfico a seguir:

Gráfico 9 - O que é afetado. (EsPCEx)



Fonte: AUTOR (2020).

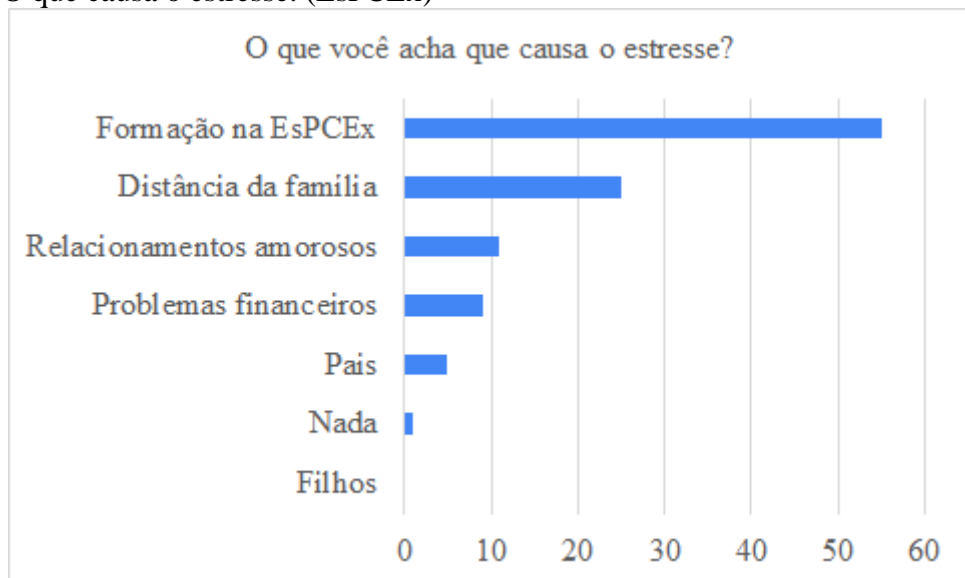
Gráfico 10 - O que é afetado. (AMAN)



Fonte: AUTOR (2020).

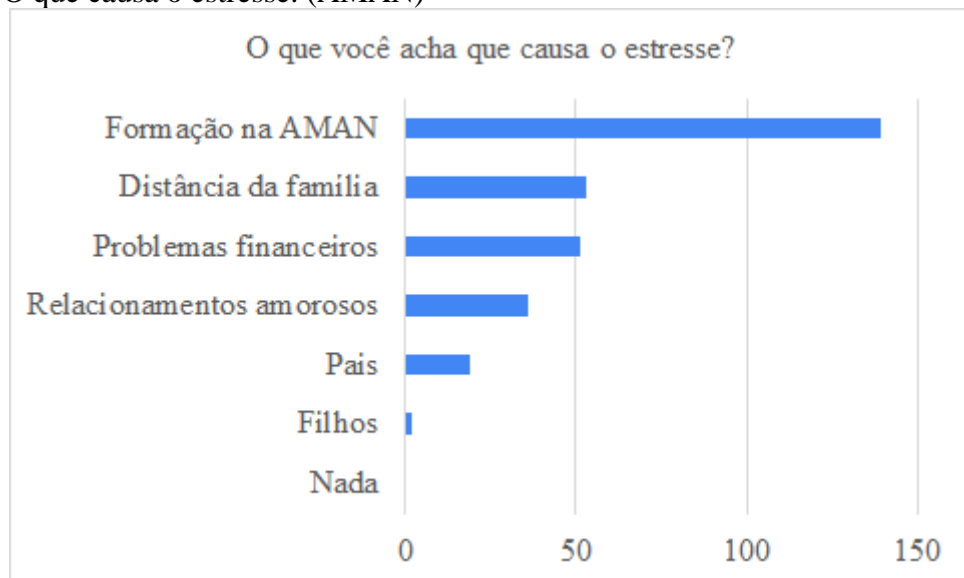
No tocante ao que causa o estresse, foram questionados, tendo como opção: formação na EsPCEx/AMAN, relacionamentos amorosos, pais, filhos, distância da família, problemas financeiros ou nada, obteve como resultados o seguinte:

Gráfico 11 - O que causa o estresse. (EsPCEx)



Fonte: AUTOR (2020).

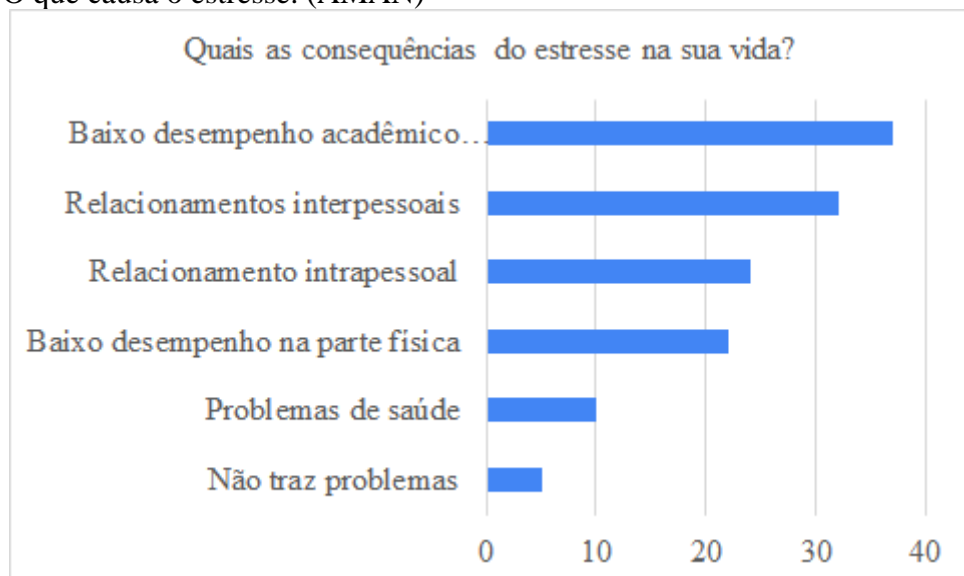
Gráfico 12 - O que causa o estresse. (AMAN)



Fonte: AUTOR (2020).

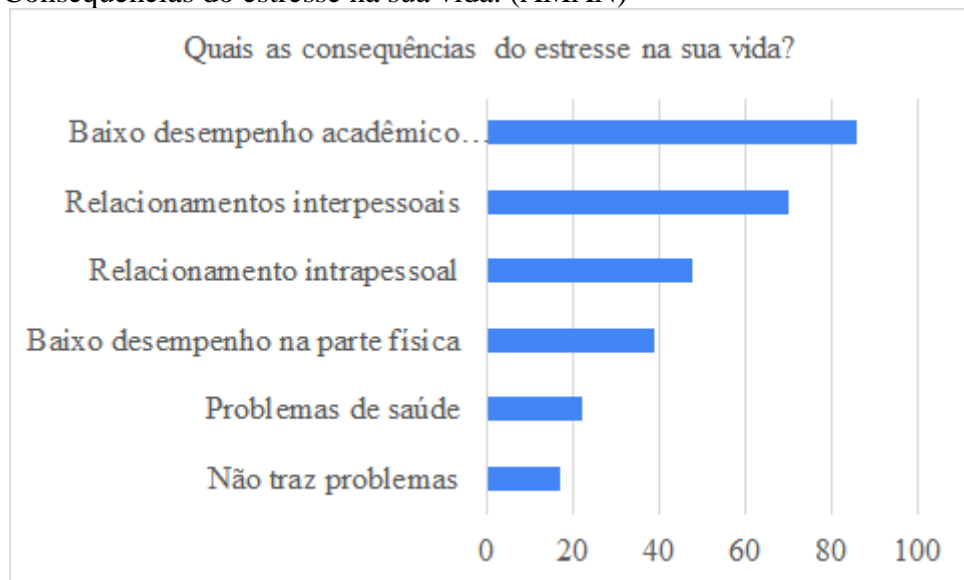
Indagados sobre as consequências do estresse na sua vida, dada as opções: problemas de saúde, baixo desempenho acadêmico (DE), baixo desempenho na parte física, relacionamentos interpessoais, intrapessoais ou não traz problemas. As respostas da EsPCEEx e da AMAN, serão apresentadas no gráfico a seguir:

Gráfico 13 - O que causa o estresse. (AMAN)



Fonte: AUTOR (2020).

Gráfico 14 - Consequências do estresse na sua vida. (AMAN)



Fonte: AUTOR (2020).

4.2 DISCUSSÃO

Ao final da pesquisa, após a análise dos dados, constatou-se o seguinte:

Os resultados do presente estudo sugerem que quase a totalidade do universo EsPCEx/AMAN, ao decorrer de todos os anos da formação, nos mais variados aspectos da vida, estão expostos aos múltiplos fatores estressores que, causam muitas vezes consequências negativas na rotina acadêmica.

Está constatado pela pesquisa que, o público alvo desta, passa a perceber isso mais frequentemente. Urbanetto (2019), confirma esses achados, ao destacar que os estressores no cotidiano do universitário, a elevada carga horária das atividades acadêmicas, a sensação de dúvida, descontentamento com o curso, a crescente responsabilidade do fim da graduação e a incerteza com o futuro profissional que fica próximo, gerando uma alta carga emocional nos estudantes, interferindo no bem-estar e comportamentos.

Nota-se que da EsPCEx para a AMAN há um aumento na quantidade de episódios que envolvem elevados níveis de estresse, não só no âmbito militar, mas principalmente no ambiente familiar. Matta, Lebrão e Heleno (2017), corroboram para tal, o progresso dos relacionamentos interpessoais sucede na melhoria do desempenho acadêmico e prorrogação da evasão. Ao encontro disso, Soares e Prette (2015), constataram que uma boa capacidade comunicativa atenua consideravelmente a sequela do estresse no primeiro ano acadêmico.

Os discentes relataram os efeitos do estresse em sua vida, sendo: compulsão alimentar, depressão, maior ingestão de álcool e cigarro, falta de apetite, ansiedade, e como mais comum, a mudança frequente de humor.

Dentre os motivos elencados como causadores do estresse, grande parte reconheceu como o próprio curso de formação, devido a todas adversidades existentes ao longo deste período. Somando a isso, os problemas financeiros também foram relacionados, como responsáveis por aumentar as ocorrências nos níveis de estresse. Segundo Marente (2006), a afobação e o estresse fazem parte do cotidiano da formação . A elevada quantidade de matérias cursadas no semestre, atividades com prazo curto, as avaliações, e os outros problemas da rotina que, começam a se concentrar, tornando-se em situações estressoras, comprometendo um bom desempenho.

Os entrevistados, relataram também que o estresse acaba influenciando no desempenho acadêmico. De acordo com Gomes e Pereira (2014), a emoção está ligada diretamente com a absorção do conhecimento, já que aciona neurônios específicos devido aos incentivos do ambiente. E, segundo Mondardo e Pedon (2005), como sequela disso ocorre a perda cognitiva e o ordenamento das ideias. Frente a isso, as atividades complexas passam a ser executadas com menos aptidão.

Desta forma, nota-se o impacto que o estresse pode causar durante o curso de formação do futuro oficial combatente, bem como isso pode prejudicar a qualidade de vida do militar. Segundo Costa et al. (2017) e Garcia, Ramos e Bassalo (2020), o estudante é passível a transtornos psíquicos, ao passo que não há um descanso correto, inexistem atividades de lazer e um afastamento do ambiente familiar e dos amigos, esse fatores contribuem para que ocorra esse adoecimento, que projeta uma piora no seu bem-estar. De acordo com Lopes, Rezende, e Calábria (2017) e Castro e Brandão (2018), durante a formação, pode ocorrer um agravamento desses fatores, visto que, ao ingressar na universidade a rotina é afetada, alterando seus hábitos, resultando em atividades não salutaras, ocasionando um aumento no risco à saúde.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Exército Brasileiro é uma instituição baseada nos pilares da hierarquia e disciplina, que torna as relações de trabalho mais tensas e a rotina mais inflexível. Tais atividades podem colaborar para um aumento do nível de estresse desses profissionais.

O objetivo principal da pesquisa foi verificar o impacto dos fatores estressores na formação dos futuros oficiais combatentes do Exército Brasileiro, bem como a causa desses.

O objetivo específico da pesquisa foi delimitar, através de entrevistas, os estressores que mais prejudicam a qualidade de vida, seja na parte acadêmica ou na vida fora da AMAN.

Através de um estudo teórico, constatou-se que o estresse pode gerar diversas consequências que prejudicam diretamente o futuro oficial, desde alterações no humor a aumento no consumo de álcool, depressão, ansiedade, compulsão alimentar, dentre outros.

Fica confirmado que, o estresse ao afetar a qualidade de vida de um indivíduo tem como consequência direta prejudicar o desempenho profissional ou intelectual. O oficial da linha combatente poderá ser prejudicado, levando em consideração as responsabilidades que terá no futuro.

Diante disso, foi realizada uma pesquisa com 150 Cadetes dos 4 anos da AMAN e com 50 Alunos da EsPCEX, através de uma entrevista virtual, no qual constatou-se que uma grande parcela passam ou já passou por um momento com elevado nível de estresse, não só isso, mas também que perceberam que a sua qualidade de vida foi afetada por causa disso.

Os problemas surgem, em grande parte, em razão da própria tensão da formação. A profissão militar é desgastante em si mesmo.

Em relação ao nível de estresse sofrido, fica constatado que muitos dos discentes apresentam quadros sintomáticos de estresse, tendo como frequente dores de cabeça, prisão de ventre, compulsão alimentar, insônia, dificuldade de concentração, aumento no consumo de álcool.

Diante do cenário, sugere-se que a instituição divulgue os programas de acompanhamento já existentes e tenha uma participação ativa, bem como estimular os acadêmicos a usarem esses, como uma ferramenta que ajuda a contornar as situações estressoras, para que participem efetivamente, e passem a perceber como benefício para uma melhora na qualidade de vida, além de um melhor desempenho durante a formação.

Ainda é escassa a quantidade de pesquisas em relação a esse tema, e é perceptível a necessidade de investimento nesse assunto, visto a sua necessidade. Sugere-se, uma exploração mais detalhada, com uma ampliação nas variáveis dos entrevistados, e também a

realização de uma pesquisa longitudinal, para acompanhar como o estresse impacta em cada ano da formação.

REFERÊNCIAS

- ANTUNES, H. K. M. et al . Privação de sono e exercício físico. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói , v. 14, n. 1, p. 51-56, Feb. 2008 .
- BEUREN, I. M. (Org.). **Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2004.
- BRASIL. Ministério do Exército. Secretaria Geral do Exército. **PORTARIA Nº 734**. 2010. Disponível em: http://www.decex.eb.mil.br/port_/leg_ensino/2_educacao_eb-decex/29_port_734_CmtEB_19Ago2010_ConcCienciasMil.pdf. Acesso em: 27 ago. 2010.
- BUJDOSO, Y. L. VISSIONAL, **situações de avaliação, convivência em ambientes altamente competitivos** (BUJDOSO, 2005; DUQUE; BRONDANI; LUNA, 2005; LOUZADA; SILVA FILHO, 2005).
- CARNEIRO, F. V. P. [et al] **O Alcoolismo e suas consequências: aspectos físicos e psíquicos**. Revista RENE, v.6, n.1. Fortaleza, 2005.
- CASTRO, P. S., & BRANDÃO E. R. (2018). **Desafios da atenção à anorexia nervosa na adolescência: etnografia em serviço público de saúde no Rio de Janeiro, Brasil**. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(9), 2917-2926. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018239.1122201>
- CHIAVENATO, I. **Estresse, conflito e negociação**. In: CHIAVENATO, Idalberto. *Comportamento Organizacional: a dinâmica do sucesso das organizações*. 3. ed. Barueri, SP: Manole, 2014. cap. 12, p. 263-291.
- COSTA, M. A. R., OLIVEIRA, J. L., C., SOUZA, V. S., INOUE, K. C., REIS, G. A. X., & MATSUDA, L. M. (2017). **Associação entre estresse e variáveis sociodemográficas em estudantes de enfermagem de uma Instituição do Paraná**. *Revista de Enfermagem da UFJF*, 2(1), 09-19. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/enfermagem/article/view/3837>
- CRESWELL, J. **Projeto de pesquisa: qualitativa, quantitativa e métodos mistos se aproxima**. Thousand Oaks, CA: Sage Publications Ltd., 2013.
- DUQUE, J. C.; BRONDANI, J. T.; LUNA, S. P. L. **Stress e pós-graduação em Medicina Veterinária**. *Revista Brasileira de Pós-graduação*, v. 2, n. 3, p. 134-148, mar. 2005.
- FREEMAN, C.; CARLSON, J.; SPERRY, L. (1993). **Alderman marital therapy strategies with middle income couples facing financial stress**. *American Journal of Family Therapy*, vol. 21 (4), 324-332.
- FREITAS, L. C. (2008) – **Manual de Segurança e Saúde do Trabalho**. Lisboa: Edições Sílabo.
- GARCIA, L. A., RAMOS, M. F. H., & BASSALO, F. S. (2020). **Autoeficácia na formação profissional superior: uma revisão da literatura**. *Research, Society and Development*, 9(8). DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i8.6206>

GOMES, M.; PEREIRA, S. G. **Aspectos Neurais da Aprendizagem e a Influência do Estresse**. Licencia&acturas, p. 16–23, 2014

GREENBERG, J. S.. **Administração do Estresse**. 6. ed. Maryland: Manole, 1999.

KAPLAN, R. M. (1995). **Quality of life, resource allocation and the U.S. health-care crisis**. Em J. E. Dimsdale & A. Baum (Orgs.), *Quality of life in behavioral medicine research* (pp.3-30). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum.

LIPP, M; TRICOLI, V. **Relacionamentos interpessoais no século XXI e o stress emocional**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014.

LIPP, M. E. N., Sassi, L. & Batista, I. (1997). **Stress ocupacional na equipe cirúrgica**. *Cadernos de Pesquisa*, III (1-2), 57-64.

LIPP, M. E. N. (2005b). **Stress no trabalho: Implicações para a pessoa e para a empresa**. In F. P. N. Sobrinho, & I. Nassaralla, *Pedagogia Institucional: Fatores humanos nas organizações*. Rio de Janeiro: Zit Editora.

LIPP, M.N. & Malagris, L. N. (2001). *Manejo do estresse*. São Paulo: Livro Pleno.

LOPES, P. D., REZENDE, A. A. A., & CALÁBRIA, L. K. (2017). **Risk factors for non-communicable diseases in university students**. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 30(4), 1-11. DOI: <https://doi.org/10.5020/18061230.2017.6842>

LOUZADA, R. C. R.; SILVA FILHO, J. F. **Formação do pesquisador e sofrimento mental: um estudo de caso**. *Psicologia em Estudo*, v. 10, n. 3, p. 451-461, Maringá, set./dez. 2005.

MALAGRIS, L. E. N.; SUASSUNA, A. T. R.; BEZERRA, D. V.; HIRATA, H. P.; MONTEIRO, J. L. F.; SILVA, L. R.; LOPES, M. C. M.; SANTOS, T. S. **Níveis de stress e características sociobiográficas de alunos de pós-graduação**. *Psicologia em Revista*, v. 15, n. 2, p. 184-203, 2009.

MARENTE, J.J.A. **Profesión docente y estrés laboral una aproximación a los conceptos de estrés laboral y burnout**. *Rev Iberoamericana de Educación*. 2006.

MARTOS M. P., LANDA J. M. A.; ZAFRA E. L. **Sources of stress in nursing students: a systematic review of quantitative studies**. *International Nursing Review*, v. 59, p. 15–25, 2012.

MATTA, C. M. B. DA; LEBRÃO, S. M. G.; HELENO, M. G. V. **Adaptação, rendimento, evasão e vivências acadêmicas no ensino superior: Revisão da literatura**. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 21, n. 3, p. 583–591, 2017.

MONDARDO, A. H.; PEDON, E. A. **Stress e desempenho acadêmico em estudantes universitários**. *Revista de Ciências Humanas*, ano VI, n. 6, 2005.

MONTEIRO, C. F. S.; FREITAS, J. F. M.; RIBEIRO, A. A. P. **stress no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí.** Esc Anna Nery R Enfermagem, v. 11, n, 1, p. 66 – 72, mar. 2007.

OLIVEIRA, S. L. **Tratado de Metodologia Científica: projetos de pesquisas, TGI, TCC, monografias, dissertações e teses.** São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002.

OLIVIER G, Wardle J. **Perceived effects of stress on food choice.** *Physiol. Behav.* 1999; 66(3):511-515

OLIVIER, M.; BEHR, R. R. **Relações no trabalho e na família: a congruência dos problemas, sentimentos e emoções.** In: CONGRESSO INTERNACIONAL DA IARR NO BRASIL. (2005) Vitória. Anais... Vitória: UFES, 2005.

PETERS, E. M. J.; ARCK, P. C.; PAUS, R. **Hair growth inhibition by psychoemotional stress: a mouse model for neural mechanisms in hair growth control.** *Experimental dermatology*, v. 15, n. 1, p. 1-13, 2006.

RIBEIRO, L. M. et al . **Influência da resposta individual ao estresse e das comorbidades psiquiátricas na síndrome do intestino irritável.** *Rev. psiquiatr. clín.*, São Paulo , v. 38, n. 2, p. 77-83, 2011

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa Social: métodos e técnicas.** 3.ed. São Paulo Atlas: 1999.

SANTOS, O. A. (1995). *Ninguém morre de trabalhar: o mito do stress* (3a. ed.) São Paulo: Textonovo.

SELYE, H. A. (1936). **Syndrom produced by diverce nervous agents.** *Nature*, 138, 32.

SILVA, D SOUZA, Mayra; NUNES BAPTISTA, Makilim; DA SILVA ALVES, Gisele Aparecida. **Suporte familiar e saúde mental: evidência de validade baseada na relação entre variáveis.** *Aletheia*, Canoas , n. 28, p. 32-44, dez. 2008 .

SOARES, A. B.; PRETTE, Z. A. P. DEL. **Habilidades sociais e adaptação à universidade: Convergências e divergências dos construtos.** *Análise Psicológica*, v. 33, n. 2, p. 139–151, 2015

SOUZA, F. T. G. **Os Efeitos do Estresse Financeiro no Ambiente de Trabalho Brasileiro.** 2017. Dissertação - Escola de Economia de São Paulo da Fundação Getúlio Vargas, São Paulo, 2017.

URBANETTO, J. S., ROCHA, P. S., DUTRA, R. C., MACIEL, M. C., BANDEIRA, A. G., & MAGNAGO, T. S. B. S. (2019). **Estresse e sobrepeso/obesidade em estudantes de enfermagem.** *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 27(1) e317. DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2966.3177>

WHITMAN, N.A.; SPENDLOVE, D.C.; CLARK, C.H., **Student Stress: Effects and Solutions**, Washington: ASHE-ERIC Higher Education Research Report n. 2, 1984.

WONG ML, LICINIO J. **Abordagens de pesquisa e tratamento para a depressão.** *Nat. Rev. Neurosci.* 2001; 2 (5): 343–351. doi: 10.1038 / 35072566.

ZAKIR, N. S. (2001). *Enfrentamento e percepção de controlabilidade pessoal e situacional nas reações de stress*. Tese de doutorado não-publicada, Pontifícia Universidade Católica de Campinas.

ZELLNER D.A., SAITO S, GONZALEZ J. **The effect of stress on men's food selection.** *Appetite* 2007; 49(3):696-699.

ANEXO 1 - ENTREVISTA COM OS ALUNOS

- 1) Você já vivenciou elevados níveis de estresse durante a formação? Opções: sim ou não.
- 2) Se sim, com qual frequência? (0 para "nunca vivenciei", 10 para "vivencio com frequência"). Opções: de 0 a 10.
- 3) Vivencia esse nível em qual ambiente? Opções: profissional, familiar, ambos ou nenhum
- 4) Você acredita que o estresse afeta o seu desempenho? Tanto profissional, quanto familiar. (0 para "Não afeta", 10 "Afeta completamente". Opções: de 0 a 10.
- 5) O que você acredita ser afetado? Opções: nada, humor, dores de cabeça, prisão de ventre, compulsão alimentar, insônia, problemas de pressão, falta de apetite, depressão, menor concentração, calvície, indisposição, ansiedade, preocupação excessiva e consumo de álcool/cigarro.
- 6) O que você acha que causa o estresse? Opções: formação na EsPCEEx, relacionamentos amorosos, pais, filhos, distância da família, problemas financeiros e nada.
- 7) Quais as consequências do estresse na sua vida? Opções: problemas de saúde, baixo desempenho na (DE), baixo desempenho na parte física, relacionamentos interpessoais, relacionamento intrapessoal ou não traz problemas.

ANEXO 2 - ENTREVISTA COM OS CADETES

- 1) Você já vivenciou elevados níveis de estresse durante a formação? Opções: sim ou não.
- 2) Se sim, com qual frequência? (0 para "nunca vivenciei", 10 para "vivencio com frequência"). Opções: de 0 a 10.
- 3) Vivencia esse nível em qual ambiente? Opções: profissional, familiar, ambos ou nenhum
- 4) Você acredita que o estresse afeta o seu desempenho? Tanto profissional, quanto familiar. (0 para "Não afeta", 10 "Afeta completamente". Opções: de 0 a 10.
- 5) O que você acredita ser afetado? Opções: nada, humor, dores de cabeça, prisão de ventre, compulsão alimentar, insônia, problemas de pressão, falta de apetite, depressão, menor concentração, calvície, indisposição, ansiedade, preocupação excessiva e consumo de álcool/cigarro.
- 6) O que você acha que causa o estresse? Opções: formação na AMAN, relacionamentos amorosos, pais, filhos, distância da família, problemas financeiros e nada.
- 7) Quais as consequências do estresse na sua vida? Opções: problemas de saúde, baixo desempenho na (DE), baixo desempenho na parte física, relacionamentos interpessoais, relacionamento intrapessoal ou não traz problemas.