

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

Luan Maddêo Paula

**SAÚDE MENTAL DO FUTURO OFICIAL DO EXÉRCITO BRASILEIRO:
FATORES ESTRESSANTES NA FORMAÇÃO DO CADETE E SEUS
DESDOBRAMENTOS**

**Resende
2021**

Luan Maddêo Paula

**SAÚDE MENTAL DO FUTURO OFICIAL DO EXÉRCITO BRASILEIRO:
FATORES ESTRESSANTES NA FORMAÇÃO DO CADETE E SEUS
DESDOBRAMENTOS**

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(a): 1º Ten QMB Caio Malaquias Silva

Resende
2021

Luan Maddêo Paula

**SAÚDE MENTAL DO FUTURO OFICIAL DO EXÉRCITO BRASILEIRO:
FATORES ESTRESSANTES NA FORMAÇÃO DO CADETE E SEUS
DESDOBRAMENTOS**

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 2021:

Banca examinadora:

Caio Malaquias Silva, 1º TEN QMB
(Orientador)

Nome completo, Posto de graduação

Nome completo, Posto de graduação

Resende
2021

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter me dado forças e me sustentado durante toda minha formação. Sem Ele, jamais teria chegado ao objetivo de me tornar oficial de infantaria do Exército Brasileiro.

Aos meus camaradas do Curso de Infantaria que estiveram ao meu lado nos momentos mais difíceis da formação.

À minha noiva Letícia e aos meus familiares, por todo suporte necessário em cada desafio durante todos esses anos.

Ao meu orientador, tenente Caio Malaquias Silva, pela dedicação, pelo esforço e pela disponibilidade para conclusão deste trabalho.

RESUMO

SAÚDE MENTAL DO FUTURO OFICIAL DO EXÉRCITO BRASILEIRO: FATORES ESTRESSANTES NA FORMAÇÃO DO CADETE E SEUS DESDOBRAMENTOS

AUTOR: Luan Maddêo Paula

ORIENTADOR: 1º Ten QMB Caio Malaquias Silva

Este trabalho tem por finalidade apresentar como é a formação do futuro oficial combatente do Exército Brasileiro da linha de ensino militar bélico e, mostrar a realidade sob a perspectiva do cadete no que diz respeito ao convívio com o estresse que ocorre diariamente. Além disso, busca-se identificar suas causas e possíveis consequências no desempenho acadêmico do militar. Para maior conhecimento sobre o assunto, foram percorridos no referencial teórico, a rotina do cadete e quais são os conceitos necessários para compreender o que é o estresse, assim como seus métodos de enfrentamento. Como forma de embasar e enriquecer a análise do estudo, foi realizado um questionário virtual com cadetes de 3 anos da AMAN (1º, 2º e 3º ano). Tal questionário tem a finalidade de identificar - através da ótica do cadete - as principais causas e consequências do estresse na sua vida profissional. Foram apontados diversos fatores estressores, entre eles estão as cobranças diárias, os estágios da SIEsp e a quarentena da Covid-19. Dessa forma, pôde-se concluir que o estresse afeta quase a totalidade dos cadetes da AMAN e que, como consequência, pode-se trazer reflexos bons ou ruins de acordo com a individualidade do militar, conforme apresentado no resultado do questionário. Constatou-se, também, que é extremamente importante o suporte oferecido pela AMAN com a Seção Psicopedagógica, pois fornece o apoio psicológico aos cadetes que buscam pelo acompanhamento. Cresce de importância o incentivo ao estreitamento na relação entre o CC e a Seção nos momentos mais difíceis durante sua formação.

Palavras-chave: Formação. Estresse. Desempenho. AMAN. Fatores estressores.

ABSTRACT

MENTAL HEALTH OF THE OFFICIAL FUTURE OF THE BRAZILIAN ARMY: STRESSING FACTORS IN THE FORMATION OF CADET AND ITS DEVELOPMENTS

AUTHOR: Luan Maddêo Paula
ADVISOR: Caio Malaquias Silva

The purpose of this work is to present the formation of the future combatant officer of the Brazilian Army in the military education line and to bring up the reality from the cadet's perspective with regard to living with the stress that occurs daily. In addition, it seeks to identify its causes and possible consequences in its academic performance of the military. For greater knowledge on the subject, the theoretical framework of the cadet's routine and what are the concepts necessary to understand what stress is, as well as its coping methods, were discussed. As a way to support and enrich the analysis of the study, a virtual questionnaire was carried out with AMAN cadets of 3 years (1st, 2nd and 3rd year). This questionnaire aims to identify the main causes and consequences of stress in your professional life through the cadet's perspective. Several stressors were pointed out, including daily charges, SIEsp stages and Covid-19 quarantine, for example. Thus, it could be concluded that stress affects almost all AMAN cadets and that, as a consequence, it can bring good or bad reflexes according to the individuality of the military, as shown in the result of the questionnaire. It was also found that the support offered by AMAN with the Psychopedagogical Section is extremely important. She provides psychological support to cadets seeking follow-up. The incentive to strengthen the relationship between the CC and the Section in the most difficult moments during its formation is of increasing importance.

Keywords: Formation. Stress. Performance. AMAN. Stress factors.

LISTA DE FIGURAS

Figura 01 - Solenidade de entrada dos portões.....	15
Figura 02 - SIEsp do 3º ano da AMAN.....	18
Figura 03 - Modelo Quadrifásico de Lipp.....	20

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 01 - Referente ao sexo dos entrevistados.....	31
Gráfico 02 - Referente à idade dos entrevistados.....	31
Gráfico 03 - Quanto ao ano de formação.....	32
Gráfico 04 - Quanto ao contato com o estresse.....	33
Gráfico 05 - Quanto aos principais fatores estressantes da formação.....	34
Gráfico 06 - Referente aos sintomas do estresse.....	37
Gráfico 07 - Referente se o estresse afeta negativamente o desempenho.....	38
Gráfico 08 - Referente se há consequência positiva.....	39

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AMAN – Academia Militar das Agulhas Negras

EB – Exército Brasileiro

SIESP – Seção de Instrução Especial

TAF – Teste de Aptidão Física

TFM – Treinamento Físico Militar

CC – Corpo de Cadetes

NGA – Normas Gerais de Ação

NASE – Normas para Aplicação de Sanções Disciplinares

EDL – Exercício de Desenvolvimento da Liderança

NDACA – Normas para Desenvolvimento e Avaliação dos Conteúdos Atitudinais

% Percentual

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
1.1	OBJETIVOS.....	13
	1.1.1 Objetivo geral.....	13
	1.1.2 Objetivos específicos.....	13
2	REFERENCIAL TEÓRICO	14
2.1	A ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS.....	14
	2.1.1 A formação na Aman.....	14
	2.1.2 Momentos Estressantes na Vida do Cadete.....	17
2.2	O ESTRESSE.....	19
	2.2.1 O conceito de estresse.....	19
	2.2.2 Fatores estressantes e seus efeitos.....	22
	2.2.3 Estratégias para enfrentar o estresse.....	24
2.3	PECULIARIDADES DO ANO DE 2020.....	27
	2.3.1 Isolamento para os cadetes devido à pandemia Covid-19.....	27
3	REFERENCIAL METODOLÓGICO	29
3.1	TIPO DE PESQUISA.....	29
3.2	MÉTODOS.....	29
3.3	ETAPAS DA PESQUISA.....	30
3.4	POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	30
4	RESULTADO E DISCUSSÃO	31
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	41
	REFERÊNCIAS	43
	ANEXO “A”.....	45
	ANEXO “B”.....	46
	ANEXO “C”.....	47

1 INTRODUÇÃO

Quer seja em tempo de guerra ou de paz, a formação do futuro oficial do Exército Brasileiro continua fundamental e ininterrupta para que as Forças Armadas se mantenham como instituições nacionais permanentes e regulares, cooperando com o desenvolvimento nacional e o bem-estar social.

A formação do futuro oficial combatente do Exército Brasileiro, tem duração de cinco anos. Os objetivos educacionais da formação são estabelecidos no sentido de capacitar o oficial de carreira a desenvolver diversas atribuições, dentre elas: desenvolver atitudinalmente seus subordinados, liderando, motivando e valorizando os talentos humanos sob seu comando; negociar e gerenciar crises; operar em ambiente incerto, que envolvam múltiplos cenários, de acordo com a página 6 da Separata ao Boletim do Exército nº 51, de 23 de dezembro de 2016.

Presume-se que a necessidade de cinco anos para a formação do cadete aconteça, porque a atividade militar abrange, atualmente, diversos campos do poder. Nos dias atuais, um oficial do Exército deve ser um administrador e gerenciador em situações de crise em diversos níveis.

Há de convir, como dito no parágrafo acima, torna-se essencial que a formação seja voltada para o desenvolvimento de atributos inerentes ao militar - de acordo com o ANEXO E ao NIDACA AMAN 2018 - é necessário, o desenvolvimento de vinte atitudes, são elas: Abnegação; Adaptabilidade; Autoconfiança; Camaradagem; Combatividade; Cooperação; Decisão; Dedicção; Disciplina; Discrição; Equilíbrio emocional; Honestidade; Iniciativa; Lealdade; Liderança; Organização; Persistência; Responsabilidade; Rusticidade; e Sociabilidade. Para desenvolver essas características, é fundamental o desenvolvimento cognitivo, físico e psicológico, para que o cadete consiga enfrentar situações adversas que o tire da zona de conforto, aprendendo a conviver e ter a capacidade de tomada de decisão diante de situações estressantes.

Sabe-se, que dentro do campo profissional há carreiras que causam maior estresse se comparadas a outras, devido a inúmeros fatores como: a natureza da atividade e os objetivos específicos de cada uma. Pode-se destacar, dentre elas, a carreira militar. Baltazar e Salvador (2012) destacam que as situações de risco, afastamento e ausências familiares, fazem da profissão militar uma atividade repleta de estresse.

Ao analisar o que disseram os autores Baltazar e Salvador, no parágrafo acima, pode-se perceber que há uma condução que antecede a análise desse estudo de se levar a enxergar o estresse de forma apenas negativa e, além disso, que o estresse é inerente a profissão. Dito isso,

será mostrado nos próximos capítulos que, durante a formação do cadete, o contato com fatores estressores é contínuo e extenuante. Dessa forma, é válido questionar: será que o estresse só proporciona consequências ruins para o desempenho acadêmico do militar?

O foco deste trabalho é identificar os principais fatores estressantes, bem como saber suas causas e consequências, tudo com a finalidade de conhecer possíveis métodos para prevenir o surgimento desses agentes que podem trazer desdobramentos ruins no desempenho do cadete durante a formação.

Para se tornar concreto a análise do estresse na vida do futuro oficial do Exército Brasileiro, foi necessário realizar uma pesquisa - através de um questionário - com cadetes do 1º, 2º e 3º ano da AMAN. Os dados coletados foram expostos em gráfico como forma de auxiliar futuras conclusões feitas sobre o assunto.

Com o propósito de tornar o trabalho mais relevante, pretende-se expor os resultados da pesquisa realizada para que possa alimentar novos estudos, a fim de proporcionar melhoria na saúde mental de cadetes e estes buscarem melhores resultados durante sua formação.

Para discorrer sobre o estudo proposto, o mesmo será apresentado em cinco capítulos. O primeiro capítulo traz uma explanação com o intuito de ambientar o leitor à realidade do cadete e tornar a leitura com melhor entendimento acerca do estresse na formação militar. No segundo capítulo, serão expostos assuntos relevantes ao referencial teórico, onde trará conceitos e definições para possibilitar o aprofundamento no tema do respectivo trabalho. Já no terceiro capítulo, será abordado o referencial metodológico, mostrando o modelo de pesquisa utilizada, assim, a população e amostra englobadas. No quarto capítulo, será exposto o resultado da pesquisa, assim como sua discussão, onde serão analisados comentários acerca dos resultados obtidos. Por fim, o quinto e último capítulo trará aspectos relevantes às considerações finais decorrentes ao trabalho.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo geral

Identificar e compreender as causas e consequências dos principais fatores estressantes no desempenho dos cadetes durante sua formação, assim como conhecer métodos que auxiliem na prevenção do surgimento desses agentes.

1.1.2 Objetivos específicos

- I. Conhecer fundamentos teóricos sobre os fatores estressantes;
- II. Identificar quais são os principais fatores estressantes;
- III. Identificar as causas desses principais fatores estressantes;
- IV. Analisar as consequências dos fatores estressantes na rotina do cadete;
- V. Conhecer os possíveis métodos para prevenir o surgimento desses agentes;

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS

2.1.1 A formação na Aman

A Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) é a instituição de ensino superior responsável pela formação dos oficiais combatentes de carreira do Exército Brasileiro. (EXÉRCITO BRASILEIRO, 2013)

A formação do futuro oficial combatente do Exército Brasileiro tem duração de cinco anos, em regime de internato. O primeiro ano da formação acontece na Escola Preparatória de Cadetes do Exército, em Campinas – SP. Já os próximos quatro anos da formação ocorrem na Academia Militar das Agulhas Negras, em Resende – RJ. Como prevê a página 7 da Separata ao Boletim do Exército nº 51, de 23 de dezembro de 2016.

De acordo com o Boletim do Exército nº 51, de 23 de dezembro de 2016, o curso de formação na AMAN está estruturado em três fases distintas. A primeira fase, realizada na EsPCEX, corresponde ao primeiro ano da formação e tem por objetivo proporcionar ao aluno uma preparação acadêmica massificada e a iniciação aos fundamentos das Ciências Militares. A segunda fase, realizada na AMAN, corresponde ao segundo ano da formação (1º ano da AMAN) e objetiva dar prosseguimento à formação básica do discente, com a aquisição de conhecimentos comuns a todos os cursos, habilitando-o ao prosseguimento nos demais anos. E na terceira fase, também realizada na AMAN, corresponde ao 3º, 4º e 5º anos da formação (respectivamente 2º, 3º e 4º anos da AMAN) e tem por objetivos complementar a formação proporcionada nos anos anteriores e, além disso, orientar o futuro oficial quanto ao prosseguimento dos estudos necessários.

De acordo com a página 8 da Separata ao Boletim do Exército nº 51, de 23 de dezembro de 2016:

§ 1º As fases do curso têm, ainda, por objetivo integrador formar uma personalidade militar básica, com estrutura ética sólida e baseada no desenvolvimento dos conteúdos atitudinais, que permitam a absorção correta da vivência como oficial, visando ao desenvolvimento continuado do chefe militar. SEPARATA AO BOLETIM DO EXÉRCITO Nº 51 (2016, p.8)

Conforme prevê o Art. 43, inciso IV da separata ao Boletim do Exército nº51, de 23 de dezembro de 2016, os alunos aprovados na EsPCEX serão matriculados na AMAN para o

prosseguimento do 2º ano da formação. Ao ingressar na AMAN, os alunos se deparam com o início do período de nivelamento, com a finalidade de permitir que os futuros cadetes se adaptem à vida na Academia. Durante duas semanas, serão apresentados à rotina acadêmica, onde participam de treinamentos de ordem unida bem como conhecerão as instalações da AMAN e as normas gerais de ação do corpo de cadetes NGA/CC. De acordo com o §1 do art 3º da NGA/CC 2021, “O C Bas, durante o período de nivelamento dos alunos oriundos da EsPCEEx, deverá ministrar instruções a respeito das NGA/CC, por intermédio do S1/C Bas”. Ao término deste período, ocorre a solenidade de entrada dos portões, em que os alunos realizam uma formatura que simboliza a entrada dos novos cadetes da Academia Militar da Agulhas Negras

Figura 01 – Solenidade de entrada dos portões



Fonte: <https://www.aman.eb.mil.br/ultimas-noticias/273-entrada-do-novos-cadetes>

Após a solenidade de entrada dos portões, dá-se início ao ano de instrução. O primeiro ano da Academia Militar é o ano em que ocorre a formação básica do futuro oficial, normalmente conhecido como “Curso Básico”, porém houve uma mudança recente de acordo com a separata ao Boletim do Exército nº 45, de 6 de novembro de 2020 e agora é conhecido como “Curso Avançado”. Esse curso tem o objetivo de ajustar a personalidade do cadete aos princípios que regem a vida militar, bem como, fortalecer o caráter e, proporcionar conhecimentos necessários para prosseguir na formação. No término de cada ano eletivo, conforme expõe o §1º do Art. 24

da separata ao Boletim do Exército nº 51, de 23 de dezembro de 2016, é consolidada uma classificação geral em ordem decrescente da nota final. Após a conclusão do Curso Básico, ocorre o direcionamento da formação para o período de qualificação, em que o cadete, de acordo com a meritocracia obtida (classificação), escolhe dentro de sete especialidades do Exército Brasileiro dentro das armas, quadros ou serviços: Infantaria, Cavalaria, Artilharia, Engenharia, Comunicações, Serviço de Intendência e Quadro de Material Bélico, conforme prevê o Art.24 §2º da mesma separata.

Durante todos os anos da formação, o cadete passará por diversos desafios e obstáculos com o intuito de desenvolver valores que são fundamentais para a profissão, por exemplo, o lema do cadete, que é: “Ser cadete é cultivar a verdade, a lealdade, a probidade e a responsabilidade”.

De acordo com o Art.7º da separata ao Boletim do Exército, nº 51 de 23 de dezembro de 2016, os objetivos do curso deverão ser estabelecidos no sentido de capacitar o oficial de carreira da Linha de Ensino Militar Bélico a:

- I - atuar em operações de guerra convencional e assimétrica;
 - II - desenvolver pesquisas na área das Ciências Militares;
 - III - empregar ferramentas gerenciais com desenvoltura;
 - IV - gerir recursos materiais e financeiros e bens públicos com eficiência;
 - V - integrar forças de paz e de estabilização pós-conflitos;
 - VI - desenvolver atitudinalmente seus subordinados, liderando, motivando e valorizando os talentos humanos sob seu comando;
 - VII - negociar e gerenciar crises;
 - VIII - operar em ambiente incerto, que envolvam múltiplos cenários;
 - IX - participar de operações conjuntas e combinadas;
 - X - ser proficiente em, no mínimo, um idioma estrangeiro;
 - XI - transmitir as tradições e os valores da Instituição, preservando a cultura militar;
 - XII - trabalhar de forma integrada com outras organizações;
 - e XIII - utilizar sistemas de armas com alto grau de complexidade e de tecnologia.
- SEPARATA AO BOLETIM DO EXÉRCITO Nº 51 (2016, art. 7º)

Ao fim dos cinco anos de formação, o cadete habilitado por término do curso é declarado Aspirante a oficial por ato do Comandante do Exército, de acordo com o Art. 41 da separata ao Boletim do Exército nº 51. O oficial é designado para uma Organização Militar (OM) escolhida através da meritocracia, onde se depara com novos desafios ao longo da carreira.

2.1.2 Momentos estressantes na vida do cadete

Ao longo do ano letivo, de acordo com o Art. 16 da separata ao Boletim do Exército nº 51, o curso de formação adotará o regime de internato, em que se deve pernoitar nas dependências da AMAN. A saída à cidade de Resende, dentro das áreas permitidas, é autorizada aos cadetes em dias sem atividades: em feriados ou aos finais de expediente, como prevê algumas especificações do Art. 191 da NGA/CC 2021. Além disso, há também o licenciamento dos cadetes que pode ocorrer em três modalidades: geral, semanal e especial. Tais dispensas consistem no direito de sair à rua da cidade ou de viajar para reencontrar seus familiares e amigos de acordo com o Art. 113 da NGA/CC 2021. Contudo, caso cometam alguma transgressão no decorrer da semana, correm o risco de ficarem punidos e, assim, ser suspenso o direito de viajar ou, até mesmo, sair à rua, conforme prevê o capítulo II das Normas para Aplicação de Sanções Disciplinares (NASE), que diz respeito às transgressões disciplinares.

O dia a dia do cadete é repleto de atividades que são previstas no Quadro de Atividades Escolares (QAE), conforme exemplifica o “Anexo A”. Normalmente, as semanas são organizadas para que se tenham instruções acadêmicas, assim como as matérias de cunho militar e as sessões de treinamento físico militar (TFM). Vale lembrar também, que são previstas “Semanas Verdes”, com instruções a cargo do curso, que são semanas em exercício no terreno, onde se põe em prática tudo aquilo que foi aprendido nas instruções, conforme o “ANEXO B”.

De acordo com o Art. 11º da separata ao Boletim do Exército nº 51, é estabelecido ao cadete um conjunto de conhecimentos, habilidades, atitudes e valores advindos por uma documentação curricular que serão desenvolvidas no decorrer da formação. Bons rendimentos também serão exigidos a todo momento, tanto no quesito do ensino acadêmico, como físico e psicológico. O ensino acadêmico requer do cadete um vasto leque de conhecimento, matérias como: Direito, Economia, Psicologia, Administração, História, Geopolítica, Relações Internacionais, Inglês e Espanhol (disciplinas ministradas pela Divisão de Ensino da AMAN). No que tange às questões físicas, o cadete é periodicamente avaliado através de testes de aptidão física (TAF), em avaliações de tiro e também em exercícios no terreno.

Existem momentos específicos na vida do cadete que são únicos e desafiadores. O estágio da Seção de Instrução Especial (SIESP), é um campo específico que busca trazer a maior simulação do combate real e é conhecido pelo rigor dos instrutores, pelo alto nível das instruções e pelo elevado grau de cobrança por conhecimento depositado nos cadetes.

O documento “Orientações para o Estágio da SIEsp” do ano de 2020, esclarece que a missão da SIEsp é:

Desenvolver, no futuro oficial combatente do EB, atributos nas áreas cognitiva e, principalmente, afetiva/comportamental, por intermédio do planejamento, da coordenação e da condução de Estágios de Instrução Especial, buscando a máxima imitação do combate em ritmo de operações continuadas, em ambientes complexos, e com dificuldades de caráter físico, fisiológico e psicológico.

Figura 02 – SIEsp do 3º ano da AMAN



Fonte: <http://paulamariane.com.br/2017/10/19/relatos-de-uma-longa-patrolha-conheca-o-terceiro-estagio-da-secao-de-instrucao-especial/>

Os estágios da SIEsp ocorrem uma vez por ano para cada ano da AMAN e eles possuem características diferentes de acordo com o ambiente operacional em que acontecem o estágio. No primeiro ano, realiza-se o Estágio Básico do Combatente de Montanha, no segundo ano, o Estágio de Vida na Selva com Técnicas Especiais, no terceiro ano, ocorre o Estágio de Patrulhas de Longo Alcance com Características Especiais e no quarto ano, aplica-se o Estágio de Operações contra Forças Irregulares. Cada estágio possui sua peculiaridade e busca desenvolver no cadete atributos necessários para o futuro oficial do EB através de um intenso e contínuo estresse.

Além dessas atividades citadas, pode-se destacar outros focos estressores na formação do cadete, como: Exercício de Desenvolvimento da Liderança (EDL), que leva a uma situação extrema de exigência física e mental com a finalidade de fazê-lo superar seus limites - conforme exemplificado o “Anexo C” que trata do EDL do Curso de Material Bélico no ano de 2020; as avaliações acadêmicas, bem como as físicas e avaliações na Seção de Tiro; o distanciamento dos

familiares; a vida financeira do cadete; a escala de serviço; e as cobranças diárias, por exemplo.

2.2 O ESTRESSE

2.2.1 O conceito de estresse

De modo geral, podemos definir estresse como uma resposta não específica do organismo diante de uma situação interpretada como ameaçadora GONZÁLEZ (2001); VON BORELL (2001). Essa reação procura restabelecer a homeostase (equilíbrio) do corpo, uma vez que ele tenha sido mobilizado para uma ação vigorosa de “luta ou fuga”.

Segundo LIPP 1996, p. 20):

Stress é definido como uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrita, amedronta, excita, ou confunde, ou mesmo que a faça imensamente feliz [...] No momento em que a pessoa é sujeita a uma fonte de estresse, um longo processo bioquímico instala-se, cujo início manifesta-se de modo bastante semelhante, com o aparecimento de taquicardia, sudorese excessiva, tensão muscular, boca seca e a sensação de estar alerta.

O estresse é a reação natural do organismo que ocorre quando vivenciamos situações de perigo ou ameaça. Esse mecanismo nos coloca em estado de alerta ou alarme, provocando alterações físicas e emocionais. A reação ao estresse é uma atitude biológica necessária para a adaptação às situações novas. (SAÚDE, 2012)

Apesar de alguns autores conceberem o estresse como algo nocivo, desencadeado por estados emocionais negativos, como definido por Agarwal e Marshall Jr. (2001), essa resposta do organismo pode também ser precipitada por emoções positivas, percebidas como excessivas (LIPP, 1996); (MCEWEN, 2000). O que desencadeia ou não a resposta é a avaliação que o organismo faz da situação. (LAZARUS & FOLKMAN,1984); (LIPP, 2003); (MCEWEN, 2000); (VON BORELL, 2001).

Fontes e Guimarães (2004, p. 114) afirmam que “o exercício do trabalho tanto pode contribuir para fortalecer a vitalidade e a saúde mental [...] como também pode ser fonte de sofrimento, esgotamento e doença [...]”.

Cada indivíduo tem uma maneira de perceber o mundo e interpretá-lo em função de sua história de vida e suas experiências, e isso tem uma relação direta com a forma com que ele reagirá a uma determinada situação. Para alguns, um agente estressor pode ser extremamente forte, enquanto, para outros, pode não representar perigo ou ameaça alguma. O fato de uma situação geradora de tensão provocar ou não reação de ansiedade depende da forma pela qual a

pessoa interpreta essa situação e das habilidades de enfrentamento do indivíduo. (SPIELBERGER,1981).

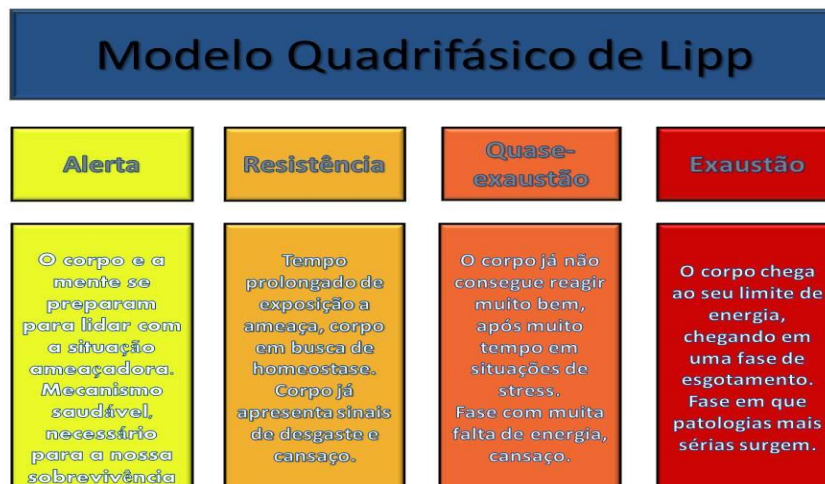
É interessante ressaltar que, de acordo com os ensinamentos das psicólogas brasileiras Marilda Novaes Lipp e Lúcia Emmanuel Novaes - que há mais de 10 anos fazem pesquisas no Centro do Stress, tanto em Campinas, como em São Paulo, Rio de Janeiro e Campo Grande (MT) - um indivíduo pode ser seu próprio causador de estresse. Nesse caso, diz-se que o estresse vem de fontes internas, devido, por exemplo, à dificuldade em lidar com os seus sentimentos, a ter um modo de pensar que gera estresse; ou uma pessoa que é agitada, apressada, de irritabilidade fácil, depressão e padrões de respostas emocionais ligados às experiências passadas.

De acordo com Atkinson et al, (1995, p.458), as reações das pessoas às fontes de estresses diferem amplamente. Algumas desenvolvem sérios problemas psicológicos e/ou físicos, enquanto outras, frente à mesma fonte, não desenvolvem nenhum, e podem até mesmo considerar o evento desafiador e interessante.

De acordo com Alchieri; Cruz (2003), o estresse é inevitável, e até mesmo necessário, como condição para despertar o estado de alerta e a resposta vital, e é um importante fator motivacional para execução de tarefas (um pouco de ansiedade pode ser bastante motivador, como por exemplo, na situação de grande parte dos alunos que só estudam na véspera da prova).

Hans Selye, mostrou que a reação de estresse possui três níveis diferentes de manifestação à medida que o indivíduo não consegue eliminar ou controlar as situações estressantes. São elas: a fase de alerta, resistência e exaustão. Após longos anos de pesquisas, a doutora Marilda Lipp, identificou a existência de uma nova fase do estresse denominada “Quase exaustão”. Abaixo será exposto o Modelo Quadrifásico de Lipp e os conceitos de acordo com suas fases.

Figura 03 – Modelo Quadrifásico de Lipp



Fonte: Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas – In: Capítulo 1: **O Modelo Quadrifásico do Estresse (Marilda Emmanuel Novaes Lipp)**.

A “fase do alerta”, considerada o estágio positivo do stress. O ser humano se energiza através da produção da adrenalina; a sobrevivência é preservada e uma sensação de plenitude é frequentemente alcançada. (LIPP, 2008)

Na segunda fase, a “fase da resistência”, a pessoa automaticamente tenta lidar com os seus estressores de modo a manter sua homeostase interna. Se os fatores estressantes persistirem em frequência ou intensidade, há uma quebra na resistência do indivíduo e ele passa a “fase de quase-exaustão”. (LIPP, 2008)

Nesta fase (“quase-exaustão”), o processo de adoecimento se inicia e os órgãos que possuem uma maior vulnerabilidade genética ou adquirida passam a mostrar sinais de deterioração. (LIPP, 2008)

Não havendo alívio para o stress através da remoção dos estressores ou através do uso de estratégias de enfrentamento, o stress atinge a sua fase final, a “fase da exaustão”, quando doenças graves podem ocorrer nos órgãos mais vulneráveis, como enfarte, úlceras e psoríase, dentre outros. A depressão passa a fazer parte do quadro de sintomas do stress na “fase de quase-exaustão” e se prolonga na “fase de exaustão”. (LIPP, 2008)

2.2.2 Fatores estressantes e seus efeitos

É denominado estressor, o estímulo que inicia uma reação estressante, podendo trazer benefícios ou danos que causem emoções ao indivíduo deixando marcas profundas. É também, um fato, situação, objeto ou pessoa que possibilite certa carga emocional, ocasionando estímulos que levam ao estresse. (PAFARO; MARTINO, 2004)

Lazarus e Folkman, em *Stress, appraisal and coping*, definiram um evento estressor como qualquer episódio que tenha a capacidade de desafiar nossos limites (físico, cognitivo e social) e nosso autoconceito (a visão que temos de nós mesmos). Dessa forma, seriam, então, entendidos como eventos estressantes tanto os episódios coletivos, como uma guerra, um terremoto (que a princípio seriam estressores ambientais para qualquer indivíduo presente a esses acontecimentos), como os eventos ambientais de caráter pessoal: a perda de um amigo ou a troca de emprego (cujo caráter estressor será relativo ao indivíduo em questão).

Como a própria expressão sugere, fontes de estresses, também chamadas de estressores psicológicos e sociais, são aquelas que ocasionam o estresse. Entre inúmeros fatores externos, citamos a dificuldade no trânsito, os aborrecimentos do dia a dia, a morte, a separação do cônjuge, detenção em prisão, morte de um parente e/ou amigo próximo, saída de casa de um filho, dificuldades no relacionamento com os superiores, mudança de horário ou condição no trabalho, contração de uma dívida e reprovação em concurso. (SAMUEL COSTA, 2017)

Os fatores estressantes apresentam características variadas, que alcançam desde a parte emocional: ansiedade, raiva, perda, frustração, entre outros; até aqueles que abrangem a parte ambiental, biológicas e físicas, são eles: variações de temperatura, poluição, distúrbios nutricionais, carga excessiva de trabalho, etc. (LIPP, 2001)

Bauk (2002) demonstra em seu artigo que os fatores estressantes do trabalho (estressores) são condições ambientais com potencial para reduzir a saúde e o bem-estar dos trabalhadores. Nesta perspectiva, Santana et. al, (2006) relaciona os fatores estressantes do trabalho às situações que exigem a adaptação do trabalhador, podendo gerar as seguintes reações:

- a) Reações psicológicas: envolvem respostas emocionais, tais como ansiedade ou frustração;
- b) Reações fisiológicas (físicas): incluem sintomas como dores de cabeça;
- c) Problemas digestivos e doenças como hipertensão arterial;
- d) Reações comportamentais: incluem a utilização de substâncias, do fumo e a ocorrência de acidentes.

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

Os efeitos de desativação de algumas funções (como a sexual ou a digestiva) acompanham a superestimulação de outras. As respostas comportamentais do estresse tanto podem ser adaptativas quanto inadaptativas. As respostas iniciais (o estado de alerta) incluem o aumento da capacidade de memória e das funções sensoriais e perceptivas, e também, aumento da euforia. Em contraste, a cronicidade desse estado pode diminuir sensivelmente as mesmas funções, provocando efeitos contrários, como perda de memória e disforia. (GONZÁLEZ; ESCOBAR, 2002); (MCEWEN, 2000)

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

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

2.2.3 Estratégias para enfrentar o estresse

O enfrentamento, que é uma resposta ao estresse, corresponde aos esforços cognitivos e comportamentais orientados para lidar com demandas externas ou internas que estejam excedendo ou sobrecarregando os recursos do sujeito. Entendidas como processo, as estratégias de enfrentamento podem ser aprendidas, usadas e descartadas, de acordo com a possibilidade de identificação e reforço num dado momento. (LAZARUS; FOLKMAN, 1984)

Diferentes estudos procuram compreender os sistemas de adaptação do ser humano, ou seja, a capacidade do indivíduo de enfrentar e superar um agente estressor. Um destes sistemas, a resiliência, tem sido foco de estudos de diferentes áreas do conhecimento, como a Física, Ecologia e a Engenharia, tratando-se da resistência de materiais. Nos últimos trinta anos, o termo tem sido alvo de estudos também da Psicologia. (YUNES, 2003)

De acordo com o autor Infante (2005, p.36):

É importante entender a resiliência como um processo de superação da adversidade, como responsabilidade social e política, já que pode ser promovida com a participação de pais, pesquisadores, pessoas que trabalham na área, implementando programas psicossociais e serviços sociais, os políticos e a comunidade. Dessa forma, a resiliência permite nova epistemologia do desenvolvimento humano, pois enfatiza seu potencial, é específica de cada cultura e faz um chamado à responsabilidade coletiva. Um enfoque em resiliência permite a promoção da qualidade de vida seja um trabalho coletivo e multidisciplinar.

A forma particular pela qual o sujeito vai responder aos eventos estressores é um fator diferenciador bastante importante, que, frequentemente, pode ser medido a partir das estratégias de enfrentamento. (ALCHIERI; CRUZ, 2003)

De acordo com os autores Alchieri; Cruz (2003), pode-se dividir as estratégias de intervenção em três grupos: as focalizadas no problema (eventos estressores), as focalizadas na emoção mediante ao evento estressor e os sintomas manifestos (resposta involuntária do organismo) e as estratégias mistas (que incorporam elementos da focalização no problema e nos sintomas).

Normalmente, a primeira opção de intervenção é direcionada para a resolução do evento causador do desequilíbrio. Tal estratégia nem sempre é possível, principalmente em situações de estresse organizacional ou institucional, nas quais muitos fatores causadores dos sintomas não podem ser solucionados diretamente pela ação do indivíduo que sofre seus efeitos. (ALCHIERI; CRUZ, 2003)

Na impossibilidade de redução dos eventos causadores, pode-se optar por uma estratégia focada apenas nos sintomas e nas emoções (quando realmente não existe a

possibilidade de modificar a situação em um período moderado de tempo e o problema em questão é bem conhecido), ou por uma estratégia mista, que incorpore elementos de redução do sintoma emocionalmente negativo a curto prazo, e a utilização de estratégias mais adequadas para modificar o foco causador do desequilíbrio alostático a longo prazo. (ALCHIERI; CRUZ, 2003)

De certa forma, as pessoas costumam desenvolver, intuitivamente, algum tipo especial de respostas a eventos identificados como estressores, visando reduzir seus efeitos, mediante atividades que estimulam reações antagônicas àquelas desencadeadas pelas situações estressantes. Tal padrão de comportamento, cujo objetivo é amenizar os efeitos do estresse, é chamado de estratégia de enfrentamento e pode ser observado até mesmo em primatas. (ALCHIERI; CRUZ, 2003)

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

Segundo reportado pela literatura, a forma como o indivíduo responde a situações estressantes tanto é determinante para a resolução delas, quanto para o nível de estresse do sujeito e, conseqüentemente, para o desenvolvimento de sintomas. (FOLKMAN; LAZARUS, 1985); (LIPP, 2003)

Como podemos perceber, o estresse tem a ver com a resistência às tensões - sobrecargas, com a habilidade de lidar com demandas e mudanças. Nas pesquisas que fizeram por um período de oito anos, os psicólogos S. Kobasa, S. Hilker, C. Maddi e S. Karn, constataram que existem pessoas possuidoras de uma fonte de resistência diante dos acontecimentos estressantes. Eles resumiram essa característica de personalidade, denominada bardines, em três dimensões: compromisso, controle e desafio. Sendo o compromisso a obrigação mais ou menos solene assumida; o controle à monitoração, à fiscalização ou ao exame minucioso, que obedece a determinadas expectativas, normas, convenções etc.; e o desafio que é a situação ou o grande problema a ser vencido ou superado. (SAMUEL COSTA, 2017).

Em 1993, os psicólogos L. Solano, M. Battisti e S. Stanisci acompanharam 112 cadetes durante um treinamento de seis meses. No *Jornal of Psychosomatic Reseach*, os pesquisadores documentaram que o número de doenças e infecções foi significativamente

menor entre os jovens que apresentavam maior resistência diante dos acontecimentos estressantes. (SAMUEL COSTA, 2017)

Os autores, também documentaram que os estudantes com índices mais elevados de resistência diante dos acontecimentos estressantes, apresentaram menos alteração da pressão sanguínea e menos excitação padrão durante essas tarefas, encarando situações estressantes como desafios benéficos que serão capazes de superar. (SAMUEL COSTA, 2017)

Segundo a psicóloga Diane Krumm, em muitos casos a resistência ao estresse diminui seus efeitos negativos, funcionando como uma vacina. Para ela, se considerarmos um continuum no qual os “imunizados” contra o estresse estão num extremo, podemos pensar que na extremidade oposta estão os profissionais sufocados por agentes estressores sobre os quais acreditam não ter nenhum controle: são as vítimas da síndrome de bournout, também chamada de síndrome do esgotamento profissional.

De acordo com os autores Alchieri e Cruz (2003), sobre os exercícios físicos:

A atividade física vigorosa é uma excelente forma de coping, podendo ser dito até que é a sua forma mais primária de expressão, pois, como definiu Seyle, o estresse é uma resposta que induz a um padrão psicobiológico de luta ou fuga. Lutar ou fugir são, por definição, atividades físicas vigorosas que necessitam de disparos bioquímicos. O padrão natural de comportamento em uma situação de estresse (ou de percepção de perigo) envolve intensa atividade física. Tal modelo de resposta sempre foi útil em um ambiente natural, porém, desde o surgimento da cultura humana, temos modificado o meio a nosso favor, reduzindo drasticamente as situações de real perigo físico em que uma resposta física intensa seria muito adequada. Na maioria das situações cotidianas da vida urbana, os principais fatores estressantes são muito mais sociais e simbólicos do que realmente eventos que podem colocar em risco nossa vida física. (ALCHIERI; CRUZ, 2003)

2.3 PECULIARIDADES DO ANO DE 2020

2.3.1 Isolamento para os cadetes devido à pandemia da Covid-19

Confinamento refere-se a uma medida de restrição de movimento. Durante o confinamento, seres vivos (humanos ou animais) são mantidos dentro de um espaço delimitado. O dicionário Priberam, utilizou a palavra “isolamento”, como uma das definições para “confinamento”. (WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre)

O isolamento social é o ato de separar um indivíduo ou um grupo do convívio com o restante da sociedade. Esse isolamento pode ser voluntário ou não. Quando há uma força maior, seja imposta pelo governo, seja por uma situação de guerra, pandemia, ou até mesmo um toque de recolher provocado pela violência urbana, o isolamento é forçado. Quando o próprio indivíduo ou grupo se isola voluntariamente, por questões de saúde mental (em consequência de depressão, por exemplo), pessoais ou religiosas, há um isolamento social voluntário. (BRASIL ESCOLA, 2020)

O isolamento social pode ser causado por motivos interiores ou exteriores ao indivíduo. Quando há uma situação emergencial de epidemia em um país ou uma pandemia (quando a epidemia é generalizada e perpassa as fronteiras de um país, espalhando-se por outros continentes), há a imposição de um isolamento social por parte dos governos e dos líderes das nações. No caso da pandemia de coronavírus de 2020, por exemplo, os governos estão impondo quarentenas e distanciamento social, que opera por meio do fechamento de comércio, do transporte público e de escolas. (BRASIL ESCOLA, 2020)

O isolamento social, voluntário ou forçado, pode ter consequências graves para o estado mental de quem é submetido a ele. Para quem já sofre de depressão ou outras doenças, o isolamento social pode causar o agravamento da situação. Em casos extremamente graves, a depressão e outras doenças psiquiátricas, como o transtorno de ansiedade, podem levar ao suicídio. (BRASIL ESCOLA, 2020)

Figura 04 – O isolamento social pode desencadear ou agravar doenças psiquiátricas



O isolamento social forçado também pode acarretar doenças psicológicas nos indivíduos. Quando a pessoa é forçada a ficar em casa, ela pode desenvolver um quadro de ansiedade generalizada, que pode evoluir para a depressão. As consequências desse isolamento, se não forem cuidadas, podem ser catastróficas. (BRASIL ESCOLA, 2020)

Além das consequências isoladas e individuais, o isolamento social, quando imposto por motivo de força maior, pode também acarretar crise financeira. Quando a população para de circular nas ruas e consumir, o comércio e a prestação de serviços também param de funcionar. Isso provoca a queda extrema nas vendas e a falta de arrecadação. O Brasil, que ainda depende fortemente do comércio e da prestação de serviços, é um dos países que podem ser drasticamente afetados por um isolamento social grupal que provoque a queda no consumo. (BRASIL ESCOLA, 2020)

3 REFERENCIAL METODOLÓGICO

3.1 TIPO DE PESQUISA

A pesquisa utilizada neste trabalho foi o método misto (quantitativo e qualitativo), com o objetivo de auxiliar a percepção do panorama geral da formação do cadete.

De acordo com Creswell (2010), o método misto é uma abordagem que combina ou mescla tanto o método quantitativo quanto o qualitativo. Assim como ele preconiza a obtenção de dados precisos, também preconiza sua compreensão aprofundada. Não os tomando como resposta absoluta, mas compreendendo que os dados são parte de um todo que necessita ser compreendido como tal.

Os dados quantitativos visaram coletar fatos concretos através das estatísticas, formando uma base para tirar conclusões gerais da pesquisa.

De acordo com Beuren (2004, p.92):

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)

Os dados qualitativos coletaram informações como opiniões e pontos de vista dos entrevistados e buscou aprofundar mais sobre os fatores estressantes, obtendo uma compreensão mais detalhada.

Segundo Diehl (2004):

A pesquisa quantitativa pelo uso da quantificação, tanto na coleta quanto no tratamento das informações, utilizando-se técnicas estatísticas, objetivando resultados que evitem possíveis distorções de análise e interpretação, possibilitando uma maior margem de segurança. (DIEHL, 2004)

Combinar métodos qualitativos e quantitativos parece uma boa ideia. Utilizar múltiplas abordagens pode contribuir mutuamente para as potencialidades de cada uma delas, além de suprir as deficiências de cada uma. Isto proporcionaria também respostas mais abrangentes às questões de pesquisa, indo além das limitações de uma única abordagem. (SPRATT; WALKER; ROBISON, 2004, p. 6)

3.2 MÉTODOS

O procedimento metodológico utilizado foi um estudo através do método indutivo que é responsável pela generalização, quando se parte de uma questão particular para uma mais ampla. No raciocínio indutivo, essa generalização deriva de observações de casos da realidade concreta. Para Lakatos; Marconi (2007, p.86):

Indução é um processo mental por intermédio do qual, partindo de dados particulares, suficientemente constatados, infere-se uma verdade geral ou universal, não contida nas partes examinadas. Portanto, o objetivo dos argumentos indutivos é levar a conclusões cujo conteúdo é muito mais amplo do que o das premissas nas quais se basearam. (LAKATOS; MARCONI, 2007, p. 86)

O aprofundamento sobre o tema possibilitou o embasamento para eventuais discussões e conclusões a respeito do assunto.

3.3 ETAPAS DA PESQUISA

Neste trabalho, ocorreu o faseamento da seguinte maneira: inicialmente, foi realizado um estudo bibliográfico a fim de obter uma bagagem acerca do conhecimento sobre a formação na Academia Militar das Agulhas Negras, assim como a rotina do cadete e o conceito de estresse com as suas principais causas e consequências. Depois disso, como instrumentos de investigação, realizou-se uma pesquisa de campo através de um questionário virtual com o intuito de conhecer a realidade na perspectiva do cadete. Logo após, houve a necessidade de realizar uma entrevista com os cadetes, para levantar informações subjetivas sobre os momentos difíceis passados por eles no período da quarentena do Covid -19 no ano de 2020, a identificação do militar não foi revelada. Por fim, houve a análise dos dados obtidos com a finalidade de mensurar quais os principais fatores estressantes durante a formação do futuro oficial do Exército Brasileiro.

3.4 POPULAÇÃO E AMOSTRA

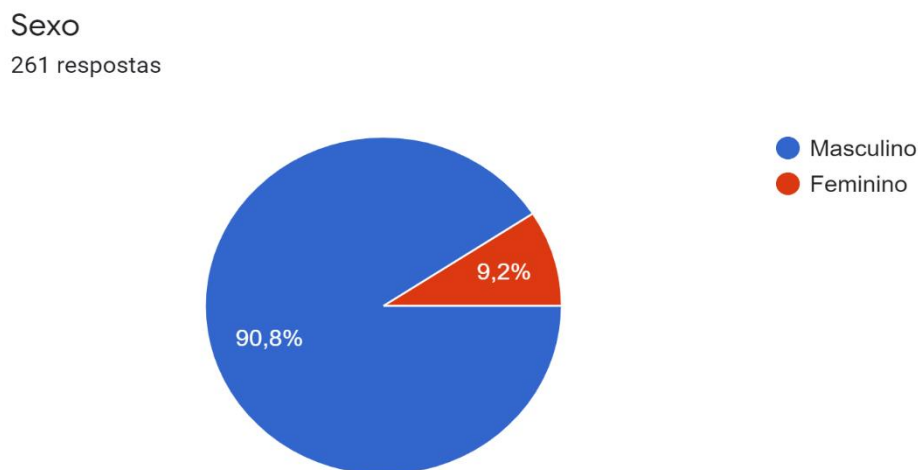
Esta pesquisa teve como população o máximo de cadetes de 3 anos da AMAN (1º ano, 2ºano e 3º ano da AMAN) no ano de 2020. A amostra será a exposição de dados concretos ao analisar o resultado da pesquisa de campo.

4 RESULTADO E DISCUSSÃO

Neste tópico será apresentado o resultado da pesquisa de campo com 261 cadetes do 1º ao 3º ano da AMAN, os quais responderam um questionário virtual, durante o ano de 2020, no intuito de esclarecer dados que forneçam a base necessária para discussões sobre o tema em relação ao conteúdo teórico presente em seu referencial.

Cerca de 90,8% daqueles que responderam o questionário são cadetes do sexo masculino e 9,2% são cadetes do sexo feminino.

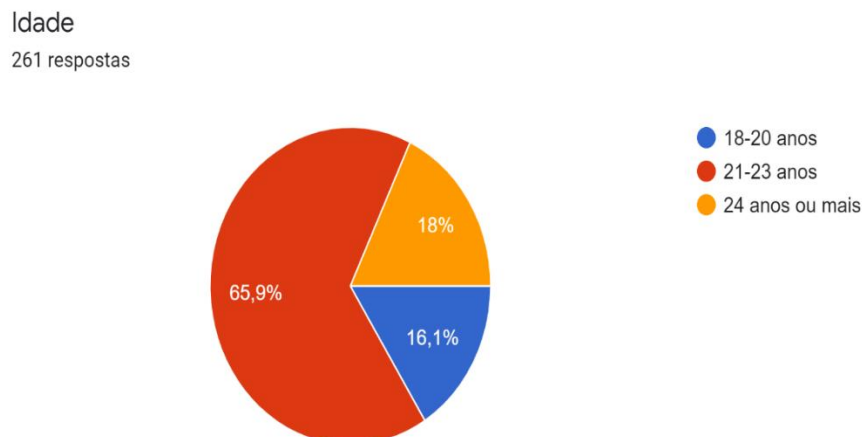
Gráfico 01 – Referente ao sexo dos entrevistados



Fonte: QUESTIONÁRIO APLICADO AOS CADETES (2020)

Quanto a idade, cerca de 42 cadetes possuem de 18 a 20 anos; 172 cadetes entre 21 a 23 anos; e 47 cadetes têm 24 anos ou mais.

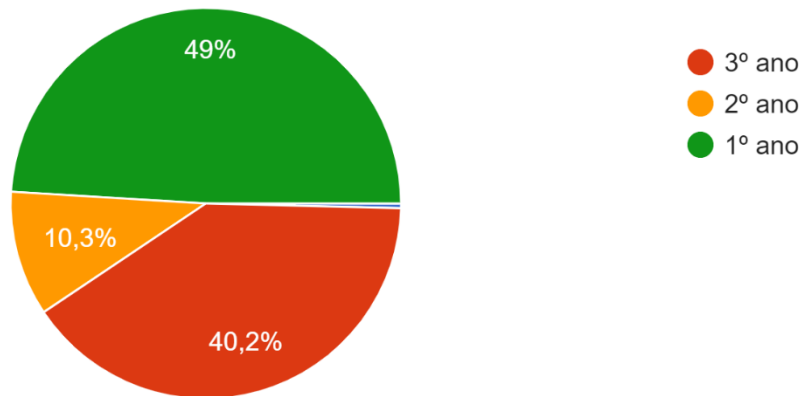
Gráfico 02 – Referente a idade dos entrevistados



Fonte: QUESTIONÁRIO APLICADO AOS CADETES (2020).

Quanto ao ano em que se encontram os entrevistados na formação, 128 cadetes que responderam ao questionário disseram que são do 1º ano da formação; 27 cadetes são do 2º ano; e 106 cadetes pertencentes ao 3º ano.

Gráfico 03 – Quanto ao ano da formação
 Você está em qual ano da formação ?
 261 respostas



Fonte: QUESTIONÁRIO APLICADO AOS CADETES (2020)

A pesquisa contou com maior participação de cadetes do 1º ano de formação, conforme mostrado no “Gráfico 03”, isso nos mostra que em todos os anos durante a formação há inúmeras experiências que colocam os cadetes numa situação estressora e, por esse fato, não diminui a credibilidade do questionário respondido. Vale ressaltar que os cadetes do 1º ano da AMAN tiveram a recente experiência de mudança na realidade. O egresso da EsPCEX e a entrada na AMAN, exige novas cobranças e a necessidades de ultrapassarem diversos obstáculos e desafios durante todo o ano de instrução.

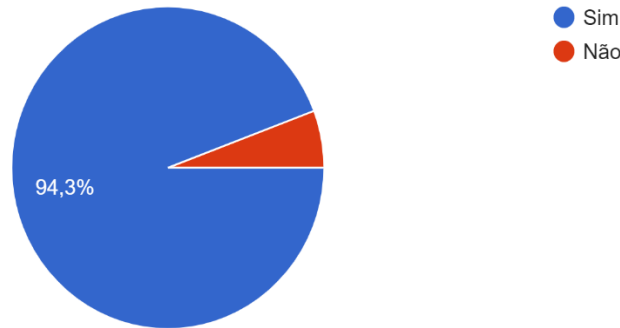
Os entrevistados responderam, através de uma perspectiva - após vivenciarem experiências que trouxeram, consequências positivas ou negativas para o indivíduo. Para embasar o que foi falado, pode-se citar o Boletim do Exército nº 51, que relata que a segunda fase da formação que ocorre na AMAN tem por objetivo a formação básica e a aquisição de conhecimentos comuns para o prosseguimento nos demais anos, isso reforça a ideia de que o cadete do 1º ano possui plenas condições de responder e não ocasiona a depreciação da credibilidade do questionário respondido.

Questionados a respeito se já vivenciaram alto níveis de estresse na sua vida pessoal ou profissional, 246 dos entrevistados responderam que sim, conforme o gráfico abaixo:

Gráfico 04 – Quanto ao contato com o estresse

Você acredita que já esteve em uma situação de alto nível de estresse na sua vida pessoal ou profissional ?

261 respostas



Fonte: QUESTIONÁRIO APLICADO AOS CADETES (2020)

Uma vez diagnosticado os eventos estressantes, cabe-se pensar nos possíveis métodos de intervenção. Tal medida, pode levar a uma expectativa equivocada de que uma vida completamente livre dos efeitos do estresse possa ser possível. É importante, então, que se encare os procedimentos de intervenção e seus efeitos sobre a saúde em uma perspectiva adequada e realista.

Ao associar o que dizem os especialistas com a rotina da profissão militar, é perceptível que o estresse é inerente ao cotidiano do cadete. Ao estar em função de comando em um campo, ao tirar um serviço sensível, à sensação pré - TAF, ao preparo e às noites mal dormidas antes das avaliações, são exemplos rotineiros que causam reações psicológicas, fisiológicas e comportamentais no cadete.

O estresse é o principal fator que acomete quase a totalidade dos cadetes da AMAN, conforme exposto no “Gráfico 04”. O Curso de Formação de Oficiais da AMAN proporciona um alto nível de estresse devido às responsabilidades, bem como as cobranças em exercer todas as atividades previstas. Em todas as tarefas, os cadetes estão sendo avaliados de alguma forma. Isso corrobora com o que dizem os autores Baltazar e Salvador (2012), no referencial teórico deste trabalho, quando trazem a carreira militar como um campo profissional que resulta nas maiores causas de estresse: situação de risco, afastamento e ausências de familiares são importantes focos citados pelos estudiosos.

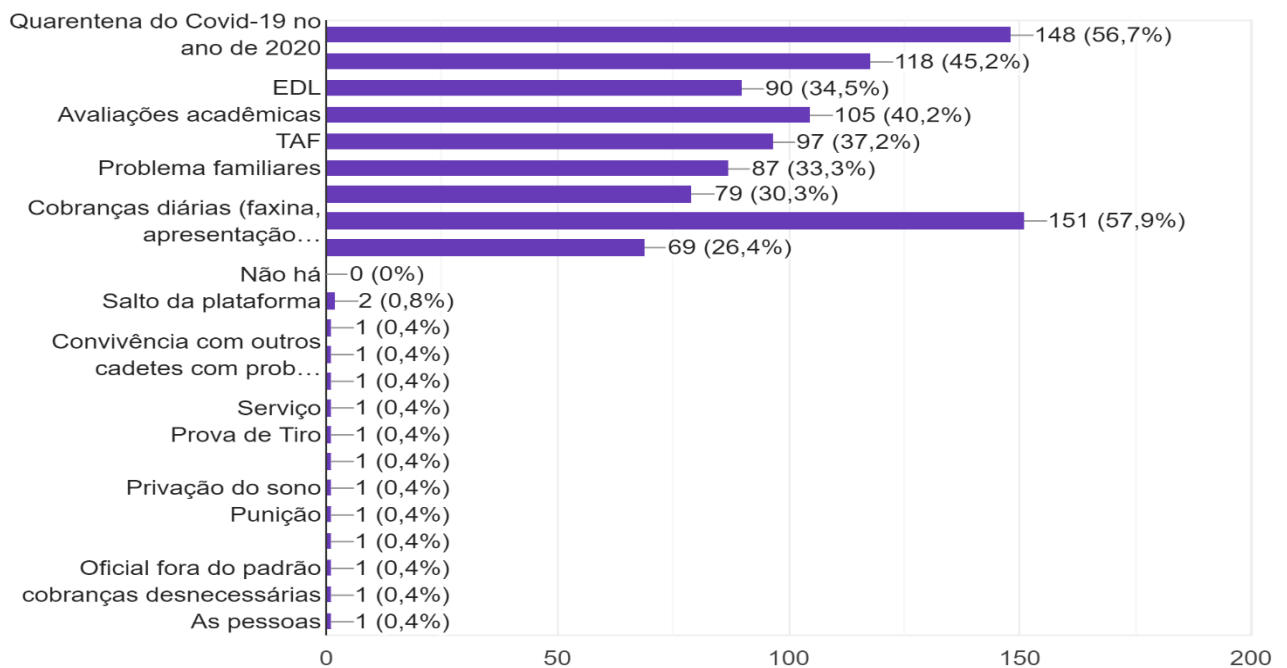
Foi perguntado quais são os principais fatores estressantes da formação do futuro oficial do Exército Brasileiro, apresentando diversas opções e dando, também, a oportunidade ao entrevistado em preencher “outros” e responder conforme sua opinião. O cadete poderia

responder mais de uma opção. Foi apresentado como alternativa: Quarentena do Covid-19; Seção de Instrução Especial (SIESP); Exercício de Desenvolvimento de Liderança (EDL); Avaliações Acadêmicas; Teste de Aptidão Física (TAF); Problemas Familiares; Distância de familiares e amigos; Cobranças diárias (Faxina, Apresentação Individual, gerenciamento do tempo, etc); Vida Financeira; Não há; e Outros. 56,7% (148 cadetes) apontaram ter sido a “Quarentena do Covid-19 no ano de 2020” como principal fator estressor; 45,2% (118 cadetes) relataram a “SIEsp”; 34,5% (90 cadetes) afirmaram que o “EDL” é um dos principais fatores estressores; 40,2% (105 cadetes) disseram “Avaliações Acadêmicas”; 37,2% (97 cadetes) responderam “TAF”; 33,3% (87 cadetes) alegaram ser os “Problemas familiares”; 30,3% (79 cadetes) mencionaram o “ Distanciamento de familiares e amigos”; 57,9% (151 cadetes) relatam que as “Cobranças diárias” são um dos principais fatores de estressantes da formação; e 26,4% (69 cadetes) apontaram a “Vida Financeira”. Interessante ressaltar que a totalidade dos entrevistados optaram por não marcar a opção “Não há”, evidenciando, assim, que todos acreditam que há algum tipo de estresse em algum momento da formação do futuro oficial do Exército Brasileiro.

Gráfico 05 – Quanto aos principais fatores estressantes da formação

Quais são os PRINCIPAIS FATORES estressantes na formação na sua opinião ?

261 respostas



Fonte: QUESTIONÁRIO APLICADO AOS CADETES (2020)

Ainda sobre a pergunta anterior, houve a demanda, de acordo com os entrevistados, de acrescentar mais respostas ao questionário: 02 cadetes disseram “Salto da plataforma”; 01 cadete mencionou “As mudanças que ocorrem do nada”; 01 “Convivência com outros cadetes

com problemas”; 01 “Auto cobrança”; 01 relatou o “Serviço”; 01 a “Prova de tiro”; 01 “Módulo de Conceito do Cadete”; 01 a “Privação de sono”; 01 “Punição”; 01 cadete “Desconhecimento do que vai acontecer nos dias de “parque”” (local onde normalmente ocorre o ensino profissionalizante); 01 “Oficial fora do padrão”; 01 “Cobranças desnecessárias”; e 01 “As pessoas”. Vale ressaltar que com as respostas acima, destaca-se a subjetividade do sujeito em acrescentar opções pertinentes ao cotidiano na Academia Militar.

Ao analisar o “Gráfico 05”, nota-se que os entrevistados apontaram diversos fatores estressores. Dentre eles, os mais votados foram: SIEsp, as cobranças diárias e a quarentena do covid-19 no ano de 2020. Esse ano foi marcado por diversos desafios e obstáculos que tiveram que ser ultrapassados, dentre eles a pandemia que perdura até o presente momento. Em 2020, com esta crise sanitária, foi colocado em risco não só a saúde de todos, mas também a possibilidade de suspensão do ano letivo na Academia Militar das Agulhas Negras. Após o estudo de situação e assessorado pelo comando da AMAN, o General Dutra determinou corajosamente a continuidade do ano letivo com algumas restrições visando a saúde dos militares. Para isso, foi necessário realizar uma quarentena para o Corpo de Cadetes de aproximadamente 58 dias sem poder sair da AMAN. De fato, esse confinamento forçado, longe de familiares e amigos, aumentou consideravelmente o nível de estresse na vida do cadete, o que verificaremos de forma mais concreta com a análise da pesquisa. De acordo com o site Brasil Escola, o confinamento forçado ou voluntário pode trazer danos graves ao indivíduo como depressão e ansiedade, em casos extremos, pode ocorrer pensamentos suicidas.

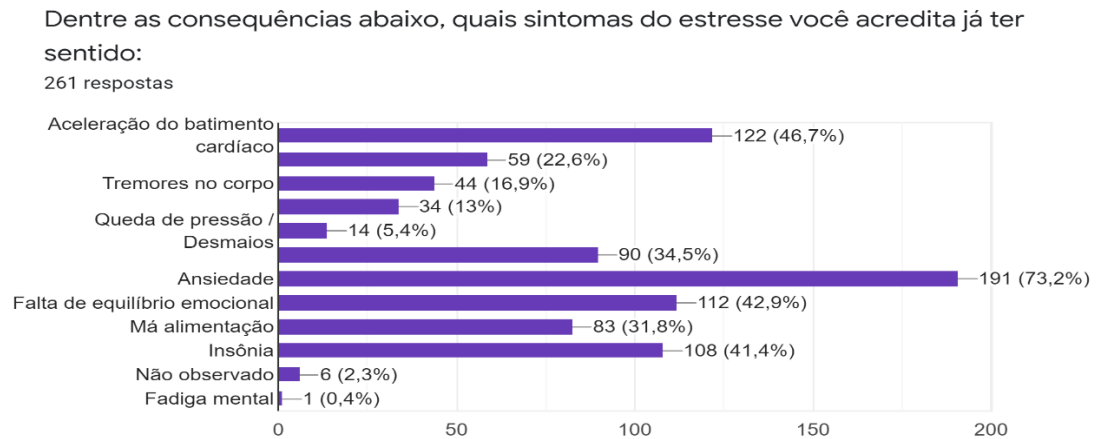
Como forma de enriquecer ainda mais essa discussão acerca da pandemia, houve a necessidade de realizar uma nova pesquisa com entrevistados que passaram por alguma dificuldade durante a quarentena da Covid-19 no ano de 2020. Os resultados obtidos foram analisados e a resposta de um militar foi selecionada: “Durante o período de quarentena na AMAN tive problemas pessoais em casa em relação ao Covid, vindo de família humilde, na qual minha mãe trabalhava como vendedora e meu pai como motorista autônomo. Minha mãe acabou ficando desempregada, nesse mesmo período meu pai acabou contraindo a doença, que teve um efeito muito grande nele, por fazer parte do grupo de risco. Meu pai ficou internado por cerca de 20 dias, tendo ficado inclusive entubado nessa época, além dos problemas da doença, havia a preocupação financeira em casa e, devido ao período de quarentena, somente acompanhei a recuperação do meu pai pelas notícias que minha mãe me dava. Com o estresse adicional causado pela saúde pública precária nesse momento, boa parte do meu soldo era destinado a auxiliar minha mãe em casa e, como estava em quarentena, não vivi a situação de perto. Foi um período de muita incerteza e estresse, tudo

isso acabou tirando meu foco na rotina acadêmica, pois mesmo de quarentena não conseguia focar nas atividades da Academia. Minha reação foi aguardar e torcer pelo melhor, preferi não falar com ninguém durante o período, mas tudo ocorreu bem.”

Ainda sobre os principais fatores estressantes da formação, foi muito citado as “Cobranças Diárias”, isso porque todos os dias os cadetes são cobrados por um alto desempenho nas atividades e também um padrão mínimo de tarefas rotineiras mais simples que são estipulados por regulamentos. Arrumação dos apartamentos e das áreas coletivas, preocupação com a apresentação individual, as formaturas diárias, assim como os dias em que se concorrem aos serviços de escala, são circunstâncias que afetam a saúde mental do cadete pelo fato de estar frequentemente sendo avaliado e caso tenha baixo desempenho pode trazer malefícios a sua vida profissional e, conseqüentemente, a vida pessoal. Pode-se constatar esses aspectos através de Barros (2018), no qual relata que os militares, independente do sexo, estão expostos a um extenso vetor estressante como parte do TFM no que se refere a pressão pela busca de resultados, assim como as demais atribuições do trabalho com cobranças diárias que são supervisionadas por superiores em que os cadetes estão sujeitos a cometer transgressões disciplinares.

Na próxima questão, foi perguntado sobre as possíveis conseqüências que o estresse pode trazer para a vida do entrevistado. Dada as opções, podendo marcar mais de uma alternativa, e analisando os índices do gráfico abaixo, observa-se que 46,7% (122 cadetes) responderam “Aceleração do batimento cardíaco”; 22,6% (59 cadetes) alegaram “Suor excessivo”; 16,9% (44 cadetes) relataram “Tremores no corpo”; 13% (34 cadetes) apontaram “Estado de choque (visão de túnel)”; 5,4% (14 cadetes) afirmaram “Queda de pressão/Desmaios”; 34,5% (90 cadetes) relataram “Dores de cabeça”; 73,2% (191 cadetes) indicaram que a “Ansiedade” é uma das conseqüências de um fator estressor; 42,9% (112 cadetes) a “Falta de equilíbrio emocional”; 31,8% (83 cadetes) disseram obter “Má alimentação”; 41,4% (108 cadetes) apontaram “Insônia”; 0,4% (01 cadete) disse que obteve “Fadiga mental”; e 2,3% (06 cadetes) alegam que de fato não sentiram nenhum sintoma ou não conseguiram identificar e marcaram a alternativa “Não observado”.

Gráfico 06 – Referente aos sintomas do estresse



Fonte: QUESTIONÁRIO APLICADO AOS CADETES (2020)

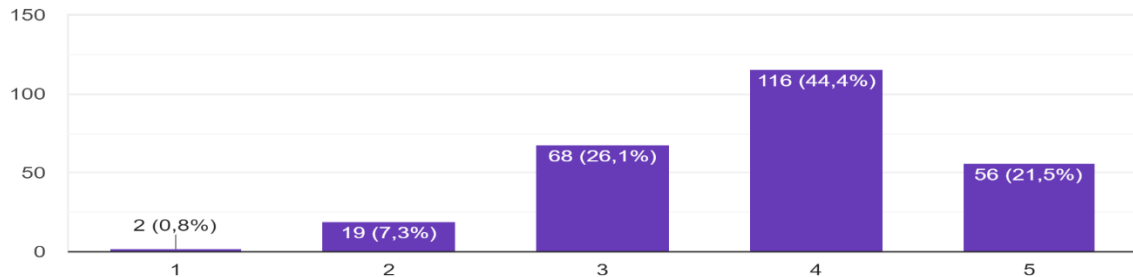
Os entrevistados relataram que sentem “Ansiedade”, “Aceleração do batimento cardíaco” e “Falta de equilíbrio emocional” como sendo um dos principais sintomas advindos do estresse, segundo o “Gráfico 06”. Vale ressaltar, que dentre os 261 entrevistados, apenas 6 deles não conseguiram identificar algum sintoma do estresse. Isso ratifica BAUK (2002), que relata que os fatores estressantes do trabalho potencializam a redução da saúde e do bem estar dos trabalhadores. Com isso, Bauk demonstrou que o corpo possui diversas reações a esses fatores, dentre elas as reações psicológicas que tratam das questões emocionais como ansiedade, insônia e equilíbrio emocional. Além disso, menciona também, as questões fisiológicas que tratam das questões físicas, como dores de cabeça e tremores no corpo.

Foi perguntado ao entrevistado se o estresse influenciou negativamente em seu desempenho acadêmico, e obteve-se o seguinte: 21,5% (56 cadetes) disseram que “Afeta muito”; 44,4% (116 cadetes) relataram que influencia em um nível considerável; já 26,1% dos entrevistados apontaram que o estresse afeta negativamente em um nível intermediário; 7,3% (19 cadetes) alegaram acometer pouco seu desempenho acadêmico; e 0,8% (02 cadetes) acreditam que o estresse não interfere em nada seu desempenho nas atividades; como comprovado no gráfico abaixo:

Gráfico 07 – Referente se o estresse afeta negativamente o desempenho

Numa escala de 1 a 5, você acha que o estresse afeta negativamente seu desempenho de alguma forma ?

261 respostas



Fonte: QUESTIONÁRIO APLICADO AOS CADETES (2020)

Como pode-se perceber pelo gráfico acima, muitos cadetes relataram que sofrem negativamente com interferência em seu desempenho acadêmico. Segundo Alchieri; Cruz (2003), a maneira em que o indivíduo enxerga o problema reflete na forma das escolhas estratégicas para o enfrentamento a ser seguido. Além disso, para BRAY (2009), os militares necessitam de esforços adicionais para aprenderem a lidar e equilibrar as dificuldades exigidas pela família e pelo trabalho. De acordo com pesquisas realizadas por um grupo de psicólogos trazidos por Samuel Costa (2017), as pessoas que possuem fontes de resistências diante do estresse tendem a vencer as adversidades de maneira menos dolorosa. Essas características se resumem em compromisso, controle e desafio. Dessa forma, indubitavelmente, há de convir que é importante que o cadete da AMAN desenvolva a maturidade necessária para superar os obstáculos impostos e fazer com que isso se torne uma motivação para melhorar seu desempenho acadêmico.

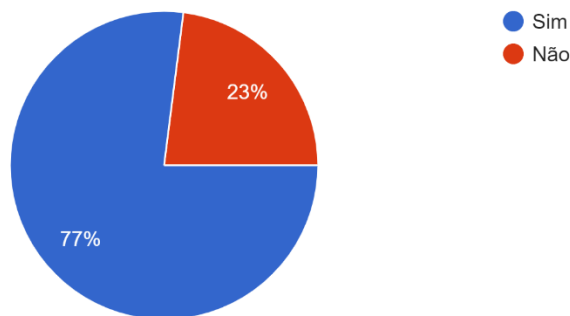
Não obstante, é fundamental que haja o controle no que diz respeito ao equilíbrio entre oferecer dificuldade na formação para desenvolver atributos inerentes aos oficiais do EB e condições para que as atividades sejam bem executadas buscando extrair o máximo do desempenho do militar. É interessante que os cadetes encarem esses fatores estressantes como oportunidades de melhoria sobre o autocontrole e o domínio emocional, sendo essas umas das principais características atinentes ao oficial combatente do Exército.

Com relação ao ponto de vista do entrevistado, foi perguntado se acredita que estar em uma situação estressora pode trazer alguma consequência positiva. 77% (201 cadetes) disseram que “Sim”; e 23% (60 cadetes) responderam que “Não”, conforme o gráfico abaixo:

Gráfico 08 – Referente se há consequência positiva

Você acredita que estar em uma situação estressora pode trazer alguma consequência positiva ?

261 respostas



Fonte: QUESTIONÁRIO APLICADO AOS CADETES (2020)

Para término do questionário, com a finalidade de complementar a resposta “Sim” na questão acima, foi dada ao entrevistado a oportunidade de relatar quais seriam os aspectos positivos do estresse em sua vida acadêmica. Foram obtidas 175 respostas, sendo que algumas delas transmitiam a mesma ideia. Realizou-se uma síntese das respostas que serão transcritas a seguir, com o objetivo de enriquecer a análise e posteriormente a discussão, são elas: “Capacidade de desenvolver equilíbrio emocional.”; “Desempenhar atividades sob estresse ajuda a desenvolver atributos necessários no futuro como oficial, mas também gera uma degradação ao longo do tempo - não sei até que ponto a AMAN acaba “passando dos limites.”; “Aprender a lidar com as situações.”; “Possibilidade de autocontrole.”; “Situações de superação.”; “Em função de comando, o estresse às vezes ajuda muito ao emitir uma ordem.”; “Na carreira vamos lidar com situações de estresse, por isso em algumas situações (como Siesp) devemos treinar sob pressão, porém não é necessário que haja no dia a dia (como acontece com a parada diária e torrações na ala).”; “Estar adaptado ao estresse ajuda, a longo prazo, a tomarmos decisões melhores em menos tempo.”; “Aprender a lidar com situações difíceis.”; “Descoberta de limites pessoais.”; “Aprender a desenvolver a liderança.”; “O estresse faz com que descubramos novos limites e superá-los.”; “Aumenta meu nível de coragem e por consequência o de motivação.”; “Me mostrou que minha mente pode me levar a cumprir objetivos extremamente difíceis mesmo quando meu corpo não responde mais e auxilia a suportar a dor física, emocional e psicológica.”

Segundo Oliveira; Kilimnik (2007), o estresse quando acompanhando de reações fisiológicas, entusiasmo, vitalidade, otimismo e força física possui um aspecto positivo, sendo

denominado eustresse. Mas pode também apresentar um aspecto patológico levando o indivíduo ao cansaço, irritabilidade e doenças, sendo nesse caso chamado de distresse.

Por esse motivo eliminar totalmente o estresse do cotidiano de um indivíduo não é necessário. Fisiologicamente falando, a ausência total de estresse equivale à morte. O que se deve procurar é reduzir os fatores que auxiliam no desenvolvimento do estresse negativo. Deve-se buscar uma postura onde o estresse seja um acontecimento positivo e não um empecilho ao desempenho pessoal, à saúde e à felicidade. (CARVALHO; SERAFIM, 2002)

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo da elaboração deste trabalho, pôde-se identificar os causadores dos fatores estressantes, assim como compreender que o estresse é inerente a vida do ser humano e, em decorrência disso, evidencia-se o desenvolvimento de atributos e de maturidade que são extremamente importantes para ultrapassar os obstáculos da vida de um futuro oficial do Exército Brasileiro.

A maior parte dos cadetes relataram que já tiveram contato com o estresse. A profissão militar é uma carreira que mantém contato contínuo com os fatores estressantes e que requer, do militar, formas de enfrentamento que faça com que o indivíduo passe por essa dificuldade da melhor maneira possível.

Ao analisar o resultado da pesquisa, nota-se que o estresse pode ser encarado por duas formas: a primeira é, servindo de desafio para superar as dificuldades diárias e, com auxílio da adrenalina, a dificuldade torna-se motivação para que a vontade transcenda a possibilidade e que sirva como gatilho para vencer o obstáculo e ser tornar uma pessoa mais forte e resiliente; já a segunda forma é observar o estresse como uma barreira intransponível que vai impossibilitar o prosseguimento da sua caminhada. Neste caso, o indivíduo enxerga o problema sendo maior que a sua capacidade de superá-lo, podendo ocorrer a paralisação e a dificuldade de pensar nos momentos que mais se precisa, ou até mesmo, o desenvolvimento de doenças no âmbito físico e/ou psicológico.

É perceptível, então, que muito se depende da forma em que o indivíduo lida com a dificuldade. A maturidade e a maneira de enxergar o problema reflete diretamente na forma que o será combatido. Dessa forma, nota-se a importância do futuro oficial do Exército Brasileiro em adotar como linha de ação sempre a primeira forma de conviver com o estresse, fazendo dele algo positivo que o auxilie na tomada de decisão e no gerenciamento do caos, tornando-se um grande motivador para solucionar o problema.

Esses acontecimentos ressaltam a importância do cadete em buscar o equilíbrio de sua saúde mental, tendo em vista que será constante a observação e a avaliação de atitudes presente em toda e qualquer atividade. No decorrer do curso de formação de oficiais da linha de ensino militar bélico, os cadetes são submetidos a uma rotina intensa de atividade e de cobranças diárias, desde a alvorada, que é o momento em que se deve acordar, até o toque de silêncio.

A Academia Militar das Agulhas Negras oferece ao cadete tanto o apoio religioso quanto o apoio psicológico. A Seção Psicopedagógica permanece em constante disponibilidade para fornecer o suporte necessário ao cadete. É extremamente importante que se crie métodos

de conscientização a respeito da importância do cuidado com a saúde mental, quebrando os paradigmas sobre o assunto para que possa estreitar a relação entre cadetes e a seção. Um desses métodos poderia ser a criação de um acompanhamento individualizado e de caráter voluntário com o intuito de verificar a saúde mental do cadete e orientá-lo de acordo o surgimento de novos obstáculos e dificuldades.

Como forma de contribuição para novos estudos sobre essa linha de pesquisa, sugere-se que enfatizem na identificação desses métodos e formas de estreitar a relação entre os cadetes e a seção, ressaltando, também na atuação de casos específicos de estressores a fim de não evoluir o problema nem trazer maiores consequências na vida do cadete e daqueles que os rodeiam, bem como abranger quase a totalidade dos cadetes de forma preventiva a fim de diminuir as consequências negativas do estresse.

REFERÊNCIAS

- ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS (Brasil). Seção de Instrução Especial. **Estágio de patrulha de longo alcance com características especiais**. Resende: Seção de Instrução Especial, 2020.
- ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS. Seção Psicopedagógica. **Desenvolvimento de Atitudes**. 4ª edição, de 05 de fevereiro de 2018. ANEXO E às NIDACA AMAN 2018.
- AGARWAL, S. K.; MARSHALL Jr., G. D. *“Stress effects on immunity and its application to clinical immunology”*. Clinical and experimental allergy, 31: 25-31, 2001.
- ALCHIERI, J. C. & CRUZ, R. M. **Avaliação psicológica: conceito, método e instrumentos**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.
- BEUREN, I. M. **Como elaborar trabalhos monográficos em Contabilidade: teoria e prática**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2004.
- CARVALHO, A. V. de; SERAFIM, O. C. G. **Administração de recursos humanos Vol. II**. São Paulo: Ed. Pioneira, 2002.
- CRESWELL, J. W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO. PORTARIA Nº 223-DECEX, DE 14 DE DEZEMBRO DE 2016. **SEPARATA AO BE Nº 51/2016**. Aprova as Instruções Reguladoras para a Organização, o Funcionamento e a Matrícula nos Cursos de Formação de Oficiais de Carreira da Linha de Ensino Militar Bélico (EB60-IR-06.002), 1ª Edição, 2016. Separata do Boletim do Exército no 51. Brasília, 2016.
- DECEX, **Normas para Desenvolvimento e Avaliação dos Conteúdos Atitudinais (NDACA)**. 3ª Edição 2019. PORTARIA Nº 338-DECEX, DE 19 DE DEZEMBRO DE 2019. (EB60-N-05.013)
- DECEX, **Normas Para a Avaliação da Aprendizagem**. 4ª Edição 2019. PORTARIA Nº 147-DECEX, DE 27 DE JUNHO DE 2019. Aprova as Normas para a Avaliação da Aprendizagem (NAA - EB60-Nº 06.004)
- DESMIL (Brasil). Academia Militar das Agulhas Negras. **A AMAN: Corpo de Cadetes**. Resende: AMAN, 2017. Disponível em: <https://www.aman.eb.mil.br/corpo-de-cadetes>. Acesso em: 11 nov. 2020.
- DIEHL, A. A. **Pesquisa em ciências sociais aplicadas: métodos e técnicas**. São Paulo: Prentice Hall, 2004.
- GONZÁLEZ, M. A. A. **Stress: temas de psiconeuroendocrinologia**. São Paulo: Robe Editorial, 2001.

GONZÁLES, B. G. & ESCOBAR, A. “*Neuroanatomía del estrés*”. Revista Mexicana de Neurociencia, 3(5): 273-282, 2002.

INFANTE, F. **A resiliência como processo: uma revisão da literatura recente.** In: MELILLO, A.; OJEDA, E. N. S. e colaboradores. Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas. Porto Alegre: Artmed, 2005. p. 23-38.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. **Fundamentos de metodologia científica.** 6. ed. 5. reimp. São Paulo: Atlas, 2007.

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

LIPP, M. E. N.; Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas – In: Capítulo 1: **O Modelo Quadrifásico do Estresse (Marilda Emmanuel Novaes Lipp)**. Casa do psicólogo, 2008.

LIPP, M. E. N. (Org) **Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco.** 3. ed. São Paulo: Papyrus, 2001.

LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, N. L. **O Stress Emocional e seu Tratamento. In Bernard Range (Org).** São Paulo: Artes Medicas, 2001.

McEWEN, B. S. “*The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance*”. Brain Research, 886: 172-189, 2000.

PAFARO R. C.; MARTINO, M. M. F. **Estudo de estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas.** Revista da Escola de Enfermagem da USP, São Paulo, SP, 2004.

SELYE, H. “*The stress of life*”. New York: McGraw Hill, 1984 (publicado originalmente em 1956)

SPRATT, C.; WALKER, R.; ROBINSON, B. **Practitioner research and evaluation skills training in open and distance learning.** Module A5: Mixed research methods. Commonwealth of Learning, 2004. Disponível em: <http://oasis.col.org/bitstream/handle/11599/88/A5%20workbook.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 14 jun. 2020.

VON BORRELL, E. H. “*The biology of stress and its application to livestock housing and transportation assessment*”. *Journal of animal science*, 79 (E. Suppl.): E260-E267, 2001.

WEISS, B. **Eliminando o estresse.** São Paulo: Sextante, 2016.

YUNES, M. A. M. **Psicologia Positiva e Resiliência:** o foco no indivíduo e na família. *Psicol.estud.*, vol.8, Maringá, 2003.

ZANELLI, J. C. **Estresse nas organizações de trabalho: compreensão e intervenção baseadas em evidências.** São Paulo: Artmed, 2009.

“ANEXO A” – Quadro de atividades escolares do 3º ano em 2020

MAN/DE/SCP/SSPIj		ATIVIDADES ESCOLARES					3º ano - 2020		
		Smn 32 (21 a 27 Set 20) Atiz 15 SET 20							
Dia	Tu	HORÁRIO							
		07:30/09:00	09:15/10:45	11:00/12:30	14:30/16:00	16:15/17:45			
2ª f 21 Set	I 5	Estudo	AC Economia II SP	Geopolítica A 302 S 301	Dto Adm A 102 A 202	Adm S 310 S 302			
	I 6								
	I 7			Dto Adm A 102 A 202	Adm S 310 S 302	Geopolítica A 302 S 301			
	I 8								
	C 3			À Dspo Cmt SU	À Dspo Cad	L Inglesa IV S Idiomas			
	C 4								
	A 3			Adm S 310 S 302	Geopolítica A 302 S 301	Dto Adm A 102 A 202			
	A 4								
	E 3			À Dspo Cmt SU	À Dspo Cad	TFM			
	E 4								
	S 3				L Inglesa IV S Idiomas				
	S 4								
CM 2	L Inglesa IV S Idiomas	À Dspo Cad							
MB 2									
3ª f 22 Set	I 5	Adm S 310 S 203	L Inglesa IV S Idiomas	Dto Adm A 102 A 202	À Dspo Cmt SU	TFM			
	I 6								
	I 7	Dto Adm A 102 A 202	Adm S 310 S 203	L Inglesa IV S Idiomas					
	I 8								
	C 3	Estudo	À Dspo Cmt SU	Geopolítica A 302 S 204	À Dspo Cad				
	C 4								
	A 3		TFM	Adm S 310 S 203	Dto Adm A 102 A 202	L Inglesa IV S Idiomas			
	A 4								
	E 3	L Inglesa IV S Idiomas	À Dspo Cmt SU	Estudo	À Dspo Cad	TFM			
	E 4								
	S 3	À Dspo Cmt SU	Dto Adm A 102 A 202						
	S 4		Geopolítica A 302 S 204						
CM 2									
MB 2									
4ª f 23 Set	I 5	Instrução a Cargo dos Cursos		Dto Adm A 102 A 202	AC L Inglesa IV SP				
	I 6			Adm S 310 S 203					
	I 7	Instrução a Cargo dos Cursos							
	I 8								
	C 3								
	C 4								
	A 3	Adm S 310 S 203		Dto Adm A 102 A 202		Geopolítica A 302 S 204			
	A 4								
	E 3	Instrução a Cargo dos Cursos							
	E 4								
	S 3								
	S 4								
CM 2	Instrução a Cargo dos Cursos								
MB 2									
5ª f 24 Set	I 5	À Dspo Cmt SU Palestra TGL		Geopolítica A 302 S 204	Adm S 310 S 203				
	I 6								
	I 7			Dto Adm A 102 A 202	Geopolítica A 302 S 204				
	I 8			Instrução a Cargo dos Cursos					
	C 3								
	C 4								
	A 3					À Dspo Cmt SU	Dto Adm A 102 A 202		
	A 4								
	E 3			Adm S 310 S 203	À Dspo Cmt SU				
	E 4			Instrução a Cargo dos Cursos					
	S 3								
	S 4								
CM 2									
MB 2									
6ª f 25 Set	I 5	AC1 Pst Seq Tir							
	I 6								
	I 7								
	I 8								
	C 3	Adm S 310 S 203	À Dspo Cmt SU	Dto Adm A 102 A 202	À Dspo Cad	TFM			
	C 4								
	A 3	À Dspo Cmt SU	Geopolítica A 302 S 204	Adm S 310 S 203					
	A 4								
	E 3		Dto Adm A 102 A 202	Geopolítica A 302 S 204					
	E 4	Instrução a Cargo dos Cursos							
	S 3								
	S 4								
CM 2	Dto Adm A 102 A 202						Adm S 310 S 203	À Dspo Cmt SU	À Dspo Cad
MB 2									

“ANEXO B” – Semana de instrução a cargo do curso para o 3º ano da AMAN (Smn 18)

AMAN/DE/SCP/SSPij		ATIVIDADES ESCOLARES				3º ano - 2021
		Smn 18 (07 a 13 Jun 21) Atlz 02DEZ20				
Dia	Tu	HORARIO				
		07:30-08:10/08:20-09:00	09:15-09:55/10:05-10:45	11:00-11:40/11:50-12:30	14:30-15:10/15:20-16:00	16:15-16:55/17:05-17:45
2ª f 07 Jun	I 5	INSTRUÇÃO A CARGO DOS CURSOS				
	I 6					
	I 7					
	I 8					
	C 3					
	C 4					
	A 3					
	A 4					
	E 3					
	E 4					
	S 3					
	S 4					
	CM 2					
	MB 2					
3ª f 08 Jun	I 5	INSTRUÇÃO A CARGO DOS CURSOS				
	I 6					
	I 7					
	I 8					
	C 3					
	C 4					
	A 3					
	A 4					
	E 3					
	E 4					
	S 3					
	S 4					
	CM 2					
	MB 2					
4ª f 09 Jun	I 5	INSTRUÇÃO A CARGO DOS CURSOS				
	I 6					
	I 7					
	I 8					
	C 3					
	C 4					
	A 3					
	A 4					
	E 3					
	E 4					
	S 3					
	S 4					
	CM 2					
	MB 2					
5ª f 10 Jun	I 5	INSTRUÇÃO A CARGO DOS CURSOS				
	I 6					
	I 7					
	I 8					
	C 3					
	C 4					
	A 3					
	A 4					
	E 3					
	E 4					
	S 3					
	S 4					
	CM 2					
	MB 2					
6ª f 11 Jun	I 5	INSTRUÇÃO A CARGO DOS CURSOS				
	I 6					
	I 7					
	I 8					
	C 3					
	C 4					
	A 3					
	A 4					
	E 3					
	E 4					
	S 3					
	S 4					
	CM 2					
	MB 2					

“ANEXO C” – Matriz de estressores por oficinas no EDL do C MB em 2020

MATRIZ DE ESTRESSORES POR OFICINAS								
Estressores		Atividades						
		Apronta operacional	Marcha a pé 24 km	Tiro técnico	Manobra de força	RDAE	Salvamento e transporte	Liderança
Físicos	Corrida com mochila	X	X	X	X	X	X	X
	Carregar peso		X	X	X			X
	Carregar ferido				X			X
	Marcha a pé		X					
	Executar atividade de mochila (15 kg), capacete e fuzil		X	X		X	X	X
Psicológicos	Surpresa		X	X	X	X	X	X
	Tempo de execução		X	X	X	X	X	X
	Avaliação cognitiva			X	X	X	X	X
	Ambiente simulado						X	X
	Rodízio de função		X	X	X	X	X	X
	Tratamento com instruendos	X	X	X	X	X	X	X
Fisiológicos	Execução noturna	X	X					
	Sono			X	X	X	X	X
	Uniforme/Corpo molhado		X	X	X	X	X	X