

MESTRADO EM

GESTÃO-MBA

TRABALHO FINAL DE MESTRADO

TRABALHO DE PROJETO

**O IMPACTO PSICOSSOCIAL NA REINTEGRAÇÃO FAMILIAR DOS
DESLOCADOS MILITARES: APLICAÇÃO DO MODELO DO CICLO EMOCIONAL**

AUTOR:

LUÍS ANTÓNIO MONTEIRO PESSANHA

ORIENTAÇÃO:

PROFESSOR DOUTOR JORGE FILIPE DA SILVA GOMES

OUTUBRO - 2019

MESTRADO EM

GESTÃO-MBA

TRABALHO FINAL DE MESTRADO

TRABALHO DE PROJETO

**O IMPACTO PSICOSSOCIAL NA REINTEGRAÇÃO FAMILIAR DOS
DESLOCADOS MILITARES: APLICAÇÃO DO MODELO DO CICLO EMOCIONAL**

AUTOR:

LUÍS ANTÓNIO MONTEIRO PESSANHA

ORIENTAÇÃO:

PROFESSOR DOUTOR JORGE FILIPE DA SILVA GOMES

OUTUBRO - 2019

Agradecimentos

Durante a elaboração deste trabalho final de mestrado, como o próprio nome indica, a componente familiar ficou, várias vezes remetida para segundo plano, assim agradeço em primeiro lugar, à Isabel, ao Bernardo, ao Rafael e ao Santiago, pela compreensão e apoio prestados.

Agradeço também, à Tenente-coronel Isabel Sousa por ter aceite e disponibilizado para a entrevista presencial.

Agradeço a todos os militares que se disponibilizaram para responder ao questionário, elaborado no âmbito desta investigação.

Finalmente, agradeço ao meu orientador, Professor Associado com Agregação Jorge Gomes, pelo respeito demonstrado pelo trabalho, espelhado nas críticas e sugestões fornecidas ao longo do mesmo.

Resumo

O presente projeto de trabalho “O impacto psicossocial na reintegração familiar dos deslocados militares: aplicação do modelo do ciclo emocional” é um trabalho descritivo e exploratório que visa minimizar o impacto psicossocial que ocorre no sistema familiar durante o período de reintegração após a participação do militar em um destacamento internacional. Para tal, analisei a política externa de defesa nacional, as motivações e atitudes para implantações, o conjunto de etapas do modelo do ciclo emocional, as mudanças nas emoções das pessoas envolvidas e a importância do apoio psicológico para preparar as pessoas para alguns sinais e sintomas que invadem os pensamentos e só terminam quando há a reintegração e estabilização dos militares e de sua família.

A investigação incluiu uma amostra de 23 militares que, no último destacamento, casados ou moravam juntos ou divorciados, mas geralmente moram com suas famílias. Utilizou-se uma metodologia qualitativa mediante o preenchimento de um questionário, com posterior análise do conteúdo dos resultados mais relevantes e significativos para as conclusões. A partir dos resultados obtidos, destaco a necessidade dos militares e a família conhecerem os comportamentos e as emoções que devem enfrentar nas três fases do deslocamento, a importância que atribuem ao apoio psicológico ou outro apoio relacionado ao estresse bem como o apoio aos seus famílias nas três fases de deslocamento: antes, durante e pós-implantação. Vale ressaltar que este estudo é limitado no que diz respeito à generalidade do pessoal militar participando de destacamentos, mas destaca o que representa o período pós-destacamento para o sistema familiar.

Palavras-chave: militar; família; stresse; deslocamento; ciclo emocional; apoio psicológico.

Abstract

The present work project “The psychosocial impact on family reintegration of the military deployment: application of the emotional cycle model” is a descriptive and exploratory work that aims to minimize the psychosocial impact that occurs in the family system during the reintegration period of the military participation in an international deployment. To do this, I analyzed the foreign policy of national defense, the motivations and attitudes for deployments, the set of stages of the emotional cycle model, the changes in the emotions of the people involved and the importance of psychological support to prepare the people to some signs and symptoms that invade the thoughts, and that only end when there is the reintegration and stabilization of the military and his family.

The investigation included a sample of twenty-three militaries who, on the last deployment, were married or living together or divorced, but usually live with their families. A qualitative methodology was used through the completion of a questionnaire, with subsequent analysis of the content of the most relevant results that are significant to the conclusions. From the results obtained, we highlight the need for the military and the family to know the behaviors and emotions that they have to face in the deployment cycle, the importance they attributed to psychological or other stress-related support and to extend the support to their families at three stages of displacement: before, during and post-deployment. It is noteworthy that this study is limited with regard to the generality of military personnel participating in deployments, but it does highlight what represents the post-deployment period for the family system.

Keywords: military; family; stress; deployment; emotional cycle; psychological support.

Índice

CAPÍTULO 1: INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO 2: REVISÃO DE LITERATURA	2
2.1. Novos contextos das Forças Armadas (FFAA) e sua intervenção.....	2
2.1.1. Forças Nacionais no Exterior (FNE).....	4
2.1.2. FNE como instrumento da política externa	5
2.2. Profissional militar	7
2.3. Expetativas dos militares	8
2.4. Ambiente militar	9
2.5. Ciclo do deslocamento.....	10
2.5.1. Conceptualização do ciclo emocional.....	10
2.5.2. Motivações para o deslocamento	11
2.5.3. Fatores de stresse.....	12
2.5.4. Importância do treino militar.....	14
2.5.5. Papel do líder na prontidão dos militares	15
2.6. Família-militar	16
2.6.1. Fatores de stresse.....	17
2.6.2. Sistemas de apoio à família	18
CAPÍTULO 3: MODELO DO CICLO EMOCIONAL DO DESLOCAMENTO	18
3.1 Antes do deslocamento	19
3.2 Durante o deslocamento	20
3.3 Pós-deslocamento	21
3.4 Comunicação no ciclo emocional do deslocamento	22
3.5 Impacto psicossocial na reintegração familiar.....	23
3.6 Utilidades do modelo do ciclo emocional do deslocamento	25
CAPÍTULO 4: MÉTODO	26
CAPÍTULO 5: RESULTADOS	29

5.1	Realização e expetativas dos militares.....	29
5.2	A condição militar e a família.....	29
5.3	Apoio psicológico ou outro relacionado com o stresse (antes do deslocamento)	30
5.4	Apoio psicológico ou outro relacionado com o stresse (durante o deslocamento)....	32
5.5	Apoio psicológico ou outro relacionado com o stresse (pós-deslocamento)	33
5.6	Clima organizacional do deslocamento	35
5.7	Apoio psicológico ou outro relacionado com o stresse à família.....	35
5.8	Questões gerais	36
<i>CAPÍTULO 6: CONCLUSÕES, CONTRIBUTOS, INVESTIGAÇÃO FUTURA E LIMITAÇÕES</i>		38
6.1	Conclusões	38
6.2	Contributos	40
6.3	Desafios para futuras investigações.....	41
6.4	Limitações da investigação	42
<i>REFERÊNCIAS.....</i>		42
<i>APÊNDICE 1 – Guião da Entrevista</i>		49
<i>APÊNDICE 2 - Questionário</i>		50

CAPÍTULO 1: INTRODUÇÃO

As Forças Armadas Portuguesas, abreviadamente designado por FFAA, são treinadas e preparadas para garantir a defesa militar da República Portuguesa, contribuir para a segurança e o desenvolvimento de Portugal, para o bem-estar dos portugueses, e afirmar Portugal como coprodutor de segurança internacional.

Os deslocamentos internacionais que, se distinguem pelos seus objetivos, dimensão, intensidade e localização geográfica, têm sido uma preocupação crescente para as FFAA, para os militares (deslocados) e para as famílias (os que permanecem).

Quais os compromissos nacionais na política externa de defesa? Qual a ação externa da defesa nacional? Quais as motivações e a atitude dos militares para os deslocamentos? Quais os desafios em cada fase do ciclo do deslocamento? Como o ciclo emocional do deslocamento influencia a reintegração dos militares no pós-deslocamento? São questões que o presente Trabalho Final de Mestrado pretende responder, através de uma visão geral da política externa da defesa nacional, da componente militar que são os profissionais militares como instrumento de apoio da política externa do Estado, do ambiente militar e da família-militar que são a espinha dorsal da organização, bem como dos desafios emocionais que são experimentados pelos militares e suas famílias, em cada etapa do ciclo emocional do deslocamento.

Numa tentativa de compreender a problemática em estudo, bem como perceber a sua extensão e variedade, numa sociedade de índole global, torna-se de emergente importância atuar sobre o impacto psicossocial que pode causar nos militares deslocados e suas famílias a reintegração familiar dos deslocados no pós-deslocamento, extensível a outros profissionais militares e civis, e contribuir para a prontidão e o desempenho operacional dos deslocados e o bem-estar das famílias.

CAPÍTULO 2: REVISÃO DE LITERATURA

A revisão de literatura é o momento em que são apresentados os referenciais teóricos e as outras pesquisas relevantes para o estudo. Refira-se que algumas das temáticas apresentadas, têm sido amplamente debatidas e investigadas no meio militar e que a panóplia de estudos é extensa. Este capítulo é, por isso, particularmente relevante, pois durante a realização da investigação, o autor teve sempre em consideração que “alguém ou algum grupo, algures no mundo, terá realizado pesquisas ou investigado algo semelhante, ou de forma complementar” Marconi & Lakatos (2003) ao objeto de estudo da presente tese.

2.1. *Novos contextos das Forças Armadas (FFAA) e sua intervenção*

Ao longo da última década, o ambiente internacional tem sido marcado pelo fenómeno da globalização e por um esforço de afirmação do diálogo e da cooperação entre os povos (CEM, 2014). Assim como o processo de globalização, as alterações geopolíticas, os avanços científicos e tecnológicos obrigam os estados e as organizações internacionais a alterar os respetivos dispositivos de segurança e defesa (Baltazar, 2017). Esta realidade materializa também um conjunto de novas oportunidades que têm vindo a reafirmar o papel das organizações internacionais e muitos dos atores aproveitaram para redefinir a sua posição e utilidade, encetando verdadeiros processos transformacionais que importa perceber e explorar.

A Organização do Tratado do Atlântico Norte, abreviadamente designado por NATO, no seu Conceito Estratégico, aprovado em 2010, veio redefinir o seu âmbito de atuação, aumentar e reforçar a cooperação entre os seus membros e aprofundar as relações com os seus parceiros estratégicos (CEM, 2014). Esta realidade reforça a importância da NATO para a defesa coletiva, seja num papel de dissuasão, ou, ainda, numa perspetiva de prevenção, pelo estabelecimento de laços no plano mais

alargado da diplomacia e da cooperação (CEM, 2014). A NATO tem um ator essencial que são os Estados Unidos (EUA), com um potencial diferenciador, com o que investem em investigação e desenvolvimento, a edificação das capacidades, é incomparável com qualquer outro país. A NATO é verdadeiramente a aliança militar estruturante da defesa euro-atlântica, da qual a Europa faz parte (Ribeiro, 2019). O Compromisso de investimento em defesa, assumido na cimeira de Gales, em 2014, com o horizonte de 2024, para mitigar a desigual partilha de encargos entre os Estados Unidos e os seus Aliados europeus e Canadá, teve por efeito reforçar o compromisso dos Aliados com o desenvolvimento de novas capacidades e a participação em deslocamentos e missões no exterior, para projeção da paz e segurança internacionais. Este compromisso foi reafirmado nas Cimeiras de Varsóvia (2016) e de Bruxelas (2018). De referir, que na Cimeira de Bruxelas, o Governo apresentou um plano orçamental à NATO, nos termos do qual Portugal destinará 1,66% do PIB a despesas com o Sector da Defesa, até 2024, que poderá vir a atingir os 1,98% do PIB (Sousa, 2019). De acordo com dados da NATO, em 2017, Portugal destinou 2,398 milhões de euros a despesas em Defesa, o que equivale a 1,24% do seu PIB, tendo em 2018 aumentado a participação para 1,35%. Para o ano em curso, Portugal pretende destinar 1,41% do seu PIB (Agência Lusa, 2019).

Tendo em conta os desafios internacionais, os contributos dos países aliados da NATO vão para além da percentagem do PIB. Falar apenas de contributos medidos em percentagem do PIB é uma abordagem redutora e desadequada à complexidade dos desafios à segurança internacional (Cravinho, 2019). A partilha de custos não é apenas sobre gastos, mas também sobre contribuir para as capacidades militares da NATO e contribuir com militares para as operações. Mas é também sobre investir na nossa Defesa (Lopes, 2018). Portugal, como membro fundador da NATO, tem

contribuído no âmbito dos compromissos militares assumidos por esta Organização, nomeadamente, através da participação em missões de carácter humanitário e de manutenção de paz, em missões no âmbito da segurança marítima e ainda participando nas Forças Permanentes da Aliança.

A consolidação da Política Externa e de Segurança Comum, abreviadamente designado por PESC, teve início em 1992 com a adoção do Tratado da União Europeia. Com o Tratado de Lisboa, em 2007, foram dados importantes passos no sentido de dotar a União Europeia (UE) de uma política própria de segurança e defesa e dos instrumentos para a sua aplicação (CEM, 2014).

De acordo com o Almirante Silva Ribeiro (2019) ainda vai levar tempo até que a União Europeia tenha uma capacidade de resposta militar como tem a NATO. O desenvolvimento de capacidades militares dos países europeus é essencial e todas as decisões no âmbito do desenvolvimento de capacidades militares da União Europeia deve ter utilidade para a NATO.

2.1.1. Forças Nacionais no Exterior (FNE)

Nos termos do artigo 275.º da Constituição da República Portuguesa (CRP), podemos resumir que as FFAA estão ao serviço do povo português, tendo como Missão *“Garantir a defesa militar da República, contribuir para a segurança nacional e internacional e apoiar o desenvolvimento e o bem-estar das populações”*.

As missões de carácter internacional, por razões de simplificação, quando empregues, consideram-se abrangidas no conceito de Forças Nacionais no Exterior, abreviadamente designado por FNE. A reconfiguração do sistema internacional, nomeadamente no continente europeu, durante a primeira década do século XXI, motivou uma reflexão profunda sobre o papel de cada um dos diferentes atores na cena política internacional, que conduziu à atualização dos principais documentos em

que assenta a respetiva postura estratégica (CEM, 2014). Assim sucedeu com Portugal, na área da defesa nacional, com a aprovação do Conceito Estratégico de Defesa Nacional (CEDN), em 2013, que atribuí às FFAA o papel principal na consolidação de Portugal no seu estatuto de coprodutor de segurança internacional e que uma das linhas de ação relativas às relações externas da defesa consiste na participação nas missões militares internacionais de paz, nomeadamente no quadro das Nações Unidas (UN), da NATO e da UE (CEDN, 2013). Neste quadro, tem ocorrido um aumento das ações externas de natureza multilateral, que, cada vez mais, necessitam de ser legitimadas pela comunidade internacional. É neste âmbito que as UN, tendo sabido manter um importante papel ao nível da prevenção e resolução de conflitos, pode garantir e assumir uma posição de ainda maior relevância (CEM, 2014).

Portugal tem sabido demonstrar a sua determinação e empenho em iniciativas de natureza multilateral, sendo de registar as participações de FNE em operações internacionais de média e alta intensidade, bem como o incremento de atuação no âmbito interno, ao nível das responsabilidades nacionais nos espaços de soberania e jurisdição, no apoio da segurança humana, na proteção de infraestruturas e recursos estratégicos críticos (CEM, 2014). O efeito pretendido é aumentar a credibilidade das FFAA e afirmar Portugal como coprodutor de segurança internacional (CEMGFA, 2018).

2.1.2. FNE como instrumento da política externa

O emprego das FFAA nos diversos cenários, respeita as prioridades e orientações no que respeita à necessidade de projetar e manter a imagem de Portugal enquanto «coprodutor de segurança» e ao papel vital da NATO, UE, ONU e da CPLP. Note-se que entre 1991 e 2019, Portugal comprometeu mais de 46.000 militares em missões

internacionais nos vários domínios aéreo, terrestre e naval (MDN, 2019), o que é notável para um país com a dimensão de Portugal. Atualmente, Portugal mantém centenas de militares (cerca de 840 militares) em diferentes missões, localizadas em todos os continentes, sob a égide da ONU, NATO, UE, integradas em coligações e outras. Este contributo materializado numa vasta área de interesse estratégico, reforça Portugal no seu estatuto e relevância nos assuntos relacionados com a paz e a segurança internacionais. Contudo, a participação das FFAA nas missões internacionais, representa um esforço contributivo para os portugueses, que assume maior expressão no contexto de crise económico-financeira que Portugal vem atravessando na última década. Assim, considera-se útil e oportuno atribuir uma atenção especial à análise da sua relevância e das mais-valias para Portugal resultantes da participação das FFAA em missões internacionais. Nas relações internacionais, e nomeadamente no que respeita às questões de segurança e defesa por diversas vezes, Portugal fez valer a sua participação ativa em missões internacionais, para daí tirar dividendos a favor dos interesses nacionais e da afirmação de um país credível, responsável e defensor dos princípios da democracia, bem como dos direitos humanos e do direito internacional. Na perspetiva da segurança, a contribuição de Portugal para as forças da UN, da NATO, EU, ou enquadradas em relações bilaterais ou multilaterais empenhadas em operações de ação externa da Defesa Nacional teve, e continuará a ter, uma repercussão direta no incremento do nível de segurança na Europa e, conseqüentemente, em Portugal. É reconhecido que a segurança é um dos principais ativos de Portugal e uma das mais importantes vantagens competitivas do País, que muito tem ajudado a exponenciar o turismo e a captar investimento estrangeiro, fatores essenciais para o desenvolvimento da economia nacional (Monteiro, 2018).

2.2. Profissional militar

Na componente militar da defesa nacional, os profissionais militares, reside no facto de serem os gestores da violência armada, legítima e organizada, diretamente empenhados na sua preparação e aplicação, sempre sob a direção e controlo do poder político, democraticamente instituído. O profissional militar assume o dever do cumprimento da missão, sob juramento, e de enfrentar os riscos com o sacrifício da própria vida. É difícil imaginar uma profissão que exija tanto quanto a um profissional militar, de forma abnegada, ainda que tenha pouco reconhecimento da sociedade. A especificidade do estatuto militar procede, ainda, do carácter absoluto da missão e da obrigação de disponibilidade que ela implica. O estado tem que poder contar, em todas as circunstâncias, com a instantaneidade da resposta do seu “braço armado” (Vieira, 2001). Numa pós-modernidade militar, a capacidade de adaptação do profissionalismo militar aos requisitos das missões internacionais, só pode surpreender aqueles que, desconhecendo as regras do profissionalismo militar, põem em evidência os preconceitos de um inflexível espírito militar (Moskos, 1976). Nesta adaptação, o profissionalismo militar contemporâneo tem vindo a revelar transparência e integridade de valores com a sociedade e a demonstrar, no cumprimento das missões internacionais, responsabilidade social, respeito pela diversidade e sentido lato de consciência cívica (Pinch, 2000). Sem descurar o espírito de guerreiro da função de combatente, bem como a especialização crescente das funções de técnico e de gestor, o profissional militar, baseado sobretudo na experiência obtida nas missões internacionais, passou a conferir um conjunto de atividades emergentes que podem ser reunidas em três funções, impreterivelmente interligadas: Função do militar estudante, os profissionais militares desenvolvem a

sua formação científica de base, técnica e social. Desta forma, os militares tornam-se mais esclarecidos na sua participação nos grupos de trabalhos e na elaboração de doutrina, nos estados-maiores, centros de investigação e no seu diversificado empenhamento operacional, logístico e técnico; Função do militar comunicador decorre da mediatização que os média conferem às missões militares, da natureza multinacional dos contingentes militares e, principalmente, do contacto humano com as populações locais, autoridades locais e partes em confronto que as missões internacionais envolvem; Função do militar diplomata deriva, da complexidade dos desafios políticos e operacionais das missões conjuntas e combinadas que, em conjugação com a redução do tempo para decidir, provocada pela celeridade dos eventos e da sua difusão pelos média, vieram exigir uma maior cooperação político-militar (Dandeker, 2000).

2.3. *Expetativas dos militares*

As expectativas dos militares variam de benefícios básicos (como ganhar a vida), para objetivos maiores (como fazer parte de uma organização de elite) e ideais (como mudar o mundo). Contudo, algumas dessas expectativas mudam com a experiência e evoluem ao longo do tempo. Os militares esperam certos benefícios e, de facto, consideram esses benefícios como uma obrigação da organização, em troca, a organização espera disciplina e comprometimento dos seus militares. As expectativas são como um “contrato psicológico” entre militares e organização. Mesmo quando o militar considera que a vida militar é uma boa escolha, sem dúvida haverá momentos na sua carreira em que ficará desapontado. É quando o “contrato” é quebrado, que começam a experimentar e, eventualmente, expressar o seu descontentamento. Nas missões modernas, os militares estão frequentemente sob pressão para se adaptarem às mudanças rápidas, exemplo, mudanças das circunstâncias

operacionais podem exigir que os militares façam coisas para os quais não estavam inicialmente preparados. Dado que as FFAA exigem mudanças rápidas, podem facilmente quebrar as expectativas do pessoal, que geralmente tem muitas expectativas em relação à organização, assim como as famílias. Mesmo a sociedade civil tem expectativas sobre o que os militares devem refletir e como devem se comportar. Nas missões, há pouco espaço para uma lacuna entre as expectativas e a realidade. Os militares esperam que a sua hierarquia forneça as ferramentas necessárias para o sucesso da missão e, por sua vez, estes estão prontos para oferecer lealdade, espírito de missão e fazer sacrifícios. O insucesso em atender a essas expectativas, pode levar a problemas de disciplina e desempenho, e podem ter consequências cruciais no deslocamento. Em contraste, na vida civil as lacunas entre expectativas e realidade podem não ter necessariamente consequências e existem mais possibilidades de negociação de alternativas. Em última análise, tudo se resume ao que a organização promete, explícita ou implicitamente, ao seu pessoal. Por vezes, em ambiente militar e operacional essas promessas são difíceis de manter, dado que pode não existir tempo suficiente para corrigir o hiato entre as expectativas e a realidade. Gerir essas expectativas é fundamental para manter a motivação.

2.4. Ambiente militar

O ambiente militar é extremamente stressante, uma característica induzida pela unicidade da organização, a estrutura hierárquica baseada nas relações de poder, a prevalência de relações formais sobre as pessoas, a uniformização das tarefas, o treino e a preparação para desastres e catástrofes, a tipologia das missões (Sorina, 2009). Mas além dessas características indutoras de stresse, a questão do stresse no ambiente militar deve ser correlacionada e interpretada especialmente a partir da perspectiva do objetivo fundamental da organização (Sorina, 2009). As FFAA exigem

o empenho ilimitado dos militares, lealdade, compromisso e o sacrifício das próprias vidas pela pátria. As experiências psicologicamente exigentes podem envolver uma gama de eventos que os militares podem interpretar de maneira diferente. O impacto de vários fatores de stresse também pode não ser o mesmo. No entanto, existem características básicas associadas a eventos de alto stresse, nomeadamente, a ameaça, o inesperado, o incerto, o ambíguo. Quando um deslocamento tem estas características, é muito provável que seja considerado exigente.

2.5. Ciclo do deslocamento

As missões internacionais, implicam o deslocamento do militar para um território, fora do território nacional. Entende-se por deslocamento a missão desempenhada por um militar deslocado do seu ambiente familiar. Os deslocamentos distinguem-se pelos objetivos, dimensão, intensidade, localização geográfica, riscos e duração (de vários meses a vários anos). Em geral, os deslocamentos internacionais dos militares portugueses costumam durar seis meses (APP, 2017). A visão do deslocamento enquanto processo (Sheppard, Malatras, & Israel, 2010) conduz à existência de várias conceptualizações baseadas em fases: antes do deslocamento; durante deslocamento e; pós-deslocamento, com início e fim mais ou menos definido (Martínez-Sánchez, 2014). Cada uma destas fases impõem mudanças comportamentais e emocionais aos militares e às famílias (Sheppard et al., 2010). Um bom planeamento em cada uma das fases do ciclo do deslocamento, pode influenciar positivamente a estabilidade da família, a prontidão individual e o clima organizacional do deslocamento. O ciclo emocional do deslocamento identifica e descreve de forma estruturada as mudanças nas suas distintas etapas.

2.5.1. Conceptualização do ciclo emocional

O modelo do ciclo emocional do deslocamento foi escrito pela primeira vez em 1987 por Kathleen Vestal Logan. Segundo o modelo do ciclo emocional inerente ao processo da participação do militar num deslocamento, existe um conjunto de etapas pelas quais o militar e os seus familiares passam, começando antes do deslocamento propriamente dito, e terminando algum tempo depois. Cada etapa do ciclo pode ser descrita de acordo com as mudanças nas emoções das pessoas envolvidas (CPAE, 2017). Alguns autores consideram o modelo em cinco etapas: pré-deslocamento, deslocamento, manutenção, re-deslocamento e pós-deslocamento (Padden & Agazio, 2013; Pincus, House, Christenson & Alder, 2001); ou em sete etapas: antecipação da partida, desvinculação e retirada, desorganização emocional, recuperação e estabilização, antecipação do regresso, ajustamento do regresso e renegociação, e por fim, reintegração e estabilização (Morse, 2006; Van Breda, 1996). Reconhecendo a centralidade das crianças na vida familiar dos militares, (DeVoe & Ross 2012) consideraram importante com base nos modelos anteriores, refletir sobre os desafios e as exigências da parentalidade. Este reenquadramento das fases do ciclo do deslocamento permite, “propor um novo ciclo parental do deslocamento” (DeVoe & Ross, 2012). Embora esta conceptualização seja bastante elucidativa de algumas transições das famílias e dos deslocados no ciclo do deslocamento, torna-se importante refletir sobre um modelo mais sensível à realidade. Van Breda (1996) propôs a subdivisão do ciclo emocional do deslocamento em sete etapas que podem ser experimentadas (ou não) e caracterizadas por períodos específicos, que se distribuem pelas três fases do ciclo do deslocamento.

2.5.2. *Motivações para o deslocamento*

O contexto militar e os deslocamentos internacionais são particularmente exigentes, mas também oferecem oportunidades para os militares. De acordo com alguns

autores, as principais motivações para os militares participarem em deslocamentos internacionais estão relacionados com a compensação financeira e o espírito de camaradagem (Tomforde, 2005). Num outro estudo, constata-se que a aventura, a melhoria de competências e de conhecimentos, o desenvolvimento pessoal e profissional são os principais motivos para integrar uma missão internacional (Hedlund, 2011). A compensação financeira, bem como a oportunidade de desenvolvimento pessoal e profissional são apontados como fatores a ter em conta para aceitar este desafio (cit. por Gavinho, 2012, p.11). Empregar a cultura militar, progredir na carreira (Castaneda et al., 2009), a oportunidade de viver experiências únicas e de conhecer outras culturas, são também aspetos positivos associados ao deslocamento (Sheppard et al., 2010). A realização de uma tarefa difícil em ambiente estimulante, o desenvolvimento de novas competências, a realização pessoal e a melhoria da situação financeira elevam os níveis de autoestima dos militares, aumentam a sua maturidade e poderão promover a adesão dos militares aos deslocamentos (Castaneda et al., 2009; Litz, Maguen, Wang, & Cook, 2004; Karney & Crown, 2007). Para a maioria dos militares, esses benefícios compensam os custos emocionais da separação e da missão, e são as compensações mais significativas para famílias jovens e/ou casais com filhos (Kanrney & Crown, 2010).

2.5.3. Fatores de stresse

Apesar do stresse ser considerado, um dos conceitos mais impreciso, incompreensivo, desvirtuado e obscuro (Brooks, Byrne & Hodson, 2000), encontram-se estudos que confirmam a existência de stresse em militares, denotando-se uma carência em medidas preventivas e de intervenção nessa área, tornando a vida dos militares num constante campo de batalha. O reconhecimento e análise dos fatores de stresse psicológico emergentes nos deslocamentos, que possibilitem desenvolver

modalidades de ação preventiva dos seus efeitos, afiguram-se ser um dos maiores contributos da psicologia em contexto militar (Sorina, 2009). No deslocamento, os militares podem experimentar diferentes tipos de exigências. Uma forma de refletir sobre as exigências que os deslocados enfrentam é categorizá-los em dois grupos: os aborrecimentos diários e os perigos experimentados pelo stresse operacional.

Os fatores de stresse da vida do pessoal deslocado incluem a ausência dos familiares e amigos, e de permanecerem, por um período de tempo, num ambiente hostil, desconhecido e culturalmente diferente. Outras fontes de stresse associados à vida dos deslocados, podem variar amplamente entre os deslocamentos, mas incluem a falta de privacidade, privação sexual, condições de higiene, exposição a condições climáticas extremas. As exigências relacionadas às funções desempenhadas no deslocamento são outra fonte de stresse. Essas exigências incluem dificuldades encontradas no clima organizacional do deslocamento (ex: coesão e moral), além de fatores com relevância especial para um ambiente do deslocamento, como o tédio. Tomados de forma isolada, os aborrecimentos diários podem ser toleráveis, mas o efeito cumulativo da exposição a aborrecimentos afeta potencialmente o deslocado. As teorias mais individualistas definem o stresse operacional como um processo dinâmico e bidirecional (Indivíduo \Leftrightarrow Ambiente), no qual o indivíduo tem a capacidade de modificar o impacto de um fator de desconforto através de estratégias de caráter cognitivo, emocional e comportamental (Folkman & Lazarus, 1984). As funções desempenhadas nos deslocamentos, podem expor o pessoal a eventos stressantes e traumáticos. É provável que esses fatores de stresse variem por missão e Ramo. Por exemplo, as tripulações aéreas, geralmente, operam em zonas de retaguarda do combate, áreas relativamente seguras, mas o regresso pode ser de alta intensidade de ameaça. Essa transição constante de uma área segura para uma área de ameaça

é uma exigência típica enfrentada pelas tripulações aéreas. Os militares no terreno, podem experimentar outros tipos de stresse, como gerir multidões descontroladas, sofrer rejeição pela população local, testemunhar pobreza e destruição causada por conflitos. Eventos potencialmente traumáticos são o tipo mais extremo de stresse e estão associados a ferimentos graves ou morte, ou à ameaça de ferimentos graves ou morte. Nos deslocamentos, as experiências potencialmente traumáticas podem envolver eventos como emboscadas, dispositivos explosivos improvisados, acidentes, valas comuns, manuseio de cadáveres. Eventos potencialmente traumáticos tendem a ser relativamente fáceis de reconhecer como fatores de stresse e têm um grande impacto psicológico. Por outro lado, o clima organizacional do deslocamento pode ser alterado por experiências potencialmente traumáticas, visto que os deslocamentos podem afetar o modo como as pessoas priorizam o que é importante, mudar a forma como as pessoas se veem e como veem mundo. Orlando Gouveia Pereira (1991) defendeu que a causa mais perturbante de incapacidade para se manter em combate ficou a dever-se a reações fortes de stresse.

2.5.4. Importância do treino militar

O treino militar pode fortalecer os sistemas de apoio psicossocial. Os sistemas formais de apoio são fortalecidos quando os profissionais do apoio psicológico são integrados no treino e os militares aprendem a usar o sistema de apoio formal. Os sistemas de apoio informais são fortalecidos através do treino conjunto. Treino duro e realista desenvolve disciplina, confiança, camaradagem, coesão e espírito de missão, em todas as fileiras e não podem ser encontrados em nenhum outro local. O treino é particularmente mais importante para os militares deslocados que nunca tenham trabalhado juntos. Os militares bem treinados relatam que em circunstâncias difíceis, o treino foi a ferramenta essencial para enfrentar dificuldades e o sucesso em muitas

missões. Um treino militar adequado aumenta a confiança individual e do contingente, ajuda a proteger o militar dos efeitos negativos do stresse e é uma pedra basilar para o desenvolvimento de um clima organizacional positivo. Só através de treino realista, os militares podem aprender o que esperar em termos de stresse e ter uma ideia de como eles (os militares) podem reagir sob condições difíceis. Embora o treino-militar seja a base da construção de um clima organizacional coeso e eficaz, os eventos operacionais podem ser bem diferentes dos cenários de treino. É durante e após esses momentos, no hiato entre expectável e a realidade, que é necessária a máxima flexibilidade e adaptabilidade dos militares.

2.5.5. Papel do líder na prontidão dos militares

Os líderes militares de todos os níveis têm interesse em melhorar e manter a aptidão psicológica, a prontidão e o desempenho do pessoal sob o seu comando no deslocamento. Podem ser os primeiros a perceber as mudanças comportamentais e outros indicadores de stresse dos seus subordinados. Os líderes militares promovem a aptidão psicológica dos militares, antes dos deslocamentos, visto ser fundamental para a eficácia dos militares e aumenta a sua capacidade de executar missões de elevado stresse operacional. A aptidão psicológica dos militares pode ser aprimorada através de um treino realista, manter uma boa comunicação na cadeia de comando, evitar a imprevisibilidade sempre que possível, manter um sistema justo de procedimentos e recompensas, tratar da coesão do pessoal do deslocamento, reconhecer os sacrifícios que estão a ser feitos e enfatizar o significado da missão. Independentemente da fase do deslocamento, os líderes devem avaliar rotineiramente a aptidão psicológica do pessoal sob seu comando. Essa avaliação pode ocorrer informalmente, formalmente ou uma combinação dos dois. Em uma avaliação informal, os líderes conversam com subordinados ou confiam nos

camaradas para identificar problemas. Se o líder militar identificar um problema na aptidão psicológica de um subordinado, ele pode decidir chamar um profissional de apoio psicológico para uma avaliação formal. Pode ainda ser estratégia da organização, conduzir avaliações psicológicas formais a todos os militares no pós-deslocamento. Em qualquer dos casos, os líderes estabelecem o clima organizacional que incentiva ao sentido de responsabilidade pela aptidão psicológica individual e pelos militares do deslocamento cuidarem uns dos outros.

2.6. Família-militar

A cultura militar é caracterizada por um conjunto de especificidades que a tornam única, nomeadamente, os teatros de operações, a tipologia das missões e a consequente ausência familiar. Algumas características peculiares das missões, colocam os militares perante vicissitudes que se traduzem em verdadeiros desafios psicossociais, que poderão estar na origem de complexas situações de desconforto psicológico e podem ter um enorme impacto nas vidas dos seus familiares (Sorina, 2019). Grande parte da literatura relaciona a condição militar com o desgaste e classifica-a como potenciadora de altos níveis de desconforto (Bartone, 1995; Surrador, 2002). Além disso, a condição militar inclui muitas transições que afetam a trajetória da vida e da carreira do militar e consequentemente da sua família. Muitas das transições são semelhantes às das famílias civis, enquanto outras (de risco) são únicas e essas mudanças podem aumentar o desconforto psicológico ou o stresse, especialmente se mais de uma ocorrer simultaneamente, nomeadamente, o nascimento de um filho(a) enquanto o militar é deslocado. Uma boa compreensão da família é tão importante quanto os aspetos já referidos. A família-militar é frequentemente solicitada a fazer sacrifícios, muito além de qualquer expectativa das suas contrapartes civis, e a atual participação operacional das forças militares, resulta

em deslocamentos cada vez mais longos e mais frequentes. Para a família-militar, as FFAA fazem parte do seu dia-a-dia. Embora a vida militar seja particularmente exigente, também oferece oportunidades à família, designadamente, maior resiliência, suplementos financeiros quando deslocados, bem como uma oportunidade de progressão na carreira militar. Para uma parte da família, esses benefícios compensam os custos emocionais da separação e da situação exigente das missões internacionais e são, por vezes, os trunfos mais significativos para casais jovens e casais com filhos (Kanrney & Crown, 2010). A família-militar tem a noção que é um tipo de família “especial” e que esse *status* faz parte da sua identidade. Também tem a noção que a adaptação às exigências da vida militar, requer um compromisso e competência que muitas famílias civis não precisam de demonstrar. Os deslocamentos que acontecem a qualquer momento, são uma das exigências mais desafiantes para as famílias-militares e ainda criam dificuldades. As famílias que superam essas dificuldades e aprendem a identificar e a lidar com os desafios emocionais dos deslocamentos, emergem mais resilientes e mais unidas.

2.6.1. Fatores de stresse

Os deslocamentos podem envolver múltiplas transições e podem ser stressantes, independentemente de envolverem teatros de operações hostis, manutenção da paz ou esforços humanitários (Sorina, 2009). Os aspetos mais stressantes incluem, a separação da família, perder eventos e/ou datas importantes, a deterioração das relações conjugais, problemas de saúde mental em pais e filhos pequenos, aumento do uso de cuidados de saúde mental por cônjuges e crianças, e maior probabilidade de maus-tratos infantis. É unanime o reconhecimento que os deslocamentos são experiências stressantes para as famílias que, além do stresse diário da separação, têm que lidar com o medo de perder o militar ou a possibilidade de o militar regressar

gravemente ferido. Por outro lado, os problemas familiares também podem transmitir stress aos deslocados. O período pós-deslocamento também é um momento stressante. Se o militar estiver a recuperar de lesões físicas ou emocionais, o processo de união e reintegração pode ser particularmente stressante para a família.

2.6.2. Sistemas de apoio à família

Existem muitos países que dispõem de organizações, atividades e programas na sua comunidade militar, para responder às necessidades das famílias no ciclo do deslocamento, designadas por sistemas formais e informais de apoio. Embora os sistemas formais e informais tenham papéis diferentes, o objetivo é igual, garantir que as famílias-militares enfrentam com sucesso todas as fases do deslocamento e que mantêm um bom estado de prontidão familiar. Os apoios formais incluem profissionais de apoio sanitário e psicológico, e de pessoal competente e dedicado oficialmente nomeados para tratar de questões do apoio e de comunicação, dos recursos locais e das famílias. Os apoios informais incluem familiares, amigos e grupos da comunidade local. O líder do deslocamento também desempenha um papel importante na prontidão da família-militar, criando condições e incentivando o apoio formal e informal, fornecendo o ambiente de apoio que a família necessita para que tenham um processo de adaptação e crescimento bem-sucedido.

CAPÍTULO 3: MODELO DO CICLO EMOCIONAL DO DESLOCAMENTO

O modelo do ciclo emocional do deslocamento escrito por Logan, em 1987, posteriormente adaptado, descreve as mudanças e os desafios emocionais nas três fases do deslocamento. O modelo parece ser aplicável à maioria das pessoas, mas cada pessoa é única, então, obviamente, existirão exceções (Logan, 1987). Embora os tempos tenham evoluído e os padrões operacionais acompanhado essas

evoluções, o modelo continua a ser útil para entender e explicar as mudanças resultantes do ciclo do deslocamento. Cada indivíduo e família são únicos e como tal experimentarão cada etapa de maneira única (Logan, 1987). Obviamente que haverá diferenças individuais no modo como sentem as mudanças e como cada deslocamento poderá ser diferente (Logan, 1987). Apesar da maioria dos elementos da família (incluindo os próprios deslocados) serem capazes de enfrentar e ultrapassar sentimentos e emoções nos momentos mais difíceis e críticos, alguns têm dificuldades em saber gerir o stresse em alguns momentos (Meredith, et al., 2011), especialmente aqueles que foram intervenientes em mais do que um deslocamento (APA, 2007). Neste contexto, e considerando que o deslocamento representa uma fonte de stresse familiar, torna-se relevante sumarizar as principais considerações feitas por vários autores, enquadrando-as em três fases e sete etapas.

A preparação para o deslocamento, começa muito antes do individuo realmente partir. Por um período de tempo, a família e amigos (os que ficam) tendem a ignorar o deslocamento, idealizando que, de alguma forma, isso não acontecerá. É neste momento que o ciclo emocional do deslocamento inicia.

3.1 *Antes do deslocamento*

Esta fase começa com a nomeação (ou a ordem) do individuo para o deslocamento e termina quando o nomeado(a) sai de casa.

Etapa 1 - Antecipação da perda: Ocorre semanas antes do deslocamento, a partir do momento em que o nomeado comunica à família e amigos que vai ser deslocado para integrar um deslocamento internacional para cumprir uma missão. Os sentimentos durante esta etapa podem ser de descrença “que isso não vai acontecer”, raiva “que é injusto” e apreensão “que vai haver separação”. Esta etapa pode causar mau estar na família e stresse no relacionamento do casal. As crianças pequenas podem não saber exatamente o que está a acontecer, mas podem sentir a tensão familiar.

Etapa 2 - Deslocamento e retirada: De muitas formas, esta é a etapa mais difícil. Ocorre nos últimos dias que antecedem a partida. Pode haver sentimentos de ansiedade ou de desespero. O cônjuge pode se sentir cansado e emocionalmente esgotado, podem ter receios quanto aos riscos associados à missão e ter dúvidas sobre as suas capacidades para gerir a vida familiar. Durante esse período, o cônjuge pode sentir alguma ambivalência em relação à vida sexual, que representa a intimidade no casamento, mas é difícil ser íntimo quando o casal está emocionalmente separado um do outro. Isso pode ser especialmente difícil se for visto como rejeição e não como uma reação a circunstâncias difíceis. O casal também pode descobrir que eles deixaram de partilhar pensamentos e sentimentos. A comunicação pode falhar. As crianças pequenas podem não perceber o que está a acontecer ou podem começar a agir para chamar a atenção. As crianças mais velhas e os adolescentes podem tentar obter mais atenção ou podem se afastar da família.

3.2 Durante o deslocamento

Pese embora a fase antes do deslocamento prepare as famílias para a partida, o deslocamento pode ainda ser uma dificuldade e um desafio.

Etapa 3 - Desorganização emocional: Inicia no momento da partida e pode durar cerca de três a seis semanas. A realidade da partida pode trazer uma sensação de vazio e de choque na família, e não importa o quanto estejam preparados. Também pode haver sentimento de alívio que finalmente chegou o dia da partida e a vida pode continuar. Isso pode ser rapidamente seguido por culpa (como eu poderia sentir-me bem porque ele/ela partiu). Novas rotinas e responsabilidades podem deixar as crianças e os cônjuges a sentirem-se sobrecarregados e afastarem-se dos amigos. Dificuldades para dormir são comuns em todas as idades, assim como sentimentos de tristeza e ansiedade. As crianças pequenas podem regredir ou até agir.

Etapa 4 - Recuperação e estabilização: Inicia no segundo mês do deslocamento e dura até cerca de seis semanas antes do regresso a casa. Todos começam a estabelecer novos papéis e rotinas. Esperançosamente, são estabelecidos sistemas de apoio formais (reuniões regulares para lidar com os problemas e disseminar informações) e sistemas de apoio informais (de familiares, amigos, igreja, trabalho, grupos de pessoas). Sentimentos de autoconfiança começam a emergir e os elementos da família começam a sentirem-se confortáveis nos seus novos papéis.

Etapa 5 - Antecipação do regresso a casa: Inicia cerca de quatro a seis semanas antes do regresso a casa. Nesta etapa pode haver emoções conflitantes: sentimentos de alegria, excitação, apreensão e medo. A família tornou-se autossuficiente e pode questionar como o deslocado afetará a “nova vida” ou se ajustará às mudanças que ocorreram. As expectativas podem ser altas para uma "reunião perfeita". Sentimentos de inquietação são comuns à medida que o regresso a casa se aproxima. As crianças mais velhas podem ter expectativas e as crianças mais novas podem ficar muito tensas com o que acontece ao seu redor, enquanto todos se preparam para o regresso a casa do deslocado.

3.3 Pós-deslocamento

A fase pós-deslocamento consiste em duas etapas distintas:

Etapa 6 - Renegociação de relacionamentos: Pode durar até dois meses. Para algumas famílias, essa etapa inicialmente é caracterizada por um período de “lua de mel”. Para outras famílias, o ajuste é, inicialmente, mais difícil e é caracterizado por sentimentos de estranheza, que são agravados pela incompatibilidade entre as expectativas e a realidade. Ambos os comportamentos são normais e fazem parte do ajuste inicial pós-deslocamento. Sentimentos de desorganização também são comuns, quando os papéis e as rotinas da família são novamente alterados. O casal terá que ter algum tempo junto, partilhar experiências e sentimentos antes de se

sentirem novamente como um casal. Ambos precisam estar cientes da necessidade de se focarem no casamento. As crianças pequenas podem ter dificuldade em dormir ou podem querer estar na “cama dos pais”. Se a criança era um bebê no momento do deslocamento ou nascida durante a separação, pode haver problemas de "ansiedade mais estranha". Este é um período de se conhecerem novamente. As crianças podem não querer ir à escola e podem querer muita atenção. Os adolescentes podem ser mal-humorados ou parecer não se importar. Pode haver ressentimento por ter sido “abandonado” ou porque seus esforços não estão a ser reconhecidos.

Etapa 7 - Reintegração e estabilização: Pode durar entre seis semanas e três meses após o regresso a casa. As rotinas familiares estabelecem-se e todos se sentem à vontade. Há uma sensação de serem um casal e uma família. Às vezes, é melhor aproveitar esta fase lentamente, pois leva tempo para todos os envolvidos se readaptarem.

Em suma, um deslocamento pode ser uma experiência bastante emocional para os que ficam (a família), mas entender os comportamentos e as emoções dos deslocados e famílias nas diferentes etapas do ciclo do deslocamento e que esses sentimentos são perfeitamente normais, pode tornar tudo muito mais fácil para todos.

3.4 *Comunicação no ciclo emocional do deslocamento*

A comunicação é crucial em todas as etapas do ciclo emocional do deslocamento. No momento em que o militar recebe o aviso para ser deslocado, durante o período de separação e até após regressar a casa, militar e família devem abertamente decidir sobre o que devem e podem comunicar. Durante o deslocamento, ambos devem encontrar forma de manter o relacionamento, enquanto enfrentam novos fatores de stresse. Depois que o deslocado regressa a casa, a família precisa de gerir a incerteza relacional enquanto renegocia as rotinas. Nos casos em que o deslocado

tem dificuldade em se reajustar à vida familiar, esta deve encontrar forma de lidar com os dilemas quando tenta expressar as suas preocupações. Em geral, as famílias conversam de forma sincera sobre os desafios dos deslocamentos e informam “abertamente” os filhos. Mas há constrangimentos sobre o conteúdo, o *timing* e a adequação ao desenvolvimento da estratégia de comunicação “aberta”. Por exemplo, existem algumas informações que os deslocados e as famílias são instruídas a não conversar, para serem protegidas contra alguma eventual interceção. Quando uma pessoa está fisicamente ausente, a comunicação desempenha um papel crítico, pois é essencial manter uma boa ligação emocional com os elementos da família para garantir um bom relacionamento familiar. A comunicação também aumenta o moral dos deslocados e da família, pelo que antes do período de separação, é fundamental definir quais o(s) meio(s) de comunicação a utilizar. Durante o deslocamento, os elementos da família podem manter contato Skype, email ou mensagens de texto e, por vezes, cartas escritas. Atualmente, a comunicação é quase instantânea e, embora isso pareça algo de muito positivo, algumas pesquisas que as crianças desejam comunicar cada vez mais com os pais deslocados (para garantir que os pais estão bem ou contar aos pais sobre o dia deles) e que talvez as mensagens de texto e os mails não sejam os canais ótimos para fornecer a comunicação emocional de que os filhos precisam. Embora, hoje em dia, o afastamento seja minimizado pelas comunicações permanentes, é sempre complicado gerir a relação familiar à distância.

3.5 Impacto psicossocial na reintegração familiar

É no pós-deslocamento e na reintegração à vida familiar que se detetam as principais dificuldades e fatores de stresse (CPAE, 2017). Apesar de alertados para eventuais problemas de reintegração, um número de deslocados manifesta dificuldade em retomar as rotinas anteriores ao seu deslocamento. Um longo período de separação implica frequentemente uma ausência de acompanhamento, de apoio emocional, de

intimidade, de contacto sexual, etc. Reabituar-se à presença do parceiro(a) leva tempo e por vezes requer mais energia do que o previsto (CPAE, 2017). O Psicólogo António Surrador (2002) destaca este problema, referindo que os deslocamentos contribuíram para o aumento das tensões familiares e estiveram na origem de dificuldades no matrimónio. Um dos fatores de stresse na fase do pós-deslocamento tem a ver com o sentir-se estranho e esquisito no regresso a casa (Surrador, 2002). O deslocado necessita de estar preparado para o reencontro com a família, momento paradoxal que envolve sentimentos, emoções e afetos contraditórios de alegria e de ansiedade. Regressam mudados (Surrador, 2002). Por outro lado, com o deslocamento, perdem-se laços afetivos com as famílias, encontram-se mudanças com que, às vezes, é difícil lidar, contactam-se com diferentes culturas e pessoas, adquirem-se outros hábitos e, naturalmente, transformam-se (Surrador, 2002). Com a vivência de novas experiências, os deslocados regressam, naturalmente, mudados o que pode dificultar a sua reintegração no ambiente familiar que deixaram (Carvalho, 2007). Os problemas na transição do cenário de deslocamentos em países - em guerra, pobreza extrema, culturalmente muito diferentes - para os países de origem são tão frequentes que já foram objeto de vários estudos internacionais. Um trabalho apresentado na NATO, pelo psicólogo clínico e conselheiro militar belga Erik de Soir (1997), salienta a necessidade de apoiar as famílias dos deslocados em missões internacionais para prevenir situações de desajustamento. Atividades amadoras de apoio podem criar um trauma familiar psicossocial secundário, alerta Erik de Soir (1997). Os conselheiros familiares deveriam trabalhar em ambos os lados da relação, tentando estimular uma discussão aberta e uma expressão emocional necessárias para o reajustamento familiar pós-deslocamento, defende Erik de Soir (1997).

Embora não haja reações, comportamentos ou emoções ditas “normais” envolvidas, estar ciente do que pode acontecer e entender o processo de adaptação à mudança, minimiza o impacto psicossocial da reintegração familiar dos deslocados.

3.6 Utilidades do modelo do ciclo emocional do deslocamento

Cada etapa do ciclo emocional é caracterizada por um período de tempo, desafios específicos, que devem ser prevenidos e tratados (CPAE, 2017). Algumas pessoas expressam a preocupação, de que parece existir no modelo, muito ênfase nos sentimentos "negativos" (Logan, 1987). Os sentimentos não são nem bons nem maus, simplesmente existem. Somente ações podem ser negativas (Logan, 1987). Por exemplo, não há nada de errado em sentir raiva; as formas de lidar com esse sentimento, no entanto, podem variar, desde castigar uma criança (negativa) a discutir soluções para o problema (positivo) (Logan, 1987). Alguns sentimentos, como solidão, ressentimento, depressão e ansiedade, são mais difíceis de identificar e não desaparecem simplesmente porque as pessoas tentam ignorá-las. Reconhecer toda a amplitude de comportamentos e sentimentos é o primeiro passo para lidar com eles de maneira saudável (Logan, 1987).

Neste contexto, a utilidade primária do ciclo emocional está na prevenção. Muitos problemas nas famílias podem ser evitados ou minimizados simplesmente porque os intervenientes entendem o processo de adaptação à mudança. Por exemplo, a falta de intimidade sexual antes do deslocamento, pode ser aceite como uma reação natural às circunstâncias difíceis, em vez de ser vista como uma rejeição pessoal. Argumentar durante esse tempo pode ser tolerado, em vez de entendido como uma evidência de um casamento em deterioração. Também ajuda a perceber que é perfeitamente normal, os elementos da família sentirem-se um pouco estranhos quando o militar regressa a casa. Todos se sentem mais tranquilos saber que é normal a flutuação de emoções. A outra utilidade do modelo está na previsão.

Pessoas chave, exemplo, deslocados, familiares, centros de apoio social, capelães e advogados de família, poderiam usar o modelo para serem alertados sobre potenciais problemas em cada uma das etapas ou para distinguir entre problemas situacionais ou transitórios e aqueles de maior profundidade que exigem mais atenção. O modelo oferece uma estrutura eficiente de avaliar as reações de outros membros da família e de pesquisar questões relacionadas com o bem-estar da família. O modelo é útil tanto para os profissionais do apoio psicológico na prevenção e previsão de problemas, bem como para aqueles que entendem que as reações e os comportamentos são efetivamente "normais", em virtude das exigências emocionais dos deslocamentos e das missões.

CAPÍTULO 4: MÉTODO

A metodologia deste TFM será baseada na “Research onion” (Saunders et al., 2012), pois ilustra bem as seis fases para uma metodologia eficaz. A escolha desta metodologia está na sua utilidade e adaptabilidade para quase todo o tipo de metodologia de pesquisa e pode ser usada em uma variedade de contextos (Bryman, 2012). A filosofia adotada foi a pragmática, pois integram-se diferentes perspectivas para ajudar a interpretar os dados e são utilizadas técnicas de recolha de dados qualitativos e quantitativos. (Saunders et al., 2012).

A abordagem utilizada é dedutiva, por ser a mais adequada, sendo que se partiu de uma teoria existente (modelo do ciclo emocional do deslocamento) e o conhecimento específico obtido a partir do processo de pesquisa é então testado contra ele (Kothari, 2004). A estratégia de investigação inclui uma abordagem prática (metodologia qualitativa), por ser um processo sistemático, interativo, que procura desenvolver

soluções para resolver os problemas identificados por uma comunidade profissional militar, através de uma participação ativa e capaz de produzir resultados positivos. Quanto o método, foi escolhido o método qualitativo, onde é utilizada mais do que uma técnica de recolha de dados - qualitativo e quantitativo (Saunders et al., 2012). O horizonte temporal no projeto de pesquisa, que pode ser transversal ou longitudinal, neste contexto, trata-se de um estudo transversal, uma vez que “estuda um fenómeno particular num determinado momento” (Saunders et al., 2012, p. 190). Este trabalho é também caracterizado pela “recolha de informação de qualquer amostra só ser realizada uma vez” (Malhortra et al., 2012). O critério de amostragem estipulava que amostra seria de pelo menos 20 respondentes da Força Aérea que tivessem experiência, pelo menos uma vez, em deslocamentos internacionais, nos últimos cinco anos. A amostra é constituída pela chefe da Repartição de Operações Sanitárias da Direção de Saúde da Força Aérea e militares com experiência militar e em deslocamentos. Esta seleção foi feita para realizar a recolha de dados primários - a chefe para a realização de entrevista; 23 militares para responderem a um questionário. A amostra do questionário é não-probabilística por conveniência.

Variável	Níveis da varável	Respondentes
Sexo	Masculino	100%
	Feminino	0%
Estado civil	Casado(a)	56,5%
	União de facto	17,4%
	Divorciado(a)	17,4%
	Viúvo(a)	0%
	Solteiro(a)	4,3%
	Outro	4,3%
Categoria	Oficiais	87%
	Sargentos	13%
	Praças	0%

Tabela I – Caracterização dos respondentes ao questionário

A coleta de informação foi efetuada com base em dados primários e secundários.

Relativamente à recolha de dados primários, consistiu em duas etapas:

1ª etapa - Uma abordagem qualitativa com a realização de uma entrevista presencial, semiestruturada, à chefe da Repartição de Operações Sanitárias, em Apêndice 1, para obter informação sobre o apoio psicológico ou outro que é prestado aos militares e suas famílias antes, durante e pós-deslocamento. Foi considerado que a entrevista não seria gravada e que demoraria cerca de 30 a 45 minutos.

2ª etapa - Uma abordagem quantitativa com a realização de um questionário, (previamente testado, para perceber se seria compreensível para os respondentes) realizado no “*Google forms*”, lançado *on-line*, através de mail, em agosto de 2019. Foi estimado que o questionário levaria aproximadamente 10 a 15 minutos para ser concluído. As respostas foram coletadas em final de setembro de 2019.

O objetivo do questionário foi conhecer o perfil dos respondentes, perceber as suas motivações e atitude para os deslocamentos internacionais e pesquisar se os respondentes e respetivas famílias receberam apoio psicológico ou outro relacionado com o stresse, antes, durante e pós-deslocamento. Para melhor empregar este método de coleta de dados primários, em termos do que era prático e viável para cada respondente, as respostas seriam tratadas de forma a garantir o anonimato e a confidencialidade, e usadas exclusivamente para fins académicos.

Relativamente à recolha de dados secundários, foram analisados documentos, internos e externos, tais como: Conceito Estratégico da Defesa Nacional; Conceito Estratégico Militar; dados do site do EMGFA; Revistas Militares; Trabalhos de Investigação Individual; Trabalhos Final de Mestrado; Standardization Agreements (STANAG); Annual American Psychological Association.

CAPÍTULO 5: RESULTADOS

O objetivo da análise dos resultados é abordar as experiências mais relevantes e o apoio que os respondentes sentiram em cada uma das fases do deslocamento. Embora exista alguma referência quantitativa na análise das pontuações obtidas, essas pontuações são usadas como referências para fundamentar as respostas, os comentários e os temas em análise. De observar que a amostra fornece resultados gerais que servem como uma avaliação dos respondentes e da entrevistada, ao apoio psicológico ou outro nas três fases do ciclo do deslocamento. De seguida, apresentam-se os resultados mais relevantes e que serão significativos para as conclusões. O conjunto completo de resultados está disponível no *link*, em Apêndice 2.

5.1 Realização e expectativas dos militares

Em termos de categoria militar, aquando do último deslocamento, 20 respondentes são da categoria de Oficiais e apenas 3 respondentes são da categoria de Sargentos. Não existem respondentes da categoria de Praças.

Amostra	> 20 anos	16-20 anos	11-15 anos	3-10 anos	< 3 anos
23	15 (65,2%)	2 (8,7%)	2 (8,7%)	3 (13%)	1 (4,3%)

Tabela II – Tempo de serviço aquando em deslocamento

Relativamente ao tempo de serviço efetivo quando integraram a último deslocamento, 15 respondentes têm mais de > 20 anos de serviço. De uma forma geral, 15 respondentes estão satisfeitos com a condição militar, e 16 respondentes sentem-se profissionalmente realizados com a carreira que escolheram e 15 respondentes ainda têm muitas expectativas/aspirações.

5.2 A condição militar e a família

Quando questionados sobre a relação entre a condição de militar e a família, 20 respondentes disseram que a vida militar afeta, negativamente, o bem-estar da família. Apesar do tempo que os militares passam fora de casa, a falta de horários e

de rotinas, e a ausência dos militares em eventos importantes afetam o bem-estar da família. Todos os respondentes disseram estar motivados para participarem em futuros deslocamentos, sendo que as três principais razões são: a compensação financeira; o desenvolvimento pessoal/profissional; a experiência diferente. No que respeita à decisão de integrarem um deslocamento, 19 dos respondentes disseram que, partilham a decisão com a família e obtém a sua concordância. Os restantes 4 respondentes disseram que, conversam com a família, e que geralmente esta não concorda, mas mesmo assim decidiram integrar o deslocamento. Relativamente à reação dos familiares, 15 respondentes disseram que os seus familiares ficam muito receosos ou tristes com a separação e com o risco da missão e 8 respondentes disseram que os seus familiares sentem orgulho por integrarem um deslocamento.

5.3 Apoio psicológico ou outro relacionado com o stresse (antes do deslocamento)

Relativamente à preparação psicológica nesta fase, 12 respondentes afirmaram não terem recebido preparação e 11 respondentes disseram terem recebido preparação psicológica, integrada na preparação operacional da missão. O tipo mais usual de preparação que receberam: um respondente disse consistir numa ação de instrução, 2 respondentes disseram que consistiu numa formação e 7 respondentes disseram que consistiu num *briefing*. Não é clara a razão pela qual alguns respondentes receberam preparação e outros não. No geral, 13 respondentes disseram-se satisfeitos, bastante ou muito satisfeitos com o a preparação recebida.

Amostra	Muito Pouco Satisfeito	Pouco satisfeito	Satisfeito	Bastante satisfeito	Muito satisfeito
20	4 (20%)	3 (15%)	6 (30%)	5 (25%)	2 (10%)

Tabela III – Nível de satisfação com a preparação antes do deslocamento

Houve concordância entre os respondentes e a entrevistada que a preparação psicológica, antes do deslocamento, deveria ser de carácter obrigatório e 7 respondentes disseram que também poderia ser melhorada. Foram efetuadas pelos respondentes, algumas sugestões de conteúdos para um *briefing* de preparação psicológica, das quais destaco: código conduta local; relacionamento interpessoal em contexto de grupo.

É unânime a necessidade de uma preparação psicológica ou relacionado com o stress a todos os militares. Existe uma margem de melhoria no que respeita aos conteúdos da preparação psicológica e de esta ser estendida às famílias.

De acordo com a entrevistada, antes do deslocamento, está instituído e é obrigatório o aprontamento sanitário dos militares de forma a garantir que estes se apresentam saudáveis, física e psicologicamente, para a realização da mesma. Geralmente é efetuado um *briefing* da missão aos militares com informações o mais consistentes possíveis, referentes ao que vai ser exigido ao militar durante o deslocamento, em todas as vertentes: exigência profissional no terreno, física e psíquica; Modus operandi da(s) força(s) opositora(s), incluindo armamento utilizado; condições ambientais no teatro de operações (clima; geografia do terreno; altitude; precipitação; humidade do ar); condições de alojamento, alimentação e lavandaria no teatro de operações. O *briefing* da missão, inclui um módulo, ministrado pelo Centro de Psicologia da Força Aérea (CPSIFA), sobre gestão e avaliação psicológica dos fatores de stresse. A razão pela qual alguns respondentes não terem recebido essa preparação e outros afirmarem que receberam, demonstra existir alguma variabilidade. A falta de preparação dos respondentes, pode dever-se ao facto de que o deslocamento ser de curta duração ou o individuo ter sido nomeado pouco tempo antes de partir e não haver tempo para ministrar o *briefing*.

5.4 Apoio psicológico ou outro relacionado com o stresse (durante o deslocamento)

Nesta fase, as dificuldades sentidas pelos respondentes são: stresse face ao risco; distância da família; limitações de licenças; dureza do clima; dificuldade de comunicações e; falta de privacidade. 14 respondentes disseram que não receberam apoio psicológico para lidar com as dificuldades sentidas e 9 respondentes receberam algum apoio. 5 respondentes receberam apoio informal dos camaradas ou do superior hierárquico e 4 respondentes receberam apoio formal de profissionais de saúde. Convidados a refletir sobre a função dos respondentes, comandante ou chefe do deslocamento, 4 respondentes disseram que receberam apoio para ajudar os camaradas e/ou subordinados caso sentissem dificuldades. O apoio foi da hierarquia, dos camaradas, da comunicação permanente e dos documentos da missão. Houve concordância entre os respondentes (Tabela IV), que o apoio recebido foi importante.

Amostra	Muito Pouco Satisfeito	Pouco satisfeito	Satisfeito	Bastante satisfeito	Muito satisfeito
5	0 (0%)	0 (0%)	1 (20%)	3 (60%)	1 (20%)

Tabela IV – Nível de satisfação com a preparação no deslocamento

Embora agradados com o apoio recebido, os respondentes identificaram alguns aspetos que gostariam de ver abordados ou melhorados: “reconhecer sinais de stress e técnicas de mitigação do mesmo”; “reconhecer sintomas de stress nos outros” e “acompanhamento psicológico e *debriefing* de missão”.

Por outro lado, 17 respondentes disseram estar preparados, ou bastante preparados ou até muito preparados (Tabela V) para lidar com os efeitos psicológicos de eventos potencialmente traumáticos de camaradas e/ou subordinados.

Amostra	Muito pouco preparado	Pouco preparado	Preparado	Bastante preparado	Muito preparado
20	0 (0%)	3 (15%)	9 (45%)	7 (35%)	1 (5%)

Tabela V – Nível de preparação lidar com os efeitos psicológicos no deslocamento

Um aspeto que todos os respondentes considerarem essencial, é a comunicação com a família (os que ficam) utilizando, preferencialmente, as redes sociais para comunicar. Quanto à regularidade/frequência da comunicação, 16 respondentes disseram que todos os dias comunicavam com a família e 7 respondentes afirmaram manter uma comunicação de pelo menos três vezes por semana.

De acordo com a entrevistada, é disponibilizado no deslocamento uma rede de internet wifi para os deslocados comunicarem com as famílias e amigos. No âmbito da gestão do stresse operacional, é atualmente distribuído pelo CPSIFA, um guia para responder a uma crise psicológica no caso de os deslocados sentirem alguns sintomas e sinais. Contudo, durante o deslocamento, não existe um profissional da área da psicologia para o apoio psicológico, permanente ou temporário, como acontece no apoio sanitário, em que o profissional de saúde está presente nos deslocamentos de média e longa duração.

5.5 Apoio psicológico ou outro relacionado com o stresse (pós-deslocamento)

20 respondentes (87% do total dos respondentes) afirmaram que não receberam apoio psicológico ou outro, após o último deslocamento. Apenas 3 respondentes receberam algum apoio. Também sobre se os respondentes receberam algum apoio, enquanto comandantes ou chefes do deslocamento, para ajudarem os camaradas e/ou subordinados com problemas psicológicos ou de stress, 22 respondentes disseram que não receberam e apenas 1 respondente disse que recebeu um “refrescamento”. Contudo, em termos globais, 15 respondentes consideram-se

preparados, bem preparados ou muito preparados (Tabela VI) para lidar com os efeitos psicológicos de eventos potencialmente traumáticos que podem experimentar.

Amostra	Muito pouco preparado	Pouco preparado	Preparado	Bastante preparado	Muito preparado
23	2 (8,7%)	6 (26,1%)	4 (17,4%)	10 (43,5%)	1 (4,3%)

Tabela VI – Nível de preparação lidar com os efeitos psicológicos no deslocamento

No que respeita ao retomar das rotinas familiares, pós-deslocamento, apenas sete respondentes sentiram dificuldades e 16 respondentes disseram que não sentiram dificuldade e 21 respondentes consideram-se readaptados, bastante readaptados ou muito readaptados (Tabela VII) à rotina familiar.

Amostra	Muito pouco readaptado	Pouco readaptado	Readaptado	Bastante readaptado	Muito readaptado
23	0 (0%)	2 (8,7%)	3 (13%)	11 (47,8%)	7 (30,4%)

Tabela VII - Nível de readaptação à rotina familiar no pós-deslocamento

A experiência no último deslocamento foi para os 23 respondentes uma experiência preponderante, bastante preponderante ou até muito preponderante. Pelo que, 20 respondentes estão motivados, muito motivados ou bastante motivados a participarem em futuros deslocamentos. Apenas, 5 respondentes não estão motivados a participarem em futuros deslocamentos.

Por vezes o pós-deslocamento é marcado por sentimentos contraditórios que podem durar vários meses e termina quando se verifica a reintegração e a estabilização familiar. Os respondentes são unânimes em reconhecer que o apoio psicológico ou outro relacionado com o stresse é essencial para ajudar os deslocados e famílias a reconhecerem que os sentimentos fazem parte de um processo normal de reajustamento, depois de um período de ausência.

5.6 *Clima organizacional do deslocamento*

Esta parte do questionário refere-se à avaliação do clima organizacional. As variáveis climáticas organizacionais incluem a coesão e a moral, que possam influenciar a eficácia do deslocado e o sucesso da missão. Note-se que, por questões de clareza e para contextualizar o texto, a seguir relaciona-se a cada uma das perguntas do questionário a respetiva análise das respostas.

Dos 23 respondentes, 12 respondentes disseram que não foram em termos de clima organizacional (ex., moral e coesão) antes, durante e pós-deslocamento. 5 respondentes disseram que foram avaliados antes do deslocamento, 3 respondentes disseram que foram avaliados durante o deslocamento e apenas 3 respondentes disseram que foram avaliados no pós-deslocamento, mas não tiveram conhecimento dos resultados. De acordo com a entrevistada, para uma avaliação do clima organizacional, é necessário que profissionais da área clínica e psicologia realizem uma avaliação mais técnica, no deslocamento, sobre a coesão e moral ou outros aspetos. Normalmente, é elaborado um relatório semanal pela equipa do apoio sanitário no deslocamento e enviado para o país de origem.

5.7 *Apoio psicológico ou outro relacionado com o stresse à família*

Esta parte do questionário refere-se à avaliação do apoio prestado à família antes, durante e pós-deslocamento. 20 respondentes disseram que a família não recebeu qualquer apoio e apenas 3 respondentes disseram que a família recebeu apoio institucional para gerir problemas psicológicos ou de stresse ou outros nas três fases do deslocamento. Em termos globais de satisfação, apresenta-se (Tabela VI) a classificação atribuída ao apoio prestado à família:

Amostra	Muito Pouco Satisfeito	Pouco satisfeito	Satisfeito	Bastante satisfeito	Muito satisfeito
17	13 (76,5%)	1 (5,9%)	3 (17,6%)	0 (0%)	0 (0%)

Tabela VIII - Nível de satisfação com o apoio prestado à família

Dos 17 respondentes (73,9% do total dos respondentes) 14 respondentes disseram que estão pouco ou muito pouco satisfeitos com o apoio prestado à família. Disseram ainda que o apoio que receberam deve ser melhorado, deve ser direcionado aos cônjuges e à comunicação entre o deslocado e a família.

Convidados os 23 respondentes a refletirem sobre a sua função de comandante ou chefe do deslocamento, 60,8% consideram-se pouco ou muito pouco preparados para apoiar as famílias dos seus subordinados, nas três fases do deslocamento. Em termos globais de preparação, apresenta-se (Tabela IX) a classificação atribuída ao à preparação dos respondentes para apoiarem as famílias dos seus subordinados:

Amostra	Muito pouco preparado	Pouco preparado	Preparado	Bastante preparado	Muito preparado
23	7 (30,4%)	7 (30,4%)	6 (26,1%)	2 (8,7%)	1 (4,3%)

Tabela IX – Nível de preparação para apoiar as famílias dos deslocados

5.8 Questões gerais

Esta parte do questionário refere-se à existência de um manual ou guia sobre o “Apoio psicológico ou outro em deslocamentos”, bem como as informações que os respondentes gostariam de ver incluídas e quem deveria ser responsável por preparar os militares para a prontidão psicológica operacional. 11 respondentes gostariam de ver incluídas informações de como lidar com o stress; 4 respondentes gostariam de ver incluídas informações sobre a medição e avaliação de stress ou que tipo de aconselhamentos sobre o pós-deslocamento/reintegração; 3 respondentes gostariam de ver incluídas informações sobre os problemas relacionados com o stress ou

conselhos relacionados ao deslocamento. Houve muito poucas respostas relacionadas com os *debriefings* sobre o pós-deslocamento/reintegração e apenas 1 respondente gostaria de ver incluído conselhos para as questões sobre o pós-deslocamento/reintegração. Em suma, os respondentes gostariam de ver incluídas informações factuais e técnicas sobre os fatores de stresse no ciclo do deslocamento. Sobre quem deveria ser responsável por preparar psicologicamente os indivíduos, as respostas dividem-se: 69,6% dos respondentes disseram “da responsabilidade do Hospital das Forças Armadas (HFAR) visto ser quem possui os profissionais adequados (psicólogos, médicos, pessoal de saúde) para efetuar essa preparação”; 56,5% dos respondentes disseram “da responsabilidade do Estado Maior General das Forças Armadas (EMGFA) por ser quem acompanha as operações”; e 34,8% dos respondentes disseram “da responsabilidade do Ramo, através do CPSIFA, por ser a entidade que nomeia o indivíduo para a missão, conhece melhor as necessidades inerentes aos seus recursos humanos e à missão, possui os meios e tem a capacidade para preparar os indivíduos para a prontidão psicológica operacional”.

No que respeita aos militares que sofrem problemas psicológicos ou relacionados com o stress, durante e/ou pós-deslocamento, 7 respondentes disseram que é necessário que esses militares tenham um acompanhamento de profissionais de saúde até estarem completamente recuperados. 12 respondentes disseram que para o pessoal que sofre de stresse, é necessário que estes reconheçam o problema e procurem a ajuda de profissionais de saúde ou da chefia ou dos camaradas. O problema é que normalmente quem tem esses problemas muitas vezes não admite, não identifica corretamente, ou não sabe que os tem e não procura ajuda.

A opinião dos respondentes, sobre os militares que procuram os serviços de apoio, em caso de sofrerem problemas psicológicos ou relacionados com o stress, a maioria

utiliza expressões/palavras como “bastante positiva/ fazem bem/ louvável/ inteligente/ responsável/ correto/ apoio total” e consideram a procura de ajuda como um sinal responsável, consciente, digno e “de exemplo aos demais que se encontrem, porventura, no mesmo tipo de situação”. Além disso, os respondentes consideraram que quando os indivíduos reconhecem que precisam de ajuda e não ocultam o problema, estes devem ser submetidos a tratamento, incluindo a família se for o caso, e receber todo o apoio necessário. Dos muito poucos comentários negativos, estes incluíram: “o comportamento de procura de ajuda é um número muito reduzido”, “sem expressão relativamente à realidade”; “a organização deve filtrar aqueles que realmente estão aptos para as funções, reduzindo assim a probabilidade de esses problemas acontecerem em missão”; “a falta de preparação dos psicólogos para lidarem com a problemática do stresse”.

CAPÍTULO 6: CONCLUSÕES, CONTRIBUTOS, INVESTIGAÇÃO FUTURA E LIMITAÇÕES

6.1 Conclusões

A atual instabilidade mundial, declara uma crescente tendência para o surgimento de situações de crise da mais variada tipologia. Portugal, através das FFAA, tem participado ativamente em missões internacionais que visam contribuir para a paz, a segurança e a estabilidade, satisfazendo os compromissos internacionais assumidos. Portugal tem demonstrado ao longo dos anos solidariedade para com os aliados, reforçando a presença no Atlântico como espaço prioritário de interesse estratégico (CEMGFA, 2019). Existem cerca de 26.000 militares no ativo com potencial de empenhamento em contextos de elevada complexidade e risco, para a integridade física e mental dos militares, bem como para o bem-estar das famílias. Ao longo de 2019, as FFAA vão participar em 29 missões, em quatro continentes e o contingente

militar será composto por 2.349 militares, isto é dez por cento das FFAA (CEMGFA, 2019). Neste contexto, a condição militar é uma função exigente e desafiante. O profissional militar assume, ao longo da carreira, uma diversidade de deslocamentos que se distinguem pelos seus objetivos, dimensão, intensidade e localização geográfica. Simultaneamente, lida com uma série de problemas que afetam a sua prontidão no deslocamento. O profissional militar é muitas vezes chamado a encontrar soluções quando confrontado com acontecimentos potencialmente traumáticos, tal como a morte de um camarada em combate, ou resolver questões menos dramáticas, como conflitos dentro do clima organizacional do deslocamento. Está cientificamente comprovado que a vivência humana em contextos de elevada complexidade e stresse, representa um fator de risco acrescido (causa-efeito) para os militares, para o equilíbrio familiar e para o desenvolvimento de doenças do foro psicológico. Perante situações exigentes, para minimizar o seu impacto é essencial que o profissional militar e a família conheçam os comportamentos, as emoções e os desafios que têm de enfrentar. No caso de terem sintomas e sinais é importante lembrarem-se que são pessoas normais a terem uma reação normal e temporária a uma situação que, essa sim, não foi normal.

O modelo do ciclo emocional do deslocamento descreve, de forma estruturada, uma série de transições experimentadas pelos deslocados e familiares, o período em que ocorrem, de anteciparem respostas às suas preocupações e se prepararem para cada etapa do deslocamento. Um bom planeamento de cada uma das etapas pode afetar, positivamente, a estabilidade e a resiliência da família e ser fundamental para a prontidão e o sucesso do militar deslocado.

As conclusões da investigação, enfatizaram a importância que os respondentes atribuíram ao apoio psicológico ou outro relacionado com o stresse. Em geral, não

existe nenhum estigma sobre o pessoal que sofre de stresse operacional e necessita de apoio psicológico. Reconhecer abertamente o problema e a vontade de procurar ajuda, foi visto como muito positivo. Como comentou um respondente “Considero que são pessoas inteligentes e avisadas”.

As conclusões da investigação enfatizaram também, a necessidade de estender o apoio psicológico às famílias. O compromisso do apoio à família, garante ao individuo que pode partir para o deslocamento com confiança e que a família não fica sozinha.

6.2 Contributos

Um contributo do TFM é de mostrar à sociedade, as motivações e a atitude dos militares para os deslocamentos internacionais de elevada complexidade e risco, bem como as exigências e os desafios emocionais que enfrentam.

Embora a maioria dos elementos da família (incluindo os militares) serem capazes de enfrentar e ultrapassar os sentimentos e as emoções nos momentos mais difíceis e críticos, outro contributo importante do TFM é de através do modelo do ciclo emocional, os envolvidos (militares e famílias) reconhecerem, como normais, as transições experimentadas nas etapas do ciclo emocional do deslocamento e minimizarem o impacto psicossocial que pode gerar na relação e no equilíbrio familiar. Este TFM visa também propor, aos profissionais da área da psicologia, um conjunto de ações para o aprontamento psicossocial dos militares e famílias:

Antes do deslocamento: realizarem uma palestra/briefing no início do processo, com o foco na família, sobre os objetivos da missão, os riscos da missão, as opções de comunicação, o acesso às informações atualizadas da missão; o calendário de eventos previstos no deslocamento; relacionamento interpessoal em contexto de grupo; fatores de stresse no ciclo do deslocamento; ciclo emocional do deslocamento.

Durante o deslocamento: estabelecerem uma comunicação ativa e permanente com o militar (deslocado) e a família. Os profissionais devem-se mostrar (pre)ocupados

com a família e de como está a lidar com as dificuldades e os problemas. Devem ainda mostrar disponibilidade para quando confrontados (militar e família) com acontecimentos potencialmente traumáticos ou terem de resolver questões dramáticas, não estão sozinhos.

Pós-deslocamento: efetuem um questionário para despistar sintomas e sinais de stresse operacional ou doenças do foro psicológico emergentes, de forma a possibilitar os profissionais da psicologia desenvolverem modalidades de ação preventiva dos seus efeitos. Efetuar entrevistas para estimular uma discussão aberta e uma expressão emocional necessárias para o reajustamento familiar pós-deslocamento, ajudar a reconhecer os sentimentos conflitantes como parte de um processo normal de reajustamento, trabalharemos juntos as adaptações às novas rotinas e de lidar com as experiências psicologicamente exigentes que possam ter ocorrido durante o deslocamento.

O apoio, previamente coordenado, é também uma oportunidade de envolver famílias, de se conhecerem umas às outras, e de assegurar-lhes que a organização (que nomeia o indivíduo) está ciente das suas preocupações. A organização pode também garantir que os profissionais da área de saúde e de psicologia estão disponíveis a apoiar as crianças, acompanhá-los nas suas reações e no seu comportamento em todo o ciclo do deslocamento, dependendo da idade. Ao priorizar o apoio à família, a organização demonstra compromisso com os seus recursos humanos, identifica áreas problemáticas e antecipa algumas respostas.

6.3 Desafios para futuras investigações

Seria interessante conduzir uma investigação a uma amostra mais representativa de militares na tentativa de obter resultados mais conclusivos. Poder-se-ia aumentar a representatividade da amostra, aplicando o mesmo método de investigação a militares de outros Ramos e das Forças de Segurança. Seria interessante verificar se

existem diferenças significativas entre militares, em contextos de elevada complexidade e risco.

Seria igualmente interessante conduzir uma investigação a uma amostra de profissionais de uma organização civil transnacional ou multinacional, para verificar se existem diferenças significativas entre profissionais militares e civis em deslocamentos fora do território nacional, de forma a compararem-se os resultados.

6.4 Limitações da investigação

Atendendo aos constrangimentos, em termos práticos a população-alvo definida para a investigação, centrou-se nas atitudes e motivações de militares da Força Aérea que nos últimos cinco anos participaram em deslocamentos internacionais, e não incluiu militares dos outros Ramos e Forças de Segurança.

A definição da amostra também pode ser considerada uma limitação, pelo facto de não ser aleatória. A amostra foi escolhida pelo autor e não abrange: os militares deslocados há mais de cinco anos; os militares sem experiência em deslocamentos; os militares nomeados para cargos e representações internacionais.

Outra limitação, refere-se à dimensão da amostra (23 respondentes) que permite considerar que os resultados são aplicáveis à população-alvo, mas pode ser limitado no que respeita à generalização para todos os militares portugueses que participam em deslocamentos internacionais. Contudo, oferece algum significado dada a experiência da amostra, expondo os desafios que as famílias enfrentam neste período e pela percepção dos mesmos.

REFERÊNCIAS

- American Psychological Association Annual Report (2007). Disponível em: <https://www.apa.org/pubs/info/reports/2007-annual.pdf> [Acesso em: 2019/6/5]
- Baltazar, M. (2017). As Forças Armadas, a estratégia da presença internacional e as Informações Militares. Revista Militar No 2583, pp. 1.
- Bartone, T. (1995). A Model of Psychological Stress in Peacekeeping Operations. Documento apresentado na Peace Conference, em colaboração com a NATO, Bruxelas.
- Brooks, S., Byrne, D. & Hodson, S. (2000). Non-comb at occupational stress and fatigue: A review of factors and measurement issues for the Australian Defence Force. Australian Defence Force Journal, No 145, pp. 35-50.
- Bryman, A. (2012). Social Research Methods. 4ªEd: England: Oxford University Press.
- Burrell, Adams, Durand, & Castro, (2006). The Impact of Military Lifestyle Demands on Well-Being, Army, and Family Outcomes. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/249775689_The_Impact_of_Military_Lifestyle_Demands_on_Well-Being_Army_and_Family_Outcomes [Acesso em: 2019/6/5]
- Carreiras, H. (1999). O que Pensam os Militares Portugueses do Peacekeeping. Revista de Estudos Internacionais, No. 14, pp. 65-95.
- Carvalho, P. (2007). O duro regresso a casa do sargento José Rodrigues. Disponível em: <https://www.publico.pt/.../o-duro-regresso-a-casa--do-sargento-jose-rodrigues-180583> [Acesso em: 2019/6/2]
- Castaneda et al. (2009). Deployment experiences of guard and reserve families. implications for support and retention. Sta Monica, California: RAND Corporation.
- Centro de Psicologia Aplicada do Exército [CPAE] (2017). O Regresso. Ed: Exército: CPAE/NAIP
- Chandra et al. (2010). Understanding the deployment experience for children and youth from military families. In W. & MacDermid, Risk and resilience in US military families, pp. 175-192. New York, NY: Springer Science & Business Media.
- Comando do Pessoal (2000). Apoio à Política Externa. Missões fora do território nacional. Jornal do Exército nº 487, pp. 34-35.

- Comissão de Assuntos Europeus da Assembleia da República (2008). Tratado de Lisboa - Versão consolidada. Ed: Lisboa: Assembleia da República.
- Constituição da República Portuguesa (2005) [CRP]. Disponível em: <https://www.parlamento.pt/Legislacao/Documents/constpt2005.pdf> Acesso em: 2019/5/14]
- Agência Lusa (2019). Portugal consagra 1,66% à Defesa até 2024, mas fica aquém dos 2% acordados na NATO. Agência Lusa. Disponível em: <https://www.dn.pt/lusa/interior/portugal-consagra-166-a-defesa-ate-2024-mas-fica-aquem-dos-2-acordados-na-nato-10755216.html> [Acesso em: 2019/5/10]
- Costa, L. (2013). Regras para apresentação de trabalhos escritos no ISEG. Ed: Lisboa: ISEG.
- Cravinho, J. (2019). Portugal consagra 1,66% à Defesa até 2024, mas fica aquém dos 2% acordados na NATO. Disponível em: <https://www.dn.pt/lusa/interior/portugal-consagra-166-a-defesa-ate-2024-mas-fica-aquem-dos-2-acordados-na-nato-10755216.html> [Acesso em: 2019/5/10]
- Dandeker, C. (2000). “The United Kingdom: The Overstretched Military”. “Toward Postmodern Military: The United States as a Paradigm” da obra “The Postmodern Military”, Oxford University Press, Nova Iorque/Oxford.
- DeVoe, E. R., & Ross, A. (2012). The Parenting Cycle of Deployment. *Military Medicine*, 177(2), pp. 184-190.
- EMGFA (2018). Diretiva Estratégica [DEEMGFA]. Disponível em: <https://www.emgfa.pt/documents/435jngg1vmd7.pdf> [Acesso em: 2019/5/14]
- EMGFA (2018). Estatuto dos Militares das Forças Armadas [EMFAR]. Disponível em: <https://www.emgfa.pt/documents/cqw3zjnhvg4s.pdf> [Acesso em: 2019/5/14]
- European Agency for Safety and Health at Work (2007). Expert forecast on emerging psychosocial risks related to occupational safety and health (European Risk Observatory Report 5). Disponível em: <https://osha.europa.eu/en/publications/reports/7807118>. [Acesso em: 2019/6/9]
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Ed: Nova Iorque: Springer Publishing Company.
- Gavinho, A. (2012). Motivações, enriquecimento trabalho-família e apoio familiar percebido: estudo exploratório com uma amostra de militares portugueses em missões de paz, pp. 5. Trabalho de investigação aplicada, Mestrado em Psicologia, Faculdade de Psicologia, Lisboa.

- ISEG (2012). Guia para a elaboração de Trabalho Final de Mestrado (TFM). Ed: Lisboa: ISEG.
- Karney, B. & Crown, J. (2010). Does deployment keep military marriages together or break them apart? Evidence from Afghanistan and Iraq. In S. Wadsworth, D. Riggs (Eds.), Risk and resilience in U.S. military families. New York, NY US: Springer Science + Business Media.
- Karney, B. R., & Crown, J. S. (2007). Families under stress: An assessment of data, theory, and research on marriage and divorce in the military. Sta Monica, California: RAND Corporation.
- Kothari, C. (2004). Research Methodology: Methods & Techniques. 2ªEd: New Delhi (India): New Age International Publishers.
- Litz, Maguen, Wang, & Cook (2004). The Stressors and Demands of Peacekeeping in Kosovo: Predictors of Mental Health Response. *Military Medicine*, 169(3), 198-206.
- Logan, K. V. (1987). The emotional cycle deployment. U.S. Naval Proceedings, Vol. 113. Disponível em: <https://www.usni.org/magazines/proceedings/1987/february/emotional-cycle-deployment> [Acesso em: 2019/6/5]
- Lopes, A. (2018). Secretário-geral da NATO espera que Portugal "continue a cumprir" compromissos. Disponível em: <https://www.dn.pt/lusa/interior/secretario-geral-da-nato-espera-que-portugal-continue-a-cumprir-compromissos-9077713.html> [Acesso em: 2019/5/10]
- Lowe et al. (2012), K. N., Adams, K. S., Browne, B. L. & Hinkle, K. T. (2012). Impact of military deployment on family relationships. *Journal of Family Studies*, pp. 17-27.
- Lusa (2019). Portugal consagra 1,66% à Defesa até 2024, mas fica aquém dos 2% acordados na NATO. Disponível em: <https://www.sapo.pt/noticias/nacional/portugal-consagra-1-66-a-defesa-ate-2024-mas-5ca46af8d63f1a059e4536ab>
- Marconi, M., & Lakatos, E. (2003). Fundamentos de Metodologia Científica. 5ª Ed: São Paulo: Atlas, S.A.
- Martínez-Sánchez, J. A. (2014). Psychological intervention in the Spanish militar deployed on international operations. *Psicothema*, 26, 193-199. Disponível em: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=417> [Acesso em: 2017/9/10].

- Martins, P., & Oliveira, J. P. (2013). Personalidade, Stress e Suporte Social nos Comandos em missão no Afeganistão. Dissertação de Mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa, Portugal.
- MDN (2013). Conceito Estratégico da Defesa Nacional [CEDN]. Disponível em: https://www.defesa.pt/documents/20130405_cm_cedn.pdf [Acesso em: 2019/5/14]
- MDN (2014). Conceito Estratégico Militar [CEM]. Disponível em: https://www.fd.unl.pt/docentes_docs/ma/FPG_MA_27255.pdf [Acesso em: 2019/5/14]
- Meredith, et al. (2011). Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military. USA: RAND Corporation.
- Morse, J. (2006). New emotional cycles of deployment for service members and their families. U.S. Department of Defense: Deployment Health and Family Readiness Library. San Diego, CA. Disponível em: <http://deploymenthealthlibrary.fhp.osd.mil/Product/RetrieveFile?prodId=241> [Acesso em: 2019/7/10]
- Moskos, C. (1976). "Peace Soldiers – The Sociology of United Nations Military Force", University of Chicago Press, Chicago/Londres.
- NATO (2010). Conceito Estratégico da NATO. Disponível em: https://www.idn.gov.pt/publicacoes/newsletter/idnbrief_01.pdf [Acesso em: 2019/5/14]
- Padden & Agazio, 2013; Pincus, House, Christenson & Alder, 2001
- Padden, D. L., Connors, R. A., & Agazio, J. G. (2011). Stress, coping, and well-being in military spouses during deployment separation. *Western Journal of Nursing Research*, 33, 247-267. doi: 10.1177/0193945910371319
- Paiva, L. et al. (1997). O Militar Português em Missões de Paz: Fatores Humanos no Pré e Pós Deslocamento. *Revista de Psicologia Militar*, No. 10, pp. 35-56.
- Paulino, J. (2008). Stresse operacional - Repercussões psicossociais na família. Trabalho Individual de Investigação do CPOS 2007/2008. IESM. Lisboa: FAP.
- Peebles-Kleiger & Kleiger (1997). Problemas Familiares nas Operações de Manutenção de Paz: *Revista de Psicologia Militar* No 10.
- Pinch, F. (2000). "Canada: Managing Change with Shrinking Resources". Capítulo "Toward Postmodern Military: The United States as a Paradigm. da obra "The Postmodern Military", Oxford University Press, Nova Iorque/Oxford, 2000

- Pincus, S., House, R., Christenson, J., & Alder, L. (2001). The emotional cycle of deployment: A military family perspective. Disponível em: <http://cdm15290.contentdm.oclc.org/cdm/ref/collection/p15290coll3/id/898> [Acesso em: 2019/9/12].
- Pinto, A. e Silva, A. (2005). Stress e bem-estar. Modelos e Domínios de Aplicação. Ed. Portugal: Climepsi Editores.
- Pinto, M. (2005). A União Europeia e as Missões de Gestão de Crises. *Jornal do Exército*, N° 543, pp. 24-29.
- Rhodes, Command Sergeant Major Samuel M. (2007). Post-Traumatic Stress Disorder Impacts all levels of Leadership. *Infantry Professional Forum*.
- Ribeiro, S. (2019). Portugal consagra 1,66% à Defesa até 2024, mas fica aquém dos 2% acordados na NATO. Disponível em: <https://www.dn.pt/lusa/interior/portugal-consagra-166-a-defesa-ate-2024-mas-fica-aquem-dos-2-acordados-na-nato-10755216.html> [Acesso em: 2019/5/10]
- Saunders et al (2016). *Research Methods for Business Students*, 7ª Ed. England: Pearson Education.
- Selye, H. (1974) *Stress without Distress*. 1º Ed: Philadelphia: Lippincott Company.
- Sheppard et al. (2010). The impact of deployment on U. S. military families. *American Psychologist*, 65, 599-609. doi: 10.1037/a0020332.
- Soir, E. (1997). Problemas familiares nas operações de manutenção de paz. *Revista de Psicologia Militar* No.10, pp. 23-33.
- Sorina, B. (2009). Efficient Stress Management in the personnel carrying out high-risk activities - a necessary condition in preventing and fighting terrorism in the context of Euro – Atlantic Security. *Revista de Psicologia Militar* nº18, pp. 239-242.
- Sousa, A. (2019). Da Política Orçamental para a Defesa Nacional. Disponível em: http://www.ordemeconomistas.pt/xportalv3/file/XEOCM_Documento/57708394/file/Dr.%20Ant%C3%B3nio%20Rebelo%20de%20Sousa%20-%20Da%20Pol%C3%ADtica%20Or%C3%A7amental%20para%20a%20Defesa%20Nacional.pdf [Acesso em: 2019/5/13]
- Stanag 2565 (2011). *Stress and Psychological Support in Modern Military Operations (Stress et aide psychologique dans les opérations militaires modernes)*.
- Steege, F. & Hansel, H-D. (1997). Psicólogos militares alemães em deslocamentos internacionais. *Revista de Psicologia Militar*, No. 10, pp. 101-109.

- Surrador, A. (2001). Contribuição da psicologia militar para as operações de paz. Trabalho Individual de Pesquisa do CGGA 2000/2001. IAEFA. Sintra: Força Aérea.
- Surrador, A. (2001). Portuguese Armed Forces in the International Security and Assistance Force in Afghanistan: Psychological Support for the Command of Kabul International Airport.
- Surrador, A. (2001). Stresse e operações de apoio à paz: contributos para um projeto de intervenção psicossocial na Força Aérea. Artigo RPM-CPAE.
- Surrador, A. (2002). Stress e Operações de Apoio à Paz: Contributos para um Projeto de Intervenção Psicossocial na Força Aérea. Revista de Psicologia Militar, 13(VIII), pp. 145-173.
- Tomforde, M. (2005). Motivation and self-image among German peacekeepers. International Peacekeeping. 12(4), pp. 576-585
- Van Breda, A.D. (1996). Emotional Cycles of Deployment in the South African Naval Family. Collection of unpublished research reports and papers. Simonstown, South Africa: South African Military Health Service, Institute for Maritime Medicine, Social Work Department. Disponível em: http://www.vanbreda.org/adrian/pubs/emotional_cycles_of_deployment.pdf [Acesso em: 2018/3/10].
- Vaz, N. (2001). A Profissão Militar. Um modelo à procura de sustentação. Revista Nação e Defesa nº 98 2ª Série, Instituto da Defesa Nacional, pp. 49-73.
- Vieira, B. (2001). Que Modelo de Militar para a Nova Arte de Guerra e Paz? Revista Nação e Defesa nº 98 2ª Série, Instituto da Defesa Nacional, pp. 33-48.
- Wakefield, M. (2007). Guarding the military home front. Counseling Today, 49(8), pp. 5-23.

APÊNDICE 1 – Guião da Entrevista

1. Considera que a condição militar afeta o bem-estar da família?
2. O militar recebe alguma preparação psicológica ou relacionado com o stress?
3. Qual o principal foco dessa preparação? É estendido à família?
4. Como explica que alguns militares tenham respondido que não receberam a preparação psicológica enquanto outros sim?
5. Quem é responsável pela preparação psicológica ou relacionado com o stress do militar?
6. Que tipo de recomendações de melhoria/mudança para a preparação psicológica do militar?
7. Quais as principais dificuldades de o militar retomar a rotina familiar?
8. É realizada algum tipo de avaliação ao clima organizacional do deslocamento?
9. O militar recebe/teve conhecimento dos resultados dessa avaliação?
10. Qual o encaminhamento dos resultados dessa avaliação? foram úteis?
11. Que tipo de apoio psicológico é recebido pelos familiares, nas fases do deslocamento, para lidar com problemas psicológicos ou de stress que podem ocorrer?
12. Se estivesse disponível um manual/guia sobre o “Apoio psicológico em deslocamentos militares”, quais as informações que gostaria de ver incluídas?
13. Em sua opinião, quem deveria ser responsável por preparar o militar para a prontidão psicológica operacional? Explique as razões de suas escolhas:
14. Qual a sua opinião sobre os militares que sofrem problemas relacionados com o stress durante ou pós-deslocamento?
15. Qual a sua opinião sobre os militares que procuram os serviços de apoio a problemas relacionados ao stress?

APÊNDICE 2 - Questionário

Email enviado em 14 de agosto de 2019, 17:23:

Prezado Camarada.

Gostaria muito de pedir a tua participação para responder ao questionário “**Avaliação do apoio psicológico ou outro aos militares antes, durante e após os deslocamentos**”.

Este questionário foi desenvolvido no âmbito do Trabalho Final de Mestrado, com o objetivo de coletar dados sobre as atitudes, as motivações e os desafios emocionais dos militares antes, durante e após os destacamentos, e que possam influenciar a sua proficiência e o bem-estar da família. Para responder acede: <https://docs.google.com/forms/d/1R8I65LkGdXv---y-xFXrW96CDpeLZTyc2g0qKzFgviY/edit>

O tempo estimado para responder o questionário é de apenas **10 minutos**.

As respostas ao questionário serão tratadas de forma a garantir o anonimato e a confidencialidade, e usadas exclusivamente para fins académicos.

Se observares qualquer dificuldade para responder ao questionário, peço a gentileza de reportar para que possa corrigir erros ou orientá-lo.

Conto com a tua participação!

Cordialmente,
Luís Pessanha