



ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS DA AERONÁUTICA
CURSO DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS 1/2021

HENRIQUE DE SOUZA FERREIRA, Cap Int

**A importância do acompanhamento psicológico, como forma de evitar as
consequências que a depressão pode causar nos militares da FAB**

Rio de Janeiro

2021

ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS DA AERONÁUTICA
CURSO DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS 1/2021

HENRIQUE DE SOUZA FERREIRA, Cap Int

**A importância do acompanhamento psicológico, como forma de evitar as
consequências que a depressão pode causar nos militares da FAB**

Trabalho de conclusão de curso apresentado
no Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais da
Aeronáutica como requisito parcial para
aprovação no Curso de Pós-graduação em
Gestão Pública com ênfase em Projetos e
Processos.

Linha de Pesquisa: Multidisciplinar

Orientadora: Maj Int Jaqueline

Rio de Janeiro

2021

HENRIQUE DE SOUZA FERREIRA, Cap Int

**A importância do acompanhamento psicológico, como forma de evitar as
consequências que a depressão pode causar nos militares da FAB**

Trabalho de conclusão de curso apresentado
no Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais da
Aeronáutica.

Aprovado por:

Jaqueline de Azevedo Bruno, Maj Int
EAOAR

Marcos Zeitone **Koialainski** Júnior, Cap Av
EAOAR

Rio de Janeiro

2021

RESUMO

A preocupação com a depressão e suas possíveis consequências vem ganhando cada vez mais espaço no atual cenário da sociedade mundial. Assim como percebe-se um aumento nos casos diagnosticados em todo o mundo, entre os militares, em especial entre o efetivo da FAB, essa realidade também vem sendo notada, principalmente após a chegada da pandemia do vírus COVID-19. Este ensaio defende que deve haver um acompanhamento psicológico nas inspeções de saúde realizadas regularmente pelos militares da FAB, por meio de entrevistas em consultas com psicólogos, com o intuito de poder diagnosticar precocemente e iniciar o tratamento mais adequado para cada caso, seja com um psicólogo ou com um médico psiquiatra. Primeiramente, argumenta-se que os casos de depressão têm aumentado durante os últimos anos em todo o mundo, principalmente entre os militares. Em segundo lugar, ressalta-se que a depressão se tornou a principal causa de incapacidade (afastamentos e baixas), afetando a produtividade do coletivo para o cumprimento de suas missões e o clima organizacional. Por conseguinte, conclui-se que o acompanhamento sistemático da sanidade psicológica dos militares, semelhante ao que já ocorre com a saúde física (inspeções de saúde e TACF regulares), permitirá a detecção de problemas de saúde mental logo em seu início, quando as expectativas de tratamento bem sucedido são maiores, evitando o agravamento do quadro depressivo, reduzindo os afastamentos do trabalho e aumentando a produtividade individual e coletiva.

Palavras-chave: Psicologia Militar. Depressão. Acompanhamento Psicológico. Inspeção de Saúde. Afastamento Laboral.

1 INTRODUÇÃO

Tomando como base a atual realidade, onde o cuidado com o diagnóstico e com o tratamento da depressão é considerado cada vez mais fundamental para o bem estar da sociedade, torna-se perceptível a necessidade de uma maior preocupação por parte da Força Aérea Brasileira com a manutenção psicológica de seu efetivo, desde a formação dos seus militares até a data de baixa ou da reserva remunerada.

Os casos de depressão vêm se tornando cada vez mais frequentes em todo mundo, induzindo os indivíduos ao isolamento, a uma tristeza constante, ocasionando dificuldades de relacionamento, desmotivação, queda na produtividade e não são raros os casos em que o indivíduo apresenta ideação suicida ou intenta contra a própria vida. No ambiente militar tais casos não são diferentes e, infelizmente, também vêm crescendo com o tempo.

Ao contrário dos testes de condicionamento físico (TACF) e juntas regulares de saúde, os quais são imprescindíveis para o acompanhamento da higidez física, na FAB não há nenhuma programação regular e sistemática para a verificação e o acompanhamento da higidez psicológica dos seus militares.

Neste contexto, esse ensaio pretende demonstrar que o acompanhamento sistemático da sanidade psicológica dos militares, através de entrevistas em consultas com psicólogos na inspeções regulares de saúde, permitirá a detecção de problemas de saúde mental logo em seu início, quando as expectativas de tratamento bem sucedido são maiores, evitando o agravamento do quadro depressivo, proporcionando maior produtividade individual e coletiva, melhorando o clima organizacional e reduzindo os afastamentos do trabalho.

Com o intuito de fundamentar esta tese, dois argumentos serão abordados. O primeiro retrata que os casos de depressão têm aumentado durante os últimos anos em todo o mundo, principalmente entre os militares. O segundo ressalta que a depressão se tornou a principal causa de incapacidade (afastamentos e baixas), afetando a produtividade do coletivo para o cumprimento de suas missões e o clima organizacional.

Por conseguinte, após o término da leitura deste estudo, será possível compreender que o acompanhamento da sanidade psicológica dos militares

proporcionará maior produtividade individual e coletiva, melhorará o clima organizacional e reduzirá baixas e afastamentos decorrentes da depressão.

2 DESENVOLVIMENTO

De acordo com Lima, Vale e Silva (2014), é preciso desacreditar o estigma das manifestações depressivas e melancólicas e comprovar que a depressão de fato se trata de uma patologia psiquiátrica e deve ser tratada como tal, inclusive sendo investigada e diagnosticada nas inspeções regulares de saúde realizadas pelos hospitais militares da FAB, onde através de consulta com psicólogos tais casos possam ser diagnosticados e encaminhados para o tratamento mais adequado, seja com próprios psicólogos ou com médicos psiquiatras.

Em virtude dessa estigmatização da depressão dentro das Forças Armadas, a qual podemos observar frequentemente em nosso ambiente de trabalho, Câmara (2019) defende que muitos militares não recorrem ao diagnóstico e ao correto tratamento deste distúrbio mental, com receio da imagem que possam transmitir aos demais militares de seu convívio, propiciando o agravamento dos sintomas e possível evolução para uma depressão crônica.

Reconhecer a existência de um transtorno mental é o primeiro passo para que esses profissionais busquem ajuda e recebam o tratamento adequado, porém, além disso, é preciso reduzir o estigma em torno desses transtornos, de modo que os militares não tenham receio ou vergonha de buscarem apoio (SETEVELINK et al, 2019 apud CÂMARA, 2019, p. 32).

Segundo Nazarov et al (2018), quanto mais cedo ocorrer o diagnóstico e o início do correto tratamento, melhores serão os resultados alcançados pelos militares e, assim, menores as chances de piora da condição, ideação suicida, tentativas e óbitos associados a elas.

2.1 O crescimento do número de casos de depressão

Conforme última divulgação da Organização Mundial de Saúde (OMS) (WHO, 2016), estima-se que haja mais de 264 milhões de indivíduos no mundo com depressão e que, na América Latina, o Brasil figura como o país com maior prevalência nesse tipo de transtorno mental. Segundo Bear, Connor e Paradiso (2008), cerca de 20% da população mundial sofrerá algum episódio depressivo em suas vidas, e 5% serão afetados todos os anos. Vale ressaltar, ainda, que os

militares estão mais propensos ao desenvolvimento de condições psiquiátricas, como a depressão (NISSEN et al, 2019).

O serviço militar é essencial para a soberania e segurança de uma nação, no entanto, é indispensável destacar que os profissionais da área estão submetidos, todos os dias, a níveis elevados de pressão, exigências e estresse, principalmente aqueles que se encontram em regiões de conflitos armados. Esses indivíduos estão mais propensos ao desenvolvimento de condições psiquiátricas, como depressão, transtorno de estresse pós-traumático, ansiedade, entre tantas outras (NISSEN et al, 2019 apud CÂMARA, 2019, p. 24).

Além do crescimento acelerado que os casos de depressão já vinham demonstrando nos últimos anos, tanto no meio civil quanto no meio militar, com a chegada da pandemia do vírus COVID-19, no início de 2020, os casos diagnosticados deste distúrbio mental aumentaram exponencialmente.

O isolamento social associado à quarentena profilática exigida para controlar a pandemia COVID-19 possibilita uma série de riscos à saúde mental (AFONSO, 2020).

Para além do stress associado ao receio de contrair a doença, existem ainda outros fatores que aumentam a vulnerabilidade psicológica das pessoas em quarentena (...). Muitos familiares e amigos estão privados de se despedirem de quem morre; ou seja, não existem abraços, nem o habitual consolo do luto feito em comunidade. Isto acarreta um enorme sofrimento para todos aqueles que perdem os seus familiares e amigos. (...) Neste período levantam-se muitas dúvidas, e irá certamente demorar muitos anos até compreendermos qual foi o verdadeiro impacto da pandemia na saúde mental (AFONSO, 2020, p. 356).

Conforme resultado da pesquisa realizada por Barros et al (2020), na época em que os casos confirmados de COVID-19 no Brasil somavam 330.890, e as mortes totalizavam 21.048, 40% dos adultos brasileiros declararam que foram atingidos por um sentimento frequente de tristeza/depressão, e mais de 50% deles reportaram a frequente sensação de ansiedade e nervosismo.

Mesmo não havendo estudos científicos para comprovar o aumento específico entre os militares, por correlação e observância das consequências causadas pela contaminação por COVID-19 nos familiares e entes queridos dos militares que trabalham conosco, podemos acreditar que a pandemia fez com que aumentassem, também, os casos de depressão entre os integrantes das Forças Armadas, tornando ainda mais essencial a preocupação com o correto diagnóstico e com o acompanhamento de cada caso nos próximos anos.

2.2 Depressão como causa de incapacidade laboral

Segundo a mesma publicação da OMS citada anteriormente (WHO, 2016), e levando em consideração os estudos de Feitosa e Fernandes (2020) e Cavalheiro e Tolfo (2011), a depressão tornou-se a maior causa de incapacidade laboral em todo o mundo, fato este que demonstra que o acompanhamento psicológico e o tratamento da depressão não acarretam apenas na melhora na vida individual do militar, mas sim na produtividade do coletivo com menores baixas e afastamentos por motivos psicológicos.

No ambiente militar, o profissional enfrenta extensas jornadas de trabalho, considerando a carga horária prevista de 40 horas semanais e demais atividades extras, está exposto a exigências ergonômicas e exposição a agentes químicos, físicos e biológicos, considerados fatores de risco ocupacional. Suas atribuições demandam elevado nível de saúde física e mental, não só por ocasião de eventuais conflitos, para os quais deve estar sempre preparado, como também no cotidiano da caserna. A dinâmica de trabalho de militares (...) é caracterizada pelo regime de trabalho em horário incerto e por longo período, pois além da carga horária semanal prevista, há exigência de disponibilidade 24 horas por dia, sete dias por semana, independentemente de qualquer planejamento pessoal ou familiar. Esses elementos aliados a fatores próprios da cultura militar (deveres, valores e metas), influenciam o comportamento dos militares e podem contribuir para o estresse ocupacional nessa população (UMANN, 2017, p. 13).

Conforme Guimarães (2013), no ambiente de trabalho, o depressivo tem a capacidade reduzida para tomar decisões, perde a concentração para realizar seus trabalhos cotidianos, deixa de ter iniciativa para elaboração de suas tarefas diárias, até mesmo aquelas mais corriqueiras, e acaba perdendo o interesse para desempenhar atividades até então realizadas com prazer e satisfação, afetando o seu próprio rendimento e de toda sua equipe.

De acordo com Sá e Marques (2013), a depressão é considerada uma enfermidade que altera o estado psicológico de um indivíduo no ambiente de trabalho, podendo, portanto, ser considerada como uma doença ocupacional.

Com a chegada da Emenda Constitucional n. 45/2004, a Justiça do Trabalho passou a poder julgar as ações de indenização por acidente de trabalho e por doenças ocupacionais. O decreto-lei 3.048, de 06 de maio de 1999, elenca as doenças de trabalho, dentre as quais a depressão se faz presente. Tendo em vista que as doenças psicológicas são o mal do nosso século, com seu alto crescimento em virtude do modo de vida moderno e suas demandas excessivas sobre o indivíduo, é importante estudar como o trabalho como atividade essencial na sociedade influencia e é influenciado por essa doença (SA; MARQUES, 2013, p.1).

No Brasil, a depressão pode ser considerada doença do trabalho, com amparo na disposição do § 2º do artigo 20 da Lei n. 8.213/91, a partir do reconhecimento do nexo causal entre a doença e o trabalho (TEIXEIRA, 2007).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A depressão é um distúrbio psicológico limitante que não afeta única e exclusivamente o indivíduo que a sofre, muitos se isolam do convívio social e familiar e apresentam diversas dificuldades para realizar suas tarefas do cotidiano, sentem elevadas cargas de tristeza e desânimo, enquanto outros sequer conseguem seguir com sua atividade laboral, prejudicando o andamento do trabalho e o cumprimento da missão de toda sua equipe.

Considerando o aumento dos casos de depressão em todo o cenário mundial nos últimos anos, agravado pela atual pandemia de COVID-19, torna-se clara a importância de um diagnóstico correto e tempestivo pelas Organizações Militares de Saúde da FAB para que o tratamento dos militares depressivos possa ser eficiente.

Ressalta-se, ainda, que o diagnóstico efetivo é o primeiro passo para que se possa buscar um tratamento eficaz e adequado, visto que cada pessoa apresenta especificidades quanto aos sintomas e quanto à resposta ao tratamento indicado.

Sabendo, ainda, que os casos de depressão entre os militares das Forças Armadas, em particular da FAB, também têm aumentado e são as causas de inúmeros afastamentos, conforme os argumentos detalhados nesse ensaio, a tese defendida é que deve haver um acompanhamento psicológico nas inspeções de saúde realizadas regularmente, através de entrevistas em consultas com psicólogos, com o intuito de poder diagnosticar precocemente e iniciar o tratamento mais adequado para cada caso, seja com um psicólogo ou com um médico psiquiatra.

O acompanhamento supracitado será a primeira etapa para que o militar possa ser encaminhado ao profissional adequado e inicie seu tratamento o quanto antes, com o objetivo de proporcionar maior produtividade individual e coletiva em seu ambiente de trabalho, melhorar o clima organizacional e reduzir baixas e afastamentos decorrentes de seu transtorno psicológico.

Vale ressaltar, por fim, que a normatização da consulta para o correto diagnóstico e tratamento, e a desestigmatização da depressão, fará com que haja maior compreensão e apoio, tanto por parte de quem possivelmente possa sofrer de depressão, quanto pelos demais militares da FAB que possuem sob sua subordinação indivíduos que necessitarão de acompanhamento e do correto tratamento para que possam voltar a uma vida saudável e produtiva, e, assim, cumprirem suas missões com maior eficiência dentro de cada Organização da FAB.

REFERÊNCIAS

- AFONSO, P. The Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health. **Acta Médica Portuguesa**, v. 33, n. 13, 2020.
- BARROS, M. B. A. et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, p. e2020427, 2020.
- BEAR, M. F.; CONNORS, B. W.; PARADISO, M. A. **Neurociências**: desvendando o sistema nervoso. 3. ed. Porto Alegre: Artemed. 2008.
- CÂMARA, B. H. F. **A Importância do Tratamento da Depressão em Militares do Exército Brasileiro**. 2019. 42 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) - Escola de Saúde do Exército, Programa de Pós-Graduação em Aplicações Complementares às Ciências Militares, Rio de Janeiro, 2019.
- CAVALHEIRO, G.; TOLFO, S. R. **Trabalho e depressão**: um estudo com profissionais afastados do ambiente laboral. *Psico-USF*, vol. 16, núm. 2, maio-agosto, 2011, pp. 241-249. Universidade São Francisco. São Paulo, Brasil.
- FEITOSA, C. D. A.; FERNANDES, M. A. **Afastamentos Laborais por Depressão**. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, vol 28, junho, 2020. Ribeirão Preto, Brasil.
- GUIMARÃES, C. M. R. **A depressão no ambiente de trabalho e sua caracterização como uma doença laboral**. *Revista eletrônica do Tribunal Regional do Trabalho da 6ª Região*, Recife, PE, v. 23, n. 40, p. 86-103, 2013.
- LIMA, D. A.; VALE, L. F.; SILVA, E. E. P. S. **O Estigma da Depressão no Fenômeno Social da Doença Mental**. *Psicologado*, [S.l.]. (2014). Disponível em <https://psicologado.com.br/atuacao/psicologia-da-saude/o-estigma-da-depressao-no-fenomeno-social-da-doenca-mental>. Acesso em 23 ago. 2020.
- NAZAROV, A. et al. Greater prevalence of post-traumatic stress disorder and depression in deployed Canadian Armed Forces personnel at risk for moral injury. **Acta Psychiatrica Scandinavica**. 2018; 137(4), 342–354.
- NISSEN, L. R. *et al.* **Low-level cognitive ability in young adulthood and other risk factors of depression in an observational cohort study among deployed Danish soldiers**. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2019.
- SÁ, R. G.; MARQUES, V. P. G. **Depressão no ambiente de trabalho**. *Webartigos*, 2013. Disponível em: <https://www.webartigos.com/artigos/depressao-no-ambiente-de-trabalho-quando-ela-pode-ser-considerada-doenca-ocupacional/115203/>. Acesso em 10 out 2020.
- TEIXEIRA, S. **A depressão no meio ambiente do trabalho e sua caracterização como doença do trabalho**. *Revista Tribunal Regional do Trabalho, 3ª Região, Belo Horizonte*, v. 46, n. 76, p. 27-44, Jul/Dez 2007.

UMANN, J. **Resiliência, estresse ocupacional, capacidade para o trabalho e presenteísmo em militares do Exército Brasileiro atuantes em uma corporação do Rio Grande do Sul**. Porto Alegre: UFRGS, 2017. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.ufrgs.br/da.php?nrb=001024048&loc=2017&l=92ced173b55e705a>. Acesso em 10 out. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **MhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings: Mental Health Gap Action Programme (mhGAP)**. Versão 2.0. Genebra: WHO; 2016.