

INFLUÊNCIA DA AUTOSSABOTAGEM NA FORMAÇÃO MILITAR¹

INFLUENCE OF SELF-SABOTAGE IN MILITARY TRAINING

Chrystian Lami de Jesus²
Danielle Andrade Silva de Castro*
Thaís de Oliveira Cantelli**

RESUMO

A guerra é um dos piores cenários que o ser humano pode vivenciar e que pode trazer prejuízos significantes em questões de saúde mental. Desta forma, para diminuir os efeitos psicológicos nos combatentes as escolas de formação militar aplicam propositalmente estímulos estressores, de maneira controlada, em seus alunos para desenvolver a fortitude mental e melhorar a tomada de decisão em momentos de crise. Na Academia da Força Aérea (AFA) são exigidas algumas características, previstas nos manuais do Programa de Treinamento Militar e no Programa de Treinamento de Liderança, que exigem grande rigor na formação. Rigor esse que por vezes não é compreendido pelos Cadetes e, por diversas vezes, acabam entrando em um processo de desmotivação e autossabotagem. O Objetivo desse artigo é analisar, através de uma revisão bibliográfica, a influência da autossabotagem durante a formação militar, com foco na Academia da Força Aérea, bem como apresentar alguns recursos psicológicos que podem ajudar o Cadete a manter-se motivado durante o período de internato.

Palavras-chave: Formação militar; Psicologia militar; Autossabotagem.

¹ Artigo de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Formação de Oficiais Aviadores (CFOAv) da Academia da Força Aérea (AFA).

² Cadete Aviador 4º Esquadrão (Turma Orthrus, 2023)

* 2º Ten QOCON Psicóloga Clínica. Mestre e Doutora em Psicologia da Saúde e Desenvolvimento. E-mail: danielledasc@fab.mil.br

** 2º Ten QOCON Psicóloga Clínica. Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental e Saúde Mental e Cognição. E-mail: cantellitoc@fab.mil.br

ABSTRACT

War is one of the worst scenarios that human beings can experience. In this way, to reduce the psychological effects on combatants, military training schools purposely apply stressor stimuli, in a controlled manner, to their students to develop mental fortitude and improve decision-making in times of crisis. At the Air Force Academy (AFA) certain characteristics are required, provided for in the Manuals of the Military Training Program and in the Leadership Training Program, which require great rigor in training, a rigor that is sometimes not understood by the Cadets and, for several reasons, they end up entering a process of demotivation and self-sabotage. The objective of this article is to analyze, through a bibliographic review, the influence of self-sabotage during military training, focusing on the Air Force Academy, as well as presenting some psychological resources that can help the Cadet to stay motivated during the internship period.

Keywords: Military training; Military psychology; Self-sabotage.

INTRODUÇÃO

Os estudos na área da Psicologia voltada para os militares avançaram significativamente, principalmente nos Estados Unidos após a 1ª Guerra Mundial (ANDREW, 2014). Os conflitos armados são extremamente prejudiciais à mente humana. Um estudo realizado por Hannah Fischer do *Congressional Research Service* em 2014 nos mostra que cerca de 118.000 soldados veteranos das guerras no Afeganistão e Iraque apresentaram sintomas de estresse pós-traumático após retornarem às suas vidas normais.

De acordo com Murray (2011, p. 20), “[...]Nenhuma atividade apresenta desafios tão impactantes e brutais para a mente humana como a guerra”. Desta forma, uma das maneiras criadas para mitigar esses efeitos foi tentar simular o estresse de modo controlado durante a formação dos militares.

Na Academia da Força Aérea existe o Programa de Treinamento Militar, previsto no Manual do Cadete, que é desenvolvido nos dois primeiros anos de formação. Este programa visa desenvolver nos alunos atributos como resiliência, tenacidade e coragem. A metodologia de trabalho nesta fase é o Behaviorismo (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 1999), que consiste em fazer com que o indivíduo se comporte da maneira desejada através de estímulos positivos, quando acerta, e negativos, quando erra, utilizada para adaptar o recém-chegado de maneira rápida à rígida doutrina do Corpo de Cadetes da Aeronáutica (CCAer).

Durante os dois últimos anos de formação, foca-se em aprimorar atributos do líder, como sua capacidade de comunicação, iniciativa, responsabilidade, sociabilidade, condicionamento físico e moral. Nessa parcela do curso é aplicada a Teoria dos Traços (KAZAN, 2010), que explica a liderança como um conjunto de traços necessários para obter sucesso na liderança. Características que são trabalhadas e aprimoradas durante o Programa de Treinamento de Liderança do CCAer.

Tendo em vista os aspectos acima, faz-se necessário que o Cadete, patente dada ao aluno da Academia da Força Aérea, desenvolva a capacidade de Resiliência para evitar o processo de autossabotagem. O termo Resiliência, de acordo com o dicionário de Oxford (revisão de 2022), foi originado da Física e refere-se a propriedade física que um corpo possui de retornar a forma original após ter sido submetido a uma deformação elástica, porém é usado também para definir a capacidade do indivíduo para se adaptar às dificuldades apresentadas. Já a autossabotagem é caracterizada por pensamentos, sentimentos e atitudes que levam o indivíduo a agir de forma contrária aos seus objetivos (COUTO, 2018).

Desta forma, a resiliência pode colaborar com a formação militar, evitando o processo de autossabotagem dos alunos, porém, quais os aspectos psicológicos importantes para evitar a autossabotagem durante a formação do Cadete no Curso de Formação de Oficiais da Força Aérea Brasileira?

1 REFERENCIAL TEÓRICO

1.1 OS DESAFIOS DA CARREIRA MILITAR

A Primeira Guerra Mundial ficou conhecida como uma das guerras mais brutais da história humana. Em meio ao combate estagnado e o zumbido dos projéteis estavam pessoas vivenciando todos aqueles horrores. E nesse ambiente de temor e pânico, os homens tinham que tomar decisões nas quais suas vidas dependiam e passar adiante todo conhecimento adquirido para acelerar o processo de adaptação das tropas àquela realidade. Esses aspectos nos mostram quão o conflito armado é maligno para a mente humana, fazendo-se necessárias adaptações no preparo mental dos militares (MURRAY, 2011).

Mesmo com o avanço das técnicas psicológicas, do treinamento de líderes e da diminuição da intensidade dos conflitos, os afetados pelos horrores da guerra continuaram aparecendo. Entre os anos de 2000 e 2015 foram diagnosticados 140 mil ex-combatentes com sintomas de estresse pós-traumático provenientes das Guerras do Iraque e Afeganistão

(FISCHER, 2015). Além disto, 26% dos soldados que foram empregados na Guerra, sofrem com depressão, dependência alcoólica e de drogas, tendência suicida, etc. E cerca de 20% dos 30.000 suicídios anuais são de veteranos dessas guerras (CESUR, 2012).

Cesur (2012) também nos traz alguns fatores que contribuem para o aumento do risco de soldados adquirirem a Síndrome do Estresse Pós-Traumático (PTSD), como por exemplo, o constante engajamento em trocas de tiro com inimigo, quando matam alguém (ou acreditam que mataram alguém), quando são feridos em combate ou quando testemunham a morte de alguém. Contudo, também foi percebido que a morte de combatentes inimigos não afeta significativamente a saúde mental dos combatentes. Ademais, esses fatores apresentam um aumento significativo no risco psicológico desses militares.

Além do alto nível de estresse e grande desgaste físico, a profissão militar também é causadora de desgaste familiar. Um dos fatores amplamente conhecidos que geram esse desgaste é a elevada mobilidade, caracterizada pela possibilidade de deslocamentos, por longos períodos, podendo ser designados para qualquer órgão ou unidade do país e são remanejados de acordo com as necessidades da instituição. Porém por muita das vezes essa rotatividade não leva em conta os aspectos pessoais e familiares do militar. Outrossim, ainda há a possibilidade de atuação em missões de paz organizadas pela Organização das Nações Unidas (ONU), tirando o militar do seu país de origem, de perto da sua família e colocando-o em um país, por vezes, totalmente desconhecido, pelo longo período de 6 meses, com uma cultura extremamente distinta. Essa situação é causadora de grande desgaste pessoal, podendo implicar também na convivência familiar (VILHENA, 2005).

1.2 A FORMAÇÃO DO CADETE NA ACADEMIA DA FORÇA AÉREA

De acordo com Clausewitz (1832), “somente um homem extraordinário consegue manter intacta a capacidade de decidir rapidamente”, e como futuro líder, o Cadete poderá ter que tomar decisões extremamente complexas num ambiente de caos total e pânico generalizado. No início de seu livro ele explica:

Na terrível vivência de sofrimento e perigo, a emoção pode facilmente perturbar a clareza mental e nessa névoa psicológica é tão difícil formar percepções claras e completas que as alterações na percepção se tornam mais compreensíveis e perdoáveis. A ação nunca pode basear-se em algo mais firme que o instinto, uma sensação correta. Consequentemente, em nenhum lugar as diferenças de opiniões são tão aguçadas quanto na guerra, e novas opiniões nunca deixam de contrair novas convicções. Nenhum grau de calma pode fornecer proteção suficiente: novas percepções são sempre muito poderosas, vívidas demais e sempre acometem tanto as emoções quanto o intelecto (MURRAY, 2020, p. 26).

Na Força Aérea Brasileira, a formação desses líderes ocorre na Academia da Força Aérea (AFA) através dos Cursos de Formação de Oficiais Aviadores (CFOAv), Intendentes (CFOInt) e de Infantaria (CFOInf). Nos dois primeiros anos desses cursos, é desenvolvido o Programa de Treinamento Militar, cujo objetivo é desenvolver no Cadete a autodisciplina, compreensão de autoridade e hierarquia, o sentimento de camaradagem e cria fortes laços com a instituição e com o país. Durante essa parte do curso é exigido do aluno aspectos como coragem, tenacidade e entusiasmo (BRASIL, 2009b).

Na próxima fase do curso, com duração também de dois anos, o foco é a formação do líder militar propriamente dito. O Programa de Treinamento de Liderança, além das características básicas exigidas na metade anterior do curso, também exige que o Cadete desenvolva sua capacidade de comunicação e organização, suas limitações, seus atributos físicos e morais, maturidade e capacidade de liderança. Os Cadetes que estão nessa fase do curso são responsáveis por conduzir o treinamento militar daqueles que estão na primeira metade do curso, exigindo também um alto grau de responsabilidade (BRASIL, 2009a).

Além das exigências gerais do Cadete, também existem as individuais de cada especialização. Dos Oficiais Aviadores é esperado grande preparo técnico na condução do voo (BRASIL, 2021c) e estar pronto para o emprego da aeronave em operações militares. Vale ressaltar que como a formação é voltada para o combate, além da grande responsabilidade de estar conduzindo um equipamento extremamente caro, muitas vidas que dependem da perfeita realização dos procedimentos de voo (algo que já é exigido de um piloto convencional) (GODINHO, 2007).

Dos Intendentes, responsáveis pela parte da logística militar, é esperado que sigam rigorosamente as legislações previstas da administração com ética e honra. O papel desse Oficial é a base para toda a operação da FAB, tendo em vista que são os responsáveis por prover os recursos de seus companheiros em combate (BRASIL, 2022b).

E, por fim, dos Infantes, a tropa terrestre da Força Aérea, é esperado excelente desempenho físico, habilidade de tiro e outras características necessárias ao combatente terrestre para manter a segurança das instalações, bem como realizar resgate de pilotos abatidos, designar ataques aéreos e entre outros empregos bélicos dos armamentos e equipamentos da Força (BRASIL, 2022a).

Além da formação específica de cada especialidade, todos os Cadetes são formados em administração pública, através de aulas que vão das 7 horas da manhã até às 16 h da tarde. Após o término das atividades acadêmicas começam as atividades físicas que vão até às 18 h.

Por fim, após o jantar, temos atividades de caráter doutrinário, podendo ser desde palestras sobre os valores da Força Aérea Brasileira até medidas corretivas. (BRASIL, 2022c)

Todos os Cadetes também concorrem aos serviços de escala do Corpo de Cadetes que variam em cada etapa da formação, indo da ronda (serviço durante a madrugada em que o Cadete patrulha as instalações do Corpo de Cadetes) até os Cadetes de dia (responsáveis pelo gerenciamento da rotina dos esquadrões) (BRASIL, 2021a).

Em alguns momentos do ano, os Cadetes são submetidos aos Exercícios de Campanha. Onde características como rusticidade, entusiasmo, resiliência, coragem, vontade, entre outras, são colocadas à prova. Durante essas atividades os Cadetes têm restrição sono, comida, água, fazem quilômetros de marcha com mochila, capacete e fuzil. Também são realizadas outras atividades operacionais como salto de paraquedas, sobrevivência no mar e na selva, tiro militar básico e avançado, entre outras atividades militares (BRASIL, 2021d).

Além de todas as exigências físicas, acadêmicas e técnicas citadas, também somos exigidos o preparo mental para sermos empregados em qualquer momento. Para treinar esse aspecto são realizadas atividades de prontidão militar em que consistem em atividades militares não programadas no período noturno sem aviso prévio (BRASIL, 2021b).

1.3 PSICOLOGIA MILITAR

A Psicologia aplicada no âmbito militar teve seu início na Primeira Guerra Mundial e inicialmente estava voltada para seleção e classificação dos combatentes. Posteriormente, os trabalhos de Freud e Pavlov foram aproveitados para o seu desenvolvimento nas décadas seguintes, não mais restringida à seleção do soldado, mas, além disso, o treinamento moral, ajustamento, a opinião pública, propaganda, liderança (ECEMAR, 1977).

Na Força Aérea Brasileira, o Instituto de Psicologia da Aeronáutica (IPA) é o órgão responsável por desenvolver ações nos diversos campos da Psicologia, oferecendo suporte especializado às Organizações Militares e ao pessoal pertencente ao Comando da Aeronáutica.

Os registros iniciais indicam que, ainda na década de 1940, ou seja, paralelamente à criação da própria Força Aérea, foram dados os primeiros passos na direção do delineamento de um serviço de Psicologia na Aeronáutica.

Atualmente, o Instituto realiza, cada vez mais, atividades voltadas para a área operacional, atuando de forma efetiva em prol da Segurança de Voo. Além disso, o IPA também criou o Programa de Valorização da Vida (PVV), com o objetivo de atuar na atenção à saúde

mental e prevenção ao suicídio, atuando de forma permanente para o tratamento humanizado de militares em sofrimento psíquico.

O Instituto também busca manter-se atualizado em relação às modernas técnicas desenvolvidas no Brasil e no exterior. Neste sentido, está implantando a técnica EMDR (*Eye Movement Desensitization e Reprocessing*), desenvolvida nos Estados Unidos. Essa técnica, que já é utilizada por Forças Aéreas de outros países, possibilita o apoio psicológico para tratamento de estresse e traumas. Em situações de conflito, este tipo de técnica poderá ser utilizada, por exemplo, para atendimento de militares que estejam engajados diretamente em conflitos armados, de modo que estejam aptos a retornarem para novas missões, o mais rápido possível. Em situações de paz, essa técnica pode ser utilizada, por exemplo, para apoio psicológico de efetivos de unidades que tenham vivido a experiência de um acidente aeronáutico.

Na acadêmica da Força Aérea existe a Seção de Psicologia da Divisão de Operações Aéreas (DOA) em que os profissionais atuam fisicamente junto aos Esquadrões de Instrução Aérea (1º e 2º EIA) com a finalidade de promover melhorias nas condições de ensino-aprendizagem, através do acompanhamento psicológico de seu efetivo (oficiais e cadetes) e da instrução aérea, assessoramento aos Comandantes dos EIA, Chefes da DOA e Subdivisão de Instrução de Voo (SDIV) e Comandante da Academia da Força Aérea (AFA) em assuntos relativos à Instrução Aérea e Segurança de Voo, além de participar das atividades de prevenção e investigação de acidentes aeronáuticos relacionadas à área do Fator Humano – Aspecto Psicológico; e ministrar aulas aos Cadetes e Instrutores de Voo sobre temas relacionados aos fatores humanos e segurança de voo (BRASIL, 2019).

Já no CCAER, a Seção de Psicologia tem como alguns dos seus objetivos ajudar no desenvolvimento emocional dos Cadetes ao longo dos anos que permanecem na AFA, tanto individual quanto coletivamente, assessorar os Comandantes dos Esquadrões quanto ao desenvolvimento psicológico dos Cadetes, assessorar a Seção de Doutrina quanto aos aspectos psicológicos envolvidos na formação de valores, assessorar o Comandante do CCAER e o Comandante da AFA quanto aos aspectos psicológicos que possam estar relacionadas com a reprovação de Estagiários e Cadetes que não cumprirem os critérios de aprovação, manter-se em sobreaviso nos períodos de exercícios operacionais, instruções militares e durante o Estágio de Adaptação Militar (EAM), podendo ser acionada para avaliar e acompanhar possíveis ocorrências que envolvam a saúde mental dos estagiários e cadetes (BRASIL, 2018).

1.4 AUTOSSABOTAGEM NA CARREIRA MILITAR

A autossabotagem é um termo utilizado na psicologia derivado de “auto”, a si próprio, e “sabotagem”, ato de causar dano ou prejuízo (HOUAISS, 2009). Podendo decorrer por meio de pensamentos, atitudes e emoções contra si próprio de maneira consciente ou inconscientemente (COUTO, 2018).

Uma das maneiras utilizadas para entender a origem de pensamentos destrutivos é a psicanálise, fundada em 1881 pelo médico neurologista Sigmund Freud. De acordo com Freud, os distúrbios comportamentais são expressões simbólicas de conflitos inconscientes, podendo se originar desde a infância (MORRIS; MAISTO, 2003). De acordo com Freud, o sofrimento tem sua origem nas relações humanas (LERNER, 2013). Desta forma, o ambiente onde estamos inseridos vai influenciar nos nossos comportamentos e pensamentos, pois o modo que enxergamos a realidade depende do contexto social.

Outra teoria que elucidada esse comportamento da autossabotagem é o modelo cognitivo-comportamental. Este modelo apresenta a hipótese de que as emoções, os comportamentos e a fisiologia de uma pessoa são influenciados pelas percepções que ela tem das situações, assim o comportamento autodestrutivo pode ser resultado de aprendizagem tanto externa quanto interna, ou seja, o indivíduo pode interpretar uma situação de forma a apresentar respostas emocionais e comportamentais disfuncionais baseado em algum acontecimento marcante com ele ou alguém próximo ou até por ouvir alguém conversando sobre tal acontecimento (BECK, 2013; MORRIS; MAISTO, 2003).

Beck (2013), psiquiatra e autor do modelo descrito, apresenta que no início da infância, a criança busca entender seu ambiente e então, desenvolve ideias sobre si, sobre os outros e sobre o seu mundo. Assim, realiza compreensões, chamadas crenças nucleares, que são vistas como verdades absolutas por elas, sendo rígidas, globais e supergeneralizadas. Deste modo, as situações são vistas pelo indivíduo pela sua “lente” e podem ganhar cada vez mais força. Em um nível menos profundo e influenciado pelo interior, estão as crenças intermediárias, que são regras, atitudes e pressupostos, essas crenças interferem em como o indivíduo pensa, sente e se comporta. E mais superficial, estão os pensamentos automáticos, que influenciam a reação emocional, comportamental e fisiológica. Portanto, quando disfuncional o indivíduo pode se comportar e pensar de maneira a causar prejuízos e sofrimentos para si (BECK, 2013).

Importante expor que pela Terapia Cognitivo-Comportamental, as crenças disfuncionais podem ser desaprendidas, e novas crenças baseadas na realidade e mais funcionais podem ser desenvolvidas e fortalecidas (BECK, 2013).

Há ainda uma terceira teoria que também pode explicar comportamentos autossabotadores, o modelo biológico, que fala sobre o mau funcionamento do sistema nervoso ou das glândulas endócrinas, por exemplo. Essa teoria também explica que esses fatores podem ser hereditários (MORRIS; MAISTO, 2003). No livro, os autores também citam que: “Há evidências crescentes de que fatores genéticos estejam envolvidos em distúrbios mentais tão diversos quanto esquizofrenia, depressão e, ainda, ansiedade [...]”.

A atitude autossabotadora pode ser resumida como aquela que leva alguém a acreditar que não é capaz ou merecedor de alguma conquista ou realização. Também pode ser apresentada como desmotivação, quando o Cadete esquece o motivo de realizar as atividades, podendo acarretar também na procrastinação, pois o único motivo de realizar alguma atividade se torna o fato de não ficar punido no final de semana. E isso se torna um ciclo: o Cadete não realiza corretamente a atividade, é punido, desmotiva-se e reinicia-se o ciclo. Esse ciclo diminui a autoestima do indivíduo, diminuindo sua motivação e vontade de superar os desafios. Nesse momento o medo de errar supera a vontade de superar os desafios e o Cadete começa a realizar as tarefas mediocrementemente apenas para não ser punido (COUTO, 2018).

A autossabotagem é uma realidade na vida do Cadete, pois além de toda preparação psicológica para o combate, ainda há a questão da avaliação individual que, por vezes, faz com que o indivíduo se sinta injustiçado, tendo em vista que a sua classificação, ao término dos quatro anos de formação, vai definir sua aviação, localidade e sua prioridade nas missões consideradas melhores (COUTO, 2018).

As responsabilidades e exigências impostas na formação geram grande preocupação nos cadetes, conseqüentemente geram grande estresse que, se negligenciado, pode acarretar psicopatologias como ansiedade. Conhecida como a doença do século, a ansiedade afeta diretamente o desempenho do militar em formação, pois pode gerar déficits de memória, afetando o processo cognitivo e diminuindo a atenção, e no caso dos Cadetes aviadores, a consciência situacional (FILHO, 2022).

Além disso, a forma de vida contemporânea propicia a exacerbação do sentimento de vazio e desesperança ocasionados pela busca pela felicidade irrestrita prometida pelo avanço da humanidade. A corrida atrás dos sonhos e desejos, que vão conduzir nossas escolhas em vida e responsável pela maioria das pessoas que optaram pela carreira das armas, podem produzir alguns rejeitos: aqueles que fracassaram e não encontraram o prazer ou se depararam com uma realidade muito diferente que se imaginava. Esse contexto abre espaço para as dores da alma típicas e muito frequentes nos dias atuais como: dependência química, síndrome do pânico, autossabotagem, depressão e suicídio (FENSTERSEIFER; WERLANG, 2006).

Um ambiente favorável ao desenvolvimento pessoal, onde o militar consiga conhecer melhor a si mesmo, suas virtudes e vulnerabilidades ajuda a evitar que sua autoestima, seus relacionamentos e seu desempenho no geral sejam prejudicados pelo processo psíquico. Além disso, a melhor forma de tratar um sofrimento, segundo a psicanálise, é falando sobre ele, pois nos ajuda a compreender melhor nossas reações ao ambiente, com isso saber reconhecer e evitar as armadilhas da própria mente (COUTO, 2018).

Portanto, faz-se necessário, além da capacitação técnica-profissional, uma preparação psicológica-emocional, tendo em vista que além de atuar no cenário de conflitos, os Oficiais necessitam ter a capacidade de tomar as decisões corretas nos momentos de grande demanda emocional (FILHO, 2022).

1.5 RESILIÊNCIA NA CARREIRA MILITAR

O termo resiliência vem da Física, criado pelo cientista inglês Thomas Young para nomear a capacidade de alguns materiais sofrerem deformações físicas e retornarem a sua condição anterior quando os estímulos são cessados, podendo esses estímulos serem pressão, temperatura ou outro fator que modifique seu volume ou forma (JOAQUIM, 2017).

O termo ganhou fama e foi adotado por outras áreas do conhecimento como a psicologia. Diversos autores criaram definições próprias sobre esse termo dentro da psicologia, que podem ser resumidos na capacidade do ser humano de adaptar-se em ambientes adversos e se fortalecer diante disso (JOAQUIM, 2017).

Atualmente muitos estudos buscam entender como crianças, adolescentes e adultos desenvolvem habilidades para superar adversidades extremas e foi constatado que ninguém nasce “resiliente”, mas adquirem essa característica ao longo do tempo através de um processo interativo com a família, ambiente social e cultural (JOAQUIM, 2017).

Na pesquisa de Cristina Poças Vilhena da Faculdade de Psicologia e de Ciência da Educação da Universidade do Porto em Portugal, que foi realizada em 2005, são abordadas algumas características, relativas à carreira militar, destacando-se a resiliência. É comum os militares serem convocados para realizar os mais diversos tipos de missões dentro e fora do país, de maneira que devem estar sempre aptos e totalmente disponíveis para o cumprimento do dever. Essa prontidão exige uma boa capacidade emocional uma vez que, quando acionados, os militares podem ser enviados para qualquer lugar do mundo, em contextos que podem variar entre extremos, por tempo indeterminado, deixando a família no país de origem, em alguns

casos correndo grande risco de vida e também com pouco ou nenhum contato com seus familiares.

Um estudo realizado na Academia Militar das Agulhas Negras nos mostra que a percepção do estresse varia de indivíduo para indivíduo dependendo dos recursos pessoais que cada um possui para superar as adversidades. Aqueles Cadetes que careciam de autoestima positiva, crença em si mesmo e resiliência bem desenvolvida apresentavam dificuldades em realizar as tarefas da rotina, com isso tinham um aumento nos níveis de estresse e apresentavam comportamentos disfuncionais para o curso (SILVA, 2021).

1.6 RECURSOS PSICOLÓGICOS QUE PREVINEM O COMPORTAMENTO SABOTADOR

Para evitar o processo de autossabotagem alguns recursos podem ser utilizados, como por exemplo a motivação, definida por Napoleão Hill (1959) como aquilo que induz à ação ou determina uma escolha. É aquilo que fornece motivo, uma força que dá início a uma ação com objetivo de alcançar um resultado específico. O motivo é algo intrínseco à cada indivíduo. É ligado aos sentimentos do ser como a paixão, desejo e emoção. A motivação traz muitos jovens para a Academia da Força Aérea, porém a falta dela também faz muitos retornarem aos seus lares sem ter conseguido concluir o curso (COUTO,2018).

A resiliência também é um importante recurso para a manutenção e adaptação do ser humano às diversas dificuldades que serão enfrentadas ao longo de sua vida. Trazendo para o universo militar, é um fator essencial para o cotidiano do combatente haja visto a gama de desafios que terá que enfrentar durante a formação e durante as missões na vida de Oficial (SILVA, 2021).

Além disso, o autoconhecimento é importante para o sucesso individual. De maneira geral, ele sempre foi considerado uma evolução contínua, pois está relacionado a um objeto em constante mudança: o ser humano. Para Skinner (1982), o autoconhecimento é definido como comportamento verbal descritivo que permite a liberdade. Esta é a relação entre os dois conceitos, para o indivíduo controlar seu próprio comportamento precisa necessariamente se autoconhecer. Além disso, também possibilita o desenvolvimento da autoestima, na medida em que torna mais preciso o conhecimento de si.

2 MÉTODOS DE ANÁLISE DO OBJETO DE ESTUDO

Para a produção deste artigo foi realizada uma revisão bibliográfica com abordagem qualitativa através da análise textual de livros e artigos científicos sobre o tema (MARCONI; LAKATOS, 2017). Além disso, realizou-se uma contextualização histórica e técnica da psicologia na área militar, bem como um levantamento dos aspectos psicológicos e comportamentais desenvolvidos na formação do Cadete da Aeronáutica, bem como a influência da autossabotagem neste processo. Posteriormente foram apresentadas ferramentas psicológicas que podem auxiliar o cadete na prevenção do comportamento sabotador.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Aquele que se voluntaria para exercer o ofício da carreira das armas deve passar por um processo rígido de adequação psicológica para o combate, com base nas normas e princípios especificados em regulamentos e leis. Essa adequação psicológica é extremamente importante, não só para manter o militar em condições de combate, mas também para que ele consiga compartilhar suas experiências e lições aprendidas, pois vence a guerra quem melhor se adapta às realidades encontradas (MURRAY, 2011).

Deste modo, a Academia da Força Aérea, cria mecanismos que estimula um estresse controlado nos seus Cadetes. Esse mecanismo gera uma grande cobrança, que por vezes, não é entendida por aqueles que são submetidos a esse processo e, como consequência, alguns cadetes tende a apresentar comportamentos autossabotadores como, por exemplo, a procrastinação, a autocobrança exagerada, a baixa autoestima, pensamentos negativos, a falta de iniciativa, entre outros que atrapalham o desenvolvimento e o desempenho do Cadete (COUTO, 2018).

A queda de desempenho pode gerar consequências catastróficas não só para a mente, como ansiedade e depressão, como pode levar ao desligamento por baixo desempenho ou excesso de punições por não se comportar de maneira adequada ao exigido. Para evitar o processo de autossabotagem é necessário primeiramente que o Cadete compreenda as situações que é submetido, pois os treinamentos são baseados nas necessidades existentes durante os conflitos armados (BRASIL, 2021d).

Além disso, outros recursos podem ser utilizados como a automotivação. Para manter-se motivado é necessário que o Cadete reconheça os motivos que o fez buscar a carreira militar. Em momentos de grande pressão física e psicológica como acampamentos e exercícios

operacionais, manter a esperança que tudo vai acabar e que é possível dominar tudo aquilo, ajudará na superação de cada obstáculo. Para cada desafio imposto é preciso ter atitude mental positiva e buscar as consequências positivas que cada superação irá proporcionar (HILL, 2015). Com isso, a vontade vencer cada dificuldade aumenta e, conseqüentemente, diminui o sofrimento do indivíduo.

Para a superação de cada dificuldade é necessário adaptar-se. A resiliência é uma característica que pode ser adquirida com treinamento, cada vez que é necessária uma adaptação e é alcançada, a resiliência do indivíduo é melhorada, aumentando cada vez mais esta capacidade e a superação de desafios (SILVA, 2021).

Na rotina do Cadete, a resiliência é colocada à prova todos os dias em forma de atividades e missões que são impostas pelo Comando do Corpo de Cadetes, necessárias para o desenvolvimento profissional. A resiliência desenvolvida durante a formação na Academia da Força Aérea os capacita para realizarem trabalhos extremamente complexos, técnicos e desgastantes (BRASIL, 2021d).

O autoconhecimento faz-se de extrema importância nessas horas, pois alguns desafios vão exigir toda a capacidade mental do Cadete de organizar-se e executar o que for necessário (COUTO, 2018).

E, por fim, também é significativo o reconhecimento da necessidade de solicitação de ajuda. Nem sempre o ser humano tem condição de superar todas as dificuldades sozinho. Muitas atividades são feitas para serem realizadas em grupo e o bom trabalho e união do grupo ajuda na manutenção da motivação (FABRIS, 2020). Além disso, a AFA possui diversos setores de apoio ao Cadete, como a Psicologia do CCAER, da DOA, dos EIAs e a Capelania para o auxílio espiritual. (BRASIL, 2019)

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa apresentou aspectos psicológicos importantes para superação dos desafios impostos durante a formação do Cadete na Academia da Força Aérea através da contextualização do tema pela perspectiva histórica e técnica, entre eles a resiliência, a motivação e a autossabotagem. Também foram apresentadas teorias que auxiliam no entendimento do funcionamento da mente humana e como ela pode ser afetada em diferentes situações controladas ou não, em exemplo, exercícios de campanha e em guerras.

Contudo, foi verificada a falta de estudos específicos sobre o tema na área militar, demonstrando a importância de mais pesquisas que auxiliem na busca para melhorar cada vez

mais o preparo emocional dos Cadetes e o incentivo à utilização dos recursos de assistência disponibilizados pela instituição.

REFERÊNCIAS

BARBOZA, F. L. **A influência do fator psicológico no desempenho em voo de Cadetes na instrução aérea primária na Academia da Força Aérea.** Trabalho de Conclusão de Curso (bacharelado em administração) - Curso de Formação de Oficiais da Força Aérea, Academia da Força Aérea, Pirassununga, São Paulo.

BECK, J. S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática.** 2.ed., Porto Alegre: Editora Artmed, 2013.

BOCK, A. M. B.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. L. T. **Uma introdução ao estudo da psicologia.** 13.ed. São Paulo: Saraiva, 1999.

BRASIL. Portaria Nº 45/DOA_SDIV, de 18 de março de 2019. **NPA 257.** Corpo de Cadetes da Aeronáutica, 2019.

BRASIL. Portaria Nº 103/SUBCMD, de 6 de julho de 2021. **Serviços de escala para Cadetes.** Corpo de Cadetes da Aeronáutica, 2021.

BRASIL. Portaria Nº 108/SUBCMD, de 26 de julho de 2021. **Treinamento de prontidão militar para o CCAER.** Corpo de Cadetes da Aeronáutica, 2021.

BRASIL. Portaria Nº 154/CMDO, de 16 de dezembro de 2009. **Programa de Treinamento de Liderança do CCAer.** Academia da Força Aérea, 2009

BRASIL. Portaria Nº 155/CMDO, de 17 de dezembro de 2009. **Programa de Treinamento Militar do CCAer.** Academia da Força Aérea, 2009.

BRASIL. Portaria Nº 175/DPE, de 26 de dezembro de 2021. **Projeto Pedagógico de Curso para o Curso de Formação de Oficiais Aviadores.** Diretoria de Ensino da Força Aérea, 2021

BRASIL. Portaria Nº 179/3SC2, de 05 de agosto de 2021. **Perfil profissional dos Oficiais da Aeronáutica - PPOA – Volume I – QOAV, QOINT E QOINF.** Corpo de Cadetes da Aeronáutica, 2021.

BRASIL. Portaria Nº 184/DPE, de 19 de janeiro de 2022. **Projeto Pedagógico de Curso para o Curso de Formação de Oficiais de Infantaria.** Diretoria de Ensino da Força Aérea, 2022.

BRASIL. Portaria Nº 185/DPE, de 19 de janeiro de 2022. **Projeto Pedagógico de Curso para o Curso de Formação de Oficiais Intendentes.** Diretoria de Ensino da Força Aérea, 2022.

BRASIL. Portaria Nº 192/SUBCMD, de 10 de janeiro de 2022. **Rotinas e formaturas do CCAER**. Corpo de Cadetes da Aeronáutica, 2022.

BRASIL. Portaria Nº 230/CCAER, de 26 de novembro de 2018. **Funcionamento da seção de psicologia do CCAER**. Corpo de Cadetes da Aeronáutica, 2018.

CASTRO, C. A. The US framework for understanding, preventing, and caring for the mental health needs of service members who served in combat in Afghanistan and Iraq: a brief review of the issues and the research. **European Journal of Psychotraumatology**, Inglaterra, v. 1, p. 1-2, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.24713>. Acesso em: 15/10/2022

CESUR, R.; SABIA, J. J.; TEKIN, E. The psychological costs of war: Military combat and mental health. **Journal of Health Economics**, Armstedom, V.1, p. 51-52, 2012. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/233878586> Acesso em: 16/11/2023

COUTO, G. A. F. **Perspectivas para a prevenção da autossabotagem na formação do cadete da AFA**. Trabalho de Conclusão de Curso (bacharelado em administração) - Curso de Formação de Oficiais da Força Aérea, Academia da Força Aérea, Pirassununga, São Paulo, 2018.

DOS SANTOS, A. F. O. **Programa de Treinamento Militar e Programa de Treinamento de Liderança - Contribuições da psicologia**. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado em administração) - Curso de Formação de Oficiais da Força Aérea, Academia da Força Aérea, Pirassununga, São Paulo, 2013.

FABRIS, S. C. S. **Contribuição do “Mindset” e Psicologia Positiva para a motivação e diminuição do estresse no âmbito do Corpo de Cadetes da Aeronáutica com ênfase no “Mindset” de crescimento**. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado em administração) - Curso de Formação de Oficiais da Força Aérea, Academia da Força Aérea, Pirassununga, São Paulo, 2020.

FENSTERSEIFER, L.; WERLANG, B. S. G. Comportamentos autodestrutivos, subprodutos da pós-modernidade? **Psicol. Argum.**, Curitiba, v. 24, n. 47 p. 35-44, out./dez, 2006.

FILHO, D. S. P. **A influência da ansiedade e a síndrome do pensamento acelerado nos Cadetes aviadores no Segundo Esquadrão de Instrução Aérea**. Trabalho de Conclusão de Curso (bacharelado em administração) - Curso de Formação de Oficiais da Força Aérea, Academia da Força Aérea, Pirassununga, São Paulo, 2022.

FISCHER, H. **A Guide to U.S. Military Casualty Statistics: Operation Freedom’s Sentinel, Operation Inherent Resolve, Operation New Dawn, Operation Iraqi Freedom, and Operation Enduring Freedom**. Congressional Research Service, 2015.

GODINHO, S. N. **A psicologia aplicada como fator de gerenciamento de risco para aumentar a segurança da atividade aérea**. Monografia (Curso de Comando e Estado-maior) - Escola de Comando e Estado-maior da Aeronáutica, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2007.

HILL, N; Stone, W. C. **Atitude mental positiva**. 1.ed. Porto Alegre: Citadel, 2015.

HOUAISS, A. **Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa**. 1.ed. Brasil: Objetiva, v. 1, 2001.

JOAQUIM, I. C. M. **A resiliência na formação do Cadete de Infantaria da Aeronáutica**. Trabalho de Conclusão de Curso (bacharelado em administração) - Curso de Formação de Oficiais da Força Aérea, Academia da Força Aérea, Pirassununga, São Paulo, 2017.

JÚNIOR, G. S. S. **Como combater o estresse segundo a psicologia militar**. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado em administração) - Curso de Formação de Oficiais da Força Aérea, Academia da Força Aérea, Pirassununga, São Paulo, 2015.

KLEINMAN, P. **Tudo que você precisa saber sobre psicologia: um livro prático sobre o estudo da mente humana**. São Paulo: Editora Gente, 2015. 250p.

LERNER, H. Felicidad, sufrimiento, realidad. **SIG Revista de Psicanálise**, Porto Alegre, ano 2, n. 1, p. 27-36, jan-jun, 2013.

MACEDO, M. M. K. Decifro-me ou me devoro: Dor psíquica e autodestrutividade. **Revista Brasileira de Psicanálise**, São Paulo, 53.ed., n. 4, p. 209-223, out- dez, 2019.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 8.ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MARTINS, E.F.P.; DANTAS, M.L.Q.; PINHEIRO, F.L. Autoconhecimento e Auto-estima. **Id on Line Revista de Psicologia**. v.1, n.15, p.37-47, nov.2011

MORRIS, C. G.; MAISTO, A. **Introdução à psicologia**. 6.ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2003.

MURRAY, W. **A necessidade de adaptação ao combate**. Rio de Janeiro: Bibliex, 2020.

POZZA, R. **Da intuição a autossabotagem: a pesquisa ontopsicológica nos correlatos neurofisiológicos do processo perceptivo-cognitivo do empreendedor**. Monografia (MBA o Empreendedor e a Cultura Humanista) - Faculdade Antonio Meneghetti, Restinga Seca, 2011.

Psicologia Militar. Monografia (Curso de direção de serviços) - Escola de Comando e Estado-maior da Aeronáutica, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 1977.

ROSA, F. H.; HUTZ, C. S. Psicologia positiva em ambientes militares: bem-estar subjetivo entre cadetes do Exército Brasileiro. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 60, n. 2, p. 157-171, jun. 2008. Disponível em:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=229017549014>. Acesso em: 10/02/2023

SELIGMAN, M. E. P. **Florescer**: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar. Tradução de Cristina Paixão Lopes. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

SILVA, A. J. V. P. **Aplicação da resiliência na redução dos efeitos do estresse nas atividades militares**. Monografia (bacharel em ciências militares) - Curso de Graduação em

Ciências Militares - Academia Militar das Agulhas Negras, Resende, 2021.

SKINNER, B. F. **Sobre o behaviorismo**. São Paulo: Cultrix, 1982.

VILHENA, C. P. **Resiliência em contexto militar**. Dissertação (Mestre em Psicologia) - Curso de Psicologia - Faculdade de Psicologia e de Ciência da Educação, Universidade do Porto, Porto, Portugal, 2005.