



UNIVERSIDADE DA FORÇA AÉREA
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU* EM DESEMPENHO
HUMANO OPERACIONAL

FILIPE DE CARVALHO TOLENTINO

**As principais estratégias de adaptação e enfrentamento do estresse psicológico utilizadas
por militares durante o Curso de Ações de Comandos**

Rio de Janeiro
2023

UNIVERSIDADE DA FORÇA AÉREA
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU* EM DESEMPENHO
HUMANO OPERACIONAL

FILIPE DE CARVALHO TOLENTINO

As principais estratégias de adaptação e enfrentamento do estresse psicológico utilizadas por militares durante o Curso de Ações de Comandos

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Desempenho Humano Operacional da Universidade da Força Aérea, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Desempenho Humano Operacional. Orientador: Prof. Dra. Daniele Bittencourt Ferreira.

Rio de Janeiro
2023

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca da UNIFA

Tolentino, Filipe de Carvalho

T649 As principais estratégias de adaptação e enfrentamento de estresse psicológico utilizadas por militares durante o Curso de Ações de Comando. / Filipe de Carvalho Tolentino. – Rio de Janeiro: Universidade da Força Aérea, 2023.

96 f.: il., enc.

Orientador: Prof. Dr^a. Daniele Bittencourt Ferreira
Dissertação (mestrado) – Universidade da Força Aérea, Rio de Janeiro, 2023.

Referências: f. 85-92

1. Estresse psicológico. 2. Adaptação Psicológica. 3. Estratégia de enfrentamento. 4. Militares. I. Título. II. Tolentino, Filipe de Carvalho. III. Universidade da Força Aérea.


CDU: 355.1

FILIPE DE CARVALHO TOLENTINO


As principais estratégias de adaptação e enfrentamento do estresse psicológico utilizadas por militares durante o Curso de Ações de Comandos

Dissertação aprovada pelos membros da Banca Examinadora, no dia 25 de outubro de 2023, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Desempenho Humano Operacional pela Universidade da Força Aérea (UNIFA).


Aprovada por:

Documento assinado digitalmente
 DANIELE BITTENCOURT FERREIRA
Data: 19/07/2024 09:10:50-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. DANIELE BITTENCOURT FERREIRA
(CPF 054.853.277-02) – UNIFA – Presidente da Banca Examinadora

Documento assinado digitalmente
 DANIELE MARIANO SEDA
Data: 23/07/2024 16:56:44-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. DANIELE MARIANO SEDA
(CPF 109.160.767-25) – CEFAN – Examinadora Interna

Documento assinado digitalmente
 CLEBER NASCIMENTO DO CARMO
Data: 22/07/2024 10:10:40-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. CLEBER NASCIMENTO DO CARMO
(CPF 083.478.397-51) – FIOCRUZ – Examinador Externo

Rio de Janeiro
2023

DEDICATÓRIA

Dedico esta conquista a todos os Operadores Especiais do Brasil e à minha família,
Dante, meu filho, materialização de todo amor que possuo.
Maria Elena e Jorge Olavo, meus pais que sempre me apoiaram incondicionalmente em tudo
que fiz e estiveram ao meu lado em todas as minhas vitórias.
Tatiana, minha irmã que tanto amo.
Franciane, amor da minha vida, esposa e parceira de todos os momentos.
Sem vocês eu não teria conseguido!

AGRADECIMENTOS

Inicio meus agradecimentos externalizando minha gratidão pela Universidade da Força Aérea (UNIFA), na figura de seu reitor Sr. Major Brigadeiro José Virgílio Guedes de Avellar, e por todo o corpo docente do Programa de Pós-Graduação em Desempenho Humano Operacional (PPGDHO). É por dever de justiça que enalteço a oportunidade que fora confiada a mim por essa instituição.

Ao Exército Brasileiro, particularmente na figura do DECEX/DETMil por ter depositado em mim a confiança de representar a Força Terrestre junta à Força Aérea Brasileira em um seletivo meio acadêmico voltado para o nosso público. Espero ter atingido todas as expectativas em mim depositadas.

Ao Coronel Adersonylton Sales Coutinho Rodrigues, meu comandante à época, que não só me incentivou a participar do processo seletivo para o mestrado na UNIFA, como depositou grande confiança em mim como militar, subordinado e amigo.

Ao Comandante e ex-comandantes do Centro de Instrução de Operações Especiais (CIOpEsp), Sr General Ricardo Luiz da Cunha Rabêlo, Coronel Álvaro de Souza Pinheiro Filho e Coronel Gian Dermário da Silva, por terem não só permitido o desenvolvimento desta pesquisa, como também cooperado para que todas as etapas desse trabalho fossem concluídas com qualidade.

À minha orientadora, Dra Daniele Bittencourt Ferreira, que mostrou ser uma brilhante profissional do meio acadêmico, sem deixar de lado o aspecto humano da relação orientador-orientando. Foi exigente quando precisou e compreensiva quando eu precisei.

À banca na figura dos professores Daniele Mariano Seda e Cleber Nascimento do Carmo, cujas valiosas contribuições, análises críticas e orientações perspicazes foram fundamentais para aprimorar esta dissertação. Agradeço pelo tempo e dedicação despendidos à avaliação do meu trabalho, suas sugestões e apontamentos desempenharam um papel essencial na qualidade final deste estudo.

À minha analista, Flavia Chiapetta Azevedo, que acompanhou de muito perto este episódio intenso da minha vida. Ela é uma das responsáveis por me manter são neste período turbulento que compreendeu desde a minha participação no processo seletivo até a minha defesa.

Deixo para o final o agradecimento para as pessoas mais importantes da minha

vida, minha família. Pessoas essas sem as quais eu não teria chegado até aqui. Obrigado pai e mãe, por terem me apoiado logística e emocionalmente nesta caminhada. Obrigado Tati, apesar da distância você sempre esteve próxima. Obrigado, Fran, minha amada esposa, que dividiu comigo todas as minhas angústias e tornou esse processo menos penoso. Obrigado, meu filho, simplesmente por existir na minha vida e servir de motivação para encarar toda e qualquer batalha por mais árdua que seja.

Obrigado, Deus, por ter permitido que todas essas pessoas cruzassem meu caminho. Algumas de maneira mais breve, outras de maneira mais duradoura, mas todas importantes em algum nível.

RESUMO

A carreira militar distingue-se por uma hierarquia estrita, disciplina rigorosa e comprometimento profissional, com treinamentos intensivos e constantes mudanças pessoais devido às obrigações militares. O Curso de Ações de Comandos (CAC) forma a elite do Exército Brasileiro, submetendo os militares a intensos estressores físicos e emocionais, incluindo simulações de combate real, que podem impactar na saúde mental e no desempenho. Nesse contexto, estratégias de enfrentamento do estresse – coping são relevantes, porém há pouca informação sobre seu papel na operacionalidade dos militares brasileiros. Esta dissertação objetivou identificar as estratégias de enfrentamento do estresse psicológico usadas por militares no Curso de Ações de Comandos em 2022 e sua relação com o desempenho. Foi realizado um estudo de coorte prospectiva, com todos os alunos matriculados no CAC de 2022. Ao final do curso, foram novamente avaliados os militares que conseguiram concluir o treinamento. Para mensuração das variáveis desse estudo, foram utilizados os seguintes instrumentos: Brief-Cope, DASS-21, MOS-SSS, e questionário de elaboração própria para coleta de informações sociodemográficas e de hábitos de vida. O estudo envolveu as seguintes análises estatísticas: medidas de frequência para variáveis categóricas, medidas de tendência central e dispersão para variáveis contínuas. A fim de avaliar o desempenho no decorrer do estudo, foi realizada análise exploratória de sobrevivência utilizando o teste log-rank para comparação, considerando um nível de significância de 5%. Para analisar a relação entre as estratégias de enfrentamento (variáveis independentes) e a conclusão do curso (variável dependente), a regressão de Cox foi aplicada, considerando possíveis variáveis de confusão. Os resultados obtidos foram apresentados em formato de artigo, onde o artigo 1 contempla os dados descritivos da população matriculada no curso e o artigo 2 analisa as variáveis relacionadas a conclusão do curso. No artigo 1 observou-se que os alunos são do sexo masculino, com idade entre 22 e 29 anos (70,1%), com ensino superior completo (50,6%), não fumantes (82,8%) e sargentos (58,6%), com maior adesão de militares com menos de dez anos de serviço. Encontravam-se dentro da normalidade para a maioria dos participantes os sintomas relacionados aos níveis de estresse (87,4%), ansiedade (97,7%) e depressão (97,7%). Na análise de correlação, a relação entre estresse e as estratégias de coping Planejar, Expressão de sentimentos, Negação e Autodistração apresentou significância estatística ($p < 0,05$). No artigo 2 foi avaliada a relação de predição entre as variáveis estudadas e a conclusão do curso. Notou-se que o uso da estratégia de coping Humor está associado a uma maior probabilidade de conclusão do curso (HR=0,85; IC 95% 0,74-0,98), enquanto o uso do coping Ativo se mostrou ineficiente (HR=1,48; IC 95% 1,25-1,75), assim como níveis mais elevados de estresse (HR=1,07; IC 95% 1,02-1,11). Tais achados ressaltam a importância de conhecer as estratégias de coping utilizadas durante o CAC. Este estudo contribui para o entendimento das estratégias de enfrentamento do estresse em um contexto militar único, o Curso de Ações de Comandos, destacando a utilidade das estratégias utilizadas pelos participantes vindo a preencher uma lacuna de conhecimento na literatura científica sobre o coping e seu impacto no desempenho desta população específica.

Palavras-chave: Estresse psicológico; Militares; Adaptação psicológica; Estratégias de enfrentamento.

ABSTRACT

Abstract: The military career is distinguished by a strict hierarchy, rigorous discipline and professional commitment, with intensive training and constant personal changes due to military obligations. The Command Actions Course (CAC) forms the elite of the Brazilian Army, subjecting soldiers to intense physical and emotional stressors, including simulations of real combat, which can impact mental health and performance. In this context, stress coping strategies are relevant, but there is little information about their role in the operational capacity of the Brazilian military. This dissertation aimed to identify the strategies for coping with psychological stress used by military personnel in the Commando Actions Course in 2022 and their relationship with performance. A prospective cohort study was carried out, with all students enrolled in the 2022 CAC. At the end of the course, the soldiers who managed to complete the training were again evaluated. To measure the variables in this study, the following instruments were used: Brief-Cope, DASS-21, MOS-SSS, and a self-designed questionnaire to collect sociodemographic information and lifestyle habits. The study involved the following statistical analyses: frequency measures for categorical variables, central tendency measures and dispersion for continuous variables. In order to evaluate performance throughout the study, an exploratory survival analysis was performed using the log-rank test for comparison, considering a significance level of 5%. To analyze the relationship between coping strategies (independent variables) and course completion (dependent variable), Cox regression was applied, considering possible confounding variables. The results obtained were presented in article format, where article 1 includes descriptive data on the population enrolled in the course and article 2 analyzes the variables related to course completion. . In article 1 it was observed that the students are male, aged between 22 and 29 years old (70.1%), with completed higher education (50.6%), non-smokers (82.8%) and sergeants (58.6%), with greater participation among military personnel with less than ten years of service. Symptoms related to stress levels (87.4%), anxiety (97.7%) and depression (97.7%) were within normal limits for most participants. In the correlation analysis, the relationship between stress and the coping strategies Planning, Expression of feelings, Denial and Self-distraction presented statistical significance ($p < 0.05$). In article 2, the predictive relationship between the studied variables and course completion was evaluated. It was noted that the use of the Humor coping strategy is associated with a greater probability of completing the course (HR=0.85; 95% CI 0.74-0.98), while the use of Active coping proved to be inefficient (HR=1.48; 95% CI 1.25-1.75), as well as higher levels of stress (HR=1.07; 95% CI 1.02-1.11). Such findings highlight the importance of knowing the coping strategies used during CAC. This study contributes to the understanding of stress coping strategies in a unique military context, the Command Actions Course, highlighting the usefulness of the strategies used by the participants and filling a knowledge gap in the scientific literature on coping and its impact on performance of this specific population.

Keywords: Psychological stress; Psychological adaptation; Coping skills; Military personnel.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1	Sobrevida global dos militares matriculados no CAC.....	80
Figura 2	Sobrevida global dos militares matriculados no CAC.....	81

LISTA DE QUADROS

Quadro 1	Dados extraídos dos estudos de DANTAS, SZELBRACIKOWSKI, SILVA, 2012.....	17
Quadro 2	Dados extraídos dos estudos de DANTAS, SZELBRACIKOWSKI, SILVA, 2012.....	19
Quadro 1 (1º artigo)	Prevalência de estresse, ansiedade e depressão obtidos na aplicação do DASS21 na população de estudo.....	55

LISTA DE TABELAS

Artigo 1

Tabela 1	Prevalência de dados sociodemográficos e de hábitos de vida na população de militares.....	54
Tabela 2	Análise descritiva dos instrumentos aplicados à população de militares..	55
Tabela 3	Correlação entre estresse, ansiedade e depressão (DASS21) e variáveis independentes.....	56

Artigo 2

Tabela 1	Prevalência de dados sociodemográficos na população de militares.....	78
Tabela 2	Análise descritiva dos escores dos instrumentos DASS-21, BRIEF-Cope e MOSS-SSS de dados sociodemográficos na população de militares.....	79
Tabela 3	Análise de fatores relacionados a sobrevida global pela regressão de Cox Modelos simples e múltiplo – em uma população de militares.....	82

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

AOR - Adjusted odds ratio

BMFT - Based Mind Fitness Training

CAAE - Certificado de Apresentação de Apreciação Ética

CAC - Curso de Ações de Comandos

CASQ - Questionário de coping em diferentes situações

CIOpEsp - Centro de Instrução de Operações Especiais

Cmdo Op Esp - Comando de Operações Especiais

DASS-21 - Depression Anxiety & Stress Scales

DP - Desvio padrão

DRISME - Diretriz Reguladora para a Inscrição, Seleção, Matrícula e Execução

ETC - Escala Toulousiana de Coping

ETC - R - Escala Toulousiana de Coping Resumida

HR - Hazard ratio

IC - Intervalo de confiança

MOS-SSS - Social Support Scale

OM - Organização Militar

ONU - Organização das Nações Unidas

OTAN - Organização do Tratado do Atlântico Norte

SERE - Survival, Evasion, Resistance, and Escape Training

SPSS - Statistical Package Social Science

STARS - Strategies to Assist Navy Recruits' Success

TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TFM - Treinamento Físico Militar

TRL - Teste de reação de líder

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 REFERENCIAL TEÓRICO	12
2.1 Especificidade das atividades militares.....	12
2.2 O Curso de Ações de Comandos.....	15
2.3 Estresse psicológico nos cursos	19
2.4 Coping.....	23
2.5 Instrumentos para avaliação de coping.....	27
2.6 A teoria de Carver e o inventário Brief-Cope.....	29
3 OBJETIVOS	31
3.1 Objetivos gerais.....	31
3.2 Objetivos específicos.....	31
4 MATERIAIS E MÉTODOS	32
4.1 Desenho de estudo.....	32
4.2 População de estudo.....	32
4.3 Instrumentos utilizados.....	32
4.4 Estruturação da dissertação.....	34
5 RESULTADOS	35
5.1 Artigo 1 – Perfil de militares matriculados em curso de Operações Especiais: uma análise descritiva.....	35
5.2 Artigo 2 – O papel das estratégias de coping no curso de Ações de Comandos: uma coorte prospectiva.....	56
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	83
7 REFERÊNCIAS	85
ANEXOS	93
ANEXO A - Instrumentos de Avaliação	93

1.INTRODUÇÃO

A atividade militar possui muitas peculiaridades que a diferencia das carreiras civis. O ingresso nas Forças Armadas demanda um forte compromisso com seus dois principais pilares, hierarquia e a disciplina. Essa profissão, que é permeada de riscos, inclusive de morte, exige uma formação rígida com rotinas de treinamentos e exercícios com alta demanda física e psicológica. O uso de armamentos, equipamentos desconfortáveis, constantes simulações de guerra e confrontos armados fazem parte da rotina. Além disso, o ônus das atividades desempenhadas também se estende à vida pessoal de seus integrantes, pois além de transferências para diferentes cidades e estados em todo território nacional, o militar tem dedicação exclusiva à Força. Isso significa que pode ser acionado a qualquer hora e em qualquer local para as mais diversas missões, sem ter o direito de se negar a realizá-las (Brasil, 1980; Mellagi, 2016; Silveira, 2019). Considerando todas essas características inerentes a profissão militar, é possível identificar fatores que contribuem para que esse tipo de atividade seja estressante.

O estresse é uma reação psicológica, com implicações emocionais e fisiológicas frente a exposição a determinados estímulos que possam, através de uma interpretação subjetiva, ser considerados ameaçadores ou que causem em algum nível, irritação ou confusão. Esse estado de tensão tem por finalidade preparar o organismo para enfrentar essas possíveis ameaças. Sendo assim, as reações psicofisiológicas do organismo aos fatores causadores do estresse podem ser consideradas um mecanismo de defesa e adaptação ao meio. Por isso, o estresse pode ser útil para otimizar a performance do ser humano em diversos aspectos. Porém, quando esse estado perdura ou se intensifica demasiadamente, passa a trazer malefícios ao organismo (Lipp, 1984; Lipp, Malagris, 2001, 2004; Lipp, Lipp, 2019).

Uma vez que as práticas militares exigem alto nível de desempenho e esse possui relação com uma grande carga de estresse, observou-se a importância do controle e do gerenciamento dos agentes estressores sobre os militares e do seu impacto na execução de suas tarefas. A forma de enfrentar o estresse, que nas teorias psicológicas recebe o nome de coping ou estratégias de enfrentamento do estresse, se referem ao comportamento consciente e intencional que ajuda o homem a se adaptar às mudanças no ambiente, e tem como função regular os eventos estressantes, modificando a avaliação do indivíduo ou regulando suas reações físicas e emocionais

(Hellewell, Cernak, 2018; Pelegrini *et al.*, 2018; Hadar *et al.*, 2019).

Dentre as atividades militares de elevado estresse, existe um tipo de atuação operacional onde os níveis de desgaste são excessivamente intensos, trata-se das Operações Especiais. Neste cenário, as missões são realizadas sempre visando atingir objetivos estratégicos importantes, normalmente em ambientes hostis. As tropas que operam em missões dessa natureza precisam ser versáteis e possuir um grande poder de combate. Os militares que integram esse grupamento possuem habilidades e treinamentos diferenciados dos demais, considerando a formação tradicional. Essas características são desenvolvidas em adestramentos específicos realizados em determinados cursos operacionais, sendo um dos mais representativos o Curso de Ações de Comandos (CAC), conhecido por formar a elite dos combatentes do Exército Brasileiro (Dantas, Szelbracikowski, Silva, 2012; Exército Brasileiro, 2016, 2017; Lisboa, 2017; Pelegrini *et al.*, 2018).

Estudos apontam o elevado nível de estresse observado nessa população, que pode ter repercussões na vida profissional e pessoal (Grossman, 2007; Brenner *et al.*, 2015). No estudo de Frueeh *et al.* (2020) foi identificado um padrão de dificuldades de saúde inter-relacionadas, a denominada “Síndrome do Operador”. Essa síndrome é resultante da alta carga de estresse crônico enfrentada por esses indivíduos.

Tendo em vista que o estresse é um fenômeno inerente a carreira militar e que os efeitos dele são potencializados nos cursos operacionais, em especial os cursos voltados para as Operações Especiais, esse estudo se propõe a investigar quais são as estratégias de enfrentamento do estresse mais utilizada pelos alunos no decorrer do curso e sua relação com a conclusão do CAC.

2.REFERENCIAL TEÓRICO

2.1.Especificidades das atividades militares

Em uma concepção abrangente, a atividade militar pode ser entendida como protagonista na defesa de um país contra forças adversas, internas ou externas, ou em casos de ameaça à ordem. Integra as políticas da segurança nacional, disponibilizando os meios necessários à preservação da soberania de uma nação. Entende-se a profissão militar como uma atividade da área da segurança de um Estado, onde para desempenhar

tal labor se faz necessário a aquisição de uma gama de habilidades necessárias e específicas para tal fim (Costa, 2020).

As Forças Armadas Brasileiras, compostas pela Marinha, Exército e Aeronáutica, possuem como pilares de sua estrutura e cultura organizacional a hierarquia e a disciplina (Brasil, 1988). As peculiaridades das atividades militares diferem os integrantes das Forças Armadas de outras categorias de profissionais, especialmente quando se considera o nível de abnegação imposto e as situações potencialmente perigosas as quais podem ser expostos (Martins; Lopes, 2012). De fato, assim como consta no Estatuto dos Militares, a carreira dos praças e oficiais das Forças Armadas demandam um alto nível de responsabilidade e comprometimento, sendo exigido o sacrifício da própria vida (Brasil, 1980). Ao longo de sua jornada na caserna, o combatente é exposto a situações potencialmente perigosas (Junior; Neves, 2019). Tais riscos normalmente advêm das condições impostas pelos adestramentos ou em missões reais, situações essas intrínsecas a carreira (Exército Brasileiro, 2017).

Além da exposição aos riscos, o ambiente militar é constituído por inúmeras regras e normas que precisam ser seguidas rigorosamente, pois trata-se de um ambiente hierarquizado, onde se enaltece o papel da disciplina (Martins; Lopes, 2012). A rotina dentro dos quartéis costuma envolver formaturas gerais com ordem unida, Treinamento Físico Militar (TFM) e horários determinados para as refeições. Quando os militares se encontram em regime de aquartelamento, não são autorizados a saírem, salvo em operações previstas ou imprevistas. Ademais, é necessário estar disponível integralmente ao serviço, estando de prontidão permanentemente e sofrendo restrições nos seus direitos civis e liberdades pessoais, mesmo que isso implique em trabalhar muitas horas consecutivas sem descanso ou em horários não convencionais, ou ainda, ser transferido para locais ermos ou conflituosos (Brasil, 1980; Herkenhoff, 2008; Mellagi, 2016).

O Exército Brasileiro tem como missão principal preparar a Força Terrestre para defender a Pátria e garantir os poderes constitucionais da lei e da ordem. Além disso, deve colaborar com o desenvolvimento do país, com a Defesa Civil e apoiar a política externa do país participando de operações internacionais (Ministério da Defesa, 2020). Há décadas o Brasil participa de operações militares internacionais de paz em diferentes nações, normalmente sob a supervisão e amparo da ONU (Organização das Nações Unidas). Tais atividades ocorrem por meio de observadores militares e também por ação de tropas armadas em áreas hostis. Por exemplo, a missão de manutenção da

paz no Haiti realizada pela ONU, teve o Exército Brasileiro na liderança do componente militar. No momento, os militares brasileiros participam de missões em países de diferentes regiões, como Líbano, Chipre, Saara Ocidental, Libéria, Sudão do Sul, Congo, Costa do Marfim, dentre outros (Wortmeyer, Branco, 2016; Brasil, 2020).

A natureza arriscada das atividades realizadas pelos combatentes faz de sua atividade algo potencialmente perigoso e estressante. Apesar dos últimos grandes conflitos armados em que o Brasil participou terem sido a Guerra da Tríplice Aliança, que também envolveu Paraguai, Argentina e Uruguai; a Primeira Guerra Mundial (com um grupo de suboficiais incorporados ao Exército francês); e a Segunda Guerra Mundial, com a colaboração ativa da Força Expedicionária Brasileira, o treinamento e rotina militar sempre visam propiciar a preparação para situação de combate, mesmo em tempos de paz (Nakkas, Annen, Brand, 2016; Wortmeyer, Branco, 2016). Sendo assim, a atividade militar rotineira inclui a utilização de armamentos, treinamentos e simulações de situações de conflito armado, além de movimentações por diferentes Órgãos Militares distribuídos por todo país. Todas essas atribuições podem impactar não somente no desempenho profissional, mas também acarretar em situações desafiadoras relacionadas a família e ao círculo de convívio social (Mellagi, 2016).

Além das fontes de estresse relativas à carreira já descritas, existe uma constante demanda de autoaperfeiçoamento. A exigência para que os militares estejam constantemente buscando aprimorando técnico-profissional é cultural e, de acordo com o Estatuto dos Militares, considerada uma maneira de se dedicar à pátria (Brasil, 1980). Dentre as opções pelas quais o militar pode se desenvolver tecnicamente estão os cursos disponibilizados pelas Forças Armadas. Alguns desses cursos são intrínsecos à carreira, como os cursos de formação e graduação realizados pelas escolas de formação dos militares de carreira e os cursos de aperfeiçoamento obrigatórios para ascensão de postos e graduações. No entanto, existe uma variedade de cursos que são opcionais e voluntários, e que habilitam o militar a atuar em áreas militares específicas. Dentro dessas opções estão os cursos operacionais. Voltados para o emprego bélico, esses cursos de caráter não obrigatório possuem complexidade própria, sendo considerados os de maior dificuldade de completude os cursos voltados para as Operações Especiais (COPESP, 2021). Tais cursos, que possuem equivalentes na grande maioria dos países, tem como propósito preparar os combatentes para comporem a elite do meio operacional. Para isso, os candidatos aos cursos voltados para as Operações Especiais costumam passar por processos seletivos exigentes, onde são avaliados não

apenas quesitos físicos, mas também capacidade de lidar com estresse; pois esses militares precisam estar preparados para suportar um nível de exigência maior que o encontrado no emprego das tropas tradicionais (Mullie *et al.*, 2018; Rózański, Jówko, Tomczak, 2020).

2.2.O Curso de Ações de Comandos

Após os atentados de 11 de setembro de 2001, as atividades de Operações Especiais ficaram mais populares e passaram a produzir resultados estratégicos mais significativos (Lisboa, 2017). Assim como a maioria das Forças Armadas do mundo, o Exército Brasileiro dispõe de unidades e tropas de elite que configuram um modelo de eficácia operacional. Dentro do Comando do Exército, as unidades de Ações de Comandos destacam-se pela versatilidade e poder de combate (Morgan *et al.*, 2000; Silva *et al.*, 2015), tendo como diferencial em relação às unidades tradicionais sua flexibilidade operacional e capacidade de atingir resultados significativos, mesmo com um contingente reduzido (Lisboa, 2017). Constituem um grupo seletivo, especializado em ações bélicas diretas, que agem utilizando técnicas de combate complexas, normalmente em locais hostis e com grande probabilidade de confronto armado (Exército Brasileiro, 2016).

Os militares atuantes nas Operações Especiais costumam ser empregados nas situações as quais o envio de tropas comuns não seria adequado. São cenários que demandam um alto nível de preparo e performance do combatente, sendo a composição dessa unidade e o adestramento características marcantes e relacionadas ao desempenho superior dos Operadores Especiais (Lisboa, 2017; Mullie *et al.*, 2018). Por isso é dada tamanha importância à formação desses recursos humanos, treinados para atuar em cenários complexos com demandas peculiares, onde é necessário aliar a rusticidade à qualificação profissional do combatente (Silva *et al.*, 2015).

O militar concludente do Curso de Ações de Comandos (CAC), passa a ter como sua atividade principal a atuação em Operações Especiais. Tais operações são conduzidas em locais adversos, desfavoráveis, potencialmente perigosos, de difícil acesso, com objetivos estratégicos bem determinados, lançando mão de habilidades e técnicas específicas que não estão disponíveis nas tropas tradicionais. Essas atividades são executadas ostensivamente, sigilosamente ou de forma coberta. Costumam acontecer por meio de resgate, eliminação, captura, contraterrorismo, ocupação e

interdição de alvos, em ambientes controlados por agentes de força oposta, em situações de guerra ou combate não convencional. Para que tais funções sejam cumpridas, os grupamentos de Comandos são organizados para que possam atuar em diversos terrenos e ambientes, levando em conta principalmente os biomas nacionais e considerando a possibilidade de agir em conjunto com outras instituições envolvidas na segurança pública e defesa nacional (Dantas, Szelbracikowski, Silva, 2012; Exército Brasileiro, 2016, 2017)

O Curso de Ações de Comandos tem como principal objetivo a especialização de militares para o emprego eficaz nas denominadas Ações de Comandos, no contexto das Operações Especiais, abrangendo as responsabilidades pertinentes ao Comando de Operações Especiais (Cmdo Op Esp) (Exército Brasileiro, 2016). Sendo assim, os participantes concluintes devem adquirir a capacitação necessária para aplicar as competências adquiridas no treinamento, habilitando-se para enfrentar com eficácia missões operacionais, mesmo em cenários complexos e de elevado risco. Além disso, o curso demanda uma considerável carga de trabalho intelectual - comportamental, onde os alunos são submetidos a uma avaliação minuciosa em diversos aspectos relacionados a sua habilidade de enfrentar adversidades. Durante todo o curso, a exigência é mantida intencionalmente em níveis elevados, resultando em uma significativa carga de estresse (Dantas, Szelbracikowski, Silva, 2012; Exército Brasileiro, 2016, 2017).

De acordo com a Diretriz Reguladora para a Inscrição, Seleção, Matrícula e Execução dos Cursos do Centro de Instrução de Operações Especiais (DRISME) aprovada pela Portaria Nº 482-EME, de 23 de novembro de 2016, o CAC tem duração de até quatorze semanas que são divididas em quatro módulos. O primeiro módulo dura cerca de uma semana e se destina às medidas administrativas, como inspeção de saúde, avaliação psicológica e outros exames. O segundo módulo tem duração de duas semanas e tem como finalidade fazer o nivelamento dos alunos. O terceiro módulo é o mais extenso, composto por dez semanas onde são ministrados os conteúdos técnicos e operacionais próprios da formação do Comandos. Já o quarto módulo trata-se de uma desmobilização dos alunos, que dura uma semana. Para candidatar-se ao curso é necessário ser oficial ou sargento de carreira. Entre os oficiais, os candidatos devem ter posto até capitão e pertencer à carreira das Armas, Quadro de Material Bélico, Serviço de Intendência ou de Saúde. Entre os praças, é permitida a matrícula até o posto de 1º

Sargento de qualquer qualificação militar (Exército Brasileiro, 2016).

O preparo físico deve ser adequado aos níveis de dificuldade das práticas que virão a ser desempenhadas, porém não é só isso, existe também um nível de trabalho intelectual. Afinal, os alunos do curso serão constantemente submetidos a circunstâncias onde os níveis de estresse serão muito altos, decorrentes de uma intensa cobrança acerca das inúmeras atividades típicas das Operações Especiais (Exército Brasileiro, 2016). Desta forma, evidencia-se a importância da identificação dos agentes estressores peculiares ao Curso de Ações de Comandos assim como a maneira que os alunos superaram essas dificuldades com sucesso.

Em um levantamento realizado pelo Centro de Estudos de Pessoal do Exército Brasileiro, foram identificados os principais estressores do CAC (Quadro 1).

Quadro 1 – Estressores identificados no Curso de Ações de Comandos.

Nº do Estressor	Estressor
Estressor 1	Sentir frio
Estressor 2	Experimentar cansaço físico
Estressor 3	Sofrer privação de sono
Estressor 4	Ser exposto a imprevisibilidade ou não saber o que vai acontecer
Estressor 5	Falta de união no grupo
Estressor 6	Pressão na união do grupo provocada pela saída do companheiro
Estressor 7	Impossibilidade de usar o banheiro
Estressor 8	Afastamento / saudade da família
Estressor 9	Estar ciente de problemas com a família
Estressor 10	Ser exposto a reações exageradas ou histéricas do instrutor
Estressor 11	Receber punição
Estressor 12	Sentir ansiedade
Estressor 13	Estar confinado ou isolado
Estressor 14	Sentir falta de pequenos intervalos administrativos para se organizar melhor
Estressor 15	Sofrer privação de sono
Estressor 16	Receber punição
Estressor 17	Sofrer privação de comida
Estressor 18	Falta de tempo para desenvolver as atividades
Estressor 19	Efeitos nocivos decorrentes da exposição prolongada à água do mar
Estressor 20	Imprevisibilidade ou não saber o que vai acontecer
Estressor 21	Carregar carga pesada
Estressor 22	Receber castigo físico
Estressor 23	Sofrer pressão para se desligar
Estressor 24	Sofrer ameaça de desligamento
Estressor 25	Receber punições injustas
Estressor 26	Sentir a falta de união no grupo
Estressor 27	Sofrer pressão psicológica

Estressor 28	Carregar carga pesada (peso na mochila)
Estressor 29	Problemas de saúde: ferimentos, dor e mal-estar, entre outros
Estressor 30	Sofrer comparações negativas deste curso com cursos anteriores
Estressor 31	Desgaste físico na subida
Estressor 32	Receber punição
Estressor 33	Dificuldade em planejar diversas operações
Estressor 34	Sofrer falta de critério na avaliação de seu desempenho no curso
Estressor 35	Sofrer pressão psicológica para o desempenho
Estressor 36	Receber instruções conflitantes dos instrutores
Estressor 37	Sofrer impacto ao rever a família
Estressor 38	Sentir-se impotente para resolver os problemas da família
Estressor 39	Receber instruções conflitantes dos instrutores
Estressor 40	Desgaste físico em geral
Estressor 41	Punição
Estressor 42	Receio de apresentar problema de saúde
Estressor 43	Ser exposto a imprevisibilidade ou não saber o que vai acontecer

Fonte: Dantas, Szelbracikowski, Silva, 2012.

Os referidos estressores foram coletados ao longo do curso realizado em 2011 em quatro momentos diferentes, sendo o primeiro, cinco dias após matrícula; o segundo, antes do teste de reação de líder (TRL); o terceiro, durante o TRL; e o quarto, depois da missão de montanha. O TRL é uma etapa importante no Curso de Ações de Comandos, pois envolve a exposição dos alunos a um incremento gradual de estressores, incluindo restrição sono e de recursos como água, e alimentos. Seu propósito é identificar e selecionar os alunos mais capacitados, tanto em aspectos físicos quanto psicológicos, diferenciando aqueles que estão mais bem preparados para liderar e enfrentar adversidades das situações mais demandantes encontradas nas operações militares de alta complexidade. Dentre os estressores avaliados, os que se apresentaram com maior média, considerados os mais intensos dentre todos os 43, foram os observados no quadro 2.

Quadro 2 – Os 15 mais intensos estressores, respectivas médias e DP (momento 1 a 4).

Ordem	Estressor	Média	DP	Momento
1º	Problemas de saúde: ferimentos, dor e mal-estar, entre outros	7,42	2,58	3 (TRL)
2º	Carregar carga pesada (peso da mochila)	7,12	2,33	3 (TRL)
3º	Sofrer privação de sono	6,81	2,35	2 (antes TRL)
4º	Receio de apresentar problema de saúde	6,45	2,68	4 (pós-missão de Montanha)
5º	Sentir falta de pequenos intervalos administrativos para organizar sua vida	6,42	3,04	1 (5 dias após matrícula)
6º	Sentir frio	6,41	1,96	1 (5 dias após matrícula)
7º	Sofrer desgaste físico em subida	6,40	2,63	3 (TRL)
8º	Sentir efeitos nocivos da exposição prolongada a água do mar	6,35	2,76	2 (antes TRL)
9º	Carregar carga pesada	6,09	2,77	2 (antes TRL)
10º	Sofrer desgaste físico geral	6,07	2,25	4 (pós missão de Montanha)
11º	Sentir falta de tempo para desenvolver as atividades	6,03	2,57	2 (antes TRL)
12º	Sofrer impacto ao rever a família	6,00	2,61	3 (TRL)
13º	Receber punições injustas	5,95	2,16	2 (antes TRL)
14º	Ser exposto à imprevisibilidade	5,91	2,06	1 (5 dias após matrícula)
15º	Sentir falta de união no grupo	5,89	2,48	2 (antes TRL)

Fonte: Dantas, Szelbracikowski, Silva, 2012

2.3. Estresse psicológico nos cursos

Hans Selye (1936) elaborou a definição da palavra “estresse”. Segundo o autor, é a condição que se apresenta pela síndrome geral de adaptação, que se constitui de um grupo de respostas do organismo ao ser exposto a circunstâncias extremas que exacerbam o limite das faculdades reguladoras do ser (Selye, 1946).

Consideramos o primeiro estágio a expressão de um alarme geral do organismo quando repentinamente confrontado com uma situação crítica e, portanto, a chamamos de 'reação de alarme geral'. Uma vez que a síndrome como um todo parece representar um esforço generalizado do organismo para se adaptar a novas condições, ela pode ser denominada de 'síndrome geral de adaptação' (Selye, 1936, p. 32).

Entre a década de 1930 e os dias atuais muito se avançou no que diz respeito aos estudos envolvendo estresse. Autores como, Richard S. Lazarus, Susan Folkman, Charles S. Carver, Marilda Lipp, Lucia E. N. Malagris dentre outros, se destacaram com suas contribuições nos estudos a respeito desse fenômeno, aprimorando concepções e conceitos (Lazarus, Folkman, 1984; Carver, Scheier, Weintraub, 1989; Lipp, Malagris, 2001, 2004).

Lipp e Lipp (2019) expandiram a noção do que de fato constitui o estresse. Segundo os autores, o estresse é um estado de desequilíbrio funcional desenvolvido diante de situações desafiadoras que levam o organismo a utilizar seus recursos psicobiológicos para lidar com eventos que demandam ação mobilizadora. É uma tentativa de superar o desafio para sobreviver a ameaça, seja ela real ou imaginária. Essencialmente, tem em sua raiz a necessidade de o organismo lidar com algo que ameaça sua homeostase ou equilíbrio interno.

Em outras palavras, o estresse ocasiona adequações do ser ao ambiente, o que o torna útil para a autopreservação e sobrevivência do indivíduo. No entanto, em excesso, pode ter efeitos deletérios. Por isso é importante conseguir administrar seus níveis, intensidade e duração (Lipp; Malagris, 2001). Como exemplo, um estudo realizado com 103 militares, onde sintomas como cefaleia, náuseas, insônia, perda de memória dentre outros, foram relacionados a carga de estresse emocional vivida em operações reais realizadas no início dos anos 2000 pelo exército dos Estados Unidos no Iraque e no Afeganistão (Brenner *et al.*, 2015).

Os elementos causadores do estresse ou estressores, são acontecimentos - bons ou ruins - que podem causar uma alteração intensa nas emoções de uma pessoa, desequilibrando a homeostase e forçando aquele organismo a se adaptar (Lipp; Malagris, 2001). Podem ser divididos em internos (proveniente dos processos mentais e organismo), externos (provenientes do meio) e psicossociais (proveniente dos relacionamentos interpessoais e histórico de vida) (Lazarus; Folkman, 1984; Lipp, Malagris, 2004).

Nesse contexto, o ambiente militar possui muitas peculiaridades que por si só constituem uma importante fonte de estresse laboral. Trata-se de um ambiente competitivo, fortemente hierarquizado onde sempre existe a possibilidade de mudanças de local de trabalho e modificações das atividades exercidas, o que pode ir de encontro aos anseios pessoais (Martins; Lopes, 2012). Mais especificamente, no contexto de operações militares e cursos operacionais, muitos destes estressores se fazem presentes de maneira mais intensa e diversificada (Exército Brasileiro, 2017; Jennings; Melvin; Belew, 2017), inclusive com a possibilidade de morrer ou de ter que matar outro ser humano (Grossman, 2007; Martins; Lopes, 2012; Junior; Neves, 2019).

Um estudo realizado com policiais militares de Santa Catarina apontou que os que atuam diretamente na área operacional possuem maior acometimento de sintomas de estresse ($p < 0,05$) (Liz *et al.*, 2014).

Em um outro estudo, conduzido com 84 combatentes das Unidades de Operações Especiais das polícias civil e militar, observou-se uma correlação do estresse com a atividade exercida ($r = 0,51$; $p < 0,001$), indicando a possibilidade de um desgaste inerente a esse tipo de emprego operacional (Pelegrini, 2018).

A palavra estresse abrange dimensões variadas que vão desde reações biológicas até reações mentais, normalmente atreladas a alguma situação vivida, influenciada por eventos internos ou externos. De maneira semelhante, o termo estresse de combate (ou estresse operacional) trata dos impactos causados pela vivência de situações peculiares do combate. Entretanto, tais estressores não estão presentes apenas nas situações reais de guerras e confrontos bélicos, podendo estar presentes em exercícios e treinamentos onde essas situações sejam simuladas ou apresentem estressores similares (Gal, Jones, 1995; Silva, 2015).

Segundo a Organização do Tratado do Atlântico Norte (OTAN), os militares, em decorrência da natureza de suas atividades, são constantemente empregados em ambientes estressantes e potencialmente traumáticos. A exposição frequente à a eventos desse tipo aumentam o risco de acometimentos psicológicos que variam em sua severidade e tempo de recuperação (OTAN, 2019).

Além de privações de sono, água, comida e conforto, os combatentes empregados em cenários operacionais são inevitavelmente expostos a estressores emocionais (Liz *et al.*, 2014; Brenner *et al.*, 2015). São considerados fatores de risco mais comumente encontrados em situações operacionais que contribuem para um estado mental alterado: calor ou frio excessivo, embolia aérea causada por ondas de

choque, inalação de monóxido de carbono, concussões, infecções, uso de medicamentos contra armas químicas, sobrecarga de atividades, problemas familiares, assédio e vivência de evento traumático (OTAN, 2019). No teatro de operações, muitos desses fatores incidem simultaneamente nos indivíduos envolvidos no combate. Somado a isso, o próprio ambiente inóspito, o risco das operações, o confinamento e a distância dos amigos e familiares podem ser considerados outros estressores que se impõem aos implicados na guerra e nas missões de paz (Mellagi, 2016).

Esse tipo de exposição está associado ao desenvolvimento de psicopatologias como Transtorno de Estresse Pós-traumático (CID F43.1) (Brenner *et al.*, 2015), o que se aplica inclusive aos indivíduos que não mais atuam na área, como os militares da reserva (Sachs-Ericsson *et al.*, 2016). Emerge, portanto, uma consideração relevante: todos esses fatores são intrínsecos à carreira do militar combatente, especialmente àqueles engajados em ações bélicas diretas (Grossman, 2007; Brasil, 2016, 2017). Nesse contexto, os treinamentos em ambientes hostis e simulações de combate desempenham um papel significativo, pois tais exercícios visam reduzir a sensibilidade a estressores diversos, permitindo que o militar esteja mais bem preparado para enfrentar desafios reais (Silva *et al.*, 2015).

Um exemplo que representa essa questão é o documento publicado em 2019 pela Organização do Tratado do Atlântico Norte (OTAN) abordando questões relacionadas à saúde mental e controle do estresse. A publicação introduziu uma escala graduada de bem-estar mental para militares, classificando-os em quatro níveis, de "saudável" a "doente". Isso possibilita que os militares vinculados à OTAN tenham suas condições mentais avaliadas antes de serem considerados aptos para as atividades planejadas, uma vez que altos níveis de estresse podem comprometer a funcionalidade do combatente (OTAN, 2019).

Nesse contexto de formação militar, cujo propósito é aprimorar tanto o preparo físico quanto o mental do combatente, compreender a relevância dos aspectos psicossociais que permeiam os cenários de confronto bélico se torna relevante, uma vez que esses fatores oferecem benefícios substanciais para aqueles envolvidos em missões de natureza operacional. Essa compreensão contribui significativamente para o desenvolvimento e otimização das estratégias para lidar com o estresse. No entanto, é importante reconhecer que a gestão ineficaz do estresse operacional pode desencadear o surgimento de patologias e sintomas graves, gerando impactos negativos tanto em nível individual quanto coletivo, e potencialmente afetando a funcionalidade do militar

(Xue *et al.*, 2015; Williamson *et al.*, 2019; Bricknell, Williamson, Wessely, 2020).

Considerando que as Forças Armadas Brasileiras têm aumentado sua participação em operações desse tipo, e que o emprego de tropas potencializa o estresse laboral do militar (Jennings, Melvin, Belew, 2017), torna-se fundamental que o militar seja capaz de identificar e manejar situações de estresse, a fim de reduzir os efeitos nocivos provocados ao indivíduo e à tropa (Junior; Neves, 2019). Sabe-se inclusive que a exposição aos cenários violentos de guerra pode ocasionar uma série de impactos psicológicos (Ayer *et al.*, 2015; Shamia, Thabet, Vostanis, 2015; Chicue *et al.*, 2018), comprometendo a saúde mental e gerando transtornos psicopatológicos (Kruijff *et al.*, 2019), além de exaustão e perda de produtividade (Martins; Lopes, 2012). Nessa perspectiva, existem estratégias adotadas para manejar reações de estresse e ansiedade. Essas são chamadas de estratégias de enfrentamento ou estratégias de coping (Morgan; Hourani; Tueller, 2017).

2.4.Coping

No campo da Psicologia, coping ou estratégias de enfrentamento do estresse, se refere ao comportamento consciente e proposital de um indivíduo que o ajuda a se adaptar às mudanças no ambiente. Sua função é regular o impacto dos eventos estressantes. Em outras palavras, é o conjunto de esforços cognitivos e comportamentais que o indivíduo lança mão para lidar com situações estressantes específicas, de origem interna ou externa, que são interpretadas como capazes de sobrecarregar ou exceder os recursos pessoais para enfrentá-las (Lazarus, Folkman, 1984; Hadar *et al.*, 2019). Essa conceituação teórica é considerada como a que propõe o modelo mais abrangente no que diz respeito a compreensão de coping (Beresford, 1994), e que continua sendo útil e importante nos estudos dos eventos estressantes, bem como nas intervenções de estratégias que auxiliem pessoas a lidar melhor com situações do tipo (Dias; Pais-Ribeiro, 2019).

O fenômeno denominado coping é resultante de uma relação entre a pessoa e o meio, onde seu papel é gerir a situação causadora do estresse. De acordo com essa concepção, presume-se que seu desenvolvimento seja desencadeado por uma avaliação situacional dos estressores, onde estes são interpretados subjetivamente, proporcionando uma ativação de recursos individuais para mitigar, reduzir ou suportar as demandas que a situação estressora exige. Ou seja, trata-se de um processo que se

dá através de pensamento ou ação intencional, independentemente de sua eficácia, e não de um comportamento adaptativo automático (Lazarus; Folkman, 1984).

De acordo com a teoria em questão, as estratégias de coping são classificadas em focadas na emoção ou no problema. As estratégias com foco na emoção visam moderar os estados de ânimo; já as focadas no problema visam atuar diretamente sobre o agente estressor. Cabe ressaltar que, apesar da tradução adotada para o termo coping ser a palavra “enfrentamento”, o processo não se restringe ao confronto direto com os estressores, abrangendo também estratégias evasivas como: tolerar, minimizar, evitar, entre outros. Além disso, o tipo de estratégia adotada pode estar relacionado a mudanças no indivíduo, no meio ou na relação entre esses; ou seja, a composição do repertório de cada pessoa é subjetiva e nem todas as estratégias de enfrentamento são eficientes ou saudáveis (Lazarus; Folkman, 1984; Bian *et al.*, 2011; Mellagi, 2016; Lipp; Lipp, 2019).

Considerando que as reações ao estresse operacional podem ser incapacitantes (OTAN, 2019), que o estresse contribui para o aumento da ansiedade (American Psychiatric Association, 2014), e que a exposição de combatentes aos fatores ansiogênicos durante operações militares é inevitável; torna-se necessário o desenvolvimento de habilidades particulares para que os componentes das Forças Armadas estejam aptos ao que se exigirá deles (Silva *et al.*, 2015; Comando de Operações Terrestres, 2017).

Segundo Maddi e colaboradores (2012), possuir boas estratégias de coping é relevante para o contexto militar, pois a escolha da forma de enfrentamento do estresse e sua frequência de utilização estão diretamente relacionadas aos quadros de manutenção de saúde ou surgimento de transtornos mentais (Boden *et al.*, 2014). Corroborando com essa perspectiva, Zhang e colaboradores (2020) publicaram um estudo, conduzido na China, demonstrando que os níveis de depressão de recrutas recém-incorporados são maiores que os da população geral ($p < 0.05$), e enaltece que os sintomas de depressão estão intimamente relacionados às estratégias de coping negativas, como o tabagismo, apontando que os recrutas fumantes tinham 1,882 vezes mais chances de apresentar sintomas de depressão em comparação com os não fumantes. ($p < 0,05$).

A concepção do estresse operacional é proveniente das teorias cognitivas, relacionadas ao estresse e estratégias de enfrentamento (coping), com foco na carga de ansiedade gerada pela apreensão, e no coping ativo (Gal; Jones, 1995). Estratégias

ativas de coping são comportamentos adotados para anular a ação do estressor ou reduzi-la, ou ainda, mudar a forma como o sujeito percebe e é impactado por ele. As especificidades das condições do combate exigem uma forma interativa e multidimensional para que a variedade de fatores que contribuem no processo de desencadeamento das estratégias de enfrentamento do estresse operacional seja compreendida. A ansiedade gerada pela apreensão acerca da situação é regulada por muitas variáveis, como, por exemplo: características da personalidade, intensidade do confronto armado, interação com os militares que exercem papel de liderança e até mesmo a forma como a operação é descrita pelos comandantes (Silva *et al.*, 2015).

Em depoimentos de combatentes que atuaram em operações no Iraque e Afeganistão, os conflitos armados são descritos como muito impactantes e, por vezes, surreal. A expectativa de morte iminente somada ao elevado e constante nível de tensão fazem com que as estratégias de coping sejam importantes para contornar a forma como as experiências vivenciadas nesse tipo de situação afetam a capacidade de cumprir as funções esperadas (Brenner *et al.*, 2015). A morte de um irmão de armas é algo extremamente difícil de se lidar (Flynn; Mccarroll; Biggs, 2015). Em outras palavras, são as estratégias de coping que impedem que as pessoas acometidas pelos sintomas de estresse sucumbam (Liz *et al.*, 2014) e, em contrapartida, as estratégias mal adaptativas estão ligadas ao surgimento de problemas relacionados à saúde mental (Morgan; Hourani; Tueller, 2017; Kruijff *et al.*, 2019).

Em uma pesquisa realizada com 116 membros das Forças Armadas do Canadá, que tinha como propósito analisar a capacidade de lidar com o estresse operacional desses militares em diferentes situações, foram encontradas variações de níveis de estresse quando comparados os índices aferidos antes do emprego no Afeganistão e durante a missão. Para isso, a amostra utilizada foi categorizada em três estratos de acordo com a quantidade de biomarcadores anormais coletados no início do estudo. Em todas as categorias observou-se oscilação nos marcadores laboratoriais, nos testes cognitivos e na percepção subjetiva de saúde mental, porém os mais relevantes foram os indivíduos incluídos na categoria com mais alterações antes do emprego real ($p = 0,001$) (Hellewell, Cernak, 2018).

Alguns estudos demonstraram que determinadas estratégias de coping se relacionavam positivamente com a resiliência de militares. Resiliência, segundo Rice e Liu (2016), é a habilidade que as pessoas têm de manter ou retornar a um estado de

estabilidade física e psicológica após a exposição a um evento estressante ou traumático. Nesse estudo, conduzido com 191 militares dos Estados Unidos (128 veteranos e 63 do serviço ativo), foi utilizada a escala Brief COPE para a avaliação das estratégias de coping. Os autores observaram que os militares que utilizam “Reinterpretação positiva” com maior frequência e “Auto-culpabilização” com menor frequência, demonstraram maior resiliência ($p < 0,05$), de forma que tais resultados podem servir como embasamento de estudos futuros focados no impacto das estratégias de enfrentamento no indivíduo e resiliência organizacional, assim como treinamento específico para utilização de estratégias mais adequadas para as atividades militares (Rice, Liu, 2016).

Amy B. Adler e colaboradores (2014) analisaram combatentes do Exército norte-americano e identificaram que um preparo mental específico, envolvendo aprimoramento de estratégias de coping, pode melhorar a forma de lidar com a ansiedade gerada pelas situações de combate, além de aumentar a autoconfiança e inclinação para ajudar colegas ($\beta = -0,02$; $p < 0,01$). Além disso, Prykhodko *et al.* (2019) sugerem que identificar os tipos de estratégias de coping utilizados por combatentes é importante para a integridade de maneira geral do militar.

Um estudo realizado com recrutas da Marinha dos EUA analisou formas de treinamento e intervenção na relação do enfrentamento das fontes de estresse encontradas nas atividades militares, onde um programa chamado *Strategies to Assist Navy Recruits' Success (STARS)* se mostrou satisfatório para a redução dos níveis de estresse ao adotar estratégias de coping adequadas. Neste, foram encontradas evidências de melhor manejo do estresse por parte dos recrutas que receberam o treinamento ($X^2 = 4,38$; $p = 0,036$) (Williams *et al.*, 2007).

Com achados semelhantes, Johnson e colaboradores publicaram em 2014 um estudo, também realizado com a Marinha norte-americana, apontando que indivíduos que lidam com o estresse de maneira mais saudável durante o emprego militar, se recuperam melhor e mais rápido. Na ocasião foi utilizado um treinamento chamado de *Based Mind Fitness Training (BMFT)* em grupamentos de fuzileiros navais que trouxe evidências de que mecanismos relacionados à recuperação do indivíduo podem ser modificados antes da exposição ao estresse (recuperação aprimorada ($p < 0,001$)) com implicações importantes para a saúde mental (Johnson, *et al.*, 2014).

Líderes militares já reconheceram que o preparo psicológico prévio, liderança eficiente, e supervisão tem efeitos poderosos na redução dos níveis de estresse

antecipatório e melhora do desempenho, além de reduzir a fadiga, o sofrimento e o risco de problemas psicológicos (Casey, 2011; Flynn; Mccarroll; Biggs, 2015). Portanto, estratégias ativas e intencionais para manejo do estresse, mais especificamente das reações ao estresse operacional, são úteis no preparo de tropas a serem empregadas. Dessa forma, as unidades atuantes no teatro de operações podem mitigar o risco da baixa psiquiátrica decorrente da carga de estresse (OTAN, 2019). Estratégias de enfrentamento, especialmente o coping ativo, foram associados a experiências bem-sucedidas em ambientes estressantes, particularmente no contexto militar, de forma que Beer e Heerden (2014) propuseram a identificação das referidas estratégias para fins de seleção e aprimoramento do treinamento dos Forças Especiais.

Considerando-se que os alunos do Curso de Ações de Comandos são expostos à inúmeros estressores, tanto na formação como no decorrer da carreira dos concludentes, especialmente enquanto estiverem atuando na esfera das Operações Especiais (Exército Brasileiro, 2016); e ainda, que os militares que atuam nessa área formam um grupo de elite, selecionado e treinado para ser resiliente quando exposto a situações de elevado estresse (Cotian *et al.*, 2014), é importante que os envolvidos nas situações em questão tenham recursos cognitivos e comportamentais para conseguirem lidar com a grande carga de estresse a qual serão submetidos.

Servir nas Forças Armadas requer a preparação física e mental necessária para planejar, treinar e executar operações militares. Qualquer condição de saúde, inclusive psicológica, que limite a capacidade de um militar representa um risco para o sucesso desse indivíduo, da unidade e da missão (OTAN, 2019).

2.5. Instrumentos para avaliação de coping

Tendo em vista o grande interesse da comunidade científica em estudar o fenômeno coping, diferentes instrumentos foram criados com o objetivo de avaliar quais estratégias utilizadas por diferentes populações. As estratégias de enfrentamento, aferidas pelas mais diversas escalas criadas com esse propósito, refletem a forma como o autor de cada instrumento adotou para classificá-las (Savóia; Santana; Mejias, 1996). Foi realizada uma revisão nas bases de dados SciELO, PubMed, Medline e LILACS no período compreendido entre o ano de 2020 e 2023, nos idiomas Português, Inglês e Espanhol com o bjetivo de identificar os principais instrumentos utilizados para avaliação de coping. Após uma análise nas principais bases de dados, observou-se que

os instrumentos mais frequentes nos estudos científicos foram: Escala COPE, BriefCOPE, Inventário de Estratégias de Coping, Escala Toulousiana de Coping (ETC), Escala Toulousiana de Coping (ETC – R) e Questionário de coping em diferentes situações (CASQ) (Carver, Scheier, Weintraub, 1989, Carver, 1997; Antoniazzi, 1999; Savoia, Santana, Mejias, 1996; Tap, Costa, Alves, 2005; Nunes *et al.*, 2014).

Desses, foram encontradas publicações com adaptação para o idioma Português os seguintes instrumentos: Inventário de Estratégias de Coping, Escala Toulousiana de Coping (versão reduzida), Questionário de coping em diferentes situações (CASQ) e BriefCOPE. Dos instrumentos adaptados para o português a Escala Toulousiana de Coping (versão reduzida) ETC – R, foi validada para população portuguesa e os outros três instrumentos para população brasileira (Antoniazzi, 1999; Savoia, Santana, Mejias, 1996; Tap; Costa; Alves 2005; Brasileiro, 2012; Nunes *et al.*, 2014). Considerando somente os instrumentos validados no Brasil, apenas BriefCOPE foi validada com população militar, mais especificamente com militares do Exército Brasileiro (Silveira, 2019).

O Inventário de Estratégias de Coping de Folkman e Lazarus (1984) trata-se de instrumento composto por 66 itens que abarcam pensamentos e ações que as pessoas costumam usar para lidar com demandas, sejam elas internas ou externas, de acontecimentos estressantes. Normalmente a situação estressante é relatada em uma entrevista em que se registra as pessoas envolvidas, o lugar onde aconteceu e o evento propriamente dito. A aplicação do inventário tem como foco o processo de coping e não coping a um determinado evento levando em conta a personalidade do respondente. Este questionário foi adaptado para o português em 1996 por Savoia e colaboradores.

Já o Questionário de Coping em Diferentes Situações (CASQ) é um instrumento que avalia coping de maneira abrangente em diferentes áreas sociais denominadas domínios específicos. Foi desenvolvido por Kav_ek e Seiffge-Krenke na década de 1980, reelaborado por seus criadores em 1996 e validado com população brasileira por Antoniazzi (1999). Este instrumento tem como pressuposto teórico o modelo criado por Lazarus e Folkman e é composto por 20 itens que se dividem em duas escalas referentes a dois tipos de traços latentes, Evitação e Aproximação. O fator Aproximação diz respeito as estratégias ativas de coping enquanto o fator Evitação abrange os comportamentos que visam evitar o confronto com a situação (Antoniazzi, 1999).

A Brief-COPE, criada em 1997, é uma versão reduzida da Escala COPE que fora originalmente desenvolvida por Carver, em 1989. Ela se propõe a identificar os tipos de estratégias de coping utilizadas pelos respondentes através de 28 constructos agrupados em diferentes conjuntos de estratégias de enfrentamento. Foi validada em 2012 para o idioma português e posteriormente, em 2019, validada com população militar do Exército Brasileiro (Carver, 1997, Brasileiro, 2012; Silveira, 2019).

2.6. A teoria de Carver e o inventário Brief-Cope

Carver deu início aos estudos sobre estresse e estratégias de coping dando continuidade aos achados de Lazarus e Folkman (1984) desenvolvendo o instrumento denominado Inventário COPE, para identificação dos tipos de estratégias utilizadas por cada pessoa (Carver, Scheier, Weintraub, 1989) e, posteriormente, uma versão reduzida chamada Brief-COPE (Carver, 1997).

Carver e colaboradores, identificaram catorze conjuntos de estratégias de coping mais usualmente utilizadas pelas pessoas. São eles: Coping ativo, Planejamento, Supressão de atividades, Coping de restrição, Procura de apoio social instrumental, Procura de apoio social emocional, Foco e expressão emocional, Desinvestimento comportamental, Reinterpretação positiva e crescimento, Negação, Aceitação, Religião, Uso de substâncias e Humor (Carver, Scheier, Weintraub, 1989).

O inventário Brief-COPE, que se propõem a avaliar os mesmos aspectos da sua versão anterior, inventário COPE, é composto por 28 itens que se agrupam em 14 dimensões, equivalentes aos conjuntos de estratégias mencionados anteriormente. Esses 14 fatores foram reunidos em 3 fatores independentes: Adaptativo e focalizado no problema, adaptativo e focalizado na emoção e Desadaptativo e focalizado na emoção (Carver, 1997).

Essa escala foi utilizada em estudos prévios com população militar. Em 2012, Boden e colaboradores, conduziram um estudo com 636 veteranos diagnosticados com transtorno de estresse pós-traumático para investigar associação entre determinadas estratégias de coping durante o tratamento da enfermidade utilizando o Brief-COPE. Em 2015, Khazem e colaboradores, utilizaram a referida escala em uma pesquisa sobre a relação entre estratégias de coping e ideação suicida em militares dos Estados Unidos. No ano seguinte, Rice e Lui (2016) publicaram um artigo sobre resiliência e enfrentamento do estresse em militares da ativa e veteranos dos Estados Unidos, onde

mais uma vez a escala Brief-COPE foi utilizada como um recurso importante para a identificação de estratégias de coping em militares (Boden *et al.*, 2012; Khazem *et al.*, 2015; Rice, Liu, 2016).

O inventário Brief-COPE possui atualmente validação no idioma português do Brasil (Brasileiro, 2012) e validação com público militar do Exército Brasileiro (Silveira, 2019), o que faz com que esse instrumento seja adequado ao presente estudo.

3.OBJETIVOS

3.1. Objetivo Geral

Identificar as principais estratégias de coping utilizadas por militares do Exército Brasileiro durante o Curso de Ações de Comandos de 2022 e sua relação com a conclusão do curso.

3.2. Objetivos Específicos

- i. Identificar a prevalência dos agentes estressores e das estratégias de coping dos militares previamente ao Curso de Ações de Comandos;
- ii. Analisar o perfil dos militares que concluíram o Curso de Ações de Comandos;
- iii. Verificar a associação entre estratégias de coping anteriores ao início do curso e o desempenho dos militares no decorrer do Curso de Ações de Comandos da coorte de militares.

4.MATERIAIS E MÉTODOS

4.1.Desenho de estudo

O presente estudo integra o projeto “Avaliação dos fatores estressores psicossociais e seu enfrentamento em militares do Exército Brasileiro durante curso operacional – uma coorte prospectiva”, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital da Força Aérea de São Paulo, CAAE:44289621.3.0000.8928. Foi realizado um estudo de coorte prospectivo, em militares matriculados no Curso de Ações de Comandos (CAC) realizado no Centro de Instrução de Operações Especiais (CIOpEsp) na turma de 2022.

4.2.População de estudo

A população foi constituída por todos os militares matriculados e que ingressaram no CAC no Centro de Instrução de Operações especiais (CIOpEsp), em 2022. Todos os alunos foram voluntários do sexo masculino e possuíam liberação de seus respectivos comandantes para participar. Podem se inscrever militares oficiais e praças. Os oficiais devem fazer parte do posto de 2º Tenente, 1º Tenente ou Capitão de carreira das Armas, Quadro de Material Bélico, Serviço de Intendência ou Serviço de Saúde; se praça, 3º Sargento, 2º Sargento de carreira, Combatente ou Logística.

Foram considerados critérios de exclusão os militares que não pertenciam ao Exército Brasileiro, os militares que não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e aqueles que optaram por não participar do estudo.

4.3.Instrumentos utilizados

Foram utilizados nesse estudo: uma escala para identificar as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos sujeitos submetidos à essa pesquisa; uma escala de estresse, ansiedade e depressão; uma escala para levantar informações sobre rede e apoio social; e um questionário informativo, elaborado para esse estudo, com dados sociodemográficos, hábitos de vida e perguntas pertinentes à carreira militar.

A escala utilizada para identificar as estratégias de coping foi o inventário Brief-Cope. Trata-se de uma escala amplamente utilizada de estratégias de enfrentamento desenvolvida por Carver em 1997. A Brief-Cope foi validada para uso

com militares brasileiros, se mostrando uma ferramenta confiável e válida para avaliar estratégias de enfrentamento nessa população. Esse instrumento é composto por 28 itens agrupados em 14 fatores, são eles: Coping activo; Planejar; Utilizar suporte instrumental; Utilizar suporte social emocional; Religião; Reinterpretação positiva; Auto- culpabilização; Aceitação; Expressão de sentimentos; Negação; Auto distração; Desinvestimento comportamental; Uso de substâncias (medicamentos/álcool); e Humor. Esses 14 fatores são reunidos em 3 fatores independentes: Adaptativo e focalizado no problema, adaptativo e focalizado na emoção e Desadaptativo e focalizado na emoção. Possui quatro opções de resposta em formato de escala *likert*, variando do 1 que significa “nunca faço isto” até o 4 que significa “faço sempre isto”. Os escores são obtidos pela soma dos dois itens que compõe cada fator, porém o total de cada fator não é somado. Quanto maior a pontuação em uma determinada escala, melhor o enfrentamento do estresse utilizando determinada estratégia. O resultado é um perfil das estratégias de enfrentamento mais utilizados pelo respondente (Carver, 1997; Ribeiro, Rodrigues, 2004; Baptista, 2010; Silveira, 2019).

Para identificar os sintomas relacionados com o estresse, ansiedade e depressão, foi utilizada a escala DASS-21 (Lovibond; Lovibond, 2004). Trata-se de uma escala de autopreenchimento, que contempla três subconjuntos (com 7 questões cada) referentes aos sintomas relacionados ao estresse (itens 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18), ansiedade (itens 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20) e depressão (itens 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21). Foi desenvolvida com base na escala tipo *likert*, com opções de resposta variando de 0 a 3. Ao final do preenchimento, há um somatório dos valores em cada subescala. Para calcular a pontuação final de cada subescala, os escores devem ser multiplicados por 2. De acordo com a tabela normativa construída pelo autor, elevados escores indicam níveis de sofrimento importante do indivíduo relacionado a determinada subescala. Esse instrumento foi validado no Brasil (Vignola, 2013; Vignola, Tucci, 2014; Martins *et al.*, 2019).

A escala utilizada para verificar a rede e apoio social foi a MOS-SSS (Social Support Scale) (Sherbourne; Stewart, 1991). Esse instrumento já foi validado no Brasil. A primeira parte do questionário, que analisa rede social, é composta de cinco questões – duas referentes à rede familiar e de amigos, e três referentes à rede constituída em atividades de lazer. Nos estudos de elaboração do referido instrumento notou-se que os mais jovens, os casados, aqueles que moram com alguém, que esportes, atividades artísticas ou trabalho voluntário, apresentam maiores chances de perceberem apoio

social recebido mais elevado. A segunda parte abrange cinco dimensões funcionais de apoio social: material (quatro perguntas), afetivo (três perguntas), emocional (quatro perguntas), informação (quatro perguntas) e interação social positiva (quatro perguntas) totalizando 19 itens. Para cada uma das perguntas citadas existem cinco opções de resposta em forma de escala *likert* variando de 1 (“nunca”) até 5 (“sempre”). O escore de cada dimensão será obtido pela soma dos pontos nas perguntas, dividido pela pontuação máxima possível e comparado com a tabela normativa dos estudos de validação com população brasileira (Griep *et al.*, 2005).

O questionário informativo utilizado nesse estudo foi elaborado para essa finalidade apenas e abrange as seguintes informações: nome, data de nascimento, local de nascimento, cidade onde reside, idade, sexo, estado civil, escolaridade, cor de pele, quantidade de filhos, hábitos sobre tabagismo, hábitos sobre etilismo, hábitos sobre atividades físicas, tempo de carreira militar e OM onde serve atualmente. Estudos anteriores apontam que as covariáveis levantadas nesse instrumento podem estar relacionadas à vulnerabilidade psicológica para o desenvolvimento de transtornos mentais e outras enfermidades (Clarke-Walper, Riviere, Wilk, 2014; Zhang *et al.*, 2020).

4.4. Estruturação da dissertação

Essa dissertação foi desenvolvida no formato de dois artigos que respondem aos objetivos principais e específicos.

O artigo 1 “Perfil de militares matriculados em curso de Operações Especiais: uma análise descritiva” foi desenvolvido para responder ao primeiro objetivo específico, com metodologia, resultados e discussão que respondem às características dessa população. Este estudo já foi submetido a revista Coleção Meira Mattos: Revista das Ciências Militares.

O artigo 2 “O papel das estratégias de coping no curso de Ações de Comandos” contempla os objetivos específicos 2 e 3, com descrição detalhada de informações referentes à metodologia utilizada.

5.RESULTADOS

5.1.Artigo 1

Principais estratégias de Coping em alunos matriculados em curso de Operações Especiais: uma análise descritiva

Filipe de Carvalho Tolentino, Daniele Bittencourt Ferreira

Artigo submetido a Coleção Meira Mattos: Revista das Ciências Militares.

Resumo: O objetivo desse estudo foi identificar os níveis de estresse e estratégias de coping mais utilizadas pelos alunos matriculados no Curso de Ações de Comando, em 2022. Trata-se de um estudo transversal, onde foram utilizadas as escalas: Brief-Cope; DASS-21; MOSS; e um questionário de dados sociodemográficos. Foram utilizadas medidas de tendência central e de dispersão e frequências simples e correlação de Spearman para análise das informações, considerando-se nível de significância de 5%. A média dos níveis de estresse correspondeu a 10,37 (\pm 6,81), considerada dentro dos parâmetros de normalidade. A estratégia de coping mais utilizada foi Planejar (média:4,95 \pm 1,23) e a correlação entre Auto-distração e estresse apresentou correlação positiva ($r=$ 0,405; $p<$ 0,01), dentre outras com significância. As análises destes militares contribuíram para uma avaliação do perfil de coping e sua relação com os níveis de estresse e o conhecimento do perfil dessa população.

Palavras-chave: Militares; adaptação psicológica; estresse psicológico; desempenho profissional.

Abstract: The objective of this study was to identify the stress levels and coping strategies most used by students enrolled in the Ações de Comando Course, in 2022. This is a cross-sectional study, where the following scales were used: Brief-Cope; DASS-21; MOSS; and a sociodemographic data questionnaire. Measures of central tendency and dispersion and simple frequencies and Spearman's correlation were used to analyze the information, considering a significance level of 5%. The mean stress levels corresponded to 10.37 (\pm 6.81), considered within normal parameters. The most used coping strategy was Planning (mean: 4.95 \pm 1.23) and the correlation between Self-distraction and stress showed a positive correlation ($r=$ 0.405; $p<$ 0.01), among others with significance. The analyzes of these military personnel contributed to an assessment of the coping profile and its relationship with stress levels and knowledge of the profile of this population.

Keywords: Military; psychological adaptation; psychological stress; professional performance.

1. Introdução

As Forças Armadas oferecem diversas oportunidades para o desenvolvimento profissional de seus integrantes. Existem cursos relacionados à carreira, como formação, graduação e aperfeiçoamento. Também existem alguns muito específicos, que são eletivos ou opcionais, que funcionam como pré-requisito para atuação em áreas específicas, como os cursos operacionais. Dentre estes, destacam-se os cursos voltados para as Operações Especiais, conhecidos por sua complexidade e dificuldade de completude (Mullie *et al.*, 2018; Różański, Jówko, Tomczak, 2020; Exército Brasileiro, 2021).

No Exército Brasileiro, o Curso de Ações de Comandos (CAC) é reconhecido pela formação da elite dos combatentes de Operações Especiais. Para atuar nessa área há exigências de alto nível de treinamento e performance, sendo importante a formação de recursos humanos capacitados para atuar em cenários complexos e com exigências específicas (Dantas, Szelbracikowski, Silva, 2012; Exército Brasileiro, 2016, 2017; Lisboa, 2017).

O principal objetivo desse curso é promover o desenvolvimento de habilidades específicas e aplicáveis nas chamadas Ações de Comandos, considerada como pré-requisito para o acesso às Operações Especiais, no âmbito do Exército. Aqueles que conseguem se formar precisam ser capazes de utilizar os conhecimentos adquiridos nas operações reais e, por isso, a demanda é mantida em altos níveis no decorrer do curso, causando intencionalmente estresse significativo. Cabe destacar aqui que o estresse aos quais os alunos são submetidos são de origem física e psicológica e tem como finalidade desenvolver e/ou otimizar suas habilidades para lidar com estes fatores (Dantas, Szelbracikowski, Silva, 2012; Exército Brasileiro, 2016, 2017, 2021).

Segundo Silva e colaboradores (2015), com base em um estudo realizado com alunos do Curso de Ações de Comandos, os aspectos ligados aos estressores-físicos são muito intensos e relevantes no início do curso. Porém, os estressores psicossociais se intensificam gradualmente no decorrer do curso, de forma que preocupações, problemas com a família e rede de suporte dos alunos acabam por ganhar um lugar de destaque. A resistência física é testada, inclusive de maneira previsível, porém os estressores psicossociais tendem a se acentuar em decorrência do isolamento do aluno (Silva *et al.*, 2015).

Uma vez que o curso busca trazer para as oficinas e exercícios o mais próximo possível que possa se vivenciar nas operações reais, e que o estresse psicológico se encontra presente desde as mais rotineiras atividades militares até as mais complexas, é compreensível que esse tipo de estresse esteja presente ao longo de todo o treinamento (Montenegro, 2013; Silva *et al.*, 2015; Junior, 2021).

O modelo teórico elaborado por Richard Lazarus (1993) considera o conceito de estresse como um processo no qual os estímulos e respostas estão interligados numa relação de mútua influência, onde interagem e se adaptam continuamente. Os comportamentos utilizados para lidar com o estresse, também conhecidos como coping, são a principal via dessa relação. Ainda dentro deste escopo teórico, é estabelecido que a leitura que cada indivíduo faz da situação estressante que está vivenciando e de seus recursos de coping para lidar com esta, faz com que interprete tais estressores como sendo mais ameaçadores ou menos, podendo assim desencadear, ou não, os sinais e sintomas relacionados ao estresse (Lazarus, 1993).

Alguns estudos indicaram que estratégias de coping eficientes e rede de suporte social adequado estão relacionados a diminuição de desligamentos nos cursos, além de melhora de saúde mental nesses combatentes. Estudos recentes apontam que o envolvimento em um número maior de comportamentos saudáveis e adaptativos pode reduzir as probabilidades de resultados adversos subsequentes das atividades estressantes do combatente (Montenegro, 2013; Beer, Heerden, 2014; Cooper *et al.*, 2020).

Uma vez que a formação militar tem por objetivo aprimorar o preparo físico e mental do indivíduo, conhecer os aspectos psicossociais durante a formação auxilia no desenvolvimento de estratégias adequadas para manter a operacionalidade e preservar a saúde dos militares (Xue *et al.*, 2015; Williamson *et al.*, 2019; Bricknell, Williamson, Wessely, 2020).

Os militares engajados nessas operações especiais vivenciam rotineiramente situações de combate e conflito repletas de estressores. A obtenção de informações sobre os alunos matriculados no Curso de Ações de Comandos, principalmente nas áreas psicossociais, em especial os níveis de estresse e as estratégias que utilizam para lidar com ele, pode influenciar na seleção e na formação desses. Sendo assim, esse estudo teve como objetivo identificar as estratégias de coping, os níveis de estresse e os aspectos sociodemográficos dos militares matriculados em um curso de Ações de Comandos.

2. Metodologia.

Foi desenvolvido um estudo transversal, em uma população de militares matriculados no Curso de Ações de Comandos, em fevereiro de 2022, no município de Niterói-RJ. Este estudo constitui-se parte de um projeto relacionado a essa população, com aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE nº 44289621.3.0000.8928). Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para a coleta de dados, realizada antes do início do curso em todos os alunos matriculados, foram utilizados os seguintes instrumentos: escala para avaliar o enfrentamento do estresse (Brief-Cope); o questionário DASS-21 (que mensura sintomas de estresse, ansiedade e depressão); MOSS para avaliar rede e apoio social; e um questionário elaborado para esse estudo, que contempla dados sociodemográficos, hábitos de vida e informações referentes a carreira militar.

O Inventário Brief-Cope é composto por 28 itens agrupados em 14 fatores, são eles: Coping ativo; Planejar; Utilizar suporte instrumental; Utilizar suporte social emocional; Religião; Reinterpretação positiva; Auto-culpabilização; Aceitação; Expressão de sentimentos; Negação; Autodistração; Desinvestimento comportamental; Uso de substâncias (medicamentos/álcool); e Humor. Esses 14 fatores são reunidos em 3 fatores independentes: adaptativo e focalizado no problema, adaptativo e focalizado na emoção e desadaptativo e focalizado na emoção. Possui quatro opções de resposta em formato de escala *likert*, variando do 1 que significa “nunca faço isto” até o 4 que significa “faço sempre isto”. Os escores são obtidos pela soma dos dois itens que compõe cada fator, porém o total de cada fator não é somado. Quanto maior a pontuação em uma determinada escala, melhor o enfrentamento do estresse utilizando determinada estratégia. O resultado é um perfil das estratégias de enfrentamento mais utilizados pelo respondente. Este instrumento é validado no Brasil e foi validado para população de militares do Exército Brasileiro (Carver, 1997; Ribeiro, Rodrigues, 2004; Baptista, 2010; Brasileiro, 2012; Silveira, 2019).

Para identificar os sintomas relacionados com o estresse, ansiedade e depressão, foi utilizada a escala DASS-21 (Lovibond; Lovibond, 1995). Trata-se de uma escala de autopreenchimento, que contempla três subconjuntos (com 7 questões cada) referentes aos sintomas relacionados ao estresse, ansiedade e depressão. Foi desenvolvida com base na escala tipo *likert*, com opções de resposta variando de 0 a 3. Ao final do

preenchimento, há um somatório dos valores em cada subescala. Para calcular a pontuação final de cada subescala, os escores devem ser multiplicados por 2. De acordo com a tabela normativa construída pelo autor, elevados escores indicam níveis de sofrimento importante do indivíduo relacionado a determinada subescala. Esse instrumento foi validado no Brasil (Vignola, 2013; Vignola, Tucci, 2014; Martins *et al.*, 2019)

A escala MOS-SSS (Social Support Scale) (Sherbourne; Stewart, 1991) foi utilizada para mensurar rede e apoio social dos participantes. Esse instrumento já foi validado no Brasil. A primeira parte do questionário, que analisa rede social, é composta de cinco questões – duas referentes à rede familiar e de amigos, e três referentes à rede constituída em atividades de lazer. A segunda parte abrange cinco dimensões funcionais de apoio social: material, afetivo, emocional, informação e interação social positiva totalizando 19 itens. Para cada uma das perguntas citadas existem cinco opções de resposta em forma de escala *likert* variando de 1 (“nunca”) até 5 (“sempre”). O escore de cada dimensão será obtido pela soma dos pontos nas perguntas, dividido pela pontuação máxima possível e comparado com a tabela normativa dos estudos de validação com população brasileira (Griep *et al.*, 2005).

O questionário elaborado para esse estudo, com informações gerais sobre os participantes, abrange as seguintes informações: nome, data de nascimento, local de nascimento, cidade onde reside, idade, sexo, estado civil, escolaridade, cor de pele, quantidade de filhos, hábitos sobre tabagismo, hábitos sobre etilismo, hábitos sobre atividades físicas, tempo de carreira militar e unidade militar do matriculado (Clarke-Walper, Riviere, Wilk, 2014; Zhang *et al.*, 2020).

Para análise descritiva dos resultados foram utilizadas medidas de frequência simples para variáveis categóricas e medidas de tendência central e de dispersão para as variáveis contínuas.

Para avaliação da correlação das variáveis, inicialmente foi aplicado o teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov e, após identificar que as variáveis não apresentavam distribuição normal, optou-se por aplicar a correlação de Spearman, entre escalas de estresse (DASS-21), de enfrentamento de estresse (BRIEF-Cope) e Apoio Social, considerando um nível de significância de 5%. Os dados foram analisados no programa estatístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 16.0.

3. Resultados

A população de estudo foi composta por 87 indivíduos matriculados no Curso de Ações de Comandos, todos do sexo masculino. 70,1 % dos participantes apresentaram idade entre 22 e 29 anos, 24,3% entre 30 e 34 anos e 5,6% relataram ter 35 anos ou mais. No que diz respeito ao estado civil, 58,7% eram casados ou viviam com a companheira(o). Sobre o nível de escolaridade, 34,5% possuíam ensino médio completo e 50,6% ensino superior completo. Ao analisar a variável cor de pele, observou-se que 49,5% consideraram-se brancos, 39,1% amarela ou parda, 9,2% preta e 1,1% indígena. Sobre ter ou não filhos, 26,4% declararam que possuem filhos. Em relação aos hábitos de vida, 82,8% declararam ser não fumantes, 23,0% informam não consumir álcool e 62,3% praticam atividade física no lazer com frequência igual ou superior a 4 vezes na semana. Quanto ao tempo de serviço ativo no Exército, 68,0% possuem até 10 anos de serviço; 58,6% da população era composta por sargentos e 41,4% por oficiais (Tabela 1).

Na tabela 2 são apresentadas as estatísticas descritivas dos instrumentos utilizados para avaliar depressão, ansiedade e estresse (DASS-21); estratégias de coping utilizadas (BRIEF-Cope); e rede e apoio social (MOSS-SSS). As médias e desvios padrão dos escores obtidos nas escalas de depressão, ansiedade e estresse foram respectivamente: 2,4 ($\pm 3,47$); 3,29 ($\pm 3,34$); e 10,37 ($\pm 6,81$). Os resultados do instrumento Brief-Cope apresentaram as maiores médias nos itens: Planejar com 4,95 ($\pm 1,23$); Coping Ativo com 4,71 ($\pm 1,27$), e a menor no item Desinvestimento comportamental com 0,20 ($\pm 1,01$). Nos escores aferidos pela escala MOSS-SSS o item que obteve a maior média foi Interação social positiva 86,03 ($\pm 15,08$) e a rede de apoio social composta por parentes correspondeu a uma média de 2,74 ($\pm 1,48$) pessoas.

No quadro 1 são apresentadas estatísticas de prevalência provenientes dos resultados obtidos pelo instrumento DASS-21, que aferiu os níveis de depressão, ansiedade e estresse. Seguindo as informações estabelecidas no manual do instrumento, observou-se que 87,4% dos participantes apresentaram níveis de estresse dentro da normalidade, 12,6% foram classificados nos níveis leve ou moderado. Já a avaliação da ansiedade revelou que 97,7% dos alunos matriculados apresentaram níveis normais, e que 97,7 % dos respondentes encontram-se dentro da normalidade ao avaliar depressão.

Na tabela 3 encontram-se os resultados das análises de correlação das variáveis aferidas pelo instrumento DASS-21 (estresse, ansiedade e depressão) e demais

variáveis. O estresse apresentou correlação negativa $r = -0,310$ ($p < 0,01$) com a estratégia de coping Planejar e correlação positiva com Auto distração com $r = 0,405$ ($p < 0,01$), Negação com $r = 0,287$ ($p < 0,01$) e Expressão de sentimentos com $r = 0,256$ ($p < 0,01$). No que diz respeito as variáveis de rede e apoio social apenas a variável Interação social positiva apresentou uma associação com significância estatística, obtendo uma correlação negativa com $r = -0,225$ ($p < 0,05$) com o estresse.

Nas análises de correlação da ansiedade com as estratégias de enfrentamento do estresse, tanto o Coping ativo quanto Planejar apresentaram correlação negativa, sendo respectivamente $r = -0,234$ ($p < 0,05$) e $r = -0,241$ ($p < 0,05$). As estratégias de Negação, Auto distração e Uso de substâncias apresentaram correlação positiva, sendo Negação $r = 0,352$ ($p < 0,01$), Auto distração $r = 0,267$ ($p < 0,05$) e Uso de substâncias $r = 0,262$ ($p < 0,05$). Os resultados das associações da ansiedade com as escalas de rede e apoio social foram todas negativas com $p < 0,01$ onde os maiores valores foram Interação Social Positiva com $r = -0,383$ e Apoio emocional com $r = -0,351$.

Os resultados obtidos na escala de depressão tiveram maior correlação negativa com as seguintes estratégias de coping: Planejar $r = -0,343$ ($p < 0,01$) e Coping ativo $r = -0,219$ ($p < 0,05$). As estratégias de coping com maior correlação positiva foram: Desinvestimento comportamental $r = 0,445$ ($p < 0,01$) e Negação $r = 0,371$ ($p < 0,01$). Os resultados das correlações da depressão com as escalas de rede e apoio social foram todas negativas onde os maiores valores foram Interação Social Positiva com $r = -0,379$ ($p < 0,01$) e Apoio afetivo com $r = -0,328$ ($p < 0,01$).

4. Discussão

Ao analisar os resultados obtidos nesse estudo, foi possível observar que os alunos matriculados no Curso de Ações de Comandos são do sexo masculino, em sua maioria adultos jovens, com idade entre 22 e 29 anos, solteiros, com ensino superior completo (50,6%), sem filhos e que se declararam de cor de pele branca. Em relação aos hábitos de vida, observou-se frequência elevada de não fumantes (82,8%) e consumo de álcool moderado. Os participantes são majoritariamente sargentos (58,6%) e os militares com menos de dez anos de serviço no Exército constituíram maioria entre os matriculados.

Em um estudo realizado com alunos do Curso de Operações Especiais da Polícia Militar do Distrito Federal foram registrados os seguintes dados sociodemográficos

dessa população: 72% eram praças, 59% possuíam ensino superior completo, 19% ensino superior incompleto e 22% ensino médio; 59% era casado, 38% solteiro e 3% divorciado; 38% não tinha filhos, 25% referiram ter um filho, 22% tinha dois filhos e 12% três filhos; 59% possuía menos de 10 anos de serviço. Todos eram do sexo masculino (Castro, 2011). Com exceção da quantidade de filhos por militar, os achados nesse estudo de 2011 são semelhantes com os dados sociodemográficos observados em nosso estudo. Em ambos, a população era composta por uma totalidade de alunos do sexo masculino e sendo a maioria de praças, de indivíduos com ensino superior, de participantes casados e de combatentes com menos de 10 anos de serviço.

Em uma pesquisa conduzida com 66 militares atuantes em Operações Especiais do Exército Português, verificou-se que 36,36% dos inquiridos pertenciam à instituição militar há 3 anos ou menos, 27,27% possuíam entre 8 e 11 anos como militares, 15,15% entre 4 e 7 anos de serviço, 15,15% entre 12 a 15 anos de serviço e 6,06% prestaram serviço militar há 20 ou mais anos. A maioria dos elementos dessa amostra eram praças (93,93%), sendo 57,57% Sargentos e 36,36% cabos e soldados, e apenas 6,06% de Oficiais. Pode-se constatar que dos indivíduos da amostra 12,12% tinham 20 anos de idade ou menos, 36,36% entre 21 e 25 anos, 27,27% de 31 a 35 anos, 21,21% entre 26 e 30 anos e 3,03% tinham entre os 36 e 40 anos (Correia, 2019). Nas questões referentes a tempo de serviço, nossos achados são corroborados pelo estudo de Correia *et al.* (2019), com frequência importante de participantes com 10 anos de serviço ou menos, população composta majoritariamente por praças, e por indivíduos em sua maioria com idade até 30 anos.

Em um outro estudo conduzido, também no âmbito do Exército Português, com 80 Comandos, foram levantados os seguintes dados sobre essa população: 10% eram oficiais e 90% praças. Sobre o tempo de serviço militar 21% tinham um ano, 22% tinham dois anos, 14% tinham três anos, 10% tinham quatro anos, 7% tinham cinco anos, 3% tinham seis anos e apenas 5% dos militares tinham mais de seis anos (DIAS, 2019). Mesmo a amostra deste estudo, tratando de militares já formados, os achados são semelhantes aos encontrados nos alunos do CAC 2022 do Exército Brasileiro. Mais uma vez podemos observar uma população com maior frequência de praças e de militares com menos de 10 anos de serviço.

Em um estudo conduzido com 287 praças das tropas de Operações Especiais observou-se os seguintes dados sociodemográficos: da totalidade da amostra, 284 participantes (98,95%) do sexo masculino e 3 (1,05%) do sexo feminino. Relativamente

à tropa especial a que pertencem, 127 participantes pertenciam às tropas Comandos (44,25%), 60 às Operações Especiais (34,84%) e 100 às tropas Paraquedistas (20,91%). Quanto ao nível hierárquico 57,14% eram soldados, 42,96% cabo. Quanto ao tempo de serviço como militares pertencentes às tropas especiais, verificou-se que 26,48% prestavam serviço há um ano, 23,69% há dois anos, 16,38% há três, 18,12% há 4 anos, 12,54% há cinco anos e 2,79% há seis anos. No que diz respeito à idade, encontram-se compreendidas entre os 19 e 31 anos, onde a maioria dos participantes se encontra numa faixa etária compreendida entre os 21 e 25 anos de idade (Henriques, 2020). Apesar do referido estudo ter sido conduzido apenas com praças, os dados referentes ao tempo de serviço e idade continuam apresentando similaridades com a presente pesquisa, principalmente no que diz respeito à faixa etária, evidenciando novamente um maior engajamento de participantes com idade inferior a 30 anos e o tempo de serviço inferior a 10 anos. Um aspecto que chama atenção e contrasta com os dados sociodemográficos identificados na turma de 2022 é a presença, ainda que pouco numerosa, de mulheres em tropas dessa natureza.

Sobre a avaliação do estresse, da ansiedade e da depressão, os valores encontrados no parâmetro classificado como normal possui uma frequência semelhante ao observado na média da população (Lovibond; Lovibond, 1995; Vignola, Tucci, 2014).

Em um estudo realizado em 2015 com alunos do Curso de Ações de Comandos (Silva *et al.*, 2015), os níveis de estresse aferidos com o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL) no início do curso estavam, em sua maioria, dentro da normalidade, onde 73,17% não apresentava estresse clínico. Tal achado aproxima-se dos valores de estresse observados na população de estudo, em fase semelhante do processo de seleção, onde 82,8% dos alunos matriculados também se encontravam dentro da normalidade. Quadro esse que posteriormente veio a se agravar com a progressão das fases do curso na turma de 2012 (Dantas, Szelbracikowski, Silva, 2012; Silva *et al.*, 2015).

No estudo de Pelegrini *et al.* (2018), realizado com 84 policiais atuantes em Unidades de Operações Especiais no estado de Santa Catarina, com idade em média de 35 anos aferiu, dentre outras coisas, os níveis de estresse laboral nesses indivíduos. Os achados apontaram que, assim como os alunos avaliados no presente estudo, os policiais avaliados também apresentaram, em sua maioria, índices de estresse

considerados normais, aferidos com o instrumento *Job Stress Scale* (Pelegriini *et al.*, 2018).

Em um outro estudo realizado com militares britânicos submetidos a uma travessia de 1700 quilômetros na Antártica em condições adversas, foram obtidos resultados com a escala de Reação ao Estresse próximo da normalidade com média 48 (DP=11,41) dos escores obtidos. Tal coleta fora feita momentos antes do início da expedição. Corroborando com os resultados encontrados nos militares britânicos prestes a serem submetidos a um cenário repleto de estressores, os achados na população do presente estudo também indicam níveis dentro da normalidade, em sua maioria, nos alunos prestes a iniciar o CAC (Venables, Leon, 2019).

Segundo Sales e colaboradores (2017), em um estudo realizado com militares do Exército Português que estava prestes a iniciar um Curso de Formação militar, é natural e esperada a incidência de níveis razoáveis ou elevados de ansiedade uma vez que a expectativa do acontecimento tende a gerar esse tipo de estado. Outros autores relataram que peculiaridades da carreira militar como o medo do desconhecido, o constante estado de alerta e a exposição a cenários violentos são causas de tensão e ansiedade (Magalhães, Silva, Santos, 2013; Sales, Saraiva, Faisca, 2017; Sousa *et al.*, 2021).

Apesar da grande maioria dos alunos matriculados (79,3%) não terem apresentado níveis significativos de sintomas relacionados à depressão nas escalas, uma parcela pequena (16,1%) relatou sintomas leves ou moderados e apenas uma minoria (4,5%) relatou sintomas graves ou muito graves. Vale ressaltar que a escala utilizada para avaliar os sintomas de depressão (DASS-21) não tem como finalidade diagnosticar o transtorno mental depressão nem qualquer outro transtorno do humor, pois para isso é necessário a identificação de outros critérios diagnósticos, e o instrumento identifica apenas os sintomas vivenciados pelo participante na semana anterior. Esses sintomas aqui relatados podem ou não fazer parte de alguma patologia, assim como podem ser apenas situacionais. Lembrando ainda que situações estressantes e/ou ansiogênicas, como por exemplo, a iminência do início do curso aguardado, pode acarretar o aparecimento de sensações e cognições desagradáveis uma vez que o estresse está intimamente relacionado com a ansiedade e a depressão. (Lovibond; Lovibond, 1995; Vignola, 2013; American Psychiatric Association, 2014)

Souza *et al.* (2021) observaram em seu estudo que, dentre os casos identificados de relatos de policiais militares acometidos por ansiedade ou depressão, a faixa etária

de maior frequência foi extensa, de 19 a 50 anos, com maior incidência no sexo feminino. Foi identificado também que os militares com atribuições administrativas e burocráticas são menos propensos a apresentar sintomas depressivos e de ansiedade. Neste estudo, concluiu-se que a convivência com a violência, o risco de morte oriundo das atividades operacionais e as jornadas de trabalho excessivamente intensas são fatores causadores de estresse e ansiedade podendo propiciar quadros de depressão. Tais achados se assemelham com as evidências encontradas nos alunos matriculados no Cursos de Ações de Comandos, uma vez que este envolve treinamento em situações muito próximas de missões reais, que envolvem risco de vida e exposição à violência (Souza *et al.*, 2021).

Em um estudo realizado com militares britânicos (Venables, Leon, 2019) foram identificadas as estratégias de coping mais utilizadas na situação vivenciada pelos participantes do estudo. Trata-se de estratégias de enfrentamento do estresse compatíveis com as também encontradas em nossa população. São elas: Coping Ativo, onde pratica-se comportamentos ativos e intencionais para tentar remover o agente estressor ou minimizá-lo. Planejar, que significa refletir sobre qual seria a melhor forma de lidar com o estressor, desenvolvendo estratégias para tomar decisões para lidar com o problema. Reinterpretação positiva, que é a estratégia cognitiva de identificar aspectos bons da situação vivida buscando enriquecer-se a partir dela. É uma resignificação dos eventos experienciados (Carver, Scheier, Weintraub, 1989; Venables, Leon, 2019).

Já no que diz respeito às estratégias de coping aferidas na nossa população de estudo, foi verificado que as mais utilizadas são Planejar, Coping Ativo e Reinterpretação positiva, e as menos utilizadas são Desinvestimento comportamental, Uso de substâncias e Negação. As estratégias de Negação e Desinvestimento Comportamental, apesar de serem acessíveis aos alunos na situação de confinamento em que se encontram durante o curso, são retratadas nesse estudo como sendo comportamentos pouco utilizados no combate ao estresse (Dantas, Szelbracikowski, Silva, 2012; Silva *et al.*, 2015; Exército Brasileiro, 2016, 2017).

Os achados apontam que algumas estratégias de enfrentamento do estresse parecem ter uma correlação maior com os índices de estresse aferidos do que outras. Seja pela sua eficácia em reduzir os efeitos do estresse ou pela simples disponibilidade no momento do curso os comportamentos de Auto distração, Planejar, Negação foram os que obtiveram maior coeficiente de correlação com os níveis de estresse. Em virtude

da natureza de isolamento dos alunos torna-se compreensível e até mesmo previsível a baixa pontuação em algumas estratégias de coping, como por exemplo Uso de Substâncias. Tal fato se dá pelo formato do curso que impede o contato dos alunos com o meio externo, além de terem seus pertences sob constante vigilância e inspeção em um ambiente onde nenhuma substância que não seja provida pela equipe responsável pelo curso (Dantas, Szelbracikowski, Silva, 2012; Exército Brasileiro, 2016, 2017).

Ainda sobre as estratégias de enfrentamento, observou-se que apenas a estratégia Planejar se mostrou associada de forma a reduzir o estresse ($r = -0,310$; $p < 0,01$). Tal fato talvez possa ser explicado pelo momento do curso em que a população se encontra, pois apesar de matriculados, os alunos ainda não foram submetidos às atividades desgastantes previstas no calendário de atividades. Sendo assim, o planejamento dos próximos passos administrativos ou até mesmo o planejamento enquanto ensaio mental das atividades operacionais de alto desgaste parece ser o mais acessível nesta fase. Em contrapartida as estratégias Negação e Auto-distração apresentaram as maiores correlações positivas ($p < 0,05$), o que indica que essas parecem ser pouco eficientes nessa etapa. (Carver, Scheier, Weintraub, 1989).

As escalas que analisam os aspectos relacionados ao apoio social, segundo estudos de Zanini e colaboradores (2018), indicaram que, em média, os níveis dos itens que medem apoio material, apoio afetivo e interação social positiva foram altos enquanto as escalas referentes a apoio a informação e apoio emocional foram médios (Zanini, Peixoto, Nakano, 2018).

Em nossa população, observamos médias elevadas em todos os fatores, semelhante ao observado na população em geral. É sabido no meio militar que os alunos que se apresentam para cursar o CAC sem o devido suporte externo raramente se formam. Além disso, talvez seja possível creditar tal uniformidade nos matriculados à natureza do processo seletivo, onde o órgão responsável por “filtrar” os voluntários pode eliminar aqueles que não tenham as características sociais julgadas adequadas. Estudo realizado por Cooper e colaboradores (2020) comparou saúde mental de tropas convencionais com Forças Especiais. Seus achados sugeriram que a rede de suporte social dos militares das Forças Especiais era mais eficiente (Cooper *et al.*, 2020).

Neste mesmo estudo verificou-se que os combatentes que integram as forças especiais do Exército dos Estados Unidos são mental e fisicamente mais saudáveis do que as tropas tradicionais, o que pode ser em parte devido à sua tendência de se engajar em comportamentos saudáveis, e em parte por serem bem assistidos socialmente. Nesse

estudo foi utilizado o instrumento *Primary Care Evaluation of Mental Disorders Patient Health Questionary (PHQ)*, para aferir suporte social, dentre outros aspectos. Os resultados apontaram que militares de Forças Especiais são significativamente menos propensos a relatar falta de suporte social (AOR = 0,50, 95% CI: 0,37, 0,69) (Cooper *et al.*, 2020).

Tal cenário observado nos aspectos mensurados nessa pesquisa talvez se justifique pelas sucessivas vivências operacionais e doutrinárias experienciadas ao longo da formação e da carreira militar. As exposições sucessivas a situações ansiogênicas tende a causar uma resposta do organismo cada vez menos intensa a vivências iguais ou de estímulos semelhantes (Caballo, 1996; Wright *et al.*, 2008).

Dentro das limitações deste estudo pode-se destacar que se trata de um estudo transversal e por essa razão não podemos estabelecer uma sequência temporal ao analisar a relação entre as variáveis, mas os resultados já nos fornecem informações relevantes sobre possibilidades de relação entre as variáveis. Um outro aspecto a ser considerado é o fato das análises de correlações não apontarem uma relação de causa e efeito, mas apontam para uma possibilidade de associação entre algumas variáveis. Outro fator limitante, ocasionado pelo fato de se tratar de uma população pouco acessível para pesquisas acadêmicas, é a escassez de estudos realizados na população brasileira que possibilitem a comparação com os achados.

5. Conclusão

A análise do perfil da população de militares matriculados no Curso de Ações de Comandos indicou que estes apresentavam aspectos psicológicos aferidos pela escala DASS-21 (estresse, ansiedade e depressão) dentro de parâmetros classificados como normal. As estratégias de coping utilizadas com mais frequência, segundo os dados obtidos através da escala Brief-Cope, foram: Planejar e Coping Ativo. A escala MOSS-SSS, utilizada para avaliação das redes e apoio social, demonstrou que o item que obteve a maior pontuação foi Interação social positiva.

Devido à escassez de estudos que contemplem esse assunto em uma população militar brasileira, essa pesquisa indica questões relevantes sobre a compreensão dos aspectos psicossociais de alunos matriculados no CAC. Dessa forma, esse estudo não esgota as informações relevantes referentes ao perfil do Curso de Ações de Comandos do Exército Brasileiro, mas contempla um primeiro passo no avanço do conhecimento

sobre as principais características observadas nessa população. Cabe ainda ressaltar que são necessários futuros estudos para que as questões levantadas nessa pesquisa possam ser aprofundadas.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BAPTISTA, Ana Filipa de Sousa Marques. **Uma incursão com os técnicos ao mundo das famílias multiproblemáticas: as suas emoções, optimismo e estratégias de coping**. Dissertação (Mestrado Integrado em Psicologia) - Universidade de Lisboa, Lisboa, 2010.

BEER, M.; HEERDEN, A. V. Exploring the role of motivational and coping resources in a Special Forces selection process. **SA Journal of Industrial Psychology**, p. 1-13, 2014. DOI:10.4102/sajip.v40i1.1165

BRASILEIRO, Sara Vieira. **Adaptação Transcultural e Propriedades Psicométricas do COPE Breve em uma Amostra Brasileira**. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) - Universidade Federal de Goiás, Goiás, 2012.

BRICKNELL, M. C.; WILLIAMSON, V.; WESSELY, S. Understanding military combat mental health. **Occupational Medicine**, v. 70, n. 4, p. 216–218, 2020.

CABALLO, V. E. **Manual de Técnicas de Terapia e Modificação Do Comportamento**. 1. ed. Santos: Santos, 1996.

CARVER, C. S.; SCHEIER, M. F.; WEINTRAUB, K. J. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 56, n. 2, p. 267–283, 1989.

CARVER, C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. **International Journal of Behavioral Medicine**, v. 4, n. 1, p. 92–100, 1997.

CASTRO, Priscila Aurora Landim de. **Os convencionais e os especiais: um estudo sobre a construção da identidade dos integrantes do Batalhão de Operações Especiais da PMDF**. Dissertação (Mestrado em Sociologia) - Universidade de Brasília, Brasília, 2011.

CLARKE-WALPER, K.; RIVIERE, L. A.; WILK, J. E. Alcohol misuse, alcohol-related risky behaviors, and childhood adversity among soldiers who returned from Iraq or Afghanistan. **Addictive Behaviors**, v. 39, n. 2, p. 414–419, 2014.

COOPER, A.D.; WARNER, S.G.; RIVERA, A. C.; RULL, R. P.; ADLER, A. B.; FAIX, D. J.; NEFF, R.; DEAGLE, E. A.; CASE, R. J.; LEARDMANN, C.A. Mental health, physical health, and health-related behaviors of U.S. Army Special Forces. **PLOS ONE**, 2020. DOI: 10.1371/journal.pone.0233560. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7269>>. Acessado em: 27 dez. 2022.

CORREIA, Daniel Gomes. **A liderança dos comandantes de unidades tarefa de operações especiais e de destacamentos operacionais**. Dissertação (Mestrado Integrado em Ciências Militares) - Universidade de Lisboa, Lisboa, 2019.

DANTAS, J. B.; SZELBRACIKOWSKI, A. C.; SILVA, A. M. M. **Avaliação psicológica do curso de ações de comandos**. Rio de Janeiro: Centro de Estudos de Pessoal e Forte Duque de Caxias, 2012.

DIAS, E. N.; PAIS-RIBEIRO, J. L. O Modelo de Coping de Folkman e Lazarus: Aspectos Históricos e Conceituais. **Revista Psicologia e Saúde**, n. 11, p. 55–66, 2019.

BRASIL, comando do Exército. **Separata ao Boletim do Exército nº 48 de 2016. Diretriz Reguladora para a Inscrição, Seleção, Matrícula e Execução dos Cursos do Centro de Instrução de Operações Especiais (EB 20-D-01.048)**. Brasília, DF: Estado Maior do Exército, 2016.

BRASIL, comando do Exército. **Boletim do Exército nº 16**. Brasília, DF: Comando de Operações Terrestres, 2017.

BRASIL, comando do Exército. **Manual de Campanha - EB70-MC-10.223**. Brasília, DF: Comando de Operações Terrestres, 2017.

BRASIL, comando do Exército. **Comando de Operações Especiais (COPESP)**. 2021. Disponível em: <http://www.copesp.eb.mil.br/index.php/ultimas-noticias/95-comandante-de-operacoes-especiais/430-centro-de-instrucao-de-operacoes-especiais-inicia-curso-de-aco-es-de-comandos-2021>

GRIEP, R. H. *et al.* Validade de constructo de escala de apoio social do Medical Outcomes Study adaptada para o português no Estudo Pró-Saúde. **Cadernos de saúde pública / Ministério da Saúde, Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública**, v. 21, n. 3, p. 703–714, 2005.

HENRIQUES, Rafael Carrilho. **A motivação e a satisfação das praças das Tropas Especiais como fator de retenção**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Ciências Militares) - Universidade de Lisboa, Lisboa, 2020.

JUNIOR, Edgar Faria de Mendonça. **Saúde mental dos militares - Estresse ocupacional e síndrome de burnout em policiais**. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Direito Militar) - Centro brasileiro de estudos e pesquisas jurídicas, Rio de Janeiro, 2021.

LAZARUS, R. S. FROM PSYCHOLOGICAL STRESS TO THE EMOTIONS: A History of Changing Outlooks. **Annual Review of Psychology**, V.44, p. 1–21, 1993.

LAZARUS, R. S. Coping theory and research: past, present, and future. **Psychosomatic Medicine**, v. 55(3), p. 234-247, 1993.

LISBOA, R. A. P. A relevância das operações especiais no contexto dos conflitos contemporâneos. **Doutrina Militar Terrestre**, v. 5, p. 36–45, 2017.

LOVIBOND, S. H.; LOVIBOND, P. F. **Manual for the Depression Anxiety Stress Scales**. Sydney: Psychology Foundation, 1995.

MAGALHÃES, J.; SILVA, G. A.; SANTOS, Y. R. Os efeitos do stresse e burnout em militares: uma breve revisão bibliográfica para a identificação da problemática. **PSIQUE**, v. 9, pp. 75-97, 2013

MARTINS, B. G. *et al.* Depression, anxiety, and stress scale: Psychometric properties and affectivity prevalence. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, n. 1, p. 32–41, 2019.

MONTENEGRO, F. G. A.; Preparação de equipes de alta performance sob estresse. **DefesaNet**. Disponível em:

<<https://www.defesanert.com.br/sof/noticia/13243/Preparacao-de-equipes-de-alta-performance-sob-estresse-/>>. Acessado em: 10 jan. 2023.

MULLIE, P.; CLARYS, P.; BRY, W.; GREERAERTS, P. Energy availability and nutrition during a Special Force Qualification Course (Q-Course). **Journal of the Royal Army Medical Corps**, v. 165, n. 5, p. 325–329, 2018.

PELEGRINI, A.; CARDOSO, T. E.; CLAUMANN, G. S.; PINTO, A. A.; FELDEN, E. P. G. Percepção das Condições de Trabalho e Estresse Ocupacional em Policiais Civis e Militares de Unidades de Operações Especiais. **Caderno brasileiro de terapia ocupacional**, v. 26, n. 2, p. 423-430, 2018.

RIBEIRO, J. P.; RODRIGUES, A. P. Questões acerca do coping: A propósito do estudo de adaptação do Brief COPE. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 5, n. 1, p. 3–15, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v5n1/v5n1a01.pdf>>.

RÓŻAŃSKI, P.; JÓWKO, E.; TOMCZAK, A. Assessment of the levels of oxidative stress, muscle damage, and psychomotor abilities of special force soldiers during military survival training. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 13, p. 1–10, 2020.

SALES, C. M. D.; SARAIVA, A.; FAÍSCA, L. Treino da resistência psicológica na recruta militar em Portugal: o papel da coesão militar, da autoestima e da ansiedade na resiliência. **Avances en Psicología Latinoamericana**, v. 35, p. 317-337,

SHERBOURNE, C. D.; STEWART, A. L. The MOS social support survey. **Social Science and Medicine**, v. 32, n. 6, p. 705–714, 1991.

SILVA, A. M. M.; DANTAS, J. B.; GIOLO, M. A. S.; RODRIGUES, D. V. Estressores , Níveis de Estresse e Representações Pictóricas. **Revista Naval: Psicologia em destaque**, 2015.

SILVEIRA, Carolina Rodrigues. **Bem-Estar dos Militares do Exército Brasileiro em Missão de Paz no Haiti**. Tese (Doutorado em Psicologia) - Universidade de Lisboa, Lisboa, 2019.

SOUZA, K. L. A. O.; SIQUEIRA, H. D. S.; SILVA, W. C. *et al.* Factors associated with the emergence of anxiety/depression in military police officers: an integrative review. **Research, Society and Development**, v. 10, 2021.

VENABLES, N. C.; LEON, G. R. Stress and Coping in Extreme Environments: Implications for a Mars Mission. **Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas**, 2019.

VIGNOLA, Rose Claudia Batistelli. **Escala de Depressão , Ansiedade e Estresse (Dass): Adaptação e Validação**. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2013.

VIGNOLA, R. C. B.; TUCCI, A. M. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. **Journal of Affective Disorders**, v. 155, n. 1, p. 104–109, 2014.

WILLIAMSON, V.; GREENBERG, N.; STEVELINK, S. A. M. Perceived stigma and barriers to care in UK Armed Forces personnel and veterans with and without probable mental disorders. **BMC Psychology**, p. 1–7, 2019.

WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

XUE, C.; GE, Y.; TANG, B.; LIU, Y.; KANG, P. WANG., M.; ZHANG, L. A meta-analysis of risk factors for combat-related PTSD among military personnel and veterans. **PLOS ONE**, v. 10, n. 3, p. 1–21, 2015.

ZANINI, D.S; PEIXOTO, E. M.; NAKANO, T. C. Escala de Apoio Social (MOS-SSS): Proposta de Normatização com Referência nos Itens. **Temas em Psicologia**, V. 26, p. 387-399, 2018

ZHANG, Y. *et al.* Relationship between depression, the family environment, and the coping styles of military recruits: A cross-section study. **Medicine**, v. 99, n. 38, p. 1-6, 2020.

Tabela 1 – Prevalência de dados sociodemográficos e de hábitos de vida na população de militares (N=87).

Variáveis Sócio demográficas	N (%)
Faixa etária	
22 – 29 anos	61(70,1)
30 – 34 anos	21(24,3)
35 ou mais	05 (5,6)
Sexo	87(100,0)
Masculino	
Estado civil	
Casado	51 (38,7)
Solteiro	36(41,3)
Nível de escolaridade	
Ensino médio completo	30 (34,5)
Ensino superior incompleto	13 (14,9)
Ensino superior completo	44 (50,6)
Cor de pele	
Branca	43 (49,5)
Amarela / parda	34 (39,1)
Preta	08(9,2)
Indígena	01 (1,1)
Sem informação	01 (1,1)
Possui filhos	
Sim	23 (26,4)
Não	63 (72,4)
Sem informação	01 (1,1)
Tabagismo	
Não fumante	72 (82,8)
Fumantes ativos	10 (11,5)
Ex-fumantes	03 (3,4)
Sem informação	02 (2,3)
Consumo de álcool	
Não bebe	20 (23,0)
Raramente bebe	37 (42,6)
Bebe nos finais de semana	29 (33,3)
Sem informação	01(1,1)
Atividade física no lazer	
Até 3 vezes por semana	29 (37,7)
4 vezes ou mais por semana	48 (62,3)
Tempo de carreira militar	
Até 10 anos	68 (79,0)
De 11-15 anos	14 (16,5)
16 anos ou mais	04 (4,5)
Patente	
Oficias	36 (41,4)
Sargentos	51 (58,6)

Tabela 2 – Análise descritiva dos instrumentos aplicados à população de militares (N=87).

Instrumentos	Média	Desvio Padrão (±)
DASS-21		
Depressão	2,4	3,47
Ansiedade	3,29	3,34
Estresse	10,37	6,81
BRIEF-Cope		
Coping Ativo	4,71	1,23
Planejar	4,95	1,27
Utilizar suporte instrumental	4,39	1,54
Utilizar suporte emocional	2,89	1,56
Religião	4,07	1,94
Reinterpretação positiva	4,47	1,53
Auto-culpabilização	2,43	1,57
Aceitação	3,45	1,56
Expressão de Sentimentos	1,39	1,16
Negação	0,77	1,21
Auto distração	2,07	1,56
Desinvestimento comportamental	0,20	1,01
Uso de substâncias	0,26	0,85
Humor	2,16	1,59
MOSS-SSS		
Rede social – parentes ¹	2,74	1,48
Rede social – familiares ²	2,67	1,94
MOSS-SSS		
Apoio material	77,24	22,88
Apoio emocional	80,57	20,20
Apoio de informação	81,67	16,47
Apoio afetivo	84,60	19,72
Interação social positiva	86,03	15,08

¹ N=84 participantes. ² N=83 participantes

Quadro 1 – Prevalência de estresse, ansiedade e depressão obtidos na aplicação do DASS21 na população de estudo (N=87).

Classificação	Estresse N (%)	Ansiedade N (%)	Depressão N (%)
Normal	76 (87,4)	85(97,7)	85(97,7)
Leve	08 (9,2)	02 (2,3)	02 (2,3)
Moderada	03 (3,4)	0	0

*Classificação realizada de acordo com a tabela normativa do instrumento DASS21. (Lovibond).

Tabela 3 – Correlação entre estresse, ansiedade e depressão (DASS21) e variáveis independentes (N=87).

Instrumentos	Estresse	Ansiedade	Depressão
DASS-21			
Depressão	0,484**	0,508**	1,000
Ansiedade	0,545**	1,000	0,508**
Estresse	1,000	0,595**	0,501**
BRIEF-Cope			
Coping Ativo	-0,156	- 0,234*	- 0,219*
Planejar	- 0,310**	- 0,241*	- 0,343**
Utilizar suporte instrumental	- 0,021	- 0,105	- 0,144
Utilizar suporte emocional	0,039	0,018	0,012
Religião	- 0,152	- 0,030	0,024
Reinterpretação positiva	- 0,201	- 0,075	- 0,165
Auto-culpabilização	0,113	0,187	0,223*
Aceitação	0,117	0,085	0,069
Expressão de Sentimentos	0,256*	0,096	0,220*
Negação	0,287**	0,352**	0,371**
Auto distração	0,405**	0,267*	0,299**
Desinvestimento comportamental	0,103	0,187	0,445**
Uso de substâncias	0,129	0,262*	0,243*
Humor	0,100	0,090	0,128
MOSS-SSS			
Apoio material	- 0,181	- 0,303**	- 0,195
Apoio emocional	- 0,200	- 0,351**	- 0,282**
Apoio de informação	- 0,119	- 0,291**	- 0,303**
Apoio afetivo	- 0,203	- 0,330**	- 0,328**
Interação social positiva	- 0,225*	- 0,383**	- 0,379**

*p< 0,05 **p<0,01

5.2. Artigo 2

O papel das estratégias de coping e seus fatores determinantes no curso de Ações de Comandos – uma coorte prospectiva

Resumo: No Brasil, as unidades de Ações de Comandos do Exército são reconhecidas pela eficácia operacional, atuando em cenários hostis. No entanto, essas operações são extremamente estressantes, exigindo habilidades específicas de enfrentamento do estresse. **Objetivo:** identificar o perfil das estratégias de enfrentamento do estresse (coping) dos militares matriculados no Curso de Ações de Comandos (CAC) e sua relação com a conclusão do curso. **Métodos:** Foi realizado um estudo de coorte prospectiva com 87 militares da turma de 2022 do CAC, onde foram coletados dados sobre características pessoais, estratégias de coping e níveis de estresse dentre outras variáveis. Utilizou-se instrumentos específicos para avaliação de coping (Brief-COPE), estresse (DASS-21), apoio social (MOSS) e variáveis sociodemográficas (instrumento próprio) para avaliar a relação do enfrentamento do estresse e a conclusão do curso. Foram realizadas análises descritivas (medidas de tendência central e de dispersão), análise de sobrevivência global, com utilização do teste log-rank para comparação ($p < 0,05$). Para análise múltipla, foi utilizada a regressão de Cox, considerando significância estatística de 5%. **Resultados:** 31% dos participantes concluíram o curso. O perfil dos concluintes é composto principalmente por jovens, com nível superior, solteiros e brancos. Determinadas estratégias de coping como coping ativo (HR= 1,48; IC 1,25-1,75) assim como altos níveis de estresse (HR=1,07; IC 1,02-1,11) foram associados ao desligamento, enquanto a estratégia de coping baseada no humor reduziu a chance de desligamento em 15% (HR=0,85; IC 95% 0,74-0,98). **Conclusão:** Este estudo aponta a importância da utilização adequada de estratégias de coping no contexto militar como uma ferramenta útil no enfrentamento do estresse no CAC.

Palavras-chave: Militares; Atividades Militares; Adaptação Psicológica; Estresse Psicológico; Desempenho Profissional.

1) Introdução

As atividades relacionadas às Operações Especiais ganharam maior visibilidade e popularidade a partir dos atentados de 11 de setembro de 2001 e passaram a produzir resultados estratégicos mais significativos em diversas unidades militares no mundo (Lisboa, 2017). No Brasil, o Exército possui unidades e tropas de elite que configuram um modelo de eficácia operacional, destacando-se as unidades de Ações de Comandos (Morgan *et al.*, 2000; Silva *et al.*, 2015). Seu diferencial está relacionado à sua flexibilidade operacional e capacidade de atingir resultados significativos, mesmo com um contingente reduzido (Lisboa, 2017). Constituem um grupo seletivo, especializado em ações bélicas diretas, que atuam utilizando técnicas de combate complexas, normalmente em locais hostis e com grande probabilidade de confronto armado (Exército Brasileiro, 2016).

Dentre as atividades militares de elevado estresse, as atuações em Operações Especiais expõem seus integrantes a níveis de desgaste excessivamente intensos. Neste cenário, as missões são realizadas sempre visando atingir objetivos estratégicos importantes. As tropas que operam em missões dessa natureza precisam ser versáteis e possuir um grande poder de combate. Os militares que integram esses grupamentos possuem habilidades e treinamentos diferenciados dos demais, quando comparados a formação tradicional. Essas características são desenvolvidas em cursos e treinamentos específicos realizados, principalmente, nos cursos operacionais. O Curso de Ações de Comandos (CAC), é conhecido por ser a porta de entrada para o combatente atuar junto a elite do Exército Brasileiro (Dantas, Szelbracikowski, Silva, 2012; Exército Brasileiro, 2016, 2017; Lisboa, 2017; Pelegrini *et al.*, 2018).

Para compor as tropas mais operacionais e especializadas, os candidatos costumam passar por processos seletivos exigentes onde são avaliados não apenas nos quesitos físicos, mas também em sua capacidade de lidar com estresse. Esses militares precisam estar preparados para suportar um nível de exigência maior que o encontrado no emprego das tropas tradicionais (Mullie *et al.*, 2018; Róžański, Jówko, Tomczak, 2020).

Considerando que as Forças Armadas Brasileiras têm aumentado sua participação em operações desse tipo, e que o emprego de tropas potencializa o estresse laboral do militar (Jennings, Melvin, Belew, 2017), torna-se fundamental que o militar seja capaz de identificar e manejar situações de estresse, a fim de reduzir os efeitos nocivos provocados ao indivíduo e à tropa (Junior; Neves, 2019). Sabe-se que a

exposição aos cenários violentos de guerra pode ocasionar uma série de impactos psicológicos (Ayer *et al.*, 2015; Shamia, Thabet, Vostanis, 2015; Chicue *et al.*, 2018), comprometendo a saúde mental gerando transtornos psicopatológicos (Kruijff *et al.*, 2019), além de exaustão e perda de produtividade (Martins; Lopes, 2012). Nessa perspectiva, existem estratégias de enfrentamento de estresse (coping) que podem ser adotadas para manejar reações de estresse e ansiedade (Morgan; Hourani; Tueller, 2017).

Nesse contexto, cabe destacar a relevância do desenvolvimento de habilidades para a aptidão no enfrentamento do estresse que os integrantes das Forças Armadas precisam ter, considerando que as reações ao estresse operacional podem ser incapacitantes (OTAN, 2019), que o estresse contribui para o aumento da ansiedade (American Psychiatric Association, 2014), e que a exposição de combatentes aos fatores ansiogênicos durante operações militares é inevitável (Silva *et al.*, 2015; Comando de Operações Terrestres, 2017). Segundo Maddi e colaboradores (2012), possuir boas estratégias de coping é de grande importância para o contexto militar, pois a escolha da forma de enfrentamento do estresse e sua frequência de utilização estão diretamente relacionadas aos quadros de manutenção de saúde ou surgimento de transtornos mentais (Boden *et al.*, 2014).

Ter ciência das estratégias mais frequentemente utilizadas pelos alunos do Curso de Ação de Comandos (CAC) pode auxiliar os envolvidos na formação desses combatentes a terem uma compreensão do perfil dos candidatos, podendo aperfeiçoar a capacidade de resiliência desses aos fatores estressores encontrados no curso, favorecendo a formação de um combatente mais bem adaptado às situações que serão encontradas nas operações reais, otimizando o desempenho operacional do militar.

Nesse contexto, o objetivo desse estudo foi identificar o perfil das estratégias de coping dos militares que cursam o Curso de Ações de Comandos (CAC) e sua relação com a conclusão do curso.

2) Metodologia

Foi realizado um estudo de coorte prospectivo em militares matriculados no Curso de Ações de Comandos (CAC) realizado no Centro de Instrução de Operações Especiais (CIOpEsp), em Niterói-RJ, na turma de 2022. Esse estudo integra o projeto “Avaliação dos fatores estressores psicossociais e seu enfrentamento em militares do Exército Brasileiro durante curso operacional – uma coorte prospectiva”, aprovado pelo

Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital da Força Aérea de São Paulo, CAAE:44289621.3.0000.8928.

A coleta de dados foi realizada com todos os militares matriculados no CAC, no período entre fevereiro e maio de 2022. A avaliação inicial foi realizada antes do início do curso e a avaliação final na última semana do curso. Os matriculados no curso são militares que já concluíram seu ciclo de formação básica, com idade superior a 18 anos, que preencheram os requisitos estipulados em edital próprio do curso, sendo o acesso ao curso disponibilizado para praças (sargentos) e oficiais (tenentes e capitães).

Foram utilizados os seguintes instrumentos: escala para avaliar o enfrentamento do estresse (Brief-Cope); o questionário DASS-21 (que avalia estresse, ansiedade e depressão); MOSS para avaliar rede e apoio social; e um questionário elaborado para esse estudo, que contempla dados sociodemográficos, hábitos de vida e informações referentes a carreira militar. Os dados foram coletados em dois momentos diferentes do curso. Primeiramente foi realizada em todos os matriculados antes do início do curso em todos os alunos matriculados e com todos os concludentes ao final do curso.

Para avaliação das estratégias de coping foi utilizado o inventário Brief-Cope, validado no Brasil (BRASILEIRO, 2012). É composto por 28 itens agrupados em 14 fatores (Coping ativo; Planejar; Utilizar suporte instrumental; Utilizar suporte social emocional; Religião; Reinterpretação positiva; Auto-culpabilização; Aceitação; Expressão de sentimentos; Negação; Autodistração; Desinvestimento comportamental; Uso de substâncias; e Humor). Esses 14 fatores são reunidos em 3 fatores independentes: adaptativo e focalizado no problema, adaptativo e focalizado na emoção e desadaptativo e focalizado na emoção. Possui quatro opções de resposta em formato de escala *likert*, variando do 1 que significa “nunca faço isto” até o 4 que significa “faço sempre isto”. Os escores são obtidos pela soma dos dois itens que compõe cada fator, porém o total de cada fator não é somado. Quanto maior a pontuação em uma determinada escala, melhor o enfrentamento do estresse utilizando determinada estratégia. O resultado final é um perfil das estratégias de enfrentamento mais utilizados pelo respondente (Carver, 1997; Ribeiro, Rodrigues, 2004; Baptista, 2010).

Para identificar os sintomas relacionados com o estresse, ansiedade e depressão, foi utilizada a escala DASS-21 (Lovibond; Lovibond, 2004). Trata-se de uma escala de autopreenchimento, que contempla três subconjuntos (com 7 questões cada) referentes aos sintomas relacionados ao estresse, ansiedade e depressão. Foi desenvolvida com base na escala tipo *likert*, com opções de resposta variando de 0 a 3. Ao final do

preenchimento, há um somatório dos valores em cada subescala. Para calcular a pontuação final de cada subescala, os escores devem ser multiplicados por 2. De acordo com a tabela normativa construída pelo autor, elevados escores indicam níveis de sofrimento importante do indivíduo relacionado a determinada subescala. Esse instrumento foi validado no Brasil (Vignola, 2013; Vignola, Tucci, 2014; Martins *et al.*, 2019).

A escala utilizada para verificar a rede e apoio social dos alunos foi a MOS-SSS (Social Support Scale) (Sherbourne; Stewart, 1991). Esse instrumento já foi validado no Brasil. A primeira parte do questionário, que analisa rede social, é composta de cinco questões – duas referentes à rede familiar e de amigos, e três referentes à rede constituída em atividades de lazer. A segunda parte abrange cinco dimensões funcionais de apoio social: material, afetivo, emocional, informação e interação social positiva totalizando 19 itens. Para cada uma das perguntas citadas existem cinco opções de resposta em forma de escala *likert* variando de 1 (“nunca”) até 5 (“sempre”). O escore de cada dimensão será obtido pela soma dos pontos nas perguntas, dividido pela pontuação máxima possível e comparado com a tabela normativa dos estudos de validação com população brasileira (Griep *et al.*, 2005).

O questionário informativo que utilizado nesse estudo foi elaborado para essa finalidade apenas e abrange as seguintes informações: nome, data de nascimento, local de nascimento, cidade onde reside, idade, sexo, estado civil, escolaridade, cor de pele, quantidade de filhos, hábitos sobre tabagismo, hábitos sobre etilismo, hábitos sobre atividades físicas, tempo de carreira militar e unidade militar onde serve atualmente (Clarke-Walper, Riviere, Wilk, 2014; Zhang *et al.*, 2020).

A partir do material coletado foram realizadas as seguintes análises com os dados: estatística descritiva, utilizando medidas de frequência simples para as variáveis categóricas e de tendência central e de dispersão para as variáveis contínuas. Para as variáveis contínuas, foi realizado teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov e Shapiro-Wilk.

Para avaliação do comportamento das desistências no decorrer do estudo foi realizada uma análise exploratória da sobrevida – método Kaplan-Meier, considerando-se um nível de significância estatística de 5%.

Para avaliação da associação entre as variáveis independentes (estratégias de coping) e a dependente (conclusão do curso), foi utilizada a regressão de Cox, considerando-se um nível de significância de 5%. Foram realizadas análises brutas e

ajustadas, considerando-se possíveis variáveis de confundimento. Para inclusão na análise, considerou-se variáveis que apresentaram associação estatisticamente significativa na análise simples ($p \leq 0,20$).

Os dados foram analisados no programa estatístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 20.0.

3) Resultados

A população inicial do estudo foi composta por 87 indivíduos matriculados no Curso de Ações de Comandos, todos do sexo masculino, com 70,1 % dos participantes apresentando idade entre 22 e 29 anos. No que diz respeito ao estado civil, 35,6% eram casados, 23,1% vivem com companheira(o) e 37,9% solteiros. Entre os participantes, 34,5% possuíam ensino médio completo, 49,5% consideram-se brancos e 26,4% declararam que possuem filhos. Em relação aos hábitos de vida, 82,8% declararam ser não fumantes, 23,0% não consomem álcool e 62,3% praticam atividade física no lazer com frequência igual ou superior a 4 vezes na semana. Quanto ao tempo de serviço ativo no Exército, 68,0% possuem até 10 anos de serviço, 59,0% da população era composta por sargentos e 40,9% por oficiais (Tabela 1).

Na tabela 2 são analisados os escores iniciais e finais dos instrumentos utilizados para avaliar depressão, ansiedade e estresse (DASS-21); estratégias de coping utilizadas (BRIEF-Cope); e rede de apoio (MOSS-SSS). Observou-se que depressão e ansiedade apresentaram elevação em seus escores. Ao analisar as estratégias de coping, há aumento nos escores de Coping ativo, Uso de substâncias e Humor; e redução nos escores de Aceitação, Negação e Desinvestimento comportamental. Em relação ao apoio social, observa-se uma diferença pequena observada somente na Interação Social Positiva.

Ao avaliar a sobrevida global, observou-se que o período médio de seguimento para correspondeu a 42,68 dias ($\pm 3,91$). No decorrer do curso, 60 alunos foram desligados, representando 69% da população de estudo. A sobrevida global dessa população correspondeu a 31% (Figura 1). Entre os que desistiram do curso, 71,7% ocorreram por desligamento voluntário; 11,7% (N=07) por insuficiência técnica; 11,7% (N=07) por questões relacionadas à saúde e 5% sem informação. Na Figura 2, ao avaliar as variáveis dicotômicas, observou-se que escolaridade, consumo de álcool, estresse e depressão apresentaram teste de log rank com significância estatística ($p < 0,05$).

Na tabela 3 se encontram os resultados das análises de regressão de Cox, para estimar os fatores de risco associados ao desligamento do curso. Na análise bruta, diversas variáveis apresentaram significância estatística em relação ao desligamento do curso, como consumo de álcool; ter filhos; ansiedade, depressão e estresse; e as estratégias de coping, com exceção de Desinvestimento comportamental. Para o ajuste do modelo foram consideradas as variáveis com valor de p menor ou igual a 0,20 e as variáveis com relevância identificada em estudos anteriores. O modelo final foi obtido utilizando-se o método enter, com inclusão das variáveis individualmente e considerando-se a significância estatística e em relação ao conteúdo estudado, valor do ajuste do modelo, razão de verossimilhança e análise dos resíduos. Foram contempladas as variáveis: estresse (HR=1,07; IC 95% 1,02-1,11), Coping ativo (HR=1,48; IC 95% 1,25-1,75) e Humor (HR=0,85; IC 95% 0,74-0,98).

4) Discussão

Analisando os resultados obtidos nessa pesquisa, foi possível observar que dentre as variáveis independentes estudadas, a estratégia de coping Humor mostrou-se eficiente, reduzindo em 15% a chance de desligamento do curso (HR= 0,85; IC 95% 0,74-0,98). Em contrapartida, níveis mais elevados de estresse (HR= 1,07; IC 95% 1,02 – 1,11) e Coping ativo (HR= 1,48; IC 95% 1,25-1,75) podem ser preditores do desligamento.

Entre os 87 matriculados, apenas 27 indivíduos, ou seja, 31% concluíram o curso com média de tempo de permanência dos alunos correspondendo a 42,68 dias. O tempo total de duração do curso é de 93 dias. Analisando o tempo de permanência e a quantidade de formandos, pode-se notar que existe de fato um percentual grande de desligamentos (69%; N=60). A maioria desses desligamentos foram voluntários, ou seja, o aluno pede de livre e espontânea vontade para ser desligado a qualquer momento. Considera-se que há chances desses desligamentos estarem relacionados aos agentes estressores presentes no curso, uma vez que em relação aos demais motivos, o desligamento voluntário é o mais frequente (71,7%).

Um estudo realizado em militares das Forças Armadas Finlandesas foi desenvolvido com o objetivo de identificar um modelo preditor de desistência em um treinamento militar de sobrevivência no inverno rigoroso (Vaara *et al.*, 2020). Foram avaliados fatores fisiológicos e psicológicos, utilizando a regressão de Cox. O

seguimento foi realizado por um período de 10 dias e, no modelo final, não se observou significância estatística nas variáveis relacionadas a estresse. No entanto, ao avaliar cortisol (nmol/L), que é uma medida biológica para o estresse, observou-se um risco aumentado (HR=1,006; IC 95% 1,001–1,011; p=0,017). Embora as variáveis psicológicas não tenham apresentado capacidade preditiva sobre o abandono do curso, os sintomas psicológicos são a razão mais comum para o abandono do período de treinamento básico no serviço militar, além da possível ligação entre medidas psicológicas e fenômenos de relacionados ao desligamento voluntário em cursos militares. Os autores apontaram que períodos de exposição mais longos, partir de 25 dias, podem enfatizar a magnitude das variáveis psicológicas mais do que os treinamentos curtos, como no caso deste estudo (Vaara *et al.*,2020).

Bartone *et al.*(2008) observaram que entre os 1138 avaliados, 501 alunos, ou seja, 44% não se formaram por incapacidade técnica ou desligamento voluntário (BARTONE *et al.*, 2008). Os achados de FARINA *et al.* (2019) apontaram que apenas 247 dos 800 completaram o curso com sucesso, ou seja, 31%. Em comparação com a nossa população, onde o percentual de desligamento foi de 31%, nota-se que a proporção de formandos no CAC parece se aproximar da realidade dos cursos de Forças Especiais conduzido no Exército norte-americano. É possível que o curso conduzido pelo Exército Brasileiro seja tão exigente quanto ou ainda, que os militares dos EUA e do Brasil sejam igualmente capazes para lidar com as dificuldades desse tipo de formação militar.

Faria (2014) acompanhou uma coorte de 114 alunos de duas turmas do Curso de Comandos do Exército Português e identificou que apenas 27 se formaram. Este estudo teve como objetivo avaliar os níveis de estresse, engajamento e performance, dentre outras variáveis psicológicas e comportamentais, desses militares durante o curso, buscando identificar possíveis fatores preditores de desempenho. Os resultados apontaram para relações negativas moderadas entre o estresse e o vigor ($r=-0,46$; $p<0,01$), dedicação ($r=-0,45$; $p<0,01$), felicidade ($r=-0,38$; $p<0,01$) e preparação militar ($r=-0,31$; $p<0,01$). Observou-se uma relação significativa baixa e negativa entre o stress e a absorção ($r=-0,26$; $p<0,01$). O modelo de regressão indicou que 25,3% (R²) da variação dos escores de estresse pode ser explicada pelo vigor e pela felicidade, com impactos negativos de 36% e 24%, respectivamente. Ou seja, estes achados sugerem que militares com maiores níveis de vigor e felicidade tendem a experimentar menor nível de estresse. Na conclusão do curso, o estresse apresentou relação significativa

negativa moderada com o vigor ($r = -0,39$; $p < 0,05$) e a preparação física ($r = -0,45$; $p < 0,05$), além de 20,2% (R²) da variação do estresse poder ser explicada pela preparação física, com um impacto negativo de 45%. Concluiu-se que 59,1% (R²) do valor do rendimento militar depende do Estresse e da felicidade, sendo o estresse responsável por um impacto negativo de 45% no desempenho durante o curso e a felicidade de 49%. Tais achados reforçam as evidências encontradas com o público brasileiro no que diz respeito ao papel dos níveis de estresse serem responsáveis por um déficit no rendimento dos alunos.

Ao analisar os achados relacionados às variáveis sociodemográficas, nossa população possui particularidades. Um estudo conduzido com 800 candidatos ao curso de Forças Especiais do Exército dos Estados Unidos, verificou-se que 48% desses candidatos tinham entre 18 e 24 anos de idade e 52% apresentavam 25 anos ou mais. Quanto a escolaridade, 21% possuíam ensino médio, 48% ensino superior incompleto e 31% ensino superior completo. No que diz respeito ao estado civil, 39% eram casados 24% declararam ter um ou mais filhos. Verificou-se também que 44% desses militares relataram ter menos de um ano de serviço, 16% entre um e dois anos de serviço, 20% entre 3 e 4 anos e 20% tinham 5 ou mais anos de serviço militar (Farina *et al.*, 2019).

Se comparados aos alunos matriculados na turma de 2022 do Curso de Ações de Comandos, as idades contrastam de forma que quase um terço (29,9%) dos alunos tinham idades superiores a 30 anos. Outro ponto a ser levado em conta é a escolaridade, onde os brasileiros possuem um percentual maior de indivíduos com ensino médio (34%), consideravelmente menos indivíduos com ensino superior incompleto (15%), e um percentual consideravelmente maior de militares com ensino superior completo (51%). No aspecto estado marital, as populações de ambos os estudos apresentaram dados semelhantes tanto para o percentual de casados como para o de não casados. Da mesma forma para o fato de ter ou não filhos. No que tange a questão de tempo de serviço, o público brasileiro parece ser composto por alunos com mais tempo de experiência, uma vez que apenas 20% dos candidatos norte-americanos apresentavam 5 anos ou mais, enquanto em nossa população essa frequência correspondeu a 60%.

Em um outro estudo, também com candidatos ao curso de Forças Especiais do Exército dos Estados Unidos, evidenciou-se que dos 1138 militares participantes dessa pesquisa eram todos do sexo masculino. A média das idades dos participantes foi de 25,41 anos (19 a 41 anos) (Bartone, 2008). Se comparado aos achados no presente

estudo, pode-se identificar que se assemelham aos nossos achados (média=28,30; amplitude: 22 – 39 anos).

Os achados de um estudo conduzido com 7512 militares também de Operações Especiais do Exército norte-americano apontaram, em consonância com os resultados deste estudo, que a maioria desses militares (70%) apresentavam idades entre 18 e 35 anos. O percentual de tabagistas da população de estudo do referido trabalho foi de 30% de fumantes, que apesar de constituir uma minoria, é um percentual 3 vezes maior que o identificado em nossa população (Grier *et al.*, 2020). Em uma pesquisa semelhante, desta vez realizada com 115 candidatos ao curso de Forças Especiais do Exército australiano, a amplitude das idades da população utilizada foi de 21 a 35 anos. Amplitude essa que reflete uma realidade muito próxima à encontrada nos matriculados na turma do CAC estudada no presente trabalho (Gayton, 2015).

Em relação aos hábitos de vida, observou-se frequência elevada de não fumantes tanto no grupo geral (82,8%), quanto no grupo concludente (81,5%). Sobre o consumo de álcool, o grupo inicial era composto por 43% de militares que bebiam raramente e 33% que bebiam aos finais de semana. Notou-se que esta proporção foi modificada no grupo dos concludentes, onde 15% eram compostos por militares que bebem raramente e 67% que bebem aos finais de semana. O curso acontece em regime de internato integral em alguns momentos e em regime de internato parcial em outros, permitindo que os alunos sejam liberados aos finais de semana. Durante esses períodos de folga, os alunos têm apenas os finais de semana para lançar mão de comportamentos específicos para lidar com o estresse vivido durante a semana. Nesse momento de liberação, eles têm contato com o mundo externo, possibilitando o acesso ao álcool, o que pode ser um fator relevante a ser considerado na análise dos níveis de estresse e comportamentos durante o período de treinamento. Essa influência do álcool pode ser percebida ao avaliar na análise de sobrevivência as diferenças entre quem consumia álcool e quem não consumia ($p=0,025$).

Em relação às atividades físicas praticadas como forma de lazer, a maior frequência observada correspondeu a 4 vezes ou mais por semana, tanto nos matriculados (62%), como nos concludentes (56%). Os militares com menos de dez anos de serviço no Exército constituíram maioria entre os matriculados (79%) e concludentes (85%), fato esse que possivelmente pode ser explicado pela limitação de postos e graduações para a matrícula. Oficiais podem pleitear o curso até o posto de capitão e os praças até a graduação de 1º Sargento (Exército Brasileiro, 2016).

Sobre as variáveis estresse, ansiedade e depressão, Taylor e Morgan (2014) discutem em um estudo o estresse em relação a estados dissociativos em militares durante um treinamento de sobrevivência. Tal treinamento é considerado um estressor relevante resultando em aumentos substanciais de índices fisiológicos e comportamentais. A pesquisa foi realizada com um grupo composto por militares que participaram de sete cursos consecutivos de treinamento de sobrevivência (SERE), totalizando 50 indivíduos por curso. A maioria dos participantes (95,4%) relatou sintomas dissociativos e foi observada uma relação inversa entre a dissociação e o desempenho militar. O estudo também identificou dois tipos de dissociadores: espontâneos e deliberados. Além disso, 76% dos militares que optaram por dissociadores deliberados relataram que tal estratégia facilitou o enfrentamento do estresse. A dissociação é descrita como uma interrupção situacionalmente vinculada nas funções integradas da consciência, memória, identidade e/ou percepção do ambiente em resposta a um estresse extremo ou trauma (Taylor; Morgan, 2014).

Ainda sobre o estresse, um estudo já mencionado, conduzido com alunos de duas turmas consecutivas de Comandos do Exército português, avaliou o estresse, dentre outras variáveis. O estudo investigou as diferenças entre os indivíduos antes e após a conclusão do curso. Apenas os participantes que terminaram o curso com sucesso foram selecionados. Após a análise, foram encontradas diferenças significativas nas variáveis de dedicação e preparação militar após o curso. No entanto, não foram observadas diferenças significativas na variável estresse, assim como em outras variáveis. Com base na análise dos dados de estresse, observou-se que a média do estresse antes do curso foi de 1,19 ($\pm 0,18$); enquanto a média após o curso foi de 1,53 ($\pm 0,27$). A diferença entre essas médias sugere que os militares apresentaram uma redução no nível médio de estresse após a conclusão do curso, mas é importante considerar a possibilidade de que essa diferença possa ser resultado do acaso. (Faria, 2014).

Uma pesquisa realizada com 242 membros do Exército Brasileiro, integrantes do 25º Batalhão de Infantaria da Força de Paz no Haiti, no período entre 2016 e 2017, teve como objetivo identificar as estratégias de coping empregadas nas fases de preparação e implantação da tropa e sua relação com o bem-estar. Foi utilizado o mesmo instrumento adotado no presente trabalho, o BRIEF-Cope. Os resultados apontaram que uso de estratégias tipo resolução de problemas possuiu relação positiva com a percepção de saúde ($p < 0,05$). O estudo concluiu que estratégias de coping

adaptativas se relacionaram positivamente ao bem-estar dos militares brasileiros em missões de paz.

Em nossa população, o modelo final indicou que a estratégia de coping Humor foi a única que se mostrou eficaz na diminuição das chances de desligamento do curso, enquanto a estratégia de Coping Ativo parece aumentar as chances de desligamento. Respectivamente as estratégias que se mostraram como fator de proteção (Humor) e fator de risco (Coping Ativo) apresentaram HR ajustada de 0,85 e 1,48 ($p < 0,05$). Ressaltando que segundo o autor da escala aqui utilizada a estratégia de coping Humor inclui ações e comportamentos como fazer piadas ou brincadeiras acerca do estressor de maneira a dar certa leveza na interpretação deste ou até mesmo revesti-lo de certa inocuidade, e a estratégia de Coping Ativo envolve ações diretas tomadas para se livrar do problema ou contorná-lo (Carver *et al.*, 1989).

Um estudo conduzido com 191 membros ativos do serviço militar e veteranos dos EUA teve como objetivo identificar as estratégias de enfrentamento do estresse usadas pelos considerados mais resilientes (RICE, LIU, 2016). Os resultados revelaram que os membros ativos do serviço apresentaram escores de resiliência mais altos do que os veteranos ($p < 0,05$), ambos situados na faixa moderada. Não foram observadas diferenças significativas nas estratégias de enfrentamento entre os dois grupos ($p > 0,05$). A resiliência dos membros ativos do serviço foi predita pelo uso de reformulação positiva e menor autoreprovação como estratégias de enfrentamento, explicando 52,3% da variância ($R^2 = 0,523$, $p = 0,000$). A resiliência dos veteranos foi predita pelo tempo de serviço mais longo, maior uso de humor e menor autoreprovação como estratégias de enfrentamento, explicando 44,8% da variância ($R^2 = 0,448$, $p = 0,000$). Apesar da população desse estudo não ser de forças especiais, era composta por militares e utilizou-se o mesmo instrumento para mensuração do coping (BRIEF-Cope). A estratégia de coping humor, foi identificada como a de maior utilização pelos veteranos norte-americanos (Rice, Liu, 2016), resultado semelhante ao observado em nossa população de concludentes do CAC.

Em um estudo realizado na região de Xinjiang, China, com 342 recrutas do exército, foi identificada uma associação entre o ambiente familiar e as estratégias de coping utilizadas seus escores de depressão. Os escores da escala de depressão utilizada estavam positivamente correlacionados com as estratégias de coping mal adaptativas ($r=0,30$, $p < 0,05$). Por isso, estilos de enfrentamento mal adaptativos estavam relacionados a maiores escores de depressão, enquanto estilos de enfrentamento

adaptativos estavam associados a menores escores. Os resultados sugerem que ambientes familiares positivos e estratégias de coping adaptativas são mais adequados para lidar com os estresses vividos pelos recrutas. Tal achado vai de encontro com as evidências encontradas nas aferições realizadas na turma do CAC uma vez que, na análise ajustada, a estratégia de coping ativo se mostrou como fator de risco e não como fator de proteção quanto ao desligamento do curso (HR=1,48; IC 1,25-1,75). A estratégia de coping Humor, por outro lado, se mostrou eficiente no que diz respeito ao sucesso no curso. Segundo o autor da escala utilizada (Brief-Cope) ambas, Coping Ativo e Humor são estratégias de coping adaptativas (Carver, 1997; Zhang, *et al.*, 2020).

Para melhor compreensão dos fenômenos aqui descritos, ressalta-se de importância compreender que um dos papéis da equipe de instrução do Curso de Ações de Comandos é manter os níveis de estresse constantes e expor os alunos a situações desafiadoras para que eles tenham a oportunidade de desenvolver a resiliência e as competências necessária para as atividades as quais eles estão sendo preparados para enfrentar. Uma das maneiras de conduzir esse cenário é frustrar os alunos nas suas tentativas de enfrentar e se livrar dos estressores impostos. O que limita bastante os recursos que esses alunos têm para enfrentar tal estresse, no entanto os comportamentos que são estritamente cognitivos (pensamentos e interpretações) estão disponíveis a todo momento.

Uma publicação do U.S. Department of Veterans Affairs publicou um estudo com 1090 veteranos do serviço militar dos Estados Unidos que serviram após 11 de setembro de 2001, que investigou os fatores de risco e proteção em relação ao transtorno de estresse pós-traumático. As principais variáveis que foram levadas em conta foram uso de álcool, rede de apoio e coping como um dos aspectos de resiliência cognitiva. Os resultados apontaram que o abuso de álcool (OR=1,06; $p<0,05$) e diminuição do apoio social (OR=0,83; $p<0,05$) foram associados a um maior fator de risco no desenvolvimento dos sintomas de transtorno de estresse pós-traumático, sugerindo que estratégias de coping adaptativas (OR=0,98, $p<0,05$) e apoio social (OR=0,83; $p<0,05$) atuam como fatores de proteção. Em nossos achados observamos que as estratégias de coping adaptativas costumam apresentar-se como fator de proteção aos ambientes militares mais hostis, mesmo que as estratégias de enfrentamento não sejam exatamente as mesmas. Já em relação as redes de apoio, o estudo com veteranos dos EUA parece apontar o suporte social mais eficiente como

preditor de êxito em atividades militares do que os achados com o CAC, onde as redes de suporte estudadas apresentaram níveis mais discretos (Voorhees *et al.*, 2018).

Em um estudo sobre estresse psicológico e estratégias de coping conduzido 675 recrutas candidatos para promoção ao final do treinamento básico das Forças Armadas da Suíça, foram identificadas diferenças entre os níveis de estresse psicológico e tipos de estratégias de enfrentamento dos escolhidos com os não escolhidos. Identificou-se que os recrutas recomendados para promoção tinham engajamento maior em estratégias de coping ativo. Além disso, constatou-se que as estratégias de coping adaptativas estavam associadas a níveis mais baixos de estresse. Esses resultados indicam que os recrutas suíços recomendados para promoção apresentavam níveis mais baixos de estresse e adotavam estratégias de enfrentamento adaptativas. Essas estratégias de enfrentamento apresentaram correlações negativas e estatisticamente significativas com todas as escalas de estresse, ao passo que as estratégias de enfrentamento disfuncionais exibiram correlações positivas e estatisticamente significativas com todas as escalas de estresse. Após a coleta, a capacidade de detecção variou de 0,83 para o coeficiente de correlação mais baixo a 0,95 para o coeficiente de correlação mais elevado. (Nakkas; Annen; Brand, 2016). Com algumas semelhanças em relação às estratégias de coping identificadas no estudo conduzido com os alunos do CAC, os resultados apontaram que tanto nos matriculados quanto nos concludentes as duas com maior média foram Coping Ativo e Planejar, ambas estratégias adaptativas, demonstrando que as estratégias de enfrentamento do estresse mais utilizadas não sofreram alteração no repertório dos indivíduos ao longo do processo. O mesmo pode ser observado com as estratégias menos utilizadas: Desinvestimento comportamental e Uso de substâncias (estratégias desadaptativas). Ambas se mantiveram com as pontuações médias mais baixas tanto na primeira como na última coleta de dados. Além disso, diferentemente dos recrutas selecionados ao final do treinamento no estudo de 2016 (Nakkas; Annen; Brand), os alunos que chegaram ao final do CAC apresentaram níveis mais altos de estresse, com média inicial de 10,37 ($\pm 6,81$) e média final de 11,41 ($\pm 9,52$).

Foram observadas diferenças pouco relevantes nas médias dos tipos de apoio utilizados pela população comparando a primeira e a última aferição, o que talvez demonstre que as formas de suporte recebido se mantiveram estáveis no que diz respeito a sua disponibilidade. Interação Social Positiva se manteve como sendo a de maior média tanto nos matriculados (86,03) quanto nos concludentes (82,44), e apoio

material se manteve como sendo a de menor média tanto nos matriculados (77,24) quanto nos concludentes (76,67). Dentre as variáveis relativas ao apoio social, a única que apresentou significância estatística foi apoio de informação, porém sem relevância no que diz respeito à diferença entre as chances de sucesso de quem possui maior ou menor suporte dessa natureza. Dessa forma, parece que os tipos de rede de apoio social pouco influenciam a preditividade do acontecimento do evento (desligamento).

Entre as limitações desse estudo, é preciso considerar aquelas inerentes ao desenho de estudo, além de considerar que as informações inicialmente coletadas possam ter sofrido influência da expectativa do início do curso. Apesar da população participante ser reduzida (N=87), precisamos considerar que essa é a amostra universal. Importante também destacar a dificuldade de comparação com outros estudos, uma vez que as análises estatísticas realizadas, principalmente relacionada a sobrevivência, pois é pouco explorada em outros estudos. Cabe ressaltar que, apesar das limitações, esse estudo possui relevância por explorar uma questão pouco estudada em militares brasileiros, além de ter utilizado análises estatísticas pouco frequentes nos estudos dessa área, o que possibilita uma avaliação com um outro olhar sobre essa população.

5) CONCLUSÃO

Após analisar os resultados obtidos nesta pesquisa, observamos que o perfil dos concludentes do curso de Ações de Comando do Exército Brasileiro são jovens (22-29 anos), com nível superior completo, solteiros, brancos, sem filhos. Observou-se duas estratégias de coping: coping ativo, humor; além dos níveis de estresse podem ser consideradas preditoras em questões relacionadas ao desligamento do curso.

Cabe destacar que, até o momento, não foram encontrados estudos que tenham investigado especificamente essas variáveis de coping e sua relação com a conclusão do curso de Ações de Comandos do Exército Brasileiro ou população similar. Dessa forma, esse estudo representa uma importante contribuição para essa área.

É importante destacar que os achados deste estudo não encerram a questão, mas, abrem inúmeras possibilidades para futuras pesquisas nesse campo, uma vez que esses resultados podem servir como base para investigações mais detalhadas, que considerem as limitações mencionadas e explorem novos aspectos relacionados ao coping, estresse e a performance do referido curso.

REFERÊNCIAS

ADLER, A. B. *et al.* Resilience Training with Soldiers during Basic Combat Training: Randomisation by Platoon. **Applied Psychology: Health and Well-Being**, p. 1-23 2014. DOI:10.1111/aphw.12040

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANTONIAZZI, A. S. **Desenvolvimento de instrumentos para a avaliação de coping em adolescentes brasileiros**. Rio Grande do Sul: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1999.

AYER, L. *et al.* Psychological Aspects of the Israeli – Palestinian Conflict: A Systematic Review. **Trauma, Violence, & Abuse**, p. 1-17, 2015.

BAPTISTA, A. F. S. M. **Uma incursão com os técnicos ao mundo das famílias multiproblemáticas: as suas emoções, optimismo e estratégias de coping**. Lisboa: Universidade de Lisboa, 2010.

BEER, M.; HEERDEN, A. V. Exploring the role of motivational and coping resources in a Special Forces selection process. **SA Journal of Industrial Psychology**, p. 1-13, 2014. DOI:10.4102/sajip.v40i1.1165

BERESFORD, B. A. Resources and Strategies: How Parents Cope with the Care of a Disabled Child. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, v. 35, n. 1, p. 171–209, 1994.

BIAN, Y. *et al.* Change in Coping Strategies Following Intensive Intervention for Special-service Military Personnel as Civil Emergency Responders. **Journal of Occupational Health**, p. 36–44, 2011.

BODEN, M. T. *et al.* A prospective investigation of changes in avoidant and active coping and posttraumatic stress disorder symptoms among military veteran. **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**, v. 34, n. 4, p. 433–439, 2012.

BRASIL. **Lei Nº 6.880, De 9 De Dezembro De 1980. Estatuto dos Militares**. Brasília, DF: Presidência da República. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L6880.htm>.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidência da República. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm.

BRASILEIRO, S. V. **Adaptação Transcultural e Propriedades Psicométricas do COPE Breve em uma Amostra Brasileira**. Goiás: Universidade Federal de Goiás, 2012.

BRENNER, L. A. *et al.* Soldiers returning from deployment: A qualitative study regarding exposure, coping, and reintegration. **Rehabilitation Psychology**, v. 60, n. 3, p. 277–285, 2015.

BRICKNELL, M. C.; WILLIAMSON, V.; WESSELY, S. Understanding military combat mental health. **Occupational Medicine**, v. 70, n. 4, p. 216–218, 2020.

CARVER, C. S.; SCHEIER, M. F.; WEINTRAUB, K. J. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 56, n. 2, p. 267–283, 1989.

CARVER, C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. **International Journal of Behavioral Medicine**, v. 4, n. 1, p. 92–100, 1997.

CASEY, G. W. Comprehensive Soldier Fitness: A Vision for Psychological Resilience in the U.S. Army. **American Psychologist**, v. 66, n. 1, p. 1–3, 2011.

CHICUE, C. *et al.* Enfermedad mental y factores asociados en oficiales del Ejército Nacional de Colombia en conflicto armado. **Index de Enfermería**, v. 27, n. 4, p. 211–215, 2018.

CLARKE-WALPER, K.; RIVIERE, L. A.; WILK, J. E. Alcohol misuse, alcohol-related risky behaviors, and childhood adversity among soldiers who returned from Iraq or Afghanistan. **Addictive Behaviors**, v. 39, n. 2, p. 414–419, 2014.

COSTA, F. C. S. Tendências ocupacionais no Exército Brasileiro (1998-2012). **Sociologias**, v. 22, n. 53, p. 172–193, 2020.

COTIAN, M. S. *et al.* Revisão sistemática dos aspectos psicossociais, neurobiológicos, preditores e promotores de resiliência em militares. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 63, n. 1, p. 72–85, 2014.

DANTAS, J. B.; SZELBRACIKOWSKI, A. C.; SILVA, A. M. M. **Avaliação psicológica do curso de ações de comandos**. Rio de Janeiro: Centro de Estudos de Pessoal e Forte Duque de Caxias, 2012.

DIAS, E. N.; PAIS-RIBEIRO, J. L. O Modelo de Coping de Folkman e Lazarus: Aspectos Históricos e Conceituais. **Revista Psicologia e Saúde**, n. 11, p. 55–66, 2019.

BRASIL, Comando do Exército. **Separata ao Boletim do Exército nº 48 de 2016. Diretriz Reguladora para a Inscrição, Seleção, Matrícula e Execução dos Cursos do Centro de Instrução de Operações Especiais (EB 20-D-01.048)**. Brasília, DF: Estado Maior do Exército, 2016.

BRASIL, Comando do Exército. **Boletim do Exército nº 16**. Brasília, DF: Comando de Operações Terrestres, 2017.

BRASIL, Comando do Exército. **Manual de Campanha - EB70-MC-10.223**. Brasília, DF: Comando de Operações Terrestres, 2017.

BRASIL, Comando do Exército. **Comando de Operações Especiais (COPESP)**. 2021. Disponível em: <http://www.copesp.eb.mil.br/index.php/ultimas-noticias/95-comandante-de-operacoes-especiais/430-centro-de-instrucao-de-operacoes-especiais-inicia-curso-de-aco-es-de-comandos-2021>

FARINA, E. K.; THOMPSON, L. A.; KNAPIK, J. J.; PASIAKOS, S. M.; MCCLUNG, J. P.; LIEBERMAN, H. R. Physical performance, demographic, psychological, and physiological predictors of success in the U.S. Army Special Forces Assessment and Selection course. **Physiology & Behavior**, v. 208, 2019.

FLYNN, B. W.; MCCARROLL, J. E.; BIGGS, Q. M. Stress and Resilience in Military Mortuary Workers: Care of the Dead From Battlefield to Home. **Death Studies**, v. 39, n. 2, p. 92–98, 2015.

FRUEH, B. C.; MADAN, A.; FOWLER, J. C.; STOMBERG, B. S.; KELLY, K.; WEINSTEIN, B.; LUTTRELL, M.; DANNER, S. G.; BEIDEL, D. C. Operator syndrome: A unique constellation of medical and behavioral health-care needs of military special operation forces. **The International Journal of Psychiatry in Medicine**, 2020.

GAL, R.; JONES, F. D. **A psychological model of combat stress background to the model the appraisal process modes of response modes of coping.** In: MEDICAL DEPARTMENT OF THE U.S.A. ARMY. **War Psychiatry**, p. 133–148, 1995.

GRIEP, R. H. *et al.* Validade de constructo de escala de apoio social do Medical Outcomes Study adaptada para o português no Estudo Pró-Saúde. **Cadernos de saúde pública / Ministério da Saúde, Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública**, v. 21, n. 3, p. 703–714, 2005.

GROSSMAN, D. **Matar! Um estudo sobre o ato de matar.** Rio de Janeiro: Biblioteca do Exército Editora, 2007.

HADAR, R. *et al.* Recurrent stress across life may improve cognitive performance in individual rats, suggesting the induction of resilience. **Translational Psychiatry**, v. 9, n. 1, p. 1-9, 2019.

HELLWELL, S. C.; CERNAK I. Measuring resilience to operational stress in canadian armed forces personnel. **Translational Psychiatry**, Edmonton, Alberta, Canada, P. 1-9, 2019.

HERKENHOFF, A. T. **Práticas e representações sociais do trabalho em equipe na marinha do brasil.** Rio de Janeiro: Universidade Estadual do Rio de Janeiro, 2008.

JENNINGS, B. M.; MELVIN, K. C.; BELEW, D. L. Understanding deployment from the perspective of those who have served. **Nursing Outlook**, v. 65, n. 4, p. 455–463, 2017.

JOHNSON, D. C. *et al.* Modifying Resilience Mechanisms in At-Risk Individuals. **American Journal of Psychiatry**, v. 171, n. 8, p. 844–853, 2014.

JUNIOR, L. P. O.; NEVES, A. N. A Promoção da Resiliência em Militares Envolvidos em Missões de Paz. **Military Review**, p. 81-88, segundo trimestre, 2019.

KHAZEM, L. R. *et al.* Examining the relationship between coping strategies and suicidal desire in a sample of United States military personnel. **Comprehensive Psychiatry**, v. 57, p. 2–9, 2015.

KLEINBAUM D.G.; KLEIN M. **Survival analysis: a self-learning text.** New York: Springer Publishing Company, 1995.

KRUIJFF, L. G. M. *et al.* Coping strategies of Dutch servicemembers after deployment. **Military Medical Research**, v. 6, n. 1, p. 1–7, 2019.

LAZARUS, R; FOLKMAN, S. **STRESS, APPRAISAL, AND COPING.** New York: Springer Publishing Company, 1984.

- LIPP, M. E. N. **Estudos de Psicologia: Stress e suas Implicações**. Campinas, v. 3, p. 5-19, 1984.
- LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, L. E. N. **O stress no Brasil de hoje: pesquisas avançadas**. Campinas: Papyrus, 2004.
- LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, L. E. N. **O stress emocional e seu tratamento**. In: RANGÉ, B. **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria**. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- LIPP, M. N.; LIPP, L. M. N. Proposal for a Four-Phase Stress Model. **Psychology**, v. 10, n. 11, p. 1435–1443, 2019.
- LISBOA, R. A. P. A relevância das operações especiais no contexto dos conflitos contemporâneos. **Doutrina Militar Terrestre**, v. 5, p. 36–45, 2017.
- LIZ, C. M. *et al.* Características ocupacionais e sociodemográficas relacionadas ao estresse percebido de policiais militares. **Revista Cubana de Medicina Militar**, v. 43, n. 4, p. 467–480, 2014.
- LOVIBOND, S. H.; LOVIBOND, P. F. **Manual for the Depression Anxiety Stress Scales**. Sydney: Psychology Foundation, 2004.
- MADDI, S. R. *et al.* The Role of Hardiness and Grit in Predicting Performance and Retention of USMA Cadets. **Military Psychology**, v. 24, n. 1, p. 19–28, 2012.
- MARTINS, B. G. *et al.* Depression, anxiety, and stress scale: Psychometric properties and affectivity prevalence. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, n. 1, p. 32–41, 2019.
- MARTINS, L. C. X.; LOPES, C. S. Military hierarchy, job stress and mental health in peacetime. **Occupational Medicine**, v. 62, n. 3, p. 182–187, 2012.
- MINISTÉRIO DA DEFESA. **Livro Branco de Defesa Nacional (LBDN) 2020**. Brasília: Casa Civil, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/defesa/pt-br/assuntos/copy_of_estado-e-defesa/livro_branco_congresso_nacional.pdf>.
- MELLAGI, A. G. **Peacekeepers e controle do estresse nas Missões de Paz: um estudo das funções da religião no processo de enfrentamento**. São Paulo: Universidade de São Paulo, 2016.
- MORGAN, C. A. *et al.* Plasma neuropeptide-Y concentrations in humans exposed to military survival training. **Biological Psychiatry**, v. 47, n. 10, p. 902–909, 2000.
- MORGAN, J. K.; HOURANI, L.; TUELLER, S. Health-related coping behaviors and mental health in military personnel. **Military Medicine**, v. 182, n. 3, p. e1620–e1627, 2017.
- MULLIE, P. *et al.* Energy availability and nutrition during a Special Force Qualification Course (Q-Course). **Journal of the Royal Army Medical Corps**, v. 165, n. 5, p. 325–329, 2018.
- NAKKAS, C.; ANNEN, H.; BRAND, S. Psychological distress and coping in military cadre candidates. **Neuropsychiatric Disease and Treatment**, v. 12, p. 2237–2243, 2016.

NUNES, O. *et al.* **Escala Toulousi Versão Reduzida**: Manual técnico de utilização. Lisboa: Universidade Autónoma de Lisboa, 2014.

OTAN. **Forward Mental Healthcare**. Nato Standardization Office (NSO), Edition B., v. 1, 2019.

PELEGRINI, A. *et al.* Percepção das Condições de Trabalho e Estresse Ocupacional em Policiais Cíveis e Militares de Unidades de Operações Especiais. **Caderno brasileiro de terapia ocupacional**, v. 26, n. 2, p. 423-430, 2018.

PRYKHODKO, I. *et al.* Classification of Coping Strategies Influencing Mental Health of Military Personnel Having Different Combat Experience. **Georgian medical news**, n. 297, p. 130–135, 2019.

RIBEIRO, J. P.; RODRIGUES, A. P. Questões acerca do coping: A propósito do estudo de adaptação do Brief COPE. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 5, n. 1, p. 3–15, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v5n1/v5n1a01.pdf>>.

RICE, V.; LIU, B. Personal resilience and coping Part II: Identifying resilience and coping among U.S. military service members and veterans with implications for work. **Work**, v. 54, n. 2, p. 335–350, 2016.

RÓŻAŃSKI, P.; JÓWKO, E.; TOMCZAK, A. Assessment of the levels of oxidative stress, muscle damage, and psychomotor abilities of special force soldiers during military survival training. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 13, p. 1–10, 2020.

SACHS-ERICSSON, N. *et al.* Combat exposure in early adulthood interacts with recent stressors to predict PTSD in aging male veterans. **Gerontologist**, v. 56, n. 1, p. 82–91, 2016.

SAVOIA, M. G.; SANTANA, P. R.; MEJIAS, N. P. **Adaptação do inventário de estratégias de coping de Folkman e Lazarus para o Português**. São Paulo: Universidade de São Paulo, 1996.

SELYE, H. The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. **The Journal of allergy**, v. 17, p. 231, 1946.

SELYE, H. A. Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. **Nature**, v. 36, 1936.

SHAMIA, N. A.; THABET, A. A. M.; VOSTANIS, P. Exposure to war traumatic experiences, post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth among nurses in Gaza. **Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing**, v. 22, n. 10, p. 749–755, 2015.

SHERBOURNE, C. D.; STEWART, A. L. The MOS social support survey. **Social Science and Medicine**, v. 32, n. 6, p. 705–714, 1991.

SILVA, A. M. M. *et al.* Estressores, Níveis de Estresse e Representações Pictóricas. **Revista Naval: Psicologia em destaque**, 2015.

SILVEIRA, C. R. **Bem-Estar dos Militares do Exército Brasileiro em Missão de Paz no Haiti**. Lisboa: Universidade de Lisboa, 2019.

TAP, P.; COSTA, E. S.; ALVES, M. N. Escala toulousiana de coping: estudo de adaptação à população portuguesa. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 6, n. 1, p. 47–56, 2005.

TAYLOR, M. K.; MORGAN, C. A. **Spontaneous and Deliberate Dissociative States in Military Personnel: Relationships to Objective Performance Under Stress.** Brief Reports. *Military Medicine*, v. 179, n. 9, p. 955, 2014.

TYLER, B. *et al.* Coping among military veterans with PTSD in substance use disorder treatment. *Journal of Substance Abuse Treatment*, v. 47, n. 2, p. 160–167, 2014.

VIGNOLA, R. C. B. **Escala de Depressão , Ansiedade e Estresse (Dass): Adaptação e Validação.** São Paulo: Universidade Federal de São Paulo, 2013.

VIGNOLA, R. C. B.; TUCCI, A. M. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders*, v. 155, n. 1, p. 104–109, 2014.

WILLIAMS, A. *et al.* STARS: Strategies to assist navy recruits' success. *Military Medicine*, v. 172, n. 9, p. 942–949, 2007.

WILLIAMSON, V.; GREENBERG, N.; STEVELINK, S. A. M. Perceived stigma and barriers to care in UK Armed Forces personnel and veterans with and without probable mental disorders. *BMC Psychology*, p. 1–7, 2019.

WORTMEYER, D. S.; BRANCO, A. U. Institutional Guidance of Affective Bonding: Moral Values Development in Brazilian Military Education. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, v. 50, n. 3, p. 447–469, 2016.

XUE, C. *et al.* A meta-analysis of risk factors for combat-related PTSD among military personnel and veterans. *PLoS ONE*, v. 10, n. 3, p. 1–21, 2015.

ZHANG, Y.; HENGQING, A.; XU, L.; NING, T. Relationship between depression, the family environment, and the coping styles of military recruits: A cross-section study. *Medicine Open*, v. 99, n. 38, p. 1-6, 2020.

Tabela 1 - Prevalência de dados sociodemográficos na população de militares (N=87).

Variáveis Sócio demográficas	N inicial=87(100%)	N final=27(100%)
Faixa etária		
22 – 29 anos	61 (70,1)	19 (70,4)
30 – 34 anos	21 (24,3)	6 (22,2)
35 ou mais	5 (5,6)	2 (7,4)
Sexo		
Masculino	87 (100,0)	27 (100,0)
Estado civil		
Casado	51 (58,7)	12 (44,4)
Solteiro	36 (41,3)	15 (55,6)
Nível de escolaridade		
Ensino médio completo	30 (34,5)	5 (18,5)
Ensino superior incompleto	13 (14,9)	4 (14,8)
Ensino superior completo	44 (50,6)	18 (66,7)
Cor de pele		
Branca	43 (49,5)	16 (59,3)
Amarela / parda	34 (39,1)	10 (37,0)
Preta	8 (9,2)	1 (3,7)
Indígena	1 (1,1)	0 (0,0)
Sem informação	1 (1,1)	0 (0,0)
Possui filhos		
Possui	23 (26,4)	4 (14,8)
Não possui	63 (72,4)	23 (85,2)
Sem informação	1 (1,1)	0 (0,0)
Tabagismo		
Não fumante	72 (82,8)	22 (81,5)
Fumantes ativos	10 (11,5)	4 (14,8)
Ex-fumantes	3 (3,4)	1 (3,7)
Sem informação	2 (2,3)	0 (0,0)
Consumo de álcool		
Não bebe	20 (23,0)	5 (18,5)
Raramente bebe	37 (42,6)	4 (14,8)
Bebe nos finais de semana	29 (33,3)	18 (66,7)
Sem informação	1(1,1)	0 (0,0)
Tempo de carreira militar		
Até 10 anos	68 (79,0)	22 (84,6)
De 11-15 anos	14 (16,5)	3 (11,1)
16 anos ou mais	4 (4,5)	1 (3,7)
Sem informação	0 (0,0)	1 (3,7)
Patente		
Praça	51 (58,6)	12 (44,4)
Oficial	36 (41,4)	15 (55,6)
Atividade física no lazer		
Até 3 vezes por semana	29 (37,7)	05 (19,0)
4 vezes ou mais por semana	48 (62,3)	15 (56,0)
Sem informação	0 (0,0)	7 (25,0)

Tabela 2 – Análise descritiva dos escores dos instrumentos DASS-21, BRIEF-Cope e MOSS-SSS de dados sociodemográficos na população de militares (N=87).

<u>Instrumentos</u>	Média inicial (±DP)	Média Final (±DP)
DASS-21		
Depressão	2,4 (± 3,47)	5,85 (± 6,79)
Ansiedade	3,29 (± 3,34)	8,96 (± 9,43)
Estresse	10,37(± 6,81)	11,41 (± 9,52)
BRIEF-Cope		
Coping Ativo	4,71 (± 1,23)	4,93 (± 1,14)
Planejar	4,95 (± 1,27)	4,96 (± 1,19)
Utilizar suporte instrumental	4,39 (± 1,54)	4,30 (± 1,63)
Utilizar suporte emocional	2,89 (± 1,56)	3,07 (± 1,90)
Religião	4,07 (± 1,94)	4,15 (± 1,17)
Reinterpretação positiva	4,47 (± 1,53)	4,67 (± 1,17)
Auto-culpabilização	2,43 (± 1,57)	2,63 (± 1,64)
Aceitação	3,45 (± 1,56)	3,07 (± 1,83)
Expressão de Sentimentos	1,39 (± 1,16)	1,41 (± 1,52)
Negação		
Auto distração	0,77 (± 1,21)	0,63 (± 1,00)
Desinvestimento comportamental	2,07 (± 1,56)	1,96 (± 1,58)
Uso de substâncias	0,20 (± 1,01)	0,07 (± 0,26)
Humor	0,26 (± 0,85)	0,78 (± 1,57)
	2,16 (± 1,59)	3,00 (± 2,07)
MOSS-SSS		
Apoio material	77,24 (± 22,88)	76,67 (± 26,23)
Apoio emocional	80,57 (± 20,20)	79,63 (± 23,36)
Apoio de informação	81,67 (± 16,47)	82,41 (± 22,07)
Apoio afetivo	84,60 (± 19,72)	81,98 (± 25,54)
Interação social positiva	86,03 (± 15,08)	82,44 (± 22,57)

Figura 1 - Sobrevida global dos militares matriculados no CAC (n=87).

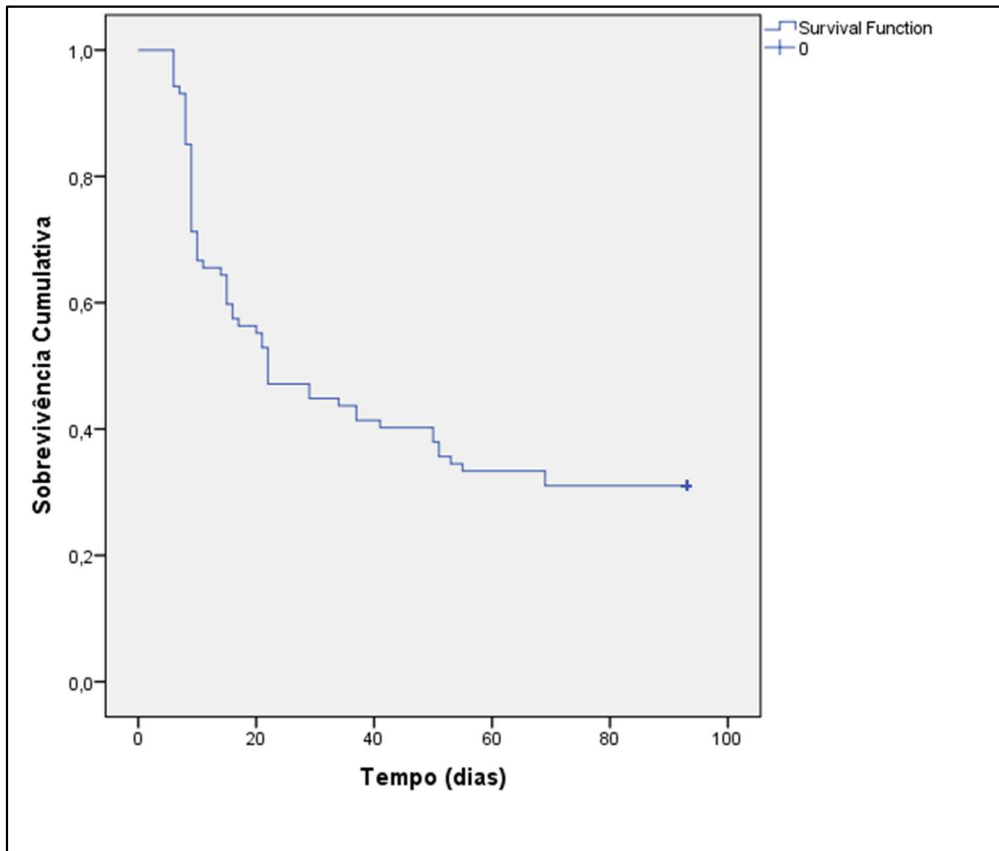


Figura 2 - Sobrevida global dos militares matriculados no CAC (n=87).

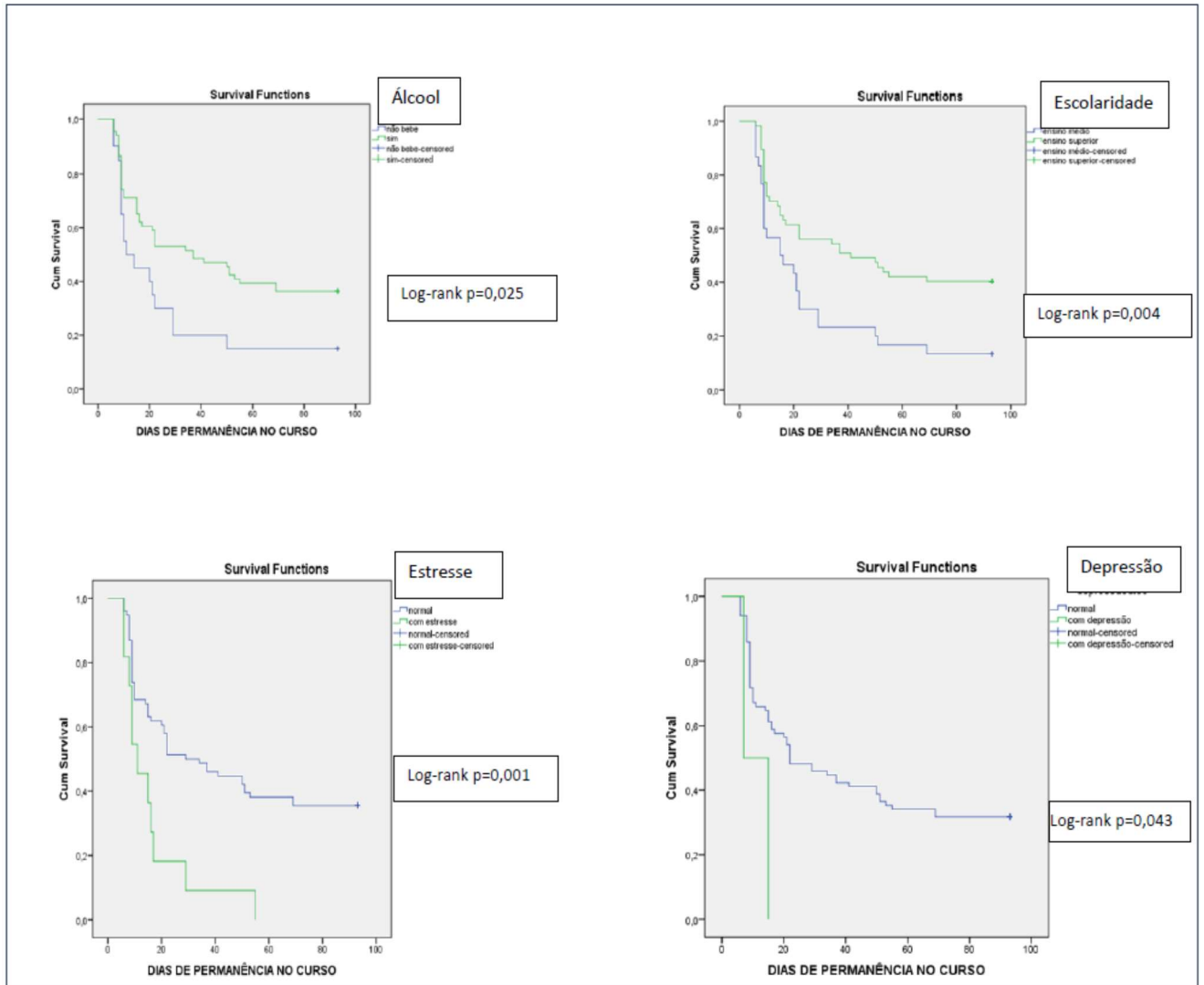


Tabela 3 – Análise de fatores relacionados a sobrevida global pela regressão de Cox – modelos simples e múltiplo – em uma população de militares (N=87).

Variáveis	HR (IC 95%)	P valor	HRajustada (IC 95%)	P valor
Sociodemográficas				
Idade contínua	1,04 (0,97-1,11)	0,236		
Consumo de álcool				
Sim	1			
Não	1,85 (1,05-3,28)	0,034		
Estado civil				
Casado	1			
Solteiro	1,33 (0,80-2,26)	0,279		
Nível de escolaridade				
Ensino médio	1			
Ensino superior	2,06 (1,23-3,45)	0,060		
Fumo				
Fumante	1			
Não fumante	0,60 (0,31-1,16)	0,131		
Filhos				
Sim	1			
Não	1,81 (1,06-3,12)	0,031		
Cor de pele				
Branca	1			
Outros	0,45 (0,49-1,37)	0,446		
Patente				
Praça	1			
Oficial	1,65 (0,97-2,81)	0,060		
Atividade física como lazer				
Sim	1			
Não	0,95 (0,34-2,61)	0,920		
Apoio social				
Apoio material	1,00 (0,99 –1,01)	0,970		
Apoio emocional	1,00 (0,98 –1,01)	0,555		
Apoio de Informação	1,00 (1,00 – 1,01)	0,590		
Apoio afetivo	1,00 (0,98 –1,01)	0,684		
Interação social positiva	0,99 (0,97–1,01)	0,251		
DASS21				
Depressão	1,01 (1,01 –1,21)	0,032		
Ansiedade	1,17 (1,06–1,30)	0,003		
Estresse	1,12 (1,08–1,17)	0,000	1,07 (1,02-1,11)	0,003
BRIEF-COPE				
Coping ativo	1,63 (1,40 -1,89)	0,000	1,48 (1,25-1,75)	0,000
Planejar	1,67 (1,42-1,96)	0,000		
Utilizar suporte instrumental	1,48 (1,29-1,69)	0,000		
Utilizar suporte social emocional	1,48(1,29-1,69)	0,000		
Religião	1,36 (1,22-1,53)	0,000		
Reinterpretação positiva	1,42 (1,26-1,61)	0,000		

Tabela 3 – Continuação - Análise de fatores relacionados a sobrevida global pela regressão de Cox – modelos simples e múltiplo – em uma população de militares (N=87).

Variáveis	HR (IC 95%)	P valor	HRajustada (IC 95%)	P valor
BRIEF-COPE				
Autoculpabilização	1,55 (1,31-1,83)	0,000		
Aceitação	1,46 (1,28-1,66)	0,000		
Expressão de sentimentos	1,67 (1,34-2,07)	0,001		
Negação	1,12 (0,88-1,43)	0,000		
Autodistração	1,37 (1,2-1,56)	0,000		
Desinvestimento comportamental	1,05 (0,88-1,25)	0,618		
Uso de substâncias	0,58 (0,42-0,80)	0,000		
Humor	0,82 (0,73-0,92)	0,000	0,85 (0,74-0,98)	0,028

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados obtidos neste estudo indicam que o perfil de militares que ingressam e concluem o curso é composto por homens jovens, solteiros, sem filhos, com menos de dez anos de serviço militar. Ao analisar esses militares, identificou-se que o uso do humor como forma de enfrentamento do estresse reduz em aproximadamente 15% o risco de desligamento. Além disso, a adoção de uma estratégia de coping ativo aumenta esse risco em 48%. Por fim, identificamos que o aumento nos níveis de estresse eleva em 7% o risco de não conclusão do curso.

Esses achados destacam a importância de estratégias eficazes de enfrentamento do estresse para os alunos do curso de Ações de Comando do Exército Brasileiro. A aplicação adequada do humor e a utilização de um coping ativo podem contribuir significativamente para a permanência e conclusão bem-sucedida do curso. Por outro lado, altos níveis de estresse representam um fator de risco para o desligamento dos alunos. Esses resultados têm implicações importantes para o desenvolvimento de programas de suporte e intervenções direcionados ao bem-estar dos estudantes desse curso específico, visando promover estratégias saudáveis de enfrentamento do estresse e reduzir as chances de desligamento.

É importante ressaltar que, até o momento, não foram encontrados estudos que tenham investigado especificamente essas variáveis de enfrentamento (coping) e sua relação com a conclusão do curso de Ações de Comandos do Exército Brasileiro ou população similar. Portanto, esta pesquisa representa uma contribuição original para o campo, preenchendo uma lacuna existente na literatura científica.

Ao abordar essa lacuna de conhecimento, este estudo oferece contribuições importantes sobre as estratégias de enfrentamento adotadas por essa população específica de alunos. A ausência de estudos prévios sobre essas variáveis específicas dentro do contexto do CAC enfatiza ainda mais a relevância e originalidade deste trabalho uma vez que os resultados obtidos podem fornecer subsídios para futuras pesquisas e servir como base para o desenvolvimento de intervenções e políticas voltadas para a promoção de aperfeiçoamentos com foco na performance e na conclusão deste curso específico.

Cabe ressaltar que este estudo, não esgota todas as possibilidades de pesquisa no campo do enfrentamento do estresse e no curso de Ações de Comandos do Exército

Brasileiro. Pelo contrário, representa apenas o início de uma área de investigação promissora, abrindo um vasto campo para pesquisas futuras e aprofundamento do conhecimento nesse tema específico. Trata-se de um ponto de partida para expandir as possibilidades de pesquisa e contribuir para o avanço do conhecimento acadêmico no contexto militar.

REFERÊNCIAS

ADLER, A. B. *et al.* Resilience Training with Soldiers during Basic Combat Training: Randomisation by Platoon. **Applied Psychology: Health and Well-Being**, p. 1-23 2014. DOI:10.1111/aphw.12040

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANTONIAZZI, A. S. **Desenvolvimento de instrumentos para a avaliação de coping em adolescentes brasileiros**. Rio Grande do Sul: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1999.

AYER, L. *et al.* Psychological Aspects of the Israeli – Palestinian Conflict : A Systematic Review. **Trauma, Violence, & Abuse**, p. 1-17, 2015.

BAPTISTA, A. F. S. M. **Uma incursão com os técnicos ao mundo das famílias multiproblemáticas: as suas emoções, optimismo e estratégias de coping**. Lisboa: Universidade de Lisboa, 2010.

BARTONE, P. T.; ROLAND, R. R.; PICANO, J. J.; WILLIAMS, T. J. **International Journal of Selection and Assessment**. Psychological Hardiness Predicts Success in US Army Special Forces Candidates. Blackwell Publishing Ltd, 2008.

BEER, M.; HEERDEN, A. V. Exploring the role of motivational and coping resources in a Special Forces selection process. **SA Journal of Industrial Psychology**, p. 1- 13, 2014. DOI:10.4102/sajip.v40i1.1165

BERESFORD, B. A. Resources and Strategies: How Parents Cope with the Care of a Disabled Child. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, v. 35, n. 1, p. 171–209, 1994.

BIAN, Y. *et al.* Change in Coping Strategies Following Intensive Intervention for Special-service Military Personnel as Civil Emergency Responders. **Journal of Occupational Health**, p. 36–44, 2011.

BODEN, M. T. *et al.* A prospective investigation of changes in avoidant and active coping and posttraumatic stress disorder symptoms among military veteran. **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**, v. 34, n. 4, p. 433–439, 2012.

BRASIL. **Lei Nº 6.880, De 9 De Dezembro De 1980. Estatuto dos Militares**. Brasília, DF: Presidência da República. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L6880.htm>.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidência da República. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm.

BRASILEIRO, S. V. **Adaptação Transcultural e Propriedades Psicométricas do COPE Breve em uma Amostra Brasileira**. Goiás: Universidade Federal de Goiás, 2012.

BRENNER, L. A. *et al.* Soldiers returning from deployment: A qualitative study regarding exposure, coping, and reintegration. **Rehabilitation Psychology**, v. 60, n.

3, p. 277–285, 2015.

BRICKNELL, M. C.; WILLIAMSON, V.; WESSELY, S. Understanding military combat mental health. **Occupational Medicine**, v. 70, n. 4, p. 216–218, 2020.

CABALLO, V. E. **Manual de Técnicas de Terapia e Modificação Do Comportamento**. 1. ed. Santos: Santos, 1996.

CARVER, C. S.; SCHEIER, M. F.; WEINTRAUB, K. J. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 56, n. 2, p. 267–283, 1989.

CARVER, C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. **International Journal of Behavioral Medicine**, v. 4, n. 1, p. 92–100, 1997.

CASEY, G. W. Comprehensive Soldier Fitness: A Vision for Psychological Resilience in the U.S. Army. **American Psychologist**, v. 66, n. 1, p. 1–3, 2011.

CASTRO, Priscila Aurora Landim de. **Os convencionais e os especiais: um estudo sobre a construção da identidade dos integrantes do Batalhão de Operações Especiais da PMDF**. Dissertação (Mestrado em Sociologia) - Universidade de Brasília, Brasília, 2011.

CHICUE, C. *et al.* Enfermedad mental y factores asociados en oficiales del Ejército Nacional de Colombia en conflicto armado. **Index de Enfermería**, v. 27, n. 4, p.211–215, 2018.

CLARKE-WALPER, K.; RIVIERE, L. A.; WILK, J. E. Alcohol misuse, alcohol-related risky behaviors, and childhood adversity among soldiers who returned from Iraq or Afghanistan. **Addictive Behaviors**, v. 39, n. 2, p. 414–419, 2014.

COOPER, A.D.; WARNER, S.G.; RIVERA, A. C.; RULL, R. P.; ADLER, A. B.; FAIX, D. J.; NEFF, R.; DEAGLE, E. A.; CASE, R. J.; LEARDMANN, C.A. Mental health, physical health, and health-related behaviors of U.S. Army Special Forces. **PLOS ONE**, 2020. DOI: 10.1371/journal.pone.0233560. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7269>>. Acessado em: 27 dez. 2022.

CORREIA, Daniel Gomes. **A liderança dos comandantes de unidades tarefa de operações especiais e de destacamentos operacionais**. Dissertação (Mestrado Integrado em Ciências Militares) - Universidade de Lisboa, Lisboa, 2019.

COSTA, F. C. S. Tendências ocupacionais no Exército Brasileiro (1998-2012). **Sociologias**, v. 22, n. 53, p. 172–193, 2020.

COTIAN, M. S. *et al.* Revisão sistemática dos aspectos psicossociais, neurobiológicos, preditores e promotores de resiliência em militares. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 63, n. 1, p. 72–85, 2014.

DANTAS, J. B.; SZELBRACIKOWSKI, A. C.; SILVA, A. M. M. **Avaliação psicológica do curso de ações de comandos**. Rio de Janeiro: Centro de Estudos de Pessoal e Forte Duque de Caxias, 2012.

DIAS, E. N.; PAIS-RIBEIRO, J. L. O Modelo de Coping de Folkman e Lazarus: Aspectos Históricos e Conceituais. **Revista Psicologia e Saúde**, n. 11, p. 55–66, 2019.

BRASIL, Comando do Exército. **Separata ao Boletim do Exército nº 48 de 2016. Diretriz Reguladora para a Inscrição, Seleção, Matrícula e Execução dos Cursos do Centro de Instrução de Operações Especiais (EB 20-D-01.048)**. Brasília, DF: Estado Maior do Exército, 2016.

BRASIL, Comando do Exército. **Boletim do Exército nº 16**. Brasília, DF: Comando de Operações Terrestres, 2017.

BRASIL, Comando do Exército. **Manual de Campanha - EB70-MC-10.223**. Brasília, DF: Comando de Operações Terrestres, 2017.

BRASIL, Comando do Exército. **Comando de Operações Especiais (COPESP) 2021**. Disponível em: <http://www.copesp.eb.mil.br/index.php/ultimas-noticias/95-comandante-de-operacoes-especiais/430-centro-de-instrucao-de-operacoes-especiais-inicia-curso-de-acoas-de-comandos-2021>

FARIA, T. A. B. Stress e engagement em situações de pressão no Centro de Tropas Comandos. Monografia - Universidade de Lisboa, Lisboa, 2018

FARINA, E. K.; THOMPSON, L. A.; KNAPIK, J. J.; PASIAKOS, S. M.; MCCLUNG, J. P.; LIEBERMAN, H. R. Physical performance, demographic, psychological, and physiological predictors of success in the U.S. Army Special Forces Assessment and Selection course. **Physiology & Behavior**, v. 208, 2019.

FLYNN, B. W.; MCCARROLL, J. E.; BIGGS, Q. M. Stress and Resilience in Military Mortuary Workers: Care of the Dead From Battlefield to Home. *Death Studies*, v. 39, n. 2, p. 92–98, 2015.

FRUEH, B. C.; MADAN, A.; FOWLER, J. C.; STOMBERG, B. S.; KELLY, K.; WEINSTEIN, B.; LUTTRELL, M.; DANNER, S. G.; BEIDEL, D. C. Operator syndrome: A unique constellation of medical and behavioral health-care needs of military special operation forces. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 2020.

GAL, R.; JONES, F. D. **A psychological model of combat stress background to the model the appraisal process modes of response modes of coping**. In: MEDICAL DEPARTMENT OF THE U.S.A. ARMY. **War Psychiatry**, p. 133–148, 1995.

GAYTON, S. D.; KEHOE, E. J. A prospective study of character strengths as predictors of selection into the Australian Army Special Forces. **Military Medicine**, v. 180, n. 2, p. 151-156, 2015.

GRIEP, R. H. *et al.* Validade de constructo de escala de apoio social do Medical Outcomes Study adaptada para o português no Estudo Pró-Saúde. **Cadernos de saúde pública / Ministério da Saúde, Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública**, v. 21, n. 3, p. 703–714, 2005.

GRIER, T. *et al.* Sleep duration and musculoskeletal injury incidence in physically active men and women: A study of U.S Army Special Operation Forces soldiers. **Sleep Health**, [S.l.], v. 6, p. 1-6, 2020.

- GROSSMAN, D. **Matar! Um estudo sobre o ato de matar**. Rio de Janeiro: Biblioteca do Exército Editora, 2007.
- HADAR, R. *et al.* Recurrent stress across life may improve cognitive performance in individual rats, suggesting the induction of resilience. **Translational Psychiatry**, v. 9, n. 1, p. 1-9, 2019.
- HELLWELL, S. C.; CERNAK I. Measuring resilience to operational stress in canadian armed forces personnel. **Translational Psychiatry**, Edmonton, Alberta, Canada, P. 1-9, 2019.
- HENRIQUES, R. C. **A motivação e a satisfação das praças das Tropas Especiais como fator de retenção**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Ciências Militares) - Universidade de Lisboa, Lisboa, 2020.
- HERKENHOFF, A. T. **Práticas e representações sociais do trabalho em equipe na marinha do brasil**. Rio de Janeiro: Universidade Estadual do Rio de Janeiro, 2008.
- JENNINGS, B. M.; MELVIN, K. C.; BELEW, D. L. Understanding deployment from the perspective of those who have served. **Nursing Outlook**, v. 65, n. 4, p. 455–463, 2017.
- JOHNSON, D. C. *et al.* Modifying Resilience Mechanisms in At-Risk Individuals. **American Journal of Psychiatry**, v. 171, n. 8, p. 844–853, 2014.
- JUNIOR, L. P. O.; NEVES, A. N. A Promoção da Resiliência em Militares Envolvidos em Missões de Paz. **Military Review**, p. 81-88, segundo trimestre, 2019.
- KHAZEM, L. R. *et al.* Examining the relationship between coping strategies and suicidal desire in a sample of United States military personnel. **Comprehensive Psychiatry**, v. 57, p. 2–9, 2015.
- KRUIJFF, L. G. M. *et al.* Coping strategies of Dutch servicemembers after deployment. **Military Medical Research**, v. 6, n. 1, p. 1–7, 2019.
- LAZARUS, R; FOLKMAN, S. **STRESS, APPRAISAL, AND COPING**. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- LAZARUS, R. S. FROM PSYCHOLOGICAL STRESS TO THE EMOTIONS: A History of Changing Outlooks. **Annual Review of Psychology**, V.44, p. 1–21, 1993.
- LIPP, M. E. N. **Estudos de Psicologia: Stress e suas Implicações**. Campinas, v. 3, p. 5-19, 1984.
- LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, L. E. N. **O stress no Brasil de hoje: pesquisas avançadas**. Campinas: Papirus, 2004.
- LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, L. E. N. **O stress emocional e seu tratamento**. In: RANGÉ, B. **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria**. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- LIPP, M. N.; LIPP, L. M. N. Proposal for a Four-Phase Stress Model. **Psychology**, v. 10, n. 11, p. 1435–1443, 2019.
- LISBOA, R. A. P. A relevância das operações especiais no contexto dos conflitos contemporâneos. **Doutrina Militar Terrestre**, v. 5, p. 36–45, 2017.

LIZ, C. M. *et al.* Características ocupacionais e sociodemográficas relacionadas ao estresse percebido de policiais militares. **Revista Cubana de Medicina Militar**, v. 43, n. 4, p. 467–480, 2014.

LOVIBOND, S. H.; LOVIBOND, P. F. **Manual for the Depression Anxiety Stress Scales**. Sydney: Psychology Foundation, 2004.

MADDI, S. R. *et al.* The Role of Hardiness and Grit in Predicting Performance and Retention of USMA Cadets. **Military Psychology**, v. 24, n. 1, p. 19–28, 2012.

MARTINS, B. G. *et al.* Depression, anxiety, and stress scale: Psychometric properties and affectivity prevalence. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, n. 1, p. 32–41, 2019.

MARTINS, L. C. X.; LOPES, C. S. Military hierarchy, job stress and mental health in peacetime. **Occupational Medicine**, v. 62, n. 3, p. 182–187, 2012.

MAGALHÃES, J.; SILVA, G. A.; SANTOS, Y. R. Os efeitos do stress e burnout em militares: uma breve revisão bibliográfica para a identificação da problemática. **PSIQUE**, v. 9, pp. 75-97, 2013.

MINISTÉRIO DA DEFESA. **Livro Branco de Defesa Nacional (LBDN) 2020**. Brasília: Casa Civil, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/defesa/pt-br/assuntos/copy_of_estado-e-defesa/livro_branco_congresso_nacional.pdf>.

MELLAGI, A. G. **Peacekeepers e controle do estresse nas Missões de Paz: um estudo das funções da religião no processo de enfrentamento**. São Paulo: Universidade de São Paulo, 2016.

MONTENEGRO, F. G. A.; Preparação de equipes de alta performance sob estresse. **DefesaNet**. Disponível em: <<https://www.defesanet.com.br/sof/noticia/13243/Preparacao-de-equipes-de-alta-performance-sob-estresse-/>>. Acessado em: 10 jan. 2023.

MORGAN, C. A. *et al.* Plasma neuropeptide-Y concentrations in humans exposed to military survival training. **Biological Psychiatry**, v. 47, n. 10, p. 902–909, 2000.

MORGAN, J. K.; HOURANI, L.; TUELLER, S. Health-related coping behaviors and mental health in military personnel. **Military Medicine**, v. 182, n. 3, p. e1620–e1627, 2017.

MULLIE, P. *et al.* Energy availability and nutrition during a Special Force Qualification Course (Q-Course). **Journal of the Royal Army Medical Corps**, v. 165, n. 5, p. 325–329, 2018.

NAKKAS, C.; ANNEN, H.; BRAND, S. Psychological distress and coping in military cadre candidates. **Neuropsychiatric Disease and Treatment**, v. 12, p. 2237–2243, 2016.

NUNES, O. *et al.* **Escala Toulousi Versão Reduzida**: Manual técnico de utilização. Lisboa: Universidade Autónoma de Lisboa, 2014.

OTAN. **Forward Mental Healthcare**. Nato Standardization Office (NSO), Edition B., v. 1, 2019.

PELEGRINI, A. *et al.* Percepção das Condições de Trabalho e Estresse Ocupacional em Policiais Cíveis e Militares de Unidades de Operações Especiais. **Caderno brasileiro de terapia ocupacional**, v. 26, n. 2, p. 423-430, 2018.

PRYKHODKO, I. *et al.* Classification of Coping Strategies Influencing Mental Health of Military Personnel Having Different Combat Experience. **Georgian medical news**, n. 297, p. 130–135, 2019.

RIBEIRO, J. P.; RODRIGUES, A. P. Questões acerca do coping: A propósito do estudo de adaptação do Brief COPE. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 5, n. 1, p. 3–15, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v5n1/v5n1a01.pdf>>.

RICE, V.; LIU, B. Personal resilience and coping Part II: Identifying resilience and coping among U.S. military service members and veterans with implications for work. **Work**, v. 54, n. 2, p. 335–350, 2016.

RÓŻAŃSKI, P.; JÓWKO, E.; TOMCZAK, A. Assessment of the levels of oxidative stress, muscle damage, and psychomotor abilities of special force soldiers during military survival training. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 13, p. 1–10, 2020.

SACHS-ERICSSON, N. *et al.* Combat exposure in early adulthood interacts with recent stressors to predict PTSD in aging male veterans. **Gerontologist**, v. 56, n. 1, p. 82–91, 2016.

SALES, C. M. D.; SARAIVA, A.; FAÍSCA, L. Treino da resistência psicológica na recruta militar em Portugal: o papel da coesão militar, da autoestima e da ansiedade na resiliência. **Avances en Psicología Latinoamericana**, v. 35, p. 317-337.

SAVOIA, M. G.; SANTANA, P. R.; MEJIAS, N. P. **Adaptação do inventário de estratégias de coping de Folkman e Lazarus para o Português**. São Paulo: Universidade de São Paulo, 1996.

SELYE, H. The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. **The Journal of allergy**, v. 17, p. 231, 1946.

SELYE, H. A. Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. **Nature**, v. 36, 1936.

SHAMIA, N. A.; THABET, A. A. M.; VOSTANIS, P. Exposure to war traumatic experiences, post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth among nurses in Gaza. **Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing**, v. 22, n. 10, p. 749–755, 2015.

SHERBOURNE, C. D.; STEWART, A. L. The MOS social support survey. **Social Science and Medicine**, v. 32, n. 6, p. 705–714, 1991.

SILVA, A. M. M. *et al.* Estressores , Níveis de Estresse e Representações Pictóricas. **Revista Naval: Psicologia em destaque**, 2015.

SILVEIRA, C. R. **Bem-Estar dos Militares do Exército Brasileiro em Missão de Paz no Haiti**. Lisboa: Universidade de Lisboa, 2019.

SOUZA, K. L. A. O.; SIQUEIRA, H. D. S.; SILVA, W. C. *et al.* Factors associated with the emergence of anxiety/depression in military police officers: an integrative review. **Research, Society and Development**, v. 10, 2021.

TAP, P.; COSTA, E. S.; ALVES, M. N. Escala toulousiana de coping: estudo de adaptação à população portuguesa. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 6, n. 1, p. 47–56, 2005.

TAYLOR, M. K.; MORGAN, C. A. **Spontaneous and Deliberate Dissociative States in Military Personnel: Relationships to Objective Performance Under Stress.** Brief Reports. *Military Medicine*, v. 179, n. 9, p. 955, 2014.

TYLER, B. *et al.* Coping among military veterans with PTSD in substance use disorder treatment. **Journal of Substance Abuse Treatment**, v. 47, n. 2, p. 160–167, 2014.

VENABLES, N. C.; LEON, G. R. Stress and Coping in Extreme Environments: Implications for a Mars Mission. **Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas**, 2019.

VAARA, J.P.; ERÄNEN, L.; OJANEN, T.; PIHLAINEN, K.; NYKÄNEN, T.; KALLINEN, K.; HEIKKINEN, R.; KYRÖLÄINEN, H. Can Physiological and Psychological Factors Predict Dropout from Intense 10-Day Winter Military Survival Training? **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 2020.

VIGNOLA, R. C. B. **Escala de Depressão , Ansiedade e Estresse (Dass): Adaptação e Validação.** São Paulo: Universidade Federal de São Paulo, 2013.

VIGNOLA, R. C. B.; TUCCI, A. M. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. **Journal of Affective Disorders**, v. 155, n. 1, p. 104–109, 2014.

VOORHEES, E. E. V.; SHIN, H. J.; ROSEN, C. S.; GREENBAUM, M. A.; JAIN, S. Longitudinal correlates of aggressive behavior in help-seeking U.S. veterans with PTSD. **Journal of Traumatic Stress**, v. 25, n. 6, p. 649–656, 2018. DOI: 10.1002/jts.21761.

WELLS, R. H. C.; BAY N. H.; BRAUN, R.; ISRAEL, R. A.; LAURENTI, R.; MAGUIN, P.; TAYLOR, E. **CID-10: classificação estatística internacional de doenças e problemas relacionados à saúde.** São Paulo: EDUSP, 2011.

WILLIAMS, A. *et al.* STARS: Strategies to assist navy recruits' success. **Military Medicine**, v. 172, n. 9, p. 942–949, 2007.

WILLIAMSON, V.; GREENBERG, N.; STEVELINK, S. A. M. Perceived stigma and barriers to care in UK Armed Forces personnel and veterans with and without probable mental disorders. **BMC Psychology**, p. 1–7, 2019.

WORTMEYER, D. S.; BRANCO, A. U. Institutional Guidance of Affective Bonding: Moral Values Development in Brazilian Military Education. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, v. 50, n. 3, p. 447–469, 2016.

WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado.** Porto Alegre: Artmed, 2008.

XUE, C. *et al.* A meta-analysis of risk factors for combat-related PTSD among military personnel and veterans. *PLoS ONE*, v. 10, n. 3, p. 1–21, 2015.

ZANINI, D.S; PEIXOTO, E. M.; NAKANO, T. C. Escala de Apoio Social (MOS-SSS): Proposta de Normatização com Referência nos Itens. **Temas em Psicologia**, V. 26, p. 387-399, 2018

ZHANG, Y. et al. Relationship between depression, the family environment, and the coping styles of military recruits: A cross-section study. **Medicine**, v. 99, n. 38, p. 1-6, 2020.

ANEXOS

ANEXO A - Instrumento de Avaliação

INSTRUMENTO - COLETA DE DADOS CAC

Número do estudo:

Data de coleta : ___/___/___

VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS

Nome completo: _____	
Data nascimento (DATANASC) ___/___/___	Local de Nascimento (Estado): _____
Cidade onde reside (CIDADE): _____	Idade : _____
Sexo (SEXO): (1) Masculino. (2) Feminino (3) Outros: _____	
Estado civil (ESTCIVIL) (1) casado (2) vive com companheira (3) divorciado / separado (4) viúvo (5) solteiro (9) sem informação	
Escolaridade (NIVELESCOL) (1) Ensino médio completo (2) Ensino superior incompleto (3) Ensino superior completo (9) sem informação	
Cor de pele (CORPELE) (1) Branca (2) Amarela (3) Parda (4) Indígena (5) Preta (6) Outros – especificar: _____	
Possui filhos? (FILHOS) (1) Sim*. Quantos: _____ (2) Não. *SE POSSUI FILHOS → Seus filhos moram com você? (1) Sim, todos. (2) Sim, alguns. (3) Não.	
Hábito de fumar (FUMO) (1) não fumantes (2) fumantes ativos*. (3) ex-fumantes. *SE FOR FUMANTE → Quantos cigarros por dia: _____	
Alcool (ÁLCOOL) (1) Não bebe (2) Raramente bebe. (3) Bebe nos finais de semana (4) Bebe de 3 a 4 vezes por semana (5) Bebe todos os dias	
Atividade física(ATIVF) Você pratica alguma atividade física no lazer? (1) não. (2) Sim. Qual atividade? _____ Quantas vezes na semana? _____	
Qual é o seu tempo de carreira militar(CARMIL): _____ OM atual: _____	

REDE SOCIAL

RS01 - Com quantos parentes você se sente à vontade e pode falar sobre quase tudo?

(Se for o caso, inclua esposo(a), companheiro(a) ou filhos nesta resposta .)

_____ parentes

RS02 - Com quantos amigos você se sente à vontade e pode falar sobre quase tudo?

(Não inclua esposo(a), companheiro(a) ou filhos nesta resposta)

_____ amigos

Código	Pergunta	Não	Mais de uma vez por	Uma vez por semana	2 a 3 vezes por semana	Algumas vezes no ano	Uma vez no ano
RS03	Nos últimos 12 meses, você participou de atividades esportivas em grupo (futebol, vôlei, basquete, outros) ou atividades artísticas em grupo (grupo musical, coral, artes plásticas, outras)?	1	2	3	4	5	6
RS04	Nos últimos 12 meses, você participou de reuniões de associações de moradores ou funcionários, sindicatos ou partidos ?	1	2	3	4	5	6
RS05	Nos últimos 12 meses, você participou de trabalho voluntário não remunerado, em organizações não governamentais (ONGs), de caridade, ou outras ?	1	2	3	4	5	6

APOIO SOCIAL (AM=APOIO MATERIAL; AA=APOIO AFETIVO; AE=APOIO EMOCIONAL; AI=APOIO DE INFORMAÇÃO; ISP=INTERAÇÃO SOCIAL POSITIVA)

Se você precisar, com que frequência conta com alguém:

Código	Pergunta	Nunca	Raramente	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
AMCAM	Que o ajude, se ficar de cama?	1	2	3	4	5
AEOUV	Para lhe ouvir, quando você precisa falar?	1	2	3	4	5
AIBONS	Para lhe dar bons conselhos em uma situação de crise?	1	2	3	4	5
AMMED	Para levá-lo ao médico?	1	2	3	4	5
AAAFE	Que demonstre amor e afeto por você?	1	2	3	4	5
ISPDIV	Para se divertir junto?	1	2	3	4	5
AIINF	Para lhe dar informação que o(a) ajude a compreender uma determinada situação?	1	2	3	4	5
AECONF	Em quem confiar ou para falar de você ou sobre seus problemas?	1	2	3	4	5
AAABR	Que lhe dê um abraço?	1	2	3	4	5
ISPRELA	Com quem relaxar?	1	2	3	4	5
AMREF	Para preparar suas refeições, se você não puder prepará-las?	1	2	3	4	5
AICONS	De quem você realmente quer conselhos?	1	2	3	4	5
ISPDIST	Com quem distrair a cabeça?	1	2	3	4	5
AMDIA	Para ajudá-lo nas tarefas diárias, se você ficar doente?	1	2	3	4	5
AEPREO	Para compartilhar suas preocupações e medos mais íntimos?	1	2	3	4	5
AISUGES	Para dar sugestões sobre como lidar com um problema pessoal?	1	2	3	4	5
ISPAGRA	Com quem fazer coisas agradáveis?	1	2	3	4	5
AEPROB	Que compreenda seus problemas?	1	2	3	4	5
AAAME	Que você ame e que faça você se sentir querido?	1	2	3	4	5

DASS - 21

Por favor, leia cuidadosamente cada uma das afirmações abaixo e circule o número apropriado 0,1,2 ou 3 que indique o quanto ela se aplicou a você durante a última semana, conforme a indicação a seguir:

Código	Pergunta	Não se aplicou de maneira alguma	Aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo	Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo	Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo
D1	Achei difícil me acalmar.	0	1	2	3
D2	Senti minha boca seca.	0	1	2	3
D3	Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo.	0	1	2	3
D4	Tive dificuldade em respirar em alguns momentos (ex. respiração ofegante, falta de ar, sem ter feito nenhum esforço físico).	0	1	2	3

D5	Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas.	0	1	2	3
D6	Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações.	0	1	2	3
D7	Senti tremores (ex. nas mãos).	0	1	2	3
D8	Senti que estava sempre nervoso.	0	1	2	3
D9	Preocupei-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a).	0	1	2	3
D10	Senti que não tinha nada a desejar.	0	1	2	3
D11	Senti-me agitado.	0	1	2	3
D12	Achei difícil relaxar.	0	1	2	3
D13	Senti-me depressivo (a) e sem ânimo.	0	1	2	3
D14	Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo.	0	1	2	3
D15	Senti que ia entrar em pânico.	0	1	2	3
D16	Não consegui me entusiasmar com nada.	0	1	2	3
D17	Senti que não tinha valor como pessoa.	0	1	2	3
D18	Senti que estava um pouco emotivo/sensível demais.	0	1	2	3
D19	Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico (ex. aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca).	0	1	2	3
D20	Senti medo sem motivo.	0	1	2	3
D21	Senti que a vida não tinha sentido.	0	1	2	3

BRIEF-COPE

As frases abaixo descrevem formas de pensar, sentir ou comportar-se que as pessoas costumam utilizar para enfrentar os problemas pessoais ou situações difíceis, os quais provocam tensão e estresse. As formas de enfrentar os problemas, como estão descritas aqui, não são nem boas nem más, tão pouco umas são melhores ou piores que outras. Simplesmente, algumas pessoas utilizam mais umas formas que outras. Coloque 0, 1, 2, ou 3 no espaço ao lado, escolhendo o número que melhor descreve a sua forma de enfrentar os problemas.

Código	Perguntas	Não, em absoluto	Um pouco	Bastante	Muito
BC1	Concentro os meus esforços em alguma coisa que me permita enfrentar a situação.	0	1	2	3
BC2	Tomo medidas para tentar melhorar a minha situação.	0	1	2	3
BC3	Tento encontrar uma estratégia que me ajude no que tenho que fazer.	0	1	2	3
BC4	Penso muito sobre a melhor forma de lidar com a situação.	0	1	2	3
BC5	Peço conselhos e ajuda a pessoas para enfrentar melhor a situação.	0	1	2	3
BC6	Peço ajuda e conselhos a pessoas que passaram pelo mesmo.	0	1	2	3
BC7	Procuo apoio emocional de alguém (família e amigos).	0	1	2	3
BC8	Procuo o conforto e compreensão de alguém.	0	1	2	3
BC9	Tento encontrar conforto na minha religião ou em uma crença espiritual.	0	1	2	3
BC10	Rezo ou medito.	0	1	2	3
BC11	Tento analisar a situação de maneira diferente, de modo a torná-la mais positiva.	0	1	2	3
BC12	Procuo algo positivo em tudo o que está acontecendo.	0	1	2	3
BC13	Faço críticas a mim mesmo.	0	1	2	3
BC14	Culpo-me pelo que está acontecendo.	0	1	2	3
BC15	Tento aceitar as coisas tais como estão acontecendo.	0	1	2	3
BC16	Tento aprender a viver com a situação.	0	1	2	3
BC17	Fico aborrecido e expesso os meus sentimentos.	0	1	2	3
BC18	Sinto e expesso os meus sentimentos de aborrecimento.	0	1	2	3

BC19	Tenho dito para mim mesmo: “Isto não é verdade”.	0	1	2	3
BC20	Recuso-me a acreditar que isto esteja acontecendo comigo.	0	1	2	3
BC21	Refugio-me em outras atividades para abstrair-me da situação.	0	1	2	3
BC22	Faço outras coisas para pensar menos na situação, tais com o ir ao cinema, assistir TV, fazer compras, praticar um esporte.	0	1	2	3
BC23	Desisto de me esforçar para obter o que quero.	0	1	2	3
BC24	Simplesmente desisti de atingir o meu objetivo.	0	1	2	3
BC25	Refugio-me no álcool ou outras drogas para me ajudar a superar os problemas.	0	1	2	3
BC26	Uso álcool ou outras drogas para me sentir melhor.	0	1	2	3
BC27	Enfrento a situação levando-a na brincadeira.	0	1	2	3
BC28	Enfrento a situação com senso de humor.	0	1	2	3

PREENCHIMENTO PESQUISADOR

CAC FINAL DATA ____/____/____

CAC FINAL CONDIÇÃO (1) Conclusão (2) Desligamento Motivo desligamento: _____

Observações