

A CONTRIBUIÇÃO DA PSICOLOGIA PARA A REDUÇÃO DO ESTRESSE OBSERVADO EM TROPAS EMPREGADAS EM MISSÕES DE MANUTENÇÃO DE PAZ

Gislaine de Souza Tupinambá¹, André Augusto de Menezes Ferreira²

Resumo. O Exército Brasileiro tem participado de inúmeras missões de paz por solicitação da Organização das Nações Unidas, operando no exterior com eficiência. Um dos grandes problemas constatados que afeta o militar em missões de paz é o estresse. Deste modo, urge a necessidade de preparo, acompanhamento e desmobilização das tropas brasileiras em missão de Força de Paz, que no presente estudo é analisada e comentada à luz dos fundamentos da psicologia. Apoiada em concepções teóricas e no resultado de pesquisas bibliográficas realizadas, o objetivo deste trabalho é mostrar a importância do preparo, do acompanhamento e da desmobilização psicológico do militar, por profissionais especializados em psicologia, visando reduzir os efeitos do estresse em missões desta natureza, ressaltando suas conseqüentes vantagens, como melhoras na qualidade de vida do militar e no desempenho de suas funções e apresenta sugestões para a criação ou melhoria dos órgãos responsáveis por prestar o devido suporte psicossocial a esses militares.

Palavras-chave: Missão de paz. Militar. Psicologia. Estresse.

1 1º Tenente do Quadro Complementar de Oficiais, (turma de 2011), Bacharel em Psicologia (UFJF) e Mestre em Psicologia (UFPA).

2 Major do Exército Brasileiro, Bacharel em Ciências Militares (AMAN) e em Educação Física (EsEFEx), Pós-Graduado em Psicopedagogia e Orientação Educacional (UFRRJ) e Mestre em Operações Militares (EsAO) e em Ciência do Motricidade Humana (UCB).

Abstract. The Brazilian army has participated in many peacekeeping missions at the request of the United Nations, effectively operating abroad. One of the major problems encountered that affects the military in peacekeeping missions is stress. Thus, there is urgent need for preparation, monitoring and demobilization of troops on a mission of Peace Force, which in this present study is analyzed and commented to the foundations of psychology. Supported by theoretical concepts and results of literature searches conducted, the objective of this work is to show the importance of preparation, monitoring and psychological demobilization of military by specialized professionals in psychology, aiming to reduce the effects of stress on missions of this nature, stressing its consequent advantages such as improvements in quality of life of the military and the performance of their duties and make suggestions for the creation or enhancement of organs responsible for providing adequate psychosocial support to these soldiers.

Keywords: Peacekeeping. Military. Psychology. Stress.

1 Introdução

O Exército Brasileiro tem participado de inúmeras missões de paz por solicitação da Organização das Nações Unidas, operando no exterior com eficiência. Vários desafios em terras estrangeiras, durante esses últimos anos, foram enfrentados e vencidos, demonstrando o valor do soldado brasileiro e ratificando a confiança nele depositada.

A partir da observação de preparações, desenvolvimentos e desmobilizações de contingentes brasileiros em Missões das Nações Unidas, Anjos e Lopes (2007) constataram que um problema que afeta os militares é o estresse, que possui relação causal direta com inúmeras alterações físicas e emocionais no comportamento destes indivíduos.

Diante do acima exposto, o presente estudo, utilizando dos fundamentos da Análise do Comportamento através de uma revisão bibliográfica, tem como objetivo descrever possíveis técnicas de redução de estresse cabíveis de serem utilizadas durante uma missão de paz, com o intuito de prestar apoio psicológico ao militar na tentativa

de minimizar os possíveis transtornos e problemas psicológicos que possam advir de uma missão real de combate, proporcionando-lhe, assim, meios para melhor se adaptar frente uma situação de estresse potencial e/ou real.

2 Desenvolvimento

Esta seção é composta pelos fundamentos da Psicologia, definição de estresse, suas fases e fatores causadores de estresse nas atividades de missão de paz e pela atual estrutura de preparo, acompanhamento e desmobilização psicológica em missões de paz.

2.1 Fundamentos da Psicologia

A psicologia é definida como a ciência que estuda o comportamento, possuindo quatro finalidades básicas: a descrição, explicação, previsão e controle do comportamento.

Partindo do exposto acima, o presente trabalho fez uso de conceitos oriundos da Análise do Comportamento, na tentativa de poder compreender que variáveis ambientais atuam no

comportamento do militar em missão real de paz, como estas variáveis agem sobre seu comportamento e quais mudanças e/ou medidas podem ser introduzidas no ambiente em que se encontra o militar em questão, no intuito de prevenir e/ou minimizar mudanças comportamentais prejudiciais à saúde do mesmo, advindas do ambiente potencialmente estressante de uma missão de paz.

Os analistas do comportamento (CATANIA, 1999; MILLENSON, 1975; SKINNER, 1978) procuram explicar a ocorrência dos eventos comportamentais (Soldado João está apático no cumprimento de sua missão) verificando que relações esses eventos mantém com as alterações nos eventos ambientais com os quais o indivíduo em questão mantém intercâmbio.

2.2 Definição de Estresse

O estresse vem sendo definido na literatura (FORTES-BURGO et al., 2007; LIPP, 2001; LOPES, 2010; LOPES; FAERSTEIN; CHOR, 2003; MALAGRIS; FIORITO, 2006;

MARGIS et al., 2003; MONTEIRO DA SILVA, 1998; MORALES, 2009; RANGÉ, 2001; SILVA; MULLER; BONAMIGO, 2006) como um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo, ou seja, um estado de tensão patogênico do organismo.

O desequilíbrio ocorre quando a pessoa necessita responder a alguma demanda que ultrapassa sua capacidade adaptativa. A fonte de tensão pode ser externa ao próprio organismo, como uma exigência de algo ou alguém, ou interna, exemplificada como uma autodemanda ou autoconfiança.

2.3 As Fases do Estresse

Segundo o modelo e descrição propostos por Lipp (2003), o estresse tem quatro fases:

a. Fase de alerta

Neste estágio do desenvolvimento do estresse, a pessoa necessita produzir mais força e energia a fim de poder fazer face ao que está exigindo dela um esforço maior. O processo autoregulatório se inicia com um

desafio ou ameaça percebida. As mudanças hormonais que resultam na fase de alerta contribuem para que haja aumento da motivação, entusiasmo e energia, o que pode, desde que não de forma excessiva, gerar maior produtividade no ser humano. Existe, no entanto, sempre uma quebra da homeostase nesta fase, pois o esforço maior despendido não visa à manutenção da harmonia interior, mas, sim, ao enfraquecimento da situação desafiadora.

b. Fase da resistência

Neste estágio, ocorre aumento na capacidade de resistência acima do normal, onde há sempre uma busca pelo reequilíbrio, acarretando uma utilização grande de energia, o que pode gerar a sensação de desgaste generalizado sem causa aparente e dificuldades com a memória, dentre outras consequências. A falta de memória é sinal de que a demanda ultrapassou a capacidade de a pessoa lidar com a situação presente. A homeostase, quebrada na fase de alerta, volta a ocorrer, pelo menos temporariamente. Quanto maior é o esforço que a pessoa faz para se adaptar e restabelecer a harmonia interior,

maior é o desgaste do organismo. Quando o organismo consegue proceder a uma adaptação completa e resistir ao estressor adequadamente, o processo do estresse se interrompe sem sequelas.

c. Fase de quase-exaustão

Neste ponto do processo, o estresse evolui para a fase de quase-exaustão, quando as defesas do organismo começam a ceder e ele já não consegue resistir às tensões e restabelecer a harmonia interior. Há momentos em que ele consegue resistir e se sente razoavelmente bem e outros em que ele não consegue mais. É comum nesta fase a pessoa sentir que oscila entre momentos de bem-estar e tranquilidade e momentos de desconforto, cansaço e ansiedade. Algumas doenças começam a surgir demonstrando que a resistência já não é tão eficaz.

d. Fase de exaustão

Neste estágio, há uma quebra total da resistência e alguns sintomas que aparecem são semelhantes aos da fase de alarme, embora sua magnitude seja muito maior. Há um aumento das

estruturas linfáticas, exaustão psicológica em forma de depressão e exaustão física, na forma de doenças que começam a aparecer, podendo ocorrer a morte como resultado final. A fase de exaustão, embora bastante grave, não é necessariamente, irreversível, desde que afete unicamente partes do corpo (SELYE, 1956).

2.4 Fatores causadores de estresse nas atividades de missão de paz

Muitas das situações enfrentadas pelo militar em missão de paz envolvem geralmente ameaças ou perdas emocionais e físicas. A permanência em áreas afetadas por combate e o risco constante de ser vítima em enfrentamentos armados são outros exemplos de estressores que exercem influência direta no comportamento de um militar em missão de paz (UNITED NATIONS, 1995 apud NASCIMENTO, 2007).

O militar em missão de paz pode sofrer também pressões de natureza pessoal, tais como estar longe da família e dos amigos, o que pode torná-lo solitário e possivelmente vulnerável aos

efeitos permanentes de um grau variável de estresse, podendo desencadear no militar uma série de comportamentos mal-adaptativos.

2.5 Atual estrutura de preparo, acompanhamento e desmobilização psicológica em missões de paz

As fases de preparo, emprego e desmobilização das tropas que compõem contingentes de missão de paz são executadas pela Diretoria de Pesquisas e Estudo de Pessoal (DPEP), por meio do CEP (Centro de Estudos de Pessoal) e em coordenação com o Centro de Operações Terrestres (COTER) (BRASIL, 2007).

2.5.1 Preparo psicológico antes da missão

Na fase de seleção, o CEP tem como objetivo assessorar o comando na avaliação psicológica do contingente, com base na adequação dos militares aos respectivos perfis (operacional, engenharia e logístico/administrativo), utilizando técnicas como a aplicação de testes psicológicos e entrevista

individual.

2.5.2 Acompanhamento psicológico durante a missão

Nesta fase, o CEP (BRASIL, 2005) tem como objetivo o acompanhamento psicológico dos militares no Teatro de Operações durante a missão com o objetivo de pesquisar o ambiente operacional, observando os fatores estressores do meio e a adaptação dos militares às novas condições; coletar dados por meio de entrevistas e avaliação de desempenho para validar os procedimentos e medidas implementadas na seleção e preparação psicológica; minimizar, por meio de orientação e integração grupal os possíveis efeitos do estresse, prevenindo desajustes psicológicos.

2.5.3 Desmobilização psicológica após a missão

Esta fase é realizada em períodos de no mínimo 2 dias, onde o CEP tem como objetivo auxiliar a reinserção do militar no ambiente familiar, social e profissional; identificar possíveis dificuldades emocionais;

encaminhar, quando necessário, ao tratamento adequado; oferecer a oportunidade de entrevista individual com um psicólogo; e aperfeiçoar o Projeto Força Militar de Paz (FMP).

3 Tipo de pesquisa e instrumento

Esta seção tem por finalidade apresentar detalhadamente o caminho que se percorreu para solucionar o problema de pesquisa.

Quanto à natureza, o presente estudo utilizou o conceito de Pesquisa Aplicada que objetiva gerar conhecimentos para aplicação prática, dirigidos à solução de problemas específicos. Enquadra-se no método indutivo. Quanto ao formato, trata-se de estudo qualitativo. Quanto ao objetivo geral, lidou com a pesquisa exploratória, pois visou proporcionar maior familiaridade com o problema com vistas a torná-lo explícito ou a construir hipóteses, e quanto ao procedimento técnico foram utilizadas as pesquisas bibliográfica e documental.

4 Apresentação e análise de dados

Na revisão da literatura sobre o presente tema (FERREIRA, 1996; PAVANELLI, 2008; ROSA; NEVEZ, 2009; SILVA, 2009) constatou-se que o militar em missão de paz está propenso a desenvolver vários sintomas de estresse, causados por diversos estressores, dentre eles a separação dos familiares, pouca informação das atividades realizadas, diferenças culturais e barreiras linguísticas, habitação em condições precárias, observação de atos de atrocidades, dificuldades para obter a desmobilização emocional quando a missão for alterada, dentre outros.

Diante do exposto, chega-se à conclusão que a situação ímpar de se estar numa missão de paz gera no militar um conjunto de mudanças comportamentais decorrentes principalmente do estresse vivido nessas missões e que, caso não sejam devidamente acompanhadas por profissionais capacitados, pode resultar em sofrimento psicológico para o militar, acarretando possíveis prejuízos no cumprimento da

missão e mudança comportamental durante o transcorrer e após a conclusão da missão.

Uma vez que o alto nível de estresse a que são impostos e que as alterações decorrentes de sua manifestação podem vir a trazer consequências prejudiciais ao militar, antes, durante e após o término da missão de paz, faz-se necessário a presença *in loco* do profissional de psicologia no acompanhamento de militares em missão de paz, utilizando seus conhecimentos técnicos, sobretudo, para a redução do estresse vivenciado por esse militar, pois, uma vez reduzido o nível de estresse que o militar vivencia, isto irá se desdobrar tanto numa melhora de sua qualidade de vida durante e após a execução da missão quanto num melhor rendimento desse militar na missão para a qual foi voluntário.

As sessões seguintes tratarão de como o profissional psicólogo pode atuar no sentido de auxiliar na redução do estresse em militares em missão de paz.

4.1 Acompanhamento psicológico durante a missão

Como possíveis medidas

adotadas pelo profissional de psicologia no controle do estresse em missões de paz, seguem-se:

a. Informação das atividades realizadas

Informações precisas devem ser constantemente fornecidas aos militares e às suas famílias, para que ambos tenham expectativas apropriadas em relação à missão e fiquem psicologicamente preparados no decorrer da mesma.

b. Viver como uma equipe

Os militares devem ser incentivados a lidar com questões/problemas (a falta de privacidade, conflitos de personalidade, alienação, etc) precocemente, de forma aberta e como uma equipe.

c. Manter a coesão da unidade

Unidades coesas, bem disciplinadas, têm menos reações de estresse severo. Métodos para melhorar o trabalho em equipe e a eficácia da unidade também irão evitar reações de estresse. Os militares devem ser rotineiramente interrogados uns aos outros depois de uma operação, discutindo o que viram e como se sentiram.

d. Gerenciar contatos com os feridos, mortos e moribundos

Os militares que estão cuidando de pessoas gravemente doentes e feridas devem ter oportunidades para tomar pausas regulares fora da ação, e devem tentar se manter imparciais em relação à tarefa em questão, agindo de maneira objetiva, não devendo olhar para rostos, nem saber os nomes ou outros dados pessoais sobre as vítimas, para assim não se envolverem emocionalmente.

e. Agenda de recreação

A manutenção da aptidão física e prática de atividades recreativas reduz o estresse (SILVA et al., 2007). Por isso, a leitura, o esporte e a música podem ser artifícios a serem utilizados como medidas redutoras do estresse.

f. Facilidade de se corresponder

Incrementar ainda mais o serviço de internet, correio, facilitar o acesso ao telefone e às notícias informativas da terra natal, assim como prestar suporte familiar ativo são medidas que contribuem para a redução dos efeitos da pressão do afastamento familiar e/ou dos amigos.

g. Terapia em grupo

Na terapia em grupo há a possibilidade do fornecimento de grande número de modelos, que relatam as experiências por que passaram, bem como as atitudes que tomaram para enfrentá-las e superá-las, permitindo uma aprendizagem indireta pelo grupo como um todo; a possibilidade dos membros do grupo se apoiarem e se encorajarem mutuamente; do militar visualizar seus problemas numa perspectiva mais abrangente, deixando de se sentir o único com aquele problema; e fornecer informações importantes ao psicólogo sobre o comportamento dos militares quando da interação do grupo.

h. Apoio aos familiares

Outro componente importante é o apoio que deve ser dado aos familiares dos militares que permanecem no Brasil, através de equipes especializadas em assistência social (SCHINCARIO L; VASCONCELLOS, 2001; SILVA, 2009). Desde a preparação até a desmobilização, os familiares devem ser mantidos informados, através de palestras, do desenrolar da missão.

4.2 Acompanhamento psicológico após a missão

É relatado na literatura (FERREIRA, 1996) que os militares integrantes de missão de paz ao retornarem para seus lares, em sua grande maioria, mantêm de forma bastante ativa as experiências vividas durante sua permanência na missão ao mesmo tempo em que estão tentando se readaptar ao convívio em família. Deste modo, o emprego imediato desses militares sem adequada dessensibilização é desaconselhável pelos riscos decorrentes da agressividade ainda contida, de frustrações e até de certo alienamento quanto à nova situação a ser vivenciada. Qualquer desequilíbrio psíquico poderá prejudicar o retorno ao lar e o desempenho no prosseguimento da carreira.

O retorno ao cotidiano do quartel, a adaptação a uma nova situação financeira e o tratamento de alguns companheiros de caserna que os consideram privilegiados são situações que devem ser acompanhadas pelos profissionais de Psicologia.

Esse acompanhamento também possibilitará verificar se o

militar desenvolveu algum tipo de transtorno psicológico que possa trazer sequelas para sua vida, além de salvaguardar os interesses do Exército no caso de uma futura ação judicial.

A mesma equipe que apoiou a família no transcorrer da missão poderá auxiliar o militar na solução de problemas sociais consequentes de seu afastamento do lar. A utilização de entrevistas e terapias de grupo auxiliará na solução de problemas e poderá propiciar a detecção de algum tipo de transtorno psicológico que porventura tenha sido desenvolvido.

O acompanhamento psicológico deve ser realizado pelo período que se fizer necessário, ficando a definição de seu término a cargo da equipe de especialistas que realizar o trabalho. A programação de atividades a serem desenvolvidas por profissionais de psicologia resultará numa eficiente desmobilização do militar, reintegrando-o paulatinamente à nova vida, independente do número de dias de dispensa que lhe venha a ser concedido.

5. Conclusão

Uma missão de paz é desenvolvida em ambiente estranho, às vezes hostil, e em um país geralmente destruído pela guerra. A natureza da missão contribui sobremaneira para que militares em missão de paz sejam as maiores vítimas de estresse, uma vez que neste ambiente estranho há a prevalência de vários estressores em potencial, tais como: a separação dos familiares, pouca informação das atividades realizadas, diferenças culturais e barreiras linguísticas, habitação em condições precárias, observação de atos de atrocidades, dificuldades para obter a desmobilização emocional quando a missão for alterada, o que leva muitos militares a apresentarem mudanças de comportamento, bem como a desenvolverem doenças mais graves como síndrome do pânico, transtornos obsessivo-compulsivos, entre outras doenças psicológicas.

Compreender a percepção de risco de estresse a que estão submetidos os militares permitirá atuar de forma preventiva no preparo destes profissionais, reduzindo-lhes possíveis vulnera-

bilidades. Pois, dependendo do “grau” ou nível de percepção de risco, o profissional estará mais ou menos vulnerável a alterações orgânicas e emocionais. Essa maior ou menor vulnerabilidade pode comprometer a proteção e a manutenção da qualidade de vida e, conseqüentemente, influenciará na eficácia do desempenho dos militares no exercício de suas funções.

O atual sistema brasileiro de apoio psicológico mostra-se com uma estrutura bem organizada no que se refere à fase de preparação para a missão, contudo, ainda há a necessidade de aprimoramentos, principalmente, com respeito à fase de acompanhamento durante a missão e à fase de desmobilização do contingente de uma missão de paz. Entretanto, depreende-se a necessidade de aperfeiçoamento do atual sistema, buscando uma solução que atenda com maior eficiência, sem extrapolar os recursos disponíveis pelo Exército Brasileiro, às imposições relativas à participação de uma tropa em missão de paz. Além disso, um dos principais óbices enfrentados pelo Exército Brasileiro, com relação à preparação dos seus contingentes

para as operações em missão de paz, tem sido a reduzida quantidade de profissionais da área de Psicologia destacados para o cumprimento dos trabalhos de acompanhamento psicológico dos contingentes de força de paz, bem como a escassez de tempo destinado para o desenvolvimento destas atividades, seja no Brasil ou *in loco* na área de operações (ANJOS; LOPES, 2007).

Diante deste panorama, faz-se necessário que uma equipe de especialistas em Psicologia acompanhe os integrantes de uma Força de Paz, para poder avaliar e orientar o comportamento desses militares, prevenindo o surgimento de mudanças comportamentais através do emprego de técnicas que tenham como princípio norteador a redução do estresse, que se mostra como o principal fator responsável pelo surgimento de alterações comportamentais nos militares, causando-lhes desde um mal humor passageiro até o desenvolvimento de complicações mais graves que podem repercutir no militar por períodos muito além que o da missão. Além deste acompanhamento *in loco* servir para melhorar a qualidade de vida dos militares, o preparo e o

acompanhamento psicológico das tropas brasileiras em missão de Força de Paz são imprescindíveis para um eficiente desempenho funcional de seus integrantes. Outra medida preventiva a ser implantada seria a criação de uma equipe de especialistas em psicologia destinada ao apoio regular e sistematizado aos familiares dos militares, com o objetivo de dar-lhes todo um respaldo psicológico e social durante a ausência do militar; sendo que esta mesma equipe poderia ser a responsável pelo acompanhamento do militar após o cumprimento da missão.

Uma vez que o estresse parece ser um dos cerne de toda a problemática que envolve tanto a qualidade de vida do militar durante e após a missão, quanto o nível de desempenho de suas funções, o presente estudo corrobora a afirmativa de trabalhos anteriores (ANJOS; LOPES, 2007; NEVES; 2008) da necessidade de criação de um Órgão responsável pela direção de um programa de gerenciamento de estresse pelo EB, com a finalidade de aperfeiçoar o atual sistema de preparação, acompanhamento e desmobilização psicológica dos

militares que integrarão novos contingentes de força de paz, a fim de torná-los mais aptos para enfrentar as incertezas e os desafios das missões de paz em qualquer parte do mundo.

Como a literatura militar que trata das doenças originárias em missões de paz por parte dos militares brasileiros é recente e escassa, novos estudos poderiam ser realizados na tentativa de subsidiar a elaboração do programa de controle do estresse, conferindo-lhe a oportunidade de um aperfeiçoamento flexível, amplo e contínuo.

Com todas estas medidas, o Exército Brasileiro consubstanciaria as atuais demandas institucionais relativas à busca da melhoria da qualidade de vida, valorização e satisfação de seus homens, fatores indispensáveis para que os mesmos se sintam bem em fazer parte do seu efetivo e estejam sempre motivados para bem cumprir sua missão, contribuindo dessa maneira para o crescimento e fortalecimento do Exército Brasileiro.

Referências

ANJOS, A. R.; LOPES, F. C. **Preparação, acompanhamento e desmobilização psicológica dos contingentes de força de paz do Exército Brasileiro**. Monografia (Especialização) – Escola de Comando e Estado-Maior do Exército, Rio de Janeiro, 2007.

BRANNON, L. R.; FEIST, J. **Health Psychology: An introduction to behavior and health**. Belmonte. California: Wadsworth Publishing Company, 1982.

BRASIL. Exército Brasileiro. Centro de Estudos de Pessoal. **Força Militar de paz**. 2007. Disponível em: <www.cep.ensino.eb.br/index.asp?dest=paz>. Acesso em: 26 de julho de 2010.

_____. Exército Brasileiro. Centro de preparação e avaliação para missões de paz do Exército Brasileiro. **Participação brasileira em missões de força de paz**. 2007. Disponível em: <<http://www.exercito.gov.br/03ativid/missaopaz/minustah/historia.htm>>. Acesso em: 24 de

julho de 2010.

BURREL, L. M.; et al. A. The Impact of Military Lifestyle Demands on Well-Being, Army, and Family Outcomes. **Armed Forces & Society**, v. 33, n. 1, p. 132-156, 2006.

CAMPISE, R. L.; GELLER, S. K.; CAMPISE, M. E. Estresse de combate. **Psicologia Militar: Aplicações Clínicas e Operacionais**. In: KENNEDY, C. H. e ZILLMER, E. A. (Org.). Tradução: Geraldo Alves Portilho Junior. Rio de Janeiro: Biblioteca do Exército, p. 267-298, 2009.

CATANIA, C. A. **Aprendizagem: Comportamento, Linguagem e Cognição**. Tradução: Deisy de Souza. Porto Alegre: ArtMed, 1999.

FERREIRA, F. S. N. **Necessidade de preparo e acompanhamento psicológico das tropas brasileiras em missão de Força de Paz. A experiência da Companhia Brasileira em Moçambique (COBRAMOZ)**. Monografia (Curso de Altos Estudos Militares) – Escola de Comando e Estado-Maior do Exército, Rio de Janeiro,

1996.

FORTES-BURGOS, A. C. G.; NERI, A. L.; CUPERTINO, A. P. F. B. Eventos estressantes, estratégias de enfrentamento, auto-eficácia e sintomas depressivos entre idosos residente na comunidade. **Psicologia, Reflexão e Crítica**, v. 21, n.1, p. 74-82, 2007.

LIPP, M. E. N. Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos. **Revista Psiquiatria Clínica**, v. 28, n. 6, p. 347-349, 2001.

_____. **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, L. E. N. Manejo do estresse. In: RANGÊ, B. (Org.) **Psicoterapia Comportamental e Cognitiva: pesquisa, prática, aplicações e problemas**. Campinas: Ed. Livro Pleno, 2001. Vol. I.

LOPES, P. **Stress ocupacional**. Disponível em: <<http://www.brasilecola.com/psicologia/stress-ocupacional.htm>>. Acesso

em: 25 de julho de 2010.

LOPES, C. S.; FAERSTEIN, E.; CHOR, D. Eventos de vida produtores de estresse e transtornos mentais comuns: resultados do Estudo Pró-Saúde. **Caderno de Saúde Pública**, v.19, n. 6, p. 1713-1720, 2003.

MALAGRIS, L. E. N.; FIORITO, A. C. C. Avaliação do nível de stress de técnicos da área de saúde. **Estudos de Psicologia**, v. 23, n. 4, p. 391-398, 2006.

MARGIS, R.; et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria**, v. 25, n. 1, p. 65-74, 2003.

MILLENSON, J. R.. **Princípios de Análise do Comportamento**. Brasília: Coordenada, 1975.

MONTEIRO DA SILVA, A. M. **Apostila: Psicologia da saúde**. Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro. 1998.

MORALES, C. M. P. **Estresse em serviço: condições psicológicas apresentadas pelas sentinelas durante o serviço de guarda ao quartel**.

Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Aplicações Complementares às Ciências Militares) – Escola de Administração do Exército, Salvador, 2009.

NASCIMENTO, F. R. As Estratégias do I contingente militar para o enfrentamento dos diversos estressores durante a missão das nações unidas para a estabilização do Haiti. Dissertação (Mestrado em Ciências Militares) – Escola de Comando e Estado-Maior do Exército, Rio de Janeiro, 2007.

NEVES, J. S. Associação de estresse emocional com doenças imunológicas em uma amostra de oficiais-alunos do curso de formação de oficiais do quadro complementar do Exército Brasileiro. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Aplicações Complementares às Ciências Militares) – Escola de Administração do Exército, Salvador, 2008.

PAVANELLI, S. T. O apoio psicológico durante uma operação de paz: análise

descritiva de resultados. Monografia (Aperfeiçoamento) – Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais. Rio de Janeiro, 2008.

RANGÉ, B. Psicoterapia Comportamental e Cognitiva: pesquisa, prática, aplicações e problemas. Campinas: Editora Livro Pleno, 2001, v. 1.

ROSA, S. E.; NEVES, E. B. Prevalência de distúrbios psicológicos e processo de seleção dos militares brasileiros para as forças de manutenção da paz no Timor Leste. **Guia do Horizonte**, v. 2, n. 1, p. 20-29, 2009.

SCHINCARIOL, M. F.; VASCONCELLOS, A. C. Suporte psicossocial a familiares de militares durante operação de manutenção de paz. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 3, n. 2, p. 37-45, 2001.

SELYE, H. **The Stress of Life.** Nova Iorque: McGraw-Hill, 1956.

_____. **Stress: a tensão da vida.** São Paulo: IBRASA, p. 283-343, 1965.

SILVA, A. L. V. **O apoio psicológico aos militares brasileiros em Missões de Paz e aos seus familiares.** Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Aplicações Complementares às Ciências Militares) – Escola de Administração do Exército, Salvador, 2009.

SILVA, J. D. T.; MÜLLER, M. C.; BONAMIGO, R. R. Estratégias de coping e níveis de estresse em pacientes portadores de psoríase. **Anais Brasileiros de Dermatologia**, v. 81, n. 2, p. 143-149, 2006.

SILVA, R.S.; et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 1, p. 115-120, 2007.

SKINNER, B. F. **O comportamento verbal.** São Paulo: Cultrix, 1978.

SPARRENBERGER, F.; SANTOS, I.; LIMA, R. C. Associação de eventos de vida produtores de estresse e mal-estar psicológico: um estudo de base populacional. **Caderno de Saúde Pública**, v. 20, n. 1, p. 249-258,