

FATORES CAUSADORES DE ESTRESSE E SUA POSSÍVEL ATUAÇÃO NOS ALUNOS DO CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS DO QUADRO COMPLEMENTAR

Luciana Ellwanger¹

Resumo. O estresse é uma síndrome multifatorial ligada a aspectos físicos, psicológicos, sociais e comportamentais. Está intimamente relacionado à percepção do sujeito ao estímulo estressante, e, por isso, as vertentes emocionais vinculadas a esta síndrome são muito relevantes. O ambiente de trabalho, por ter sofrido mudanças em sua estrutura funcional, levou a uma alteração no equilíbrio entre a atividade física e mental, gerando estresse. Neste ambiente encontram-se estímulos estressores como a incerteza quanto à permanência no mercado de trabalho, aumento do trabalho administrativo, condições ergonômicas inadequadas, dentre outros. O ambiente militar, por caracterizar um ambiente de trabalho específico, apresenta agentes estressores característicos, dos quais este trabalho selecionou mobilidade geográfica constante, separação da família, risco de lesão durante o trabalho e jornada de trabalho longa e imprevisível. Os oficiais-alunos do Curso de Formação de Oficiais do Quadro Complementar entram em contato com estes estressores e contam, como estratégias de enfrentamento, com técnicas emocionais, físicas e estruturais. Fisicamente, sugerem-se técnicas de relaxamento como o sono, fazer pilates ou yoga e, emocionalmente, com a convivência com os colegas e com a troca de experiência entre si, o que proporciona, empiricamente, a queda no nível de ansiedade. Porém há outras técnicas como a prática de esportes, dança ou estudo de idiomas. Estruturalmente, no entanto, a modificação do ambiente de trabalho não se constitui uma possibilidade pela estrutura sólida e conservadora do Exército Brasileiro.

Palavras-chave: Estresse no trabalho. Ambiente militar. Oficiais-alunos.

Abstract. Stress is a multifactorial syndrome associated with physical, psychological, social and behavioral aspects. It is closely related to the individuals perception of the stressing stimulus and, because of this, the emotional sources linked to this syndrome are very relevant.

Stress is deeply connected to the work atmosphere, where a great deal of stressing stimuli, such as excess of responsibility, temperature extremes and inadequate ergonomic conditions are, present. The military environment, as a workplace, is a source of specific stressing stimuli. Constant geographic mobility, being distant from the family, injury risk, besides long and unpredictable work hours are stressing factors which are part of the military environment. The trainee-officers of the "CFO-

¹ Graduada em Enfermagem. Escola de Administração do Exército (EsAEx), Salvador, Brasil. lucianaldv@hotmail.com.

QC” get in touch with the same kind of stress that the officers do, and count on emotional, physical and structural techniques as coping strategies. Physically, they count on techniques of relaxation, which are hugely spread out, like sleeping and; emotionally, they rely on the closeness to the other students and the exchange of experiences among them, which provides, empirically, a small drop in the level of anxiety. Structurally, however, the change of the work atmosphere is not possible on account of the solid and conservative structure of the Brazilian Army.

Keywords: Stress at work. Military environment. Trainee-officers.

1 Introdução

Salles e Orsolini (2007), em reportagem publicada pela Revista Veja no primeiro semestre do ano de 2007, trazem a tona o interesse que tem se voltado ao emprego público nos últimos tempos e como ele passou a “valer a pena”, nas palavras da própria reportagem de capa. Isso se deve ao aumento do índice de desemprego e à necessidade de ocupação da população em geral. Dados apresentados por Montali (2003), relativos à cidade de São Paulo, corroboram o exposto acima. A autora relata que, de 1990 até a data de publicação de seu estudo, o setor financeiro sofreu uma série de crises que influenciaram o mercado de trabalho, diminuindo as vagas de emprego. No entanto, com o cessar das crises, as vagas não eram repostas, havendo um déficit pendente até aquela época. O desemprego tem como resultante, especialmente ao final dos anos 90, a diminuição da renda *per*

capita e o “deslocamento da responsabilidade da manutenção da família” (MONTALI, 2003) para outros de seus componentes, como os idosos, crianças e adolescentes, destacando-se a mulher, que antes se responsabilizava apenas pelo cuidado da casa.

No entanto, com o aumento da qualificação das vagas de empregos, a mão-de-obra também deveria ter se qualificado. Porém, a dificuldade de acesso da população em geral à qualificação em nível superior, principalmente a de renda mais baixa (ZAGO, 2006), gera o paradoxal crescimento de mercados e de vagas disponíveis, enquanto o desemprego cresce.

O Exército Brasileiro (EB) possui, segundo fonte do Comando Militar do Sul (2007f), cerca de 205 mil militares em diferentes postos e graduações, bem como em várias linhas de atuação. Assim, a constante necessidade de renovação no efetivo leva à abertura de vagas, através de concurso ou incorporação (BRASIL, 2007d). A

incorporação refere-se aos soldados, enquanto que para as demais graduações e postos há concursos que abrangem todos os níveis de formação: primeiro, segundo e terceiro graus completos. Atendo-se especificamente ao público civil, com formação técnica em instituições de ensino superior, o EB abre suas portas a três áreas. A primeira área é a Saúde, englobando médicos, farmacêuticos e odontólogos cuja formação militar ocorre na Escola de Saúde do Exército – EsSEx – no Rio de Janeiro (BRASIL, 2007a). A segunda é a Ciência e Tecnologia, que abrange os diversos ramos de engenharia, cuja formação ocorre no Instituto Militar de Engenharia – IME – também localizado no Rio de Janeiro (BRASIL, 2007b). Por último, existe a área Complementar, composta por profissionais que prestam assessoria e assistência em diversas áreas, como Magistério, Pedagogia, Enfermagem, Direito, Economia, Contabilidade, Comunicação Social, dentre outras. A formação do pessoal da área Complementar ocorre na Escola de Administração do Exército – EsAEx – situada em Salvador, na Bahia (BRASIL, 2007c).

A admissão aos quadros de Saúde, Ciência e Tecnologia e Complementar ocorre através de concurso público. No caso da área Complemen-

tar, esta seleção é realizada em três fases. A primeira fase avalia conhecimentos gerais de História e Geografia do Brasil, Língua Portuguesa e Língua Estrangeira, além dos conhecimentos específicos à área de formação técnica. Além desse Exame Intelectual, constam da seleção a Inspeção de Saúde e o Exame de Aptidão Física (BRASIL, 2006).

Os aprovados no concurso, após matriculados, recebem a denominação de tenentes-alunos. Passadas 35 semanas de formação, farão parte do chamado Quadro Complementar de Oficiais – QCO.

A rotina exigida pelo curso é intensa e rigorosa. Durante o período de permanência na Escola, é exigido esforço físico crescente no Treinamento Físico Militar e nos exercícios de campo; estudo constante e intenso para os trabalhos e avaliações da aprendizagem, necessários ao curso; e preparo emocional para lidar com todas as situações extenuantes impostas pela própria carreira militar, a começar pela distância da família e seguida pela própria adaptação à vida castrense.

Como percebe-se, a formação militar atinge os domínios cognitivo, psico-motor e afetivo. Isto é posto em prática através do desenvolvimento de atividades com armamento, conhecimento de legislação voltada à adminis-

tração militar, produção científica através de redação de artigo científico, aprimoramento do espírito de liderança, desenvolvimento da capacidade física e de trabalho em equipe (interação e interdisciplinaridade).

Para isso, é necessária dedicação física e emocional, irrestrita, incondicional e em tempo integral.

Na EsAEx, o aluno, já reconhecido como oficial do EB, é preparado para assumir o cargo de oficial em sua plenitude. Neste período, a maioria dos alunos permanece afastada de sua família e de seu estado de origem. Neste contexto, pode-se verificar algumas alterações importantes no estilo de vida.

A família, por exemplo, faz parte das instituições básicas da sociedade, formada por laços consangüíneos e culturais específicos, constituindo não só um núcleo social, mas a própria ligação entre indivíduo e sociedade. Essa importância da família é mostrada por Carvalho e Almeida (2003, p. 109), que a define como co-autora das realizações do indivíduo:

A família é apontada como elemento-chave não apenas para a “sobrevivência” dos indivíduos, mas também para a proteção e a socialização de seus componentes (...). Representando a forma tradicional de viver e uma instância mediadora entre indivíduo e sociedade,

a família operaria como espaço de produção e transmissão de pautas e práticas culturais e como organização responsável pela existência cotidiana de seus integrantes, produzindo, reunindo e distribuindo recursos para a satisfação de suas necessidades básicas.

Outro aspecto a ser considerado é a convivência dos alunos em alojamentos. Wolff e Fesseha (1998), analisando a questão das crianças convivendo em orfanatos, relatam que é possível para seus cuidadores respeitarem suas peculiaridades, inclusive estimulando seu senso de autonomia dentro do grupo. Desta forma, a perda da individualidade, uma idéia que acompanha o conceito de vida em alojamento, pode ser superada sem traumas, apesar de o processo adaptativo ser bastante pessoal. Dividir o espaço com um grande número de pessoas, ainda completamente estranhas, e conviver de maneira pacífica, podem ser uma tarefa difícil para alguns. Porém, a situação geradora de ansiedade pode ser superada através da criação de laços afetivos e da valorização das características individuais, fortalecendo, paradoxalmente, o espírito de grupo.

No ano de 2007, foram matriculados 56 alunos no Curso de Formação de Oficiais do Quadro Complementar – CFO/QC (BRASIL, 2007c). Estes oficiais-alunos passam por todas as

dificuldades elencadas acerca da formação militar. As exigências do curso geram necessidade de adaptação individual e essa adaptação, aliada ao processo de afastamento da família, ao choque cultural, à exigência física e emocional, pode ser fator gerador de estresse.

Considerando tais características, este trabalho tem por objetivo analisar as possíveis situações causadoras de estresse às quais os trabalhadores, em geral, estão expostos, comparando-as com a situação vivenciada pelos oficiais-alunos do CFO/QC, levando-se em consideração as peculiaridades e exigências da profissão militar e propor alternativas para lidar com as mesmas.

2 Estresse e Trabalho

As mudanças no ambiente de trabalho levam a uma alteração no equilíbrio entre a atividade física e mental (ONCIUL, 1996). O desenvolvimento tecnológico reduziu a necessidade de esforços físicos exagerados e, em contrapartida, surge a necessidade de esforços cognitivos e emocionais nos novos ambientes de trabalho. Estes são caracterizados por falta de tempo, fatores funcionais menos controláveis, distrações maiores, espaço reduzido, incerteza generalizada quanto a aspec-

tos como a permanência no mercado de trabalho, por exemplo, e aumento do trabalho administrativo (ONCIUL, 1996). Tais fatores aliados à consequente alteração do padrão de vida dos trabalhadores, incluindo aí as atividades pessoais e sociais, podem gerar uma síndrome de grande abrangência social, denominada “estresse”.

Para Levi (1996, apud NOBLET, 2003), estresse pode ser considerado um conjunto de fatores que alteram, pelo menos, quatro aspectos da vida do ser humano: aspectos físicos, psicológicos, sociais e comportamentais. Ainda acrescentam-se problemas de saúde como uma particularidade que pode estar vinculada a esta síndrome. Apesar de todo o envolvimento múltiplo, o estresse é um evento de domínio eminentemente psicológico no qual variáveis cognitivas podem influenciar a percepção e compreensão de eventos estressantes (STACCIARINI e TRÓCCOLI, 2002).

Monat e Lazarus (1997, apud STACCIARINI e TRÓCCOLI, 2002) diversificam o conceito de estresse ao concluir que existem três tipos básicos: sistêmico ou fisiológico, psicológico e social. Fisiologicamente, estar-se-ia tratando de distúrbios de sistemas ou partes do corpo; psicologicamente, de características afetivas e cognitivas; e socialmente, de comprometimento de

unidades sociais, sejam elas quais forem.

Os custos econômicos e humanos do estresse estão relacionados ao interesse de toda a sociedade, incluindo aí os empregados e empregadores (NOBLET, 2003). Isto está ligado ao índice de absenteísmo, ao custo com as patologias estresse-relacionadas, como a depressão ou os DORT (distúrbios ósteo-musculares relacionados ao trabalho), o que leva a *turnover* constante no quadro funcional e a queda no desempenho dos profissionais de uma maneira geral. O absenteísmo deve ser compreendido como todas as faltas, justificadas ou não, ao trabalho. Isto pode ocorrer em razão de doença pessoal ou na família, compromissos pessoais ou jurídicos, dentre outros. O *turnover* diz respeito à substituição de funcionários no mesmo cargo em um determinado período de tempo, que pode ser aumentado devido a impedimentos diversos, mas especialmente a problemas emocionais e lesões físicas.

Selye (1975, apud ONCIUL, 1996) propôs um modelo de adaptação ao estresse em 1936, conhecido como “síndrome da adaptação geral” (SAG), caracterizada pela exposição prolongada ao estímulo estressante e utilização dos hormônios da glândula adrenal (glicocorticóides e

mineralocorticóides) na resposta ao mesmo (GRAEFF, 2003). A SAG é composta por três fases: reação de alarme, fase de resistência e exaustão. As três fases do desenvolvimento do estresse possuem características específicas, como expõem Onciul (1996):

- Reação de alarme: há a resposta imediata a uma ameaça ou desafio. O envolvimento do sistema nervoso autônomo (simpático/parassimpático) e sistema límbico deixa o organismo preparado para reagir ao estímulo no aspecto muscular, cardiovascular e emocional.

- Estágio de resistência: é desenvolvido tão logo novos estímulos estressores sejam ativados, uma vez que a resposta pronta do organismo aos mesmos não permanece sempre alerta. Os mecanismos de enfrentamento são imediatistas e não buscam uma resolução mais completa do problema causado pelas fontes estressantes.

- Exaustão: é aquele em que a sobrecarga ao organismo é tão grande que o indivíduo passa a se encontrar em estado de “sofrimento”. Neste caso, podem-se classificar casos mais graves de exaustão emocional e física no ambiente de trabalho, depressão e DORT.

Existem vários fatores que podem influenciar a suscetibilidade ao estresse

em diferentes pessoas. Estes fatores estão ligados, ainda segundo Onciul (1996), a características de constituição individual, ao estilo de vida e de trabalho, a mecanismo de enfrentamento, a experiências prévias com estresse, a expectativas para com as diversas experiências da vida e à autoconfiança.

No ambiente de trabalho, alguns estressores específicos podem ser encontrados: incerteza e perda de controle dentro do ambiente de trabalho; exigência extrema, como muita responsabilidade e comprometimento; extremos de temperatura e condições ergonômicas inadequadas; cultura do ambiente de trabalho não permitindo falhas ou fraqueza, além de tarefas repetitivas (ONCIUL, 1996).

Outra consequência dos fatores estressantes, especialmente em países industrializados, com prevalência de 7% a 30%, são os chamados transtornos mentais comuns (TMC). No conceito apresentado por Goldberg e Huxley, (1992, apud LUDERMIR e MELO FILHO, 2002) estes transtornos caracterizam-se por sintomas como insônia, fadiga, irritabilidade, esquecimento, dificuldade de concentração e queixas somáticas.

3 Estresse e Atividades Militares

O trabalho realizado nas Forças Armadas pode ser uma fonte de estresse devido a uma série de aspectos desencadeantes. Exemplos são citados no estudo de Burrell et al (2006) que coloca a ocupação militar como portadora de vários fatores estressantes. São apresentados como “gatilhos” a mobilidade geográfica constante, separação da família, risco de lesão durante o trabalho e jornada de trabalho longa e imprevisível.

- Mobilidade geográfica constante: os militares dos diversos quadros, serviços e armas são transferidos de uma localidade para outra com a frequência mínima de quatro anos (BRASIL, 1996). Assim sendo, há a possibilidade do militar e sua família residirem nos lugares mais diversos, em qualquer Estado do País. As mudanças podem alterar a vida familiar, amizades e outras relações de afeto e apoio à vida em comunidade. Isso leva à busca e ao desenvolvimento de novos laços nas novas comunidades de destino.

- Separação da família: pode ocorrer em diversas situações. O militar possui em suas rotinas os exercícios de campo, os cursos de formação e aperfeiçoamento e as formações de tropa para deslocamento em guerra ou mis-

sões de paz. Em todas estas atividades, afasta-se de seus familiares e pessoas próximas. Estes períodos podem durar de alguns dias a meses e normalmente ocorrem mais de uma vez durante a carreira militar. Burrell et al (2006) cita que sentimentos de solidão e isolamento podem acometer militares em ocasiões de separação da família.

- Risco de lesão: pensar na profissão militar como livre de riscos físicos e psicológicos é uma perspectiva desejável, porém, irreal (WESSELY, 2005). No desenvolvimento de suas atividades diárias, o militar lida com armamento e munição; realiza esforços físicos que, dependendo das exigências, podem levar a lesões ósteo-musculares, tanto dentro do aquartelamento quanto nos exercícios de campo e cursos; sofre exposição a materiais químico-físico-biológicos-nucleares altamente tóxicos para aquelas equipes especializadas nestes materiais, dentre outras atividades. Além dos riscos de lesão, a ocupação militar possui como maior agravante a convivência com o risco de morte. Este tipo de perspectiva, especialmente em países que vivem em guerra, gera um considerável nível de ansiedade. O Brasil, no momento, não está envolvido em situações de conflito, mas a formação e o treinamento para participar dessas situações é

freqüente e constante. Assim, diversos cursos (Caatinga, Comandos, Forças Especiais, etc) (BRASIL, 2007e) além de conferirem a necessária formação aos militares, já os expõem, enquanto alunos, a situações estressantes similares àquelas enfrentadas em operações reais.

- Jornada de trabalho longa e imprevisível: a jornada de trabalho do militar inicia ao toque de alvorada e acaba ao toque de ordem (BRASIL, 2004), segundo o previsto no Regulamento Interno e dos Serviços Gerais. Todavia, na prática, as jornadas de trabalho são mais longas e cansativas e não acabam aos toques regulamentares. Além de longa, a jornada de trabalho é imprevisível: o militar possui múltiplas funções dentro de uma organização militar e sob este prisma, muitas questões podem surgir para serem solucionadas. Devem ser consideradas atividades como o serviço de escala e missões concomitantes. As sindicâncias e a participação em comissões são exemplos de atividades que levam o militar a uma sobrecarga elevada. Sua rotina e o nível de estresse do militar são alterados significativamente. Vale lembrar que todas as atividades exercidas em caráter extraordinário não são assim remuneradas.

O ingresso em instituições militares, segundo Amador et al (2002, p.2)

traz um grande impacto psicológico ao indivíduo, já que as regras grupais destas instituições, suas particularidades, seus determinantes de convivência e ideais “permeiam as relações de trabalho e as relações interpessoais”. Ao ingressar na vida militar, o indivíduo incorpora aos seus valores os atributos característicos da personalidade militar, preconizados pelos regulamentos da instituição. Amador et al (2002, p. 3) são pertinentes ao tratar dessa adaptação, afirmando que:

Inicialmente, sentem o impacto das regras na convivência social intramuros, onde as relações perdem a naturalidade e se revestem de medo, de receio do erro e de tudo que ele pode acarretar.

Os mesmos autores, ao analisarem o impacto da inclusão nas Forças Armadas e de como isso pode ser um agente estressor, alegam que o militar anseia por um ideal de profissional que se baseia em princípios rígidos, padronização de condutas, comportamentos, atos e fardamentos, dificultando, assim, a expressão da individualidade, e sua formação ocorre nesses padrões. Resaltam, ainda, que o grupo exerce papel intimidativo sobre o indivíduo, cerceando, especialmente, sua liberdade, sendo que o Regulamento Disciplinar do Exército e o Código Penal Militar são elementos, juntamente com outros

princípios doutrinários e normativos, utilizados, não só para esse fim, mas para manter a coesão do grupo (AMADOR et al, 2002).

Particularmente, os oficiais-alunos do CFO/QC, convivem com as situações de tensão emocional como as já apresentadas e estão, constantemente, expostos aos estímulos estressores.

Analisando pontualmente, constata-se a mobilidade geográfica e a separação da família como fatores iniciais geradores de estresse, tendo em vista que a grande maioria do CFO/QC é oriunda de outros Estados da Federação, uma vez que apenas 6 são provenientes de Salvador de um total de 56 alunos (BRASIL, 2007c).

A separação da família pode gerar grande desconforto ao oficial-aluno. Burrell et al (2006) cita sentimentos de tristeza e solidão como comuns. Estes sentimentos podem estar presentes no CFO, que busca apoio constante em sua família através de conversas telefônicas, correio eletrônico, e visitas com frequência variável, dependendo da localidade onde os familiares residam. Além disso, os laços afetivos criados com os colegas são uma alternativa para aplacar os sentimentos negativos que surgem pelo afastamento dos entes queridos. Esta atitude é corroborada por Burrell et al (2006).

Da mesma forma, a mobilização

geográfica torna-se, para o CFO, fonte de sentimentos conflituosos, por todo o ano letivo: inicialmente, pela já tratada separação da família; posteriormente, pela espera para a divulgação das vagas e a conseqüente localidade de destino. As vagas das organizações militares de destino são divulgadas para os oficiais-alunos ao final do curso. A escolha dessas vagas é feita baseada numa ordenação classificatória de acordo com o desempenho cognitivo, psicomotor e afetivo obtido pelos oficiais-alunos. A expectativa e o próprio conhecimento dessas vagas retomam o sentimento de separação e de mobilização geográfica. A possibilidade de aumentar a distância de seus familiares, bem como as particularidades deste novo local de residência podem se constituir em fonte de elevado estresse.

As atividades previstas para o CFO, como para todo militar, apresentam risco como foco principal de sua existência (WESSELEY, 2005). Os oficiais-alunos do CFO realizam exercícios de campo, recebem instrução de armamento e munição, executando tiro com fuzil e com pistola e prestam serviço de escala devidamente armados. Nos exercícios de campo, são expostos a tarefas como pista de corda, onde devem atravessar uma extensão de água por sobre cordas;

pista de orientação diurna e noturna, onde há desgaste físico e mental para se achar os pontos marcados; pista de progressão diurna e noturna, na qual há rastejo na lama, progressão cautelosa em terreno desnivelado e desconhecido; exercício de tiro real diurno e noturno; exercício de patrulha nas mesmas condições da progressão; câmara de gás, dentre outros, aumentando consideravelmente o risco nos exercícios noturnos. Nos serviços de escala, alguns postos são preenchidos por oficiais-alunos armados, como observador do oficial-de-dia e sargento-de-dia da subunidade.

Quanto à jornada de trabalho, os alunos do CFO-QC passam pelos mesmos agentes estressores que os militares já formados. A demanda intelectual exigida dos alunos com os estudos e produção científica envolve-os por tempo muito mais longo.

Finalmente, a adaptação ao novo ambiente é um processo que pode ter diferentes graus de dificuldade para cada indivíduo. No entanto, como já exposto no caso dos militares, esta adaptação é conflituosa para todos os oficiais-alunos do CFO-QC. As regras rígidas que moldam comportamentos e atitudes durante grande parte do dia podem ser responsáveis por limitar a espontaneidade e até a criatividade dos oficiais-alunos. Essa situação, por ou-

tro lado, é contornada pelo vínculo afetivo estabelecido entre os companheiros de turma, que criam maneiras de tornar a rotina militar mais leve durante o período de formação.

4 Estratégias para Enfrentamento do Estresse no CFO-QC

Klink et al (2001) em estudo do ano de 2001, apresentam alguns sintomas de desgaste emocional relacionados ao estresse. São eles “altos níveis de tensão, raiva, ansiedade, humor deprimido, fadiga mental e problemas do sono” (KLINK et al, 2001, p. 270).

O enfrentamento destes problemas-sintomas, segundo o mesmo autor, pode se dar segundo alguns mecanismos distintos. O manejo do estresse comumente é realizado com treinamento em métodos de relaxamento, técnicas cognitivo-comportamentais e terapias centradas no cliente. Uma segunda opção refere-se a intervenções no desenvolvimento organizacional e reestruturação do trabalho (KLINK et al, 2001).

No CFO/QC algumas técnicas e atitudes podem ser adotadas para o enfrentamento do estresse. Técnicas de relaxamento, como conversar com os colegas, ir ao cinema, leitura ou simplesmente aproveitar melhor as horas

de sono são válidas. Outras sugestões são procurar atividades extracurriculares como dança, teatro, aulas de idiomas, esportes, pilates e yoga. Estas atividades levam ao relaxamento físico e cognitivo, apesar de exigirem esforço de uma ou outra área.

Na EsAEx, como opção, há a Seção Psico-Pedagógica, especializada em atender os problemas emocionais dos alunos relacionados a acontecimentos ocorridos na Escola ou fora de seus muros, e que interfiram no desempenho do aluno.

Contudo, além de técnicas físicas de relaxamento, é interessante ater-se na importância do vínculo criado entre os alunos do CFO. No aquartelamento, é o chamado espírito de corpo. Nos momentos de dificuldade, tensão, raiva, fadiga extrema, e humor deprimido, os alunos estão presentes para auxiliarem-se uns aos outros. Esta vinculação afetiva, que perpassa o curso de formação, é o melhor mecanismo de enfrentamento ao estresse de que o oficial-aluno pode se valer.

5 Conclusão

O estresse é uma síndrome da modernidade, acometendo pessoas das mais diversas classes sociais, gênero, idades e profissões. Pode ou não estar ligado ao trabalho. Porém, ge-

ralmente o está, visto que a maioria dos trabalhadores está exposta a agentes causadores de danos físicos ou emocionais.

Os militares estão expostos a estresse de maneira específica, pois sua profissão está ligada a risco de lesão física e morte, a separação constante da família e entes queridos, a mudanças geográficas e a jornadas de trabalho longas e imprevisíveis.

Da mesma forma que os militares em geral estão expostos a todos estes estressores, o aluno do CFO/QC também o está, por também ser militar, apesar de aluno. O afastamento da família, a apreensão quanto o local para onde será feita a transferência ao final do curso, as atividades de risco durante o curso e outros fatores em menor grau contribuem como fatores geradores de estresse. Supõe-se evidenciar algumas mudanças de comportamento em determinados períodos, como por exemplo: nos dias que precedem as avaliações.

As propostas de mecanismos de enfrentamento que poderiam ser utilizados contra o estresse no CFO/QC, podendo abranger técnicas emocionais, físicas ou de reorganização administrativa.

Todavia, no EB, as regras rígidas de hierarquia e disciplina não permitem uma re-estruturação

organizacional, haja vista sua estabilidade há mais de três séculos. No entanto, técnicas físicas e emocionais, especialmente o vínculo com os demais colegas e com as respectivas famílias, são essenciais para um bom enfrentamento do estresse no CFO/QC.

Referências

AMADOR, F.S. et al. Por um programa preventivo em saúde mental do trabalhador na brigada militar. **Psicologia: ciência e profissão**. Brasília: v.22, n.3, set. 2002.

BRASIL. Ministério da Defesa. Estado Maior do Exército. **Regulamento de Movimentação para Oficiais e Praças do Exército**. Brasília: Gráfica do Exército, 1996.

_____. Ministério da Defesa. Exército Brasileiro. Secretaria-Geral do Exército. **Regulamento Interno e dos Serviços Gerais – R-1 (RISG)**. Brasília: Gráfica do Exército, 2004.

_____. Exército Brasileiro. DEP. DEE. Escola de Administração do Exército. **Manual do Candidato EsAEx 2006**. Salvador: 2006.

_____. Exército Brasileiro. Escola de Saúde do Exército. Portal Escola de Saúde do Exército. Disponível em: <<http://www.essex.ensino.eb.br/>> Acesso em: 01 jul. 2007a.

_____. Exército Brasileiro. Instituto Militar de Engenharia. Localização do IME. Disponível em: <http://www.ime.eb.br/index.php?option=con_content&task=view&id=3&Itemid=65>. Acesso em: 01 jul. 2007b.

_____. Ministério da Defesa. Exército Brasileiro. Escola de Administração do Exército. Disponível em: <<http://www.esaex.ensino.eb.br/esaex/>>. Acesso em: 01 jul. 2007c.

_____. Ministério da Defesa. Exército Brasileiro. Exército Brasileiro – braço forte, mão amiga. Como ingressar no Exército. Disponível em: <<http://www.exercito.gov.br/02ingr/ingressar.htm>>. Acesso em: 01 jul. 2007d.

_____. Ministério da Defesa. Exército Brasileiro. Exército Brasileiro – braço forte, mão amiga. Operações e exercícios. Disponível em: <<http://www.exercito.gov.br/03ativid/operacoes/indice.htm>>. Acesso em:

16 jul. 2007e.

_____. Ministério da Defesa. Exército Brasileiro. Comando Militar do Sul. Comando Militar do Sul – Elite do Combate Convencional. Disponível em: <http://www.cms.eb.mil.br/index.php?option=com_content&task=view&id=586&Itemid=1>. Acesso em: 16 jul. 2007f.

BURRELL, L. M. et al. The impact of military lifestyle demands on well-being, army, and family outcomes. **Armed Forces & Society**. v. 33. n. 1. Oct. 2006.

CARVALHO, I. M. M.; ALMEIDA, P. H. Família e proteção social. **São Paulo em perspectiva**. v. 17 n. 2, p. 109-122, 2003.

GRAEFF, F.G. Bases biológicas do transtorno de estresse pós-traumático. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. São Paulo, v. 25, p. 21-24, 2003.

KLINK, J.J.L. et al. The benefits of interventions for work-related stress. **American Journal of Public Health**. v. 91, n. 2, Feb. 2001.

LUDERMIR, A. B.; MELO FILHO, D. A. Condições de vida e estrutura ocupacional relacionadas a transtornos mentais comuns. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo, v. 36, n. 2, p. 213-21, 2002.

MONTALI, L. Relação família-trabalho: reestruturação produtiva e desemprego. **São Paulo Em Perspectiva**. São Paulo, v. 17, n. 2, p. 123-135, 2003.

NOBLET, A. Building health promoting work settings: identifying the relationship between work characteristics and occupational stress in Australia. **Health Promotion International**. Oxford University Press, v. 18, n. 4, 2003.

ONCIUL, J. V. ABC of Work Related Disorders: Stress at Work. **British Medical Journal**. v. 1313. p. 745-748, 1996.

SALLES, D.; ORSOLINI, M. Cinco milhões querem o governo como patrão. **Revista Veja**. São Paulo: Ed. Abril, n. 24, 20 jun. 2007.

STACCIARINI, J. M. R., TRÓCCOLI, B. T. Stress Ocupacional. In: MENDES, A. M.; MORGES, L. O.; FERREIRA, M.

C. (org) **Trabalho em transição, saúde em risco**. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2002.

WESSELY, S. Risk, psychiatry and the military. **British Journal of Psychiatry**. v. 186, p. 459 – 466, 2005.

WOLFF, P.H.; G. FESSEHA. The orphans of Eritrea: are orphanages part of the problem or part of the solution? **American Journal of Psychiatry**. v. 155, n. 10, Oct. 1998.

ZAGO, N. Do acesso à permanência no ensino superior: percursos de estudantes universitários de camadas populares. **Revista Brasileira de Educação**. v. 11, n. 32, maio/ago. 2006.