

# O estresse causado pela formação e rotina em militares das Forças Armadas brasileiras: revisão integrativa



CAROLINA DAS CHAGAS TEIXEIRA<sup>1</sup>

## RESUMO

Esse estudo tem por objetivo apresentar uma revisão integrativa da literatura acerca do construto estresse. Mais precisamente, abordar sobre 'estresse causado pela formação e rotina em militares das Forças Armadas Brasileiras'. A partir da base de dados Biblioteca Virtual de Saúde (BVS, 1988) e Google Acadêmico, foram analisados quatro trabalhos. A maioria trata somente de uma Força Armada (Exército) e em algumas regiões específicas do país, não sendo possível generalizar os resultados. Os estudos revelam que esses militares, apesar de reconhecerem e possuírem o estresse advindo da profissão e da formação para tal, consideram um fator normal e característico da profissão. Faz-se necessário um maior número de estudos acerca do tema, principalmente no contexto brasileiro e com a participação das três Forças Armadas.

**Palavras-chave:** Trabalho; Saúde Mental; Militares; Estresse; Forças Armadas.

## ABSTRACT

This study aims to present an integrative literature review about the stress construct. More precisely, addressing 'stress caused by training and routine in military personnel of the Brazilian Armed Forces'. From the Virtual Health Library database (BVS, 1988) and Google Scholar, four studies were analyzed. The majority deals only with an Armed Force (Army) and in some specific regions of the country, it is not possible to generalize the results. Studies reveal that these military personnel, despite recognizing and possessing the stress arising from the profession and training to do so, consider it a normal and characteristic factor of the profession. A greater number of studies on the subject is necessary, mainly in the Brazilian context and with the participation of the three Armed Forces.

**Keywords:** Work; Mental health; Military; Stress; Armed forces.

## 1. INTRODUÇÃO

O estresse em ambientes de trabalho tem sido amplamente estudado por especialistas no assunto a fim de entender quais são as variáveis que tornam o ambiente laboral estressante. Ao referir-se aos profissionais das Forças Armadas, é importante considerar alguns outros fatores que estão envolvidos na profissão e que interferem, de maneira direta, na saúde mental destes profissionais. Cargas horárias extensas, distância da família e de suas residências, atividades físicas extenuantes, direitos trabalhistas que diferem do caráter universal e, em algumas situações, risco de vida, são alguns exemplos do que podem tornar a profissão mais estressante.

Segundo o Art. 142, da Constituição Federal Brasileira (Emenda Constitucional nº 19 de 04/06/1998):

<sup>1</sup> Psicóloga. Universidade de Sorocaba (UNISO), Sorocaba, SP, Brasil.

“As Forças Armadas, constituídas pela Marinha, pelo Exército e pela Aeronáutica, são instituições nacionais permanentes e regulares, organizadas com base na hierarquia e na disciplina, sob a autoridade suprema do Presidente da República, e destinam-se à defesa da Pátria, à garantia dos poderes constitucionais e, por iniciativa de qualquer destes, da lei e da ordem.”

Atualmente, segundo o Ministério da Defesa, o Brasil dispõe de um contingente de 359.386 mil militares (efetivo anual autorizado por decreto (2013)). Destes, 80.507 mil servem à Marinha do Brasil (MB) – responsável pela defesa de águas marítimas e fluviais do território; 296.334 mil ao Exército Brasileiro (EB), responsável pela defesa do território terrestre e, 80.937 mil à Força Aérea Brasileira (FAB), responsável pela soberania do espaço aéreo nacional.

Cada Força Armada (FA), tem seu efetivo distribuído de acordo com suas atribuições, as necessidades de sua unidade e sua distribuição pelo território nacional. Não sendo possível, desta forma, ter um número padrão de militares em cada estado ou cidade, por exemplo.

Este público, para a grande parte da sociedade, aparenta não ter direito a sofrer de algum mal psíquico, uma vez que, são treinados e preparados para lidar com diversos tipos de adversidades. Porém, tal treinamento, não os preparam para as situações estressantes que a profissão pode vir lhes causar, não somente no ambiente de trabalho, como também na vida pessoal.

Segundo Lipp (2004), o estresse é definido como um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo. Quando o estresse ocorre, esse equilíbrio (homeostase) é quebrado, e não há mais entrosamento entre os órgãos do corpo. Com isso, alguns órgãos têm que trabalhar mais que outros para poderem lidar com o problema, causando o estresse inicial. A volta ao equilíbrio, pode ocorrer pelo término da fonte de estresse, ou quando se aprende a lidar com ela adequadamente, mesmo em sua presença.

A partir disto, torna-se compreensível este público sofrer com tal situação. Uma vez que, estes profissionais seguem padrões de comportamentos e disciplinas herdados de sua profissão, além de cargas horárias que excedem as 40h semanais estabelecidas por lei; Há exigências de disponibilidade 24 horas por dia, sete dias por semana e, essas condições, possuem longos anos de duração (desde a formação destes profissionais), e podem ser consideradas fatores para um nível de estresse nesses servidores.

Durante a formação, por exemplo, esses homens são submetidos a treinamentos de guerra mesmo em tempos de paz. E, para que isto ocorra, são colocados em diversas situações estressoras (MELO, MARCUS, 2019). Segundo Barmberg (2019), observou-se em alguns estudos dentro da instituição (Academia Militar das Agulhas Negras – AMAN), a dificuldade que eles apresentam ao lidar com situações consideradas adversas ou aversivas e adaptarem-se a elas. Ou seja, os anos de formação são estressantes e muito dos indivíduos ali inseridos não sabem lidar com este fator, mas, de toda maneira, acostumam-se com isso e consideram, além de ser algo terminável – uma vez que, o curso de formação de oficiais do Exército Brasileiro dura 4 anos –, parte da profissão escolhida.

Resumindo, este público está tão suscetível ao estresse – devido aos fatores da carreira profissional em que são e estão submetidos – quanto qualquer outra área de atuação trabalhista e precisam ser observados. Não somente para garantir a qualidade saúde mental de cada indivíduo, como também suas relações interpessoais nos ambientes em que estão inseridos Organização Militar (OM) e, conseqüentemente, garantir uma prestação de serviço de qualidade à Pátria.

Justifica-se tal estudo por ter nascido e vivido em uma família com muitos militares e, constantemente notei o estresse que a rotina causava. Além disso, ouve-se sobre histórias do período de formação, notando que tal fator era rotineiro e quase obrigatório para se tornar um militar. Percebe-se, nesses familiares, a disponibilidade integral ao trabalho, algo que, não estressava somente a eles, como também às respectivas famílias.

Ao estudar Psicologia, possui-se ciência dos prejuízos físicos, emocionais e sociais que o estresse causa no indivíduo e o quanto isso afeta não somente a ele, como também o meio em que está inserido, podendo levar ao adoecimento dos envolvidos.



Cada vez que um estudo acerca do estresse é realizado, torna-se possível melhorar a qualidade de vida de um indivíduo e do seu ambiente de trabalho. Compreendem-se a partir disso, todos os malefícios e consequências que o estresse causado pelo emprego pode causar aos seus envolvidos. Além de ser uma nova forma das instituições trabalhistas promoverem melhores condições a seus funcionários. Consequentemente, quando melhoramos um ambiente de trabalho, as relações que nele ocorrem são beneficiadas e o aumento da produtividade é consideravelmente melhorada.

Ao falarmos de profissionais que garantem, principalmente, a segurança de uma nação, é imprescindível garantir a eles ambientes laborais saudáveis, assim como uma formação que preze pela saúde mental de qualidade, com o intuito de termos um contingente de homens que conseguem lidar com diversas situações de forma benéfica e, principalmente, que não tenham sua saúde afetada.

Como objetivo geral o estudo pretende não somente revisar a literatura já existente acerca do tema, como também identificar que estes profissionais, assim como qualquer outro, também sofrem de estresse devido à rotina de trabalho e formação.

Para o estudo dessa relação (estresse-formação/estresse-rotina atual de trabalho), consideram-se as hipóteses que: a) este público é mais afetado pelo estresse no início da carreira, ou seja, no período de formação para o exercício militar; b) atualmente – rotina atual de trabalho –, consideram-se menos estressados (acostumaram-se com o fator estresse e com as condições de vida que a profissão promove).

## 2. MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão integrativa. A revisão integrativa surgiu como alternativa para revisar rigorosamente e combinar estudos com diversas metodologias. É a mais ampla abordagem metodológica referente às revisões, permitindo a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais para uma compreensão completa do fenômeno analisado. Combina também dados da literatura teórica e empírica, além de incorporar um vasto leque de propósitos (SOUZA, MT; SILVA, MD; CARVALHO, R; 2010).

Segundo Ercole, de Melo e Alcoforado (2014), a revisão integrativa é um método que tem como finalidade sintetizar resultados obtidos em pesquisa sobre um tema ou uma questão, de maneira sistemática, ordenada e abrangente. Denomina-se integrativa pois fornece informações mais amplas sobre o assunto/problema e, desta forma, constitui um corpo de conhecimento. Desta forma, o pesquisador pode elaborar uma revisão integrativa com diferentes finalidades.

Ressalta-se que, tal revisão, constitui um método de Prática Baseada em Evidências. Tal método é uma abordagem de solução de problema para a tomada de decisão que incorpora a busca da melhor e mais recente evidência e, desta forma, reforça a importância da pesquisa para a prática (MENDES, KDS; SILVEIRA RCCP; GALVÃO, CM; 2008).

### Processo de levantamento bibliográficos

A pergunta elaborada foi: quais são os fatores estressores na formação e no exercício da profissão de militares das Forças Armadas brasileiras? A busca foi realizada na base de dados BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e no Google Acadêmico, com as palavras-chave: "estresse" and "trabalho" and "forças armadas brasileiras" and "rotina" and "exército" and "marinha" and "aeronáutica", em português e inglês. Os critérios de inclusão foram: artigos publicados em português, em revistas científicas, disponibilidade dos mesmos na íntegra, resumos disponíveis nas bases de dados escolhidas, publicados entre os anos de 2013 e 2020. Como critério de exclusão definiu-se artigos que se baseavam em Forças Armadas de outros países, os que tratavam servidores públicos de outra esfera, como Policiais Militares e Civis e Bombeiros Militares,

os que incluíam mulheres, os que eram voltados para os profissionais militares de enfermagem, medicina ou educação física e os que analisavam os indivíduos após alguma missão de paz. Na plataforma de dados BVS, foram encontradas 19 publicações e no Google Acadêmico, 164. Destes, apenas 50 foram selecionados para análise, 35 excluídos por não se enquadrarem nos critérios de inclusão e 15 foram lidos. Destes, apenas 4 se destacaram para fazer parte da revisão integrativa, cumprindo com os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos.

Dados identificados por meio da busca nas bases de dados BVS (n = 19)	Dados identificados por meio da busca nas bases de dados Google Acadêmico (n = 164)
Dados duplicados e removidos (n = 133)	Dados excluídos (n = 35)
Dados selecionados (n = 50)	
Artigos completos elegíveis e acessados (n = 15)	Artigos de texto completos excluídos por motivos (n = 11) 6 não eram pertinentes ao assunto abordado 5 eram revisões de diferentes tipos
Estudos incluídos para a revisão (n = 4)	

### Análise de dados

A análise de dados desta revisão foi por meio de análise de conteúdo, sem necessidade do auxílio de algum *software*. Devido à escassez de literatura acerca da especificidade do assunto abordado, foi possível comparar de forma literal os conteúdos presentes nos artigos selecionados. Os respectivos, não falam somente sobre o estresse, associando o fator a outras possíveis doenças, transtornos ou comportamentos. Desta forma, atenta-se aos resultados de testes aplicados que foram direcionados somente para os níveis de estresse nos militares, sendo possível reduzir ainda mais os conteúdos presentes.

A partir desses resultados apresentados nos artigos – específicos ao estresse – compara e associa-se a outros resultados e buscas realizadas. Foi possível não somente comparar, como também complementar informações de forma que o presente estudo tivesse o enfoque que fora objetivado: avaliar o estresse e fatores estressores no período de formação e na rotina dos militares das Forças Armadas Brasileiras.

A seguir, apresentam-se as informações mais relevantes encontradas e seus respectivos fatores associados de forma não somente a mostrar resultados como também discutir sobre.

### 3. RESULTADOS

No artigo de número 1 "Os efeitos estressores na qualidade de vida do trabalho no Batalhão de Infantaria da Base Aérea de Santa Cruz", liberdade de expressão e autonomia foram considerados fatores estressores naquele ambiente de trabalho. Tais condições, podem ser explicadas pelo regimento tradicional e padrão das Forças Armadas. No artigo "O impacto do estresse ocupacional e Síndrome de Burnout entre militares do Exército Brasileiro", destaca que a profissão, devido às condições específicas, como constante pressão emocional, exigência de estado de prontidão, situações de emergências rotineiras e repetitivas, escalas desgastantes são favoráveis para os desenvolvimentos de transtornos mentais e comportamentais.

Em complemento, o artigo 3 "Relação entre a Síndrome de Burnout e as condições de saúde entre militares do Exército", constatou que os militares que apresentam baixa percepção do nível de qualidade de vida no domínio psicológico, apresentam maior chance de desen-



volver a Síndrome de Burnout. O artigo sobre "Prevalência de transtornos mentais comuns em jovens brasileiros recém-incorporados ao Serviço Militar obrigatório e fatores associados", apresentou dados em relação aos distúrbios do sono; segundo os autores, tanto transtornos mentais afetam a ocorrência de distúrbios do sono, quanto estes estão relacionados à ocorrência de transtornos mentais. A tabela 1 organiza os estudos dos artigos.

**Tabela 1.** Artigos selecionados para discussão em revisão integrativa sobre o tema.

Artigo	Título	Fatores Estressores	Justificativas para os fatores	Características
Art. 1º Juliane Umann e Liana Lautert	Resiliência, estresse, capacidade para o trabalho e presenteísmo em militares do Exército Brasileiro – Revista de Enfermagem	Demanda de recursos físicos, mentais e hierarquia institucional	Condições de disciplina e hierarquia aplicadas pelas Forças Armadas em seus homens, além dos treinamentos que envolvem força física e agilidade mental	228 militares de diferentes patentes (apenas 15,4% oficiais), média etária de 27,3 anos, todos do sexo masculino
Art. 2º Tainá Silva Vallim Moreira	O impacto do estresse ocupacional e Síndrome de Burnout entre militares do Exército Brasileiro – Revista Científica da Escola de Saúde do Exército	Fadiga após o trabalho, qualidade de vida e capacidade para o trabalho, excesso de comprometimento	Pressão emocional, estado de prontidão, situações de emergência rotineiras e repetitivas, escalas desgastantes	Revisão sistemática acerca de estresse ocupacional, Síndrome de Burnout, saúde do trabalhador, profissão militar e Exército Brasileiro
Art. 3º Bruno Mendes de Jesus, Sâmela Ribeiro da Silva, Danilo Lima Carreiro (et. al)	Relação entre a Síndrome de Burnout e as condições de saúde mental entre militares do Exército – Revista Eletrônica TEMPUS – Actas da Saúde Coletiva	Baixa percepção do nível de qualidade de vida nos domínios físicos, psicológicos e ambiental e sofrimento psíquico	Exposição à fatores de riscos físicos e psíquicos	121 militares, idade média de 22,04 anos, batalhão no interior de Minas Gerais
Art. 4º Lilian Cristina Xavier Martins e Leandro Kuhn	Prevalência de transtornos mentais comuns em jovens brasileiros recém-incorporados ao Serviço Militar Obrigatório e fatores associados – Revista de Educação Física	Distúrbios do sono	Adaptação à vida militar. Internato, treinamentos, escala de serviço	78 jovens adultos, sexo masculino, idade média de 18,97 anos, exercendo atividades do serviço militar obrigatório

#### 4. DISCUSSÃO

Nota-se através dos artigos selecionados para essa revisão que, as características comuns à profissão são consideradas fatores estressores e, tais fatores, acompanham esses indivíduos desde a formação para o exercício da profissão até se tornarem oficiais.

No artigo 1 – "Resiliência, estresse ocupacional, capacidade para o trabalho e presentismo em militares do Exército Brasileiro atuantes em uma corporação do Rio Grande do Sul" –, dos 228 militares submetidos aos testes, constatou-se que o estresse ocupacional diminui a capacidade para o trabalho. E, justifica-se tal fator, aos desgastantes treinamentos físicos, atividades de campo (que geram privação do sono e alterações no seu padrão), alteração na alimentação etc. (UMANN; LAUTERT, 2017).

Além desses fatores que interferem nos níveis de estresse, pode-se citar um estudo realizado no Batalhão de Infantaria da Base Aérea de Santa Cruz acerca da qualidade de vida no trabalho. Do grupo de 90 militares que responderam às perguntas, cerca de 38,06 e 41,39 (menores valores encontrados), indicam liberdade de expressão e autonomia como um quesito para satisfação do ambiente de trabalho (DA FONSECA, 2015). Ou seja, no ambiente que estavam inseridos (Batalhão de Infantaria da Base Aérea de Santa Cruz), os dois fatores em questão não faziam parte da rotina. Sendo possível concluir que, naquele ambiente, os militares não possuem liberdade para se expressar e autonomia.

A hierarquia e a disciplina que estas Organizações Militares possuem, ganham enfoque ao se tratar de estresse e, aprender a lidar com estas condições, inicia-se no período de formação desses militares. A falta de flexibilidade no trabalho e o respeito pelos superiores são questões que permanecem até o fim da carreira militar. Tais condições, são marcantes e características da profissão e, ensinadas desde a formação, devem ser respeitadas acima de tudo.

A formação é um período de adaptação à vida militar. É compreensível, para todo e qualquer ser humano, que se adaptar à uma nova vida, com condições diferentes das demais, causa um estresse no indivíduo. Ao se tratar do ambiente militar, essa adaptação é um tanto quanto mais intensa, exigindo muito mais dessa população. Gerando, desta forma, um desgaste psicológico devido ao estresse advindo da escolha profissional.

A escala de trabalho, ou seja, as horas trabalhadas por esses profissionais também merecem destaque. O Exército Brasileiro, por exemplo, segundo Martins e Kuhn (2012), presente no artigo 4 – "Prevalência de transtornos mentais comuns em jovens brasileiros recém-incorporados ao Serviço Militar Obrigatório e fatores associados" –, tem diminuído o seu efetivo por questões de restrição orçamental. Conseqüentemente, os militares já participantes e ativos nas corporações, trabalham mais a fim de suprir uma falta que não deveria existir.

Com isso, há a presença de menos militares nos quartéis, trabalhando mais do que deviam e, por consequência, dormindo menos – fator condicional para a promoção de um transtorno mental no indivíduo. Ainda neste artigo, o grupo de 78 jovens recém-ingressados no Exército Brasileiro, com média de 18 anos de idade, já apresentaram problemas não só para adormecer como também para manter as 8 horas de sono.

Ademais, militares que trabalham além do esperado, conseguem retornar menos para as suas residências. Um estudo realizado por Melo e Marcus (2019), na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) – instituição de formação de Oficiais Combatentes do Exército Brasileiro –, mostrou que os jovens ali inseridos têm grande preocupação com os problemas externos.

Isto ocorre porque, ao ficarem em internato e terem uma rotina extenuante, não somente de estudos como de atividades relacionadas às práticas militares, não conseguem retornar às suas casas e tomarem conhecimento dos acontecidos por lá. Conseqüentemente, se preocupam mais com o que ocorre fora da instituição, sendo esse um fator estressante para eles.

Segundo Bamberg (2019), os cadetes (alunos da formação) da AMAN, consideram como fatores estressores na formação: enfrentamentos de desafios, falta de tempo livre e distância da família. E, como forma de minimizar esse estresse, alguns buscam por apoio social que, neste caso, seria o apoio mútuo entre os militares ali presentes.



Em contrapartida, o artigo 2 aqui apresentado – "O impacto do estresse ocupacional e Síndrome de Burnout entre militares do Exército Brasileiro", Moreira (2019), ressalta que o fator protetor para não desenvolver a Síndrome de Burnout é a presença de fortes vínculos familiares, pois entende-se que os laços afetivos refletem na maneira com que o ser humano responde às situações.

Segundo o Ministério da Saúde (2020), a Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento profissional é 'um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultantes de situações de trabalho desgastantes, que demandam muita competitividade ou responsabilidade'. A respeito dos militares, é possível compreender o quão pressionados a exercerem suas funções de forma qualitativa, tanto durante os anos de formação, quanto no exercício da prática em um quartel, pode interferir no nível de estresse.

O internato desses homens inicia-se no período de formação e é obrigatório. Segundo Melo e Marcus (2019), a situação mais estressora para os cadetes que estão no último ano de formação, foi o internato. Os cadetes passam 5 anos se preparando para se tornarem Oficiais Combatentes, tendo liberações somente aos finais de semana. Porém, na prática, existem missões, punições e serviços de escalas que não permitem que isso ocorra todos os finais de semana, por exemplo.

Segundo Fonseca (2015), o fator 'recursos financeiros' também foi citado como fonte estressora. Ao relacionar tal condição com os cadetes que estão em período de formação, podemos entender que, a ajuda de custo que eles recebem durante os anos, não é suficiente para retornar para a casa todo final de semana.

Isto porque, além de estarmos falando de indivíduos de toda a parte do país e, também, em alguns casos, de outros países – devido ao programa de Nações Amigas –, existem itens básicos que eles necessitam comprar; não somente para uso pessoal, como itens de higiene básica, como também itens necessários para algum exercício prático.

O texto – "Relação entre a Síndrome de Burnout e as condições de saúde mental entre militares do Exército" –, de Jesus et. al (2016), revelou-se que quanto ao uso de medicamentos, os militares que fazem uso contínuo apresentam menor chance de desenvolver a Síndrome. O estudo relata também que não se controlou a classe do medicamento e, por este motivo, não se pode associar que são medicamentos específicos, como ansiolíticos, calmantes, antidepressivos etc.

Nos estudos que não foram incluídos, mas que são de militares inseridos na instituição de formação (AMAN), não se questionou sobre medicamentos para esses cadetes. Não sendo possível, desta forma, associar algum uso medicamentoso à ausência de estresse.

Ainda no artigo 3, de Jesus et. al (2016), ressalta-se que, entre militares no Rio de Janeiro, a classe mais afetada pelo estresse são os Tenentes (primeira patente após o curso de formação). Tal condição, pode estar associada ao pouco tempo de intervalo entre a finalização do curso na instituição de formação até o trabalho de fato no quartel escolhido.

Ao formar-se na AMAN, por exemplo, o cadete tem cerca de 2 meses para adaptar sua vida, agora como aspirante a oficial, uma outra realidade que será vivenciada. Mudar-se de estado, novo ambiente de trabalho, nova rotina, novas responsabilidades são exemplos que podem justificar o estresse nos militares.

Apesar disto, os estudos realizados no artigo 1, segundo Umann e Lautert (2017), observaram que os militares daquela corporação em específico, percebem que o estresse causado pelo trabalho é um desafio da profissão, sendo desta forma, necessário para o crescimento e envolvimento com o trabalho.

Destaca-se, por final, que, militares terem acesso ao serviço psicológico não é questão de privilégio, e sim, de necessidade. O trabalho de um psicólogo com esses profissionais é uma forma de garantir benefícios a toda uma sociedade e, conseqüentemente, à nação. Quando garantimos a perfeita condição emocional destes homens, estaremos garantindo um melhor serviço prestado por eles.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como fatores limitantes do presente estudo, destaca-se a falta de pesquisas sobre o tema. Os artigos selecionados para essa revisão, não são de esfera nacional, por este motivo, não se pode generalizar os resultados encontrados em um Batalhão ou em uma Instituição de Formação. Há de se considerar também, a quantidade de pesquisas acerca de somente uma Força Armada (Exército); tal fator, de forma indireta, direcionou o presente estudo a ter, majoritariamente, informações advindas de pesquisas dentro de uma única esfera militar.

Os resultados apresentados pela revisão realizada, mostrou que o estresse no ambiente militar e em militares se tornou algo comum à profissão. Esse público, durante a formação, lida com diferentes níveis e tipos de estresses, fazendo com que, de alguma forma, se acostumem com o fator. Depois de formados e, com novas responsabilidades, o estresse ainda se faz presente; seja para liderar os novos militares ingressantes até ter uma nova rotina de vida.

Foi possível notar, principalmente em artigos paralelos que, mesmo possuindo conhecimento do estresse que sofrem, os militares durante o processo de formação, não mudariam nenhum quesito. Ou seja, eles validam que os estresses pelos quais são submetidos, são de grande relevância na formação para serem bons profissionais.

Devemos considerar que o estresse faz parte de qualquer ambiente de trabalho, porém se faz necessário não sobrecarregar o indivíduo, poupando-o, desta forma, de diversos transtornos à saúde mental e, acima de tudo, respeitando e reconhecendo o limite de cada um.

Como recomendações à trabalhos futuros, é sugerida a homogeneização das Forças Armadas, ou seja, pesquisa não somente no Exército, como também na Marinha e Aeronáutica, para que, desta forma, seja possível analisar as condições de trabalho oferecidas e, a partir disto, modificar e melhorar o ambiente laboral os quais estão inseridos os servidores da nação.

Ademais, é de grande relevância compreender que, ao proporcionar um ambiente laboral saudável e de qualidade, diretamente estamos proporcionando melhores relações interpessoais. Tal condição, em um quartel, por exemplo, se faz de grande valia aos ali envolvidos.

Além disso, a importância das pesquisas de cunho Psicológico dentro desses ambientes, tanto de formação quanto de atuação, seria de extremo ganho para os líderes militares. Permitindo, assim, que eles tenham acesso às informações dentro das organizações que lideram e, conseqüentemente, promova a mudança – para melhor – deste local, a fim de garantir um ambiente de trabalho saudável.

Os objetivos propostos no início desta revisão foram cumpridos. Apesar da escassez de conteúdos específicos, foi possível identificar quais os fatores estressores na formação e na rotina dos militares e o quanto estes fatores afetam a vida profissional e pessoal desses servidores.

Ressalta-se a necessidade de apoio psicológico para eles desde o período de formação, a fim de garantir um bom desenvolvimento emocional e, conseqüentemente, a formação de um bom profissional à sociedade. Garante-se desta forma, um contingente preparado, acima de tudo, para lidar com as próprias emoções e sentimentos.

O presente estudo não encerra a investigação sobre o assunto em questão, ao contrário disso, agrega à literatura já existente. Desta maneira, fomenta-se o desenvolvimento de novas pesquisas, envolvendo as diversas categorias militares, para que, desta forma, as lacunas que existem nos estudos sejam preenchidas e, possibilitem uma nova compreensão acerca do tema.

Desta forma, será possível modificar os fatores que afetam de forma negativa a esse público e, garantir de forma igualitária, uma condição de vida saudável, principalmente no que diz respeito à saúde mental. Vale ressaltar que, são eles os responsáveis pela segurança nacional e que, se faz necessário, que tenhamos profissionais bons, qualificados e, acima de tudo, psicologicamente saudáveis e preparados para as diversas situações.





## REFERÊNCIAS

- BAMBERG, Willian Bueno. **Estratégias de Coping:** avaliação das situações indutoras de estresse na AMAN perante os recursos pessoais dos Cadetes do curso de Comunicações e sua influência na formação de grupos. Trabalho de Conclusão de Curso, Graduação em Ciências Militares pela Academia Militar das Agulhas Negras, Resende-RJ, 2019.
- ERCOLE, Flávia Falci; MELO, Laís Samara de; ALCOFORADO, Carla Lúcia Goulart Constant. Revisão integrativa *versus* Revisão Sistemática. **Revista Mineira de Enfermagem**, v.18, n.1, 2014.
- FONSECA, Victor Lima da Fonseca. **Os efeitos dos estressores na qualidade de vida do trabalho no Batalhão de Infantaria da Base Aérea de Santa Cruz.** Trabalho de Conclusão de Curso, Graduação em Administração Pública pela Universidade Federal Fluminense, Rio de Janeiro-RJ, 2015.
- GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo (Org.). **Método de pesquisa.** 1 ed. Porto Alegre: Editora UFRGS, 2009. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2019.
- INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA. **Carga horária de trabalho:** evolução e principais mudanças no Brasil. Disponível em [http://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/comunicado/090729\\_comunicadoipea24.pdf](http://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/comunicado/090729_comunicadoipea24.pdf). Acesso em: 15 de mar. 2020.
- JESUS, Bruno Mendes de; SILVA, Sâmela Ribeiro da; CARREIRO, Danilo Lima; COUTINHO, Laura Tatiany Mineiro; SANTOS, Cristiane Athayde; MARTINS, Andréa Maria Eleutério de Barros Lima; COUTINHO, Wagner Luiz Mineiro. Relação entre a Síndrome de Burnout e as condições de saúde entre Militares do Exército. **Revista Eletrônica Tempus – Actas de Saúde Coletiva**, v.10, n.2, 2016.
- LEE, S.; McCANN, D.; MESSENGER, J.C. **Duração do Trabalho em Todo o Mundo:** tendências de jornadas de trabalho, legislação e políticas numa perspectiva global comparada; Secretaria Internacional do Trabalho. Brasília: OIT, 2009.
- LIPP, M.; TANGANELLI, M.S. Stress e qualidade de vida em magistrados da Justiça do trabalho: diferenças entre homens e mulheres. **Psicologia, reflexão e crítica.** Porto Alegre, v.15, n. 3, p. 537-548, 2002.
- MELO, Marcus Vinícius Rodrigues de. **Estratégias de coping mais utilizadas pelos cadetes da Academia Militar das Agulhas Negras e seus fatores estressores.** Trabalho de Conclusão de Curso, Graduação em Ciências Militares pela Academia Militar das Agulhas Negras, Resende-RJ, 2019.
- MARINHA DO BRASIL. **Sistema de Proteção Social dos Militares das Forças Armadas.** Disponível em: <https://www.marinha.mil.br/spsm/content/defini%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: 10 mar. 2020.
- MARTINS, Lilian Cristina Xavier; KUHN, Leandro. Prevalência de transtornos mentais comuns em jovens brasileiros recém-incorporados ao Serviço Militar obrigatório e fatores associados. **Ciênc. Saúde Coletiva**, v.18, n. 6, p. 1809-1816, 2013.
- MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. **Revisão integrativa:** método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Tese de Doutorado publicada, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem Fundamental da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, São Paulo-SP, 2008.
- MENDES, R. **Patologia do trabalho atualizada e ampliada.** 2ª ed. São Paulo: Atheneu, 2003.
- MINISTÉRIO DA DEFESA. **Características da Profissão Militar.** Disponível em: <http://www.eb.mil.br/caracteristicas-da-profissao-militar>. Acesso em: 10 mar. 2020.
- MINISTÉRIO DA DEFESA. **Efetivos.** Disponível em: <https://www.defesa.gov.br/forcas-armadas/111-lei-de-acesso-a-informacao/perguntas-frequentes/remuneracao-dos-militares-das-forcas-armadas-no-brasil-e-no-exterior/8637-efetivos>. Acesso em: 19 mar. 2020.
- MINISTÉRIO DA DEFESA. **Força Aérea Brasileira.** Disponível em <http://www.fab.mil.br/noticias/mostra/31626/VIGIL%C3%82NCIA%20CONSTANTE%20E2%80%93%20FAB%20n%C3%A3o%20para:%20militares%20trabalham%2024%20horas%20por%20dia,%20sete%20dias%20na%20semana>. Acesso em: 10 mar. 2020.

- MINISTÉRIO DA SAÚDE, **Síndrome de Burnout**. Disponível em: <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 17 maio 2020.
- MOREIRA, Tainá Silva Vallim Moreira. O impacto de estresse ocupacional e Síndrome de Burnout entre militares do Exército Brasileiro. **EsSEx: Revista Científica**, v.2, n.3, 2019.
- OLIVEIRA, Thamires Sousa de; FAIMAN, Carla Júlia Segre. Ser policial militar: reflexos na vida pessoal e nos relacionamentos. *Rev. Psicol., Organ. Trab.*, Brasília, v. 19, n. 2, p. 607-615, jun. 2019. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S198466572019000200005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198466572019000200005&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 25 mar. 2020.
- SANTOS, Cintia Maria de Paula Morales dos. **Estresse e estratégias de enfrentamento em alunos de cursos de formação do Exército Brasileiro**. Trabalho de Conclusão de Curso, Especialização em Ciências Militares pela Escola de Formação Complementar do Exército/Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais, Rio de Janeiro-RJ, 2018.
- SENADO FEDERAL. **Atividade Legislativa. Constituição Federal (texto compilado até a Emenda Constitucional nº 19 de 04/06/2020)**. Disponível em [http://www.senado.leg.br/atividade/const/con1988/con1988\\_04.06.1998/art\\_142\\_.asp](http://www.senado.leg.br/atividade/const/con1988/con1988_04.06.1998/art_142_.asp). Acesso em: 20 mar. 2020.
- SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Revista Einstein** (São Paulo), São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, mar. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>. Acesso em: 20 mar. 2020.
- UMANN, Juliane; LAUTERT, Liana. Resiliência, estresse, presenteísmo e capacidade para o trabalho em militares do Exército. **Revista de Enfermagem**, v. 10, n. 12, 2016.