

Resiliência: como construir para si uma mente resiliente

Cap QCO Patricia Rodrigues de Siqueira*

Introdução

O artigo discute o conceito de resiliência no contexto militar e como este conceito se relaciona com a proteção da saúde mental. A relevância do estudo recai sobre os impactos do estresse sobre a saúde mental de militares por serem expostos a riscos que podem impactar a saúde, o bem-estar e o desempenho, podendo levá-los a desenvolver algumas morbidade. O objetivo deste estudo é discutir programas de intervenções e apresentar estratégias de resiliência para militares.

Resiliência

A resiliência consiste na habilidade de um indivíduo adaptar-se a situações adversas. A capacidade de resiliência do indivíduo abrange recursos ativos internos, como traços de personalidade, habilidades socio-emocionais aprendidas, percepções sobre os eventos, e, também, os recursos externos, por exemplo: suporte de outras pessoas, relacionamentos. Em outras palavras, o processo que o indivíduo desenvolve e a rede de relações que constrói para proteger a própria saúde mental resultam em aspectos positivos de adaptação do indivíduo a situações de risco.

Polusny e Erbes (2023) assumem um modelo conceitual de resiliência aplicado ao contexto militar. Os autores estabelecem quatro componentes centrais necessários para desenvolver a resiliência: (1) a presença de desafio significativo, (2) a adaptação bem-sucedida em resposta ao desafio, (3) fatores protetivos e (4) os mecanismos pelos quais os fatores protetivos exercem efeitos positivos sobre a resposta de um indivíduo.

Na sequência, abordaremos o que está em jogo quando tratamos do desenvolvimento da resiliência, sobretudo em militares. Serão apresentados os fatores de risco e fatores protetivos da saúde mental.

Fatores de risco e fatores protetivos

As respostas de um indivíduo ao estresse são frequentemente caracterizadas em relação aos fatores de “risco” ou “proteção” que um indivíduo possui. Os fatores de risco se referem à probabilidade de agravamento de um indivíduo em experimentar um desajustamento, em contrapartida os fatores de proteção moderam os efeitos do estresse (Ungar, 2021), aprimorando a adaptabilidade do indivíduo. Esses fatores interrompem, protegem, previnem ou amortecem o risco à saúde mental.

Nos treinamentos simulados de combate, os militares devem aprender a se adaptar ao estresse, desenvolvendo a resiliência. Esse tipo de atividade visa diminuir os fatores de risco, uma vez que o indivíduo desenvolve estratégias adaptativas aos eventos estressores inerentes à carreira militar.

Outro aspecto crucial é aumentar os fatores protetivos à saúde mental, desenvolver condições de trabalho adequadas e relacionamentos significativos com os pares.

* Cap QCO Psc (EsFCEx/2016, EsAO/2025). Graduada e mestre em psicologia (UFF), doutora em psicologia (USF), MBA em recursos humanos (UFF), especialista em avaliação (IPOG). Atualmente, é psicóloga no CPAEx, no Rio de Janeiro/RJ.

Monitoramento da resiliência militar para proteger a saúde mental

A resiliência consiste na reação adaptativa de um indivíduo a um evento entendido como desafiador, mas que ele percebe ser capaz de enfrentar. Essa resposta é dinâmica e depende da magnitude, da duração de exposição ao estímulo e do tipo de estressor.

Considerar a resiliência como um fenômeno dinâmico permite assumir que tal processo possui alterações das respostas do indivíduo ao longo do tempo. Tal análise implica a relevância do mapeamento das respostas dos militares aos desafios. Assim, o monitoramento do comportamento de militares permite a identificação de períodos críticos em que o indivíduo pode estar mais vulnerável, e, assim, permitir que intervenções possam ser implementadas com a finalidade de fornecer suporte ao indivíduo para lidar com o estresse.

Outros elementos também precisam ser considerados, como, por exemplo, os fatores protetivos e fatores de risco. Estudos identificaram os seguintes preditores de resiliência: preparação, experiências de combate limitadas, níveis mais baixos de depressão e maior apoio social (Polusny e Erbes, 2023).

A seguir, exploraremos implementações de programas de treinamento de resiliência.

Programas de treinamento de resiliência no Exército Brasileiro

A implementação de programas de desenvolvimento da resiliência destina-se ao enfrentamento e à adaptação às exigências psicológicas. Os resultados desses estudos revelam que os efeitos no desempenho e funcionamento adaptativo após as operações militares têm se revelado efetivos (Júnior e Bérghamo, 2023).

Júnior e Bérghamo (2023) constataram que os indivíduos, quando empregam as técnicas trabalhadas nesse programa de desenvolvimento da resiliência, passam

a executar comportamentos planejados e antecipação por meio da visualização, conseguindo suportar a carga de estresse, o que permite o controle da ansiedade, o aumento do desempenho e uma maior qualidade no emprego do tempo.

Bérghamo e Júnior (2023) compararam, ao longo do tempo, o desempenho de militares em seis pelotões especiais durante as atividades da Seção de Instrução Especial no Curso de Formação e Graduação de Oficiais. O pelotão que recebeu o treinamento no desenvolvimento da resiliência obteve um desempenho mais constante. A constância da operacionalidade do grupo se manifestou pela manutenção no desempenho nas diversas atividades, o que não ocorreu no resultado dos outros grupamentos que não passaram pelo treinamento.

Outros estudos têm sido realizados na Seção de Instrução Especial da Academia Militar das Agulhas Negras, em que o estresse é considerado um aliado para desenvolver atributos da área afetiva e valores inerente ao futuro oficial do Exército Brasileiro, estimulando a superação dos obstáculos, em que “perder o controle não é opção” (Costa, 2021, p. 49). Costa propõe uma metodologia, cujas técnicas são programação de metas, ensaio mental, conversa consigo mesmo e controle da excitação. O emprego dessas técnicas resultou em um aumento do índice de aprovação no curso em 20%.

Em síntese, os autores apontam para a Análise da Pós-Ação Atitudinal (APA), que possibilita uma análise por parte do aluno, associada à orientação do instrutor do que deve ser incrementado no comportamento do instruendo visando ao melhor desempenho, manter-se no combate por mais tempo, além de alterar as respostas incondicionadas do indivíduo diante do estresse.

Para avançar a discussão sobre a resiliência, examinamos uma abordagem multinível para caracterizar o risco e os fatores de proteção antes da ocorrência de um desafio. Os fatores de risco e de proteção não são estáticos, assim a resiliência pode ser avaliada em três níveis: institucional, interpessoal e individual, que serão analisados adiante.

Estratégias de resiliência em atividades militares

Polusny e Erbes (2023) propõem o desenvolvimento de estratégias de resiliência por meio do controle do estresse em níveis protetivos: 1) institucional; 2) interpessoal e 3) individual.

No nível institucional, trata-se do suporte organizacional, o que a instituição pode oferecer para amortecer o estresse contraprodutivo (distresse), uma vez que, em cenário de crise, a performance tende a se reduzir (Costa, 2021, p. 57). Os autores apontam a coesão da unidade militar, o treinamento de resiliência nas simulações de combate e a valorização institucional do militar que buscar por tratamento de saúde, sobretudo em saúde mental, como fatores que incrementariam o suporte protetivo.

No segundo nível, o nível interpessoal, diz respeito ao aumento de rede social: os relacionamentos familiares, as amizades, os laços de camaradagem na caserna e o resgate da família militar reduziriam o risco de internalização sintomática, ou seja, menos níveis de ansiedade, estresse e percepção de estresse menos negativa (distresse).

Por fim, no nível individual, os traços de personalidade influenciam a regulação emocional. Tais processos amortecem os comportamentos impulsivos e desajustados. Nesse nível, o indivíduo deve buscar o estabelecimento de estratégias e respostas adaptativas e o processamento de recompensas para amortecer os efeitos do estresse.

Enfatizamos a necessidade de pesquisas futuras para investigar a resiliência como um processo dinâmico em contexto militar, cujos resultados possam incrementar o desenvolvimento de intervenções. Em artigos futuros, traremos mais *insights* sobre essa relevante temática.

Considerações finais

Resgatando o objetivo do artigo, foi discutida a relevância de proteger a saúde mental à exposição de

eventos estressores, especialmente aos eventos que implicam degradação desnecessária da saúde mental da tropa.

Há um efeito estratégico de proteger nossos militares, uma vez que essa proteção diz respeito ao desempenho operacional mais efetivo, e, em consequência, a um reflexo benéfico à imagem institucional. O estresse ocupacional é inerente à carreira militar. Além disso, é elemento de desenvolvimento da resistência física e resiliência do combatente. Devemos entender, contudo, que o acesso do militar a diversos tipos de armamentos pode conduzir a inúmeros acidentes, incidentes e podendo levar ao autoextermínio, colocando essa categoria profissional em relevo no que tange às preocupações relacionadas a saúde mental.

O artigo abordou também o emprego de intervenções realizadas nas escolas de formação do Departamento de Educação e Cultura do Exército e o protagonismo da nossa instituição frente à prevenção da saúde mental da tropa, bem como a promoção de bem-estar dos nossos militares, por meio do acesso a tratamentos de saúde mental.

O estudo contribui para a síntese das práticas realizadas no âmbito do Exército Brasileiro, com a finalidade de fazer avançar o campo da psicologia aplicada ao contexto militar, além de maior compreensão dos processos subjacentes à resiliência nos diversos níveis, cujos resultados podem apontar para o desenvolvimento de intervenções promissoras.

Em síntese, os traços de personalidade, as habilidades socioemocionais, as percepções e as estratégias de enfrentamento e o treinamento militar são componentes essenciais que contribuem para a resiliência dos militares. Ao desenvolver esses recursos internos, os indivíduos podem efetivamente construir para si uma mente resiliente, adaptar-se aos estressores e alcançar resultados positivos em ambientes desafiadores. Cultivar e aprimorar esses recursos internos por meio de treinamento, sistemas de apoio e esforços de desenvolvimento são estratégias-chave para promover a resiliência militar.

Referências

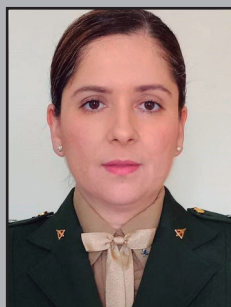
POLUSNY, Melissa A.; ERBES, Christopher R. **A dynamic, multilevel approach to conceptualising and designing resilience research in the context of military stress.** *Stress and Health*, v. 39, n. S1, p. 40-47, 2023.

JÚNIOR, Lorival S.L.; BÉRGAMO, Daniela, C. **A influência do desenvolvimento de habilidades emocionais para o enfrentamento de situações estressoras na formação militar.** *Revistas Agulhas Negras, Resende*, vol. 7, n° 10, 2023.

COSTA, Argemiro Luciano Souza *et al.* **O desenvolvimento atitudinal na instrução especial.** Resende. [s.n.] Academia Militar das Agulhas Negras, 2021.

UNGAR, M. **Multisystemic resilience:** Adaptation and transformation in contexts of change. Oxford University Press, 2021.

UNGAR, M.; THERON, L.; MURPHY, K.; JEFFERIES, P. **Researching multisystemic resilience:** A sample methodology. *Frontiers in Psychology*, 2021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.607994>.



NOME: **PATRICIA** RODRIGUES DE SIQUEIRA

POSTO/GRADUAÇÃO: Cap QCO Psc

OM: Centro de Psicologia Aplicada do Exército – CPAEx

FUNÇÃO: Adjunto à Seção de Pesquisa do CPAEx

FORMAÇÃO:

- Graduada em Psicologia (UFF/2007)
- Doutora em Psicologia (USF/2025)
- Mestre em Psicologia (UFF/ 2010)
- MBA em Recursos Humanos (UFF/2014)
- Especialista em Avaliação Psicológica (POG/2022)