



ISPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

“LONGE DE CASA”

UM ESTUDO FENOMENOLÓGICO DA EXPERIÊNCIA
SUBJETIVA DE MILITARES DOS COMANDOS PORTUGUESES
EM MISSÃO NO ESTRANGEIRO

LARA PARAÍSO BARBOSA VICENTE

Orientador de Dissertação:

PROF. DOUTOR VICTOR AMORIM RODRIGUES

Coordenador de Seminário de Dissertação:

PROF. DOUTOR VICTOR AMORIM RODRIGUES

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

2018

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de
Prof. Doutor Victor Amorim Rodrigues, apresentada no ISPA –
Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre
na especialidade de Psicologia Clínica.

Agradecimentos

Ao Professor Doutor Victor Amorim Rodrigues, por todo o apoio e orientação necessários à realização desta presente tese, um muito obrigado.

Aos meus pais, obrigada por estarem sempre do meu lado, por serem sempre o meu porto-seguro, por me ajudarem a tornar, todos os dias, a pessoa que sou. Por serem os meus maiores fãs e os meus maiores exemplos. Pela incansável e inestimável ajuda e validação no realizar da minha tese. É com muito amor, carinho e certeza que afirmo ter os melhores pais do Mundo.

À Diana, a minha melhor amiga, a minha pessoa, a minha irmã de sangue, de coração e de orgulho, porque contigo a meu lado sei que tudo irá correr bem. Obrigada pela inestimável ajuda e validação na realização da minha tese. Contigo desde sempre e para sempre.

Ao André, o meu mano do coração. Apesar de não poder estar juntos tantas vezes como gostaríamos, sei que te tenho sempre e isso é inestimável. Desde sempre e para sempre.

Ao meu Comando, obrigada por me apoiares todos os dias, por seres a minha força e o meu companheiro. Por seres Comando comigo quando é preciso, por puxares por mim e me lembrares que sou capaz de realizar qualquer coisa a que me proponha. Por teres formado comigo uma pequena grande família. Porque a minha admiração por ti fez despertar em mim a vontade de procurar saber mais o que é ser Comando e o que é estar em missão, a razão que me levou a fazer esta tese.

Ao meu tesouro, a minha avó Mutti, a minha companheira desde pequena. Não é possível quantificar ou explicar por palavras o nosso laço. Sinto-o todos os dias e guardo-o bem perto de mim em mente e coração.

À minha avó Main, obrigada por todo o apoio ao longo da minha vida. Trago-te sempre no meu coração e no meu pensamento.

À Lela, a minha “mãe” emprestada, obrigada por torceres sempre por mim, por saber que mesmo longe estarás sempre perto.

À Nani, porque muitas foram as vezes que me lembrei que a última conversa que tive contigo foi sobre a minha tese e recordo-me do apoio e incentivo que me deste para a fazer. Gostava muito que tivesses a oportunidade de a ler, acredito que irias gostar. Foste uma força da natureza, uma das pessoas mais resilientes que conheci.

À Catarina, minha grande e querida amiga, obrigada por todo o apoio e incentivo que me deste ao longo dos tempos para fazer esta tese. Se há coisa que estimo no meu percurso no ISPA é a nossa amizade.

Ao João, obrigada por seres um porto seguro, um apoio constante. És sem dúvida família para mim.

Aos meus grandes amigos Sofia e Luís, obrigada pela vossa amizade, pelo vosso apoio e por estarem sempre presentes.

À minha pequenota de quatro patas, que me aturou mesmo nos dias em que nem eu tinha paciência para mim.

Aos participantes, a quem dedico esta tese, agradece-vos imenso porque sem vocês este trabalho não seria possível. Muito para além do material que me facultaram para poder realizar este estudo, agradeço-vos pela partilha e disponibilidade valiosas, pela vossa dedicação em fazer-me compreender a vossa realidade, em fazer-me ver através dos vossos olhos.

Às pessoas que cruzaram o meu percurso e me fizeram crescer, me apoiaram e me incentivaram, cada uma à sua maneira. A todos vós, muito obrigada.

A ti avô, por me teres marcado tanto em tão pouco tempo.

Resumo

O presente estudo tem como objetivo descrever, analisar e compreender a experiência subjetiva de Comandos Portugueses em missão no estrangeiro. Deste modo, é assente na visão e nos sentimentos de elementos que fizeram parte dos Comandos que estiveram em missão, e pretende investigar o sentido da experiência deste fenómeno. Inserindo-se no âmbito de uma investigação qualitativa à luz do método fenomenológico de Amedeo Giorgi, este estudo intende formular uma descrição dos constituintes essenciais e invariáveis desta mesma experiência. A amostra deste estudo é formada por cinco participantes do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 26 e os 39 anos que, aquando das missões realizadas, faziam parte dos Comandos Portugueses. De acordo com os resultados do estudo, a preparação do curso dos Comandos e a robustez psicológica (*hardiness*) e resiliência são percecionadas como tendo grande influência na experiência da missão, surgindo destacadas a camaradagem e a motivação para a mesma. Os resultados indicam que esta experiência é significativa no que tange ao sentimento de prestabilidade, dever cumprido e enriquecimento pessoal, bem como fator de crescimento pessoal. Face à vivência de situações adversas neste contexto, é apontada a sensação da adrenalina como constante, suscetível de poder atingir níveis elevados. Também relevante é o processo de readaptação inerente a esta experiência. Compreende-se assim que esta experiência é de grande complexidade, encontrando-se os seus constituintes fortemente interligados.

Palavras-chave: Missão no Estrangeiro; Comandos Portugueses; Método Fenomenológico de Amedeo Giorgi.

Abstract

The purpose of this study is to detail, analyse and try to understand the subjective experience of the Portuguese Commandos' mission abroad. Therefore, it is based in the vision and the feelings shown by the soldiers that were once part of the Portuguese Commandos and that have served time overseas, aiming to investigate the meaning of experiencing this phenomenon. Being part of the qualitative investigation set in the light of the Amedeo Giorgi's phenomenological method, this study intends to ascend to a final description comprising the essential and constant elements of this same experience.

The sample of this study is of five male participants with ages raging between 26 and 39 that at the time of the mission were serving under the banner of the Portuguese Commandos. According to the results of this study, the preparation / training for the Commandos course hardiness and resilience are perceived as having had great influence in the mission experience, being also the camaraderie and the motivation for it highlighted. The results show that this experience is significant in respect to the feelings of helpfulness, satisfaction of a job well done and personal enrichment, as well as to the personal growth. In this context, experiencing adverse situations, adrenaline is referred as a constant. The readjustment process inherit to this experience is also pointed out. We can therefore conclude that this experience is of a great complexity and that its elements are strongly interconnected.

Keywords: Mission Abroad; Portuguese Commandos; Amedeo Giorgi's Phenomenological Method.

Lista de Acrónimos e Siglas

FE – Forças Especiais

ISAF – International Security Assistance Force

MINUSCA - Missão Multidimensional Integrada das Nações Unidas para a Estabilização da República Centro-Africana

NATO – North Atlantic Treaty Organization

NU – Nações Unidas

OAP – Operações de Apoio à Paz

ONU – Organização das Nações Unidas

PSP – Polícia de Segurança Pública

SEF – Serviço de Estrangeiros e Fronteiras

TO – Teatro de Operações

UE – União Europeia

Índice

Introdução.....	1
CAPÍTULO I.....	2
1.1 Enquadramento Teórico.....	2
1.1.1 Comandos.....	2
1.1.1.1 Tropas Comandos	3
1.1.1.2 Origem e Breve História.....	4
1.1.1.3 Curso e Treino	5
1.1.1.4 Fase de aprontamento	6
1.1.2 Missão - <i>Stressores</i> Associados	7
1.1.3 Resiliência	10
1.1.4 <i>Hardiness</i>	13
1.1.5 Suporte Social	17
CAPÍTULO II.....	21
2.1 Metodologia	21
2.2.1 Objetivos do Estudo	21
2.2.2 Participantes	22
2.2.3 Material	22
2.2.4 Procedimentos.....	22
2.2.5 Investigação Qualitativa.....	23
2.2.6 Método Fenomenológico	24
2.2.7 Método Fenomenológico de Amedeo Giorgi	25
CAPÍTULO III.....	26
3.1 Apresentação e Análise dos Resultados.....	26
3.1.1 Descrição da Estrutura Geral de Significados Psicológicos	27
3.1.2 Constituintes Essenciais e Variações Empíricas.....	28
CAPÍTULO IV	50
4.1 DISCUSSÃO	50
4.1.1 Diálogo com a Literatura.....	50
CAPÍTULO V.....	58
5.1 Conclusão, Limitações e Propostas de Estudos Futuros.....	58
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	60
ANEXO A – Consentimento Informado	68
ANEXO B - Guião Semiestruturado para a Entrevista.....	69
ANEXO C – Entrevista e Análise - Participante 1	70
ANEXO D - Entrevista e Análise - Participante 2.....	84

ANEXO E - Entrevista e Análise - Participante 3	100
ANEXO F - Entrevista e Análise - Participante 4	125
ANEXO G - Entrevista e Análise - Participante 5	151
ANEXO H – Quadro geral das Operações de Apoio à Paz	197

Lista de Figuras

Figura 1 - Relação dos constituintes essenciais da experiência de missão no estrangeiro por Comandos Portugueses.	57
--	----

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Síntese dos Constituintes Essenciais e as suas Variações Empíricas.....	46
--	----

Introdução

Elaborado no âmbito da Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica no ISPA – Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, o presente estudo enquadra-se no contexto de uma investigação qualitativa, à luz de uma leitura fenomenológica baseada no método fenomenológico de Amedeo Giorgi, e visa a descrição e compreensão da experiência subjetiva de uma missão no estrangeiro de militares Comandos Portugueses.

A temática militar tem vindo a ser progressivamente estudada, dado o exponencial e significativo aumento das Operações de Apoio à Paz (doravante OAP), particularmente nas últimas duas décadas. Com a mudança do paradigma dos conflitos e o aumento do afluxo das missões esta temática tem ganhado uma redobrada atenção, e pertinentemente, dado que o bem-estar do militar e dos seus familiares é de inegável importância no que tange à sua prontidão e ao exercício das suas funções, com especial atenção nos diferentes teatros de operações (doravante TO). Não obstante estudos acerca de Forças Especiais (FE) são relativamente escassos, embora a meu ver e de acordo com alguns autores que citarei posteriormente, bastante importantes, dado que são estas forças as primeiras enviadas para TO particularmente perigosos e com conflitos marcadamente adversos. Os Comandos constituem uma Força Especial de excelência do Exército Português e, em conformidade com os compromissos do Estado Português, têm sido empenhados em várias missões no estrangeiro, justificando a minha motivação no âmbito académico.

O motivo a nível pessoal nasce de uma ligação muito próxima, que me conferiu um entendimento mais amplo do que é ser Comando, do que é a experiência de missão e do que é intervir em contextos e realidades tão diferentes e mesmo opostas às que, enquanto civil, estou familiarizada. Essa ligação permitiu-me perceber que parecia haver algumas características que se destacavam, distintas dos demais, e semelhantes entre si e que parecia existir um laço quase tangível que unia todos estes militares que os fazia ver e sentir as suas experiências de um modo muito próprio, tal como o Coronel Santos e Castro refere “Ser Comando é uma forma diferente de ser e estar no Mundo” (Coronel Santos e Castro cit. in, Oliveira, 2008, p. 9) Destaquei a realidade da missão, mais uma vez, por se adivinhar uma realidade potencialmente adversa, mas que repetitivamente me foi passada como experiência enriquecedora e de crescimento pessoal.

O Capítulo I engloba uma parte alusiva aos Comandos no que respeita à sua identidade, história e formação, outra relativa aos *stressores* associados às missões, e uma última, tendo em conta a revisão da literatura, em que serão abordados os conceitos de resiliência, *hardiness*

(robustez psicológica/personalidade resistente) e suporte social que aparecem, sistematicamente, associados tanto às missões como às FE.

Seguidamente, no Capítulo II será apresentada a metodologia do estudo, assim como os seus objetivos, participantes, material e procedimentos.

O Capítulo III será dedicado à apresentação e análise dos resultados das experiências de Comandos Portugueses em missões no estrangeiro, de acordo com o método acima mencionado.

No Capítulo IV serão discutidos os resultados através do diálogo com a literatura existente.

O Capítulo V é respeitante às conclusões do estudo, assim como serão apontadas as limitações e propostas para estudos futuros.

CAPÍTULO I

1.1 Enquadramento Teórico

1.1.1 Comandos

“Atendendo aos fundamentos do nosso regime democrático e ao espaço geopolítico em que Portugal se insere, a defesa dos nossos interesses passa pela participação, na medida dos recursos e capacidades disponíveis, nas ações de defesa e promoção da paz no mundo, assumindo por inteiro as responsabilidades que nos cabem nas organizações internacionais e alianças político-militares em que estamos inseridos. Neste contexto, importa sublinhar a importância das missões humanitárias e de paz em que Portugal não pode deixar de se empenhar, na medida das suas reais possibilidades e interesses. A participação de militares portugueses, integrados ou não em forças constituídas, em operações de paz, seja na Europa, seja em África, testemunha o empenho de Portugal em acompanhar os seus aliados e parceiros nos processos hoje disponíveis para a prevenção e a resolução de conflitos; testemunha igualmente a capacidade demonstrada pelos militares portugueses para desempenharem as novas missões que hoje se deparam à generalidade das Forças Armadas. Desta forma, uma vez que no âmbito dos compromissos internacionais assumidos por Portugal, militares portugueses ou forças militares constituídas podem, em tempo de paz, ser chamados a desempenhar missões de carácter militar com objetivos humanitários ou destinadas ao estabelecimento, consolidação ou manutenção da paz (...)” (Decreto Lei n.º 233/96 de 7 de dezembro do Ministério da Defesa Nacional, 1996).

Em conformidade com os compromissos do Estado a nível internacional, o Exército Português tem empenhado militares no cumprimento de missões em diversos TO, nomeadamente uma das suas forças de elite, os Comandos. Em cooperação com a ONU, a NATO e a UE, vários são os TO em que diferentes contingentes dos Comandos operam, nomeadamente em missões de paz em países como Timor, Bósnia, Kosovo, Afeganistão, Iraque e República Centro-Africana. Estas missões são comumente designadas de Operações de Apoio à Paz, englobando as Operações de Manutenção de Paz (*Peacekeeping*), Operações de Imposição de Paz (*Peace Enforcement*), Operações de Prevenção de conflitos, Operações de Restabelecimento da Paz (*Peacemaking*), as Operações de Consolidação da Paz (*Peace Building*) e Operações Humanitárias (Anexo I).

1.1.1.1 Tropas Comandos

“Quem faz do perigo o seu pão, do sofrimento o seu irmão e da morte a sua companheira.”

A Tropa Comandos é uma tropa de elite, o que significa que estamos perante uma Força Militar Especial. Esta terminologia traduz-se por tropas que, logo de início, estão sujeitas a procedimentos concursais, recrutamentos e processos de seleção muito rigorosos e específicos, e depois submetidos a uma formação árdua e intensa consonante com um nível elevado de exigência física e psicológica e um treino particularmente severo, de modo a garantir uma prontidão e atuação de excelência em condições de elevada complexidade e risco ou concernentes a missões de carácter especial para as quais as outras Forças não estão aptas (Pacheco, 2015).

Os Comandos destacam-se pela sua elevada coesão, adaptabilidade e força e são considerados, por definição “forças ligeiras, vocacionadas para operações convencionais de natureza eminentemente ofensiva, com capacidade de projeção imediata, elevada capacidade técnica e tática, grande flexibilidade de emprego e elevado estado de prontidão, capitalizando a surpresa, velocidade, violência e precisão do ataque como fatores decisivos (EME, 2007, cit. in, Meneses, 2011).

Como uma das tropas de elite do Exército Português e destacando-se pela sua força, capacidade de se adaptar aos diversos cenários de atuação enquanto unidade, os Comandos, muitas vezes apelidados de “Boinas Vermelhas”, têm como lema “A Sorte Protege os Audazes” (*Audaces Fortuna Juvat*) e como grito de guerra, “MAMA SUMAE”, que se traduz por “Aqui estamos nós, prontos para o sacrifício!”, proveniente da tribo Bantu do Sul de Angola. Os Comandos regem a sua conduta pelo Código Comando (Matos, 2006) que integra princípios como camaradagem, o amor à Pátria, a generosidade e a prontidão física e no qual se encontram

valores militares como aceitação de riscos, voluntariedade, lealdade a si, aos seus camaradas, aos seus superiores e ao seu povo, amor ao trabalho, compromisso, dedicação, espírito de sacrifício, honra e disciplina: “O caráter, a lealdade, a fidelidade, a obediência e a determinação são virtudes inalienáveis do COMANDO. Sejam quais forem os seus dotes de saber o COMANDO que não as possua ou as despreze deve ser inexoravelmente privado do seu título.” (CÓDIGO COMANDO).

1.1.1.2 Origem e Breve História

É no contexto da guerra colonial de África que, perante uma realidade de conflito de guerrilha, foi criada uma força de contraguerrilha, especializada em técnicas de combate furtivas e com uma preparação física e mentalmente superior. De acordo com um despacho de setembro de 1961 do General Comando-Chefe das Forças Armadas em Angola (Ventosa, 2006, Matos, p.10), “1º Não obstante a manifesta boa vontade e desejo de cumprir das Nossas Tropas, a experiência demonstrou já que o tipo de guerra que vimos enfrentando mostra à evidência que há necessidade de dispormos de uma “4ª força”, com a missão especial de Contraguerrilha, uma vez que as Unidades militares normais não estão, por natureza, em condições de a desempenhar.” Desta força seriam fundamentais, características como “uma sólida formação moral; uma considerável resistência física; uma comprovada sobriedade; Conhecimentos adequados e suficientes de “sobrevivência” em ambientes hostis; e, sobretudo, uma “mística”” (Oliveira, cit. in, Seide, 2008, p.29).

É na sequência do supracitado despacho que, a 25 de junho de 1962, em Zemba, Angola, nasce a primeira força, composta por seis grupos, que se vem a denominar, em 1963, por Comandos, com o surgimento de centros de instrução e consequente integração na orgânica do Exército Português (Oliveira, 2006). A 1964, perante a prestação da nova força no conflito de Angola, esta é chamada a operar nos territórios da Guiné e de Moçambique.

Fundando em 1965, o primeiro Centro de Instrução de Comandos encontrou-se sediado em Luanda, Angola, destinando-se a instruir contingentes para os TO de Angola e Moçambique. Paralelamente, em 1966, em Lamego é edificado um novo Centro com propósito de formar as Companhias destinadas aos TO da Guiné e de Moçambique. A participação dos Comandos na guerra de África desenrolou-se por um período de doze anos, contando, entre missões, com mais de 9000 militares integrados em 67 companhias.

Os Comandos assumem-se enquanto unidade operacional de reserva à ordem do Chefe do Estado-Maior do Exército Português, a 1 de maio de 1975, com a fundação do Regimento

de Comandos (RCMDS). O Regimento integra um Batalhão de Comando e Serviços, um Batalhão de Instrução e dois Batalhões de Comandos.

O Regimento dos Comandos é extinto em 1993 e a especialidade Comando temporariamente interrompida por um período de 9 anos. Não obstante, para honrar a continuidade da cooperação técnico-militar com a República de Angola, estabelecida em 1993, e preservar a especialidade, foi ministrado em 1996, em Lamego, o Curso de Comandos para oficiais e sargentos pertencentes ao quadro permanente.

A coberto do Despacho n.º 16/2002 do General Chefe de Estado-Maior do Exército, uma Unidade de Comandos de escalão batalhão foi reativada a 9 de maio 2002, no Regimento de Infantaria n.º 1 na Serra da Carregueira. Dá-se então, a 16 de setembro de 2002, o início do centésimo curso de Comandos, posteriormente integrando a 1ª Companhia de Comandos.

1.1.1.3 Curso e Treino

Posterior a uma fase inicial de recruta, o curso de Comandos molda-se sob o princípio de que a instrução deverá ser o mais similar possível com a realidade dos diferentes TO, “Os Cursos são ministrados segundo o princípio de que se instrui da forma como se pensa que se vai combater, e que se combate da forma como se foi instruído.” (Ferreira, 2005). Tendo como pilar a Técnica Individual de Combate (TIC), o curso combina a prática intensiva de tiro com um treino físico militar rigoroso e um plano de Ação Psicológica (AP) minucioso (Ruivo, 2007). Embora originado na criação dos Comandos, o modelo de Curso de Tropas Comandos tem vindo a sofrer algumas alterações (Ramos, 2014). Atualmente, compreende a duração de 12 semanas de formação, organizado em duas fases – Fase de Aquisição de Conhecimentos e Fase Operacional. A primeira fase, Fase de Aquisição de Conhecimentos, subdivide-se em três fases distintas (Ruivo, 2007):

- 1) Na primeira fase, ou fase individual, a instrução ministrada pretende capacitar o instruendo no que concerne à sua sobrevivência aquando isolado em campo de batalha. É nesta fase que o instruendo irá aprender e desenvolver a Técnica Individual de Combate que caracteriza os Comandos.
- 2) A segunda fase, ou fase de Equipa, tem como finalidade garantir que os instruendos, através da união de esforços e trabalho, funcionem como Equipa, sendo nomeado pelos próprios um sargento para liderá-los. Esta fase é essencial no que toca tanto à coesão como ao incremento do chamado *Espírito de Corpo*, expressão militar que assenta na premissa de que uma equipa/unidade funciona como o corpo humano: um

corpo funciona como um todo; o corpo não é a soma dos membros; todos os membros são essenciais. A equipa de Comandos é a célula base da composição das Unidades de Comandos estando habilitada, quer a operar isoladamente, quer coletivamente quando incorporada num Grupo de Combate.

- 3) A terceira fase, ou fase de Grupo, respeita à manobra tática do Grupo. Para tal, os instruendos são incumbidos de delinear, planejar e executar um abrangente leque de missões, dentro dos parâmetros táticos particulares de cada uma.

Finalizada a primeira fase, o Curso de Tropas Comandos inicia a segunda fase, a Fase Operacional. A Fase Operacional intende familiarizar os instruendos com o espectro geral das missões a que estarão, ou poderão estar sujeitos, enquanto operacionais dos Comandos (Fernandes, 2006). Como tal, esta fase implica um exercício que se estende por vários dias e se traduz num vasto conjunto de missões incumbidas aos instruendos, que as terão de planejar e executar, com base nas aptidões e conhecimentos adquiridos, estando expostos, no seu percurso, a diferentes obstáculos, tipologias de terreno e condições adversas. É fundamental, para superar este exercício, a coesão e trabalho de equipa, próprio da essência dos Comandos.

A exigência da instrução visa dotar os seus elementos de uma ampla capacidade de autossuficiência, de sobrevivência e decisão, uma grande resistência emocional no que toca a operar em condições adversas, quer físicas, quer psicológicas, bem como, a cultivar um forte sentido de camaradagem e de equipa e um rigoroso senso de disciplina. Posterior a uma primeira instrução, a formação contínua e o treino constante garantem a subsistência e desenvolvimento de todos estes traços nos seus elementos.

1.1.1.4 Fase de aprontamento

Tendo, por norma, uma duração de seis meses, a fase de Aprontamento é crucial para o êxito das missões. O ambiente multicultural e as diferentes especificidades de cada TO impõem exigências particulares no que concerne à preparação das forças destacadas. Estamos diante um de espectro alargado de missões que podem resultar em demonstrações de força em vista à imposição da paz, à garantia da segurança das populações ou, mesmo, à ajuda humanitária (Ramalho, 2009).

De modo a propiciar uma intervenção eficaz no TO, a fase de Aprontamento pressupõe um treino operacional concretizado dentro das condicionantes intrínsecas à natureza da missão a que se propõe. Isto é, por forma a oferecer uma resposta que englobe as especificidades de cada TO, a fase de Aprontamento é conceptualizada de acordo com as exigências e possíveis ameaças da missão destinatária. Deste modo, o aprontamento pressupõe um treino intensivo

das variadas valências físicas e psicológicas, bem como uma instrução minuciosa de todo o tipo de condicionantes climatéricas, físicas, geopolíticas e culturais a que os militares destacados estarão expostos, aquando a concretização da missão (Pacheco, 2015).

Definidas previamente as equipas a integrar na missão, a fase de Aprontamento é tida por muito relevante no que toca ao desenvolvimento e cimentação de relações de camaradagem, coesão e *espírito de corpo* (Pacheco, 2015).

1.1.2 Missão - *Stressores* Associados

As operações militares, em todo o seu espectro, sujeitam os militares a uma pluralidade de *stressores* passíveis de desencadear variadas consequências nefastas na saúde, tanto física quanto psicológica, designadamente ansiedade, depressão e perturbação de stress pós-traumático (Bartone, 2006; Toblin, et al., 2011). Para Sheppard, Malatras e Israel (2010), importa perceber cada missão enquanto um processo que abrange três fases, sendo estas o pré-deslocamento, o deslocamento e o pós-deslocamento. É inerente a cada uma destas fases a exposição dos militares ao *stress* proveniente dos condicionantes típicos de cada missão.

Quando falamos em missão, na sua generalidade, tendemos a imaginar de imediato os diferentes TO. Não obstante, a realidade de uma missão é bem mais abrangente: contém uma variedade de condicionalismos logísticos e operacionais que se iniciam anteriormente ao deslocamento (Vilhena, 2005). Para o militar, a fase de pré-deslocamento, que comumente tem a duração de seis meses. Inicia-se no momento em que é selecionado para a missão, até ao momento que se efetiva o seu deslocamento. A primeira etapa materializa-se pela fase de aprontamento. Como anteriormente explicado, esta fase engloba toda a tipologia de treino e formação específicos para o TO que o militar irá enfrentar. O aprontamento exige, desta forma, várias horas de treino intenso o que implica, consequentemente, o afastamento do militar do seu núcleo familiar e dos que lhe são mais próximos. Simultaneamente esta é a fase em que se começa a concretizar no seio familiar a antecipação da muito próxima separação. Este período apela a um trabalho emocional feito pelo militar e a família no sentido de minorar a angústia e ansiedade que se desencadeiam naturalmente face à situação, o que muitas vezes não é possível pela ausência do militar devido à preparação para a missão. Sentimentos de insegurança e incerteza acompanham necessariamente as famílias durante estes momentos, juntando-se a uma preocupação do militar relativa à sua família e à sua estabilidade (Paley, et al., 2013), bem como, os sentimentos relativos à sua própria segurança.

A fase de deslocamento inicia-se no momento da deslocação para o TO, terminando quando o militar regressa ao território nacional. Geralmente esta fase de deslocamento tem a duração até 6 meses, o tempo normativo das OAP, embora admita exceções. Os agentes *stressores* presentes nas OAP assemelham-se na sua dimensão e variedade aos vivenciados em contexto de combate em guerra (Maddi, 2007; Bartone et al., 2017). As operações em concreto acrescentam novos desafios e fontes de *stress* (Castro e Adler, 1999; Bartone, 2006). Segundo estes autores, para além das condicionantes intrínsecas de cada missão, o aumento significativo e constante do número das OAP nas últimas décadas vem determinando um incremento da carga de trabalho militar – aumento do número e intensidade dos exercícios de treino, do planeamento das missões e todas as mais diligências a elas inerentes – e, conseqüentemente, o prolongamento das separações familiares, apontado como um dos grandes fatores de *stress* no seio da comunidade militar.

De acordo com Bartone (2006), por meio de investigação extensiva com o objetivo de sumarizar as fontes primárias de *stress* presentes no cenário das OAP, foram determinadas cinco principais dimensões de *stress* psicológico para os militares em missão, sendo estas, o isolamento, a ambiguidade, a impotência, o tédio e o perigo. Posteriormente foi acrescentada uma sexta dimensão, a carga de trabalho, justificada pelo incremento, tanto da frequência das operações, como da sua duração. Estas dimensões não atuam sozinhas encontrando-se permanentemente sobrepostas (Bartone, 2006).

A dimensão isolamento é circunscrita à missão em si e recaí sobre a possibilidade de o militar se poder sentir isolado e só devido a estar num local inóspito, distante de casa e longe do seu seio familiar e círculo de amigos e sujeito, frequentemente, a meios de comunicação pouco fiáveis. No que se refere a tropas no seu sentido mais lato, os militares são invariavelmente integrados em unidades especificamente configuradas para a missão, desconhecendo os camaradas que o rodeiam, aumentando o sentimento que advém de, já à partida, estarem em terras e culturas que lhe são estranhas. Este último ponto, não se manifestando em FE, visto treinarem, pelo menos na fase de aprontamento, com uma equipa previamente formada.

Quanto à ambiguidade, esta dimensão remete para o facto de, por vezes, as missões poderem ser pouco claras, poderem entrar em conflito entre si, ou sofrerem alterações no seu desenrolar, com estruturas de comando e liderança também elas pouco claras, nomeadamente porque nem sempre são consonantes os interesses dos diferentes países cujas forças integram as OAP. O próprio propósito e papel do militar poderá ser igualmente dúbio. Latente também

está a dúvida que pode surgir sobre as normas comportamentais a seguir, isto é, o que é ou não aceitável num país onde a língua e as práticas são distintas.

A dimensão impotência concerne ao sentimento de impotência que os militares poderão experienciar dado a restrição de movimentos por questões operacionais ou de segurança. Pela mesma razão, são frequentes as restrições no sentido de interagir com as populações locais, bem como, nos seus hábitos quotidianos (horários, atividades, entre outros). Estas restrições, embora justificadas, impedem os militares de um conhecimento e compreensão mais ampla do meio onde estão inseridos e gerar, conseqüentemente, sentimentos de impotência. Estes sentimentos poderão ser ainda mais exponenciados quando confrontados com situações gravosas de fome, doença, desespero e pessoas feridas, as quais não poderão auxiliar, mais uma vez pelas restrições impostas pelas regras e regulamentos da operação em si. A dimensão contempla ainda o sentimento de impotência extra missão, uma vez que o militar está longe de casa e, por sua vez, impossibilitado de prestar assistência aos seus quando necessário ou, sequer, ter conhecimento das situações.

A dimensão tédio remete para a realidade das OAP que, muitas vezes compreendem extensos períodos em que os militares são obrigados a permanecer no mesmo sítio sem que haja trabalho significativo a ser desempenhado, mas antes tarefas diárias repetitivas e pouco importantes a um nível construtivo. Estes períodos, ao longo de semanas e até meses, suscitam a possibilidade do militar se começar a sentir entediado e mesmo alienado.

A dimensão perigo reporta-se à realidade volátil que impera nos locais nos quais as missões decorrem. O militar encontra-se exposto a um leque abrangente de ameaças e perigos físicos reais tais como balas, granadas, bombas, minas, assim como, acidentes, doenças e substâncias tóxicas, não excluindo a possibilidade inerente de fogo fratricida. Bartone (2006), acerca das missões do Iraque e do Afeganistão empreendidas pelos EUA, acrescenta o risco de atiradores de elite, homens-bomba e explosivos improvisados (IEDs), missões estas nas quais as tropas Comandos estiveram também destacadas. A fonte de *stress* desta dimensão é direta no que se refere ao perigo e ameaça para o próprio, e indireta, tendo em conta as ameaças aos seus camaradas. Ainda nesta dimensão se inclui o cenário de pessoas severamente feridas e de mortos, passível de induzir um elevado *stress* psicológico.

Esta dimensão, que se refere à carga e natureza do trabalho, espelha a atualidade dos destacamentos, cada vez mais frequentes e de maior duração. Para além do mais, são operações caracterizadas pela realidade de trabalho de 24 horas, 7 dias por semana e sem folgas a que os militares estão expostos, em constante prevenção. Isto manifesta-se, por exemplo, na privação de sono. Esta dimensão está presente também na fase de aprontamento em que os militares estão

sujeitos a uma carga horária exaustiva que implica treino intenso e preparação e formação extensas.

O pós-deslocamento é a última fase do ciclo da missão e começa no momento em que o militar regressa ao seu país (Surrador, 2002). Não há uma duração estandardizada desta fase, uma vez que implica o ajustamento e adaptação do militar à sua nova realidade, à reintegração na sua família, nas rotinas familiares, no seu papel enquanto membro familiar (Pincus et al., 2011). Aquando sentidas dificuldades de reintegração, algo largamente manifestado pelos militares é a sensação de serem convidados na sua própria casa (Figley, 2005; Balderrama-Dublin, et al., 2015). Há todo um processo de reajustamento a uma realidade, a relações interpessoais, ao seu próprio papel na sociedade que, forçosamente, poderá expor o militar a um *stress* intenso (Adler e Castro, 2001), traduzindo-se em dificuldades de adaptação a nível tanto pessoal, familiar, social como profissional (Surrador, 2002). Estas situações geradoras de grande desconforto para o militar. Os sintomas reativos associados a esta fase passam por consumo excessivo de álcool (Figley, 2005; Balderrama-Dublin, et al., 2015), ansiedade, irritabilidade, vazio emocional, agitação, perturbações de sono, sentimentos de culpa, agressividade, ódio, problemas de concentração e queixas somáticas (UNDPKO, 1995). Comum a esta fase, é também o sentimento de receio e angústia por voltar à sua realidade que vê como monótona e pouco gratificante, comparando com a realidade da missão. Este sentimento provoca tensão que, invariavelmente, tem repercussões a nível familiar, social e profissional (Bolton et al., 2008).

1.1.3 Resiliência

“Sempre generoso na vitória e paciente na adversidade, o verdadeiro COMANDO trata com solicitude, acarinha e estimula aqueles que lutam e sabem vencer todos os obstáculos. Não admite a mentira, mas respeita os estoicos e abnegados que servem sem preocupação de paga ou de satisfação de interesses de qualquer natureza.”

(CÓDIGO COMANDO)

É perceptível que o stress é parte integrante do contexto militar, principalmente na esfera das missões, com tudo o que implicam. Não obstante, a investigação feita neste sentido aponta para que nem todos os indivíduos sujeitos a estímulos de stress desenvolvem sintomas associados, da mesma forma que nem todos os sintomas evoluem na mesma gradação ou de maneira semelhante (Britt, Adler e Bartone, 2001). Os autores apontam ainda que o serviço militar e as OAP são um sólido exemplo de um evento *stressante*, que é simultaneamente uma

potencial ameaça e uma oportunidade. Assinalando que nem todos os *stressores* presentes numa missão obrigatoriamente resultam em trauma, na sua natureza específica, extrema e potencialmente desencadeadora de trauma, algumas OAP constituem oportunidades para entender as consequências positivas e negativas que se encontram associadas com estímulos *stressores*.

As FE são uma ocupação de alta fiabilidade, onde os níveis de stress são frequentemente intensos, além de que o fracasso e o insucesso poderão ser altamente danosos ou até fatais (Bartone et al., 2008). Os autores chamam a atenção para a necessidade de, dadas as circunstâncias desta profissão, o processo de seleção ser encarado com bastante precaução, havendo uma preocupação especial com os fatores psicológicos associados à resiliência sob *stress*.

Não obstante da ausência de um consenso universal no que toca à definição de resiliência, o termo resiliência é considerado comumente como sendo um processo de desenvolvimento dinâmico que abrange a capacidade de uma adaptação positiva face a significativa adversidade (Domhardt et al., 2015). De acordo com a American Psychological Association, a resiliência é um “processo de adaptação bem-sucedido frente a adversidades, traumas, tragédias, ameaças ou significantes fontes de *stress*”. Este construto é frequentemente tido como uma característica vinculada a sujeitos que mostram uma adaptação positiva ao ambiente que os cerca e logram sucesso independentemente da adversidade ou de experiências negativas (Connor e Davidson, 2003; Saltzman et al., 2011). A resiliência minimiza a perceção de ameaça (Shock, Kleber, Gerdy e Lensvelt-Mulders 2010) e, como tal, reduz a desconfiança nos outros e no meio e favorece o desenvolvimento pessoal. De acordo com os autores, pessoas resilientes tendem a considerar como menos ameaçadora uma situação de *stress*, dado regularem eficientemente as suas emoções, isto porque, um nível elevado de resiliência encontra-se correlacionado com um menor impacto emocional. Em contexto militar, a resiliência tem sido, em parte, percecionada como “uma demonstração de adaptação positiva após exposição a uma significativa adversidade” (Britt, Sinclair e MacFadden, 2013), considerando o conceito como resposta ao meio, mais do que como um traço inerente ao sujeito, embora seja característica de certos traços de personalidade como o *hardiness* (robustez mental), que analisarei seguidamente.

Ao estudarem as FE e forças regulares da Marinha do Sri Lanka, Hanwella e Silva (2012) concluíram que se observava que as tropas de elite sofreram menos consequências negativas quanto à saúde mental, nomeadamente abuso de álcool ou perturbação de *stress* pós-traumático, em comparação com as regulares, independentemente de vivenciarem uma maior

exposição quer ao combate, quer a outras situações potencialmente traumáticas (feridos, mortes, retaliações). Os autores, para além de estabelecerem à partida a ligação entre as FE e um nível elevado de resiliência como mecanismo protetor face a possíveis consequências negativas reativas a eventos traumáticos, comprovaram que a camaradagem e coesão enquanto unidade revelavam ser os protetores que os diferenciavam também das tropas regulares. Tal dado foi corroborado e validado pelos próprios participantes das FE, que reportaram enfaticamente a importância destas duas dimensões em comparação com os restantes participantes.

Cotian e colaboradores (2014), numa revisão de literatura empírica que integrava 32 estudos, comprovaram o papel protetivo da resiliência face à perturbação de *stress* pós-traumático no que respeita a pessoal militar (tendo considerado variáveis adversas como comparativas à realidade do militar), bem como a existência de uma associação direta entre a resiliência e a saúde – um nível elevado de resiliência como preditor de uma boa saúde física e psicológica. Também nesta revisão, os autores referiram que as FE revelam, como já mencionado, maiores níveis de resiliência em comparação com as tropas regulares.

A resiliência parece assumir um carácter preditor de uma adaptação positiva a situações adversas. Por situações adversas poderemos considerar, para efeitos do presente estudo, dois estudos de cariz neurobiológico conduzidos por Morgan e colaboradores (Cotion et al., 2014), em que os autores observaram que os militares pertencentes a FE diferiam dos militares regulares no que toca à qualidade de desempenho sob *stress* durante um treino intensivo. Os resultados que obtiveram levaram os autores a considerar a hipótese de os militares das FE serem endurecidos pelo *stress* (*stress hardiness*), visto estarem sujeitos a um treino duro e intensivo, materializando-se na forma de um endurecimento provocado pela exposição ao *stress*. Esta hipótese implicaria, consequentemente, que os sujeitos formatados por este modelo estariam menos predispostos a sucumbir emocionalmente a situações adversas.

Schok e colaboradores (2010), no contexto de um estudo com 3000 veteranos alemães que foram empregues em operações de manutenção de paz, observaram que um nível elevado de resiliência estava associado com uma menor desconfiança nos outros e no mundo, um maior desenvolvimento pessoal, menos pensamentos intrusivos e estratégias de evitamento no pós-deslocamento. Em suma, uma resiliência elevada mostrou-se grandemente associada com um baixo impacto emocional da experiência de guerra e de manutenção da paz. Assim como os autores assinalam, a resiliência tem sido estudada pressupondo que engloba dimensões como a autoestima, o controlo e o otimismo, o que é pertinente, visto que é perceptível que estas podem estar positivamente associadas a um menor impacto negativo emocional face a situações

adversas, a uma capacidade de ver o “lado positivo” ou mesmo de não as perceber / sentir como negativas. Estes recursos pessoais atenuam a desconfiança relativamente aos outros, também porque levam o indivíduo a não ter uma percepção negativa do mundo. A resiliência é fulcral para que o militar se sinta mais forte durante a missão, sentimento derivado das experiências que vivencia, mas, acima de tudo, da forma como percebe, adapta e sente a experiência. Os autores chamam a atenção para que este conceito, em particular no contexto militar, não se reduz apenas a recursos pessoais. Também abrange recursos sociais que ajudam o sujeito a recuperar, tornar-se mais forte e mais capaz face à adversidade. Por recursos sociais entende-se suporte social, que abordarei mais à frente.

1.1.4 Hardiness

“O COMANDO não foge ao perigo, não evita as situações que possam acarretar-lhe incômodos. Incumbido de uma missão, põe no cumprimento dela todas as suas possibilidades de atuação, todas as suas forças físicas, intelectuais e morais.”
(CÓDIGO COMANDO)

Os primeiros teóricos que conceptualizaram o termo *hardiness*, nomeadamente Kobasa (1979), consideraram-no como sendo uma característica que se mostrava em alguns indivíduos resilientes e traduzia-se pela tendência que demonstravam em considerar as experiências controláveis e previsíveis e encarar e agir sobre acontecimentos tendencialmente *stressantes* como desafios a superar.

Epistemologicamente, o conceito *hardiness* vai buscar os seus fundamentos à Filosofia e Psicologia Existencial, nomeadamente através do trabalho de Heidegger, Frankl e Binswanger. Nasce da ideia da criação ou construção de significado na vida, não obstante esta afigurar-se, em dadas alturas, absurda e/ou angustiante. Prossegue igualmente o princípio de ser-se capaz de viver a vida na sua plenitude apesar do seu sofrimento e futilidade intrínsecos (Bartone, 2006). Tendo em conta as suas raízes, passa por ser uma compreensão global de como o sujeito se vê, como vê o trabalho, como percebe os outros e o mundo físico.

Enquanto construto psicológico, a designação de *hardiness* é concebida originalmente por Kobasa, em 1979, traduzindo-a por uma personalidade resistente que protege o sujeito de situações potencialmente *stressantes* do quotidiano (Peñacoba & Moreno, 1998). Na ausência de estudos e de literatura que considerassem a capacidade de iniciativa e de resistência do ser humano em relação com o *stress* e eventos *stressantes*, Kobasa (1979) dedica-se a estudos concernentes ao construto *hardiness*, vindo a comprovar que sujeitos que não mostravam adoecer aquando experienciavam elevados níveis de *stress* eram detentores de uma estrutura de

personalidade distinta dos sujeitos que sucumbiam ao *stress*. O termo *hardiness* surge então de modo a caracterizar esta personalidade, que aparece também designada como *hardy personality*, robustez psicológica ou personalidade resistente (Kosaba, 1979). De acordo com a autora, sintetizando, o termo traduz uma variável de personalidade que discerne o indivíduo que adoece do que se mantém saudável face à mesma situação de *stress*.

Hardiness, segundo a conceção de Kosaba e Maddi, é uma dimensão da personalidade formada num estágio prematuro da vida, que se manterá relativamente estável no decorrer da vida do sujeito, apesar de ser suscetível de mudança ou de ser treinado aquando dadas circunstâncias (Bartone, 2006). Este conceito, para Peñacoba e Moreno (1998), há que ser compreendido como produto da relação entre o sujeito e o meio, não se podendo considerar um traço estático. Desta forma, depreende-se que o construto poderá funcionar como um agente protetor ou amortecedor do *stress*, que propicia a procura por suporte social e, simultaneamente, tem uma ação preservadora do funcionamento individual, podendo mesmo favorecer o seu desenvolvimento ou melhoria.

Pessoas resistentes, ou robustas psicologicamente, tendencialmente percecionam eventos trágicos ou stressantes como parte da vida. Situações adversas são sentidas como desafiantes e não como ameaçadoras, estando estes sujeitos mais abertos à mudança. Esta robustez psicológica permite e impulsiona um maior compromisso com o trabalho, maior senso da vida, um maior sentimento de controlo e, também, uma perceção mais positiva da vida (Bartone, 2006). O que nos leva à multidimensionalidade deste conceito que engloba três diferentes dimensões indissociáveis entre si: compromisso, controlo e desafio (Kosaba, 1979).

Segundo Kobasa, Maddi e Kahn (1982), a dimensão compromisso é referente à convicção que o sujeito revela para se entregar a tudo o que faz em todos os contextos da sua vida, identificando-se com as tarefas em que se envolve, de crer na verdade, no próprio valor e na crença e reconhecimento das suas capacidades decisórias. A dimensão compromisso implica a crença, não obstante as adversidades da vida, independentemente do quão complicadas as coisas poderão ser, de que há que se estar envolvido, não permitindo a alienação (Maddi, 2007; Maddi, 2013). Tudo isto mune o indivíduo de uma série de instrumentos que ajudarão a moderar ou amortecer o *stress*, que se revê na aptidão de enfrentar com pouco ou nenhuma hesitação quaisquer situações desencadeadoras de *stress* (Kosaba, 1982; Bartone, Roland, Picano e Williams, 2008).

Já a dimensão controlo refere-se ao controlo que o sujeito exerce sobre a sua própria vida. Esta dimensão, segundo Sinclair e Tetrick (2000), capacita o sujeito de antecipar e compreender as potenciais consequências que possam advir dos diversos contextos que

envolvam *stress* e, simultaneamente, operar os mesmos em seu benefício, assumindo assim o controlo da situação. A passividade e impotência são rejeitadas, sendo que o sujeito acredita que, independentemente do quão árdua a situação possa ser, há que a reverter a seu favor e crescer com isso (Kosaba, 1979; Maddi, 2007; Maddi, 2013).

O desafio assenta sobre a convicção de que a mudança é parte indissociável da vida, mais ainda, é uma das suas principais características e, como tal, é percecionada como uma oportunidade de crescimento pessoal. Quando sob *stress*, aceitando a premissa de que os acontecimentos *stressantes* são constantes e inerentes à vida, o indivíduo emprega os seus esforços no sentido de utilizar os mesmos em seu benefício, sentindo desta maneira a mudança, não como ameaça, mas como desafio (Maddi, 2007; Maddi, 2013; Bartone, 2006).

Batista (2011, p.39), sintetizando o conceito de *hardiness* e englobando as suas dimensões, descreve o indivíduo com uma personalidade resistente como possuindo “a convicção de que pode influenciar tudo o que acontece ao seu redor, inclusive os *stressores*, os quais são mutáveis perante a sua vontade (controlo). São envolvidos com a vida e nela encontram algo que lhe faça sentido, que lhe tenha importância e se envolvem profundamente com o que fazem (compromisso). Além disso, vislumbram as mudanças e pressões como oportunidades de aprendizados, de crescimento, mesmo que sejam dolorosas (desafio). A vida é consequência da forma com a qual o indivíduo se posiciona perante cada evento e busca em cada acontecimento um maior sentido para a sua existência.” Os indivíduos que apresentam robustez psicológica mostram ser capazes de mitigar os estímulos stressantes, de usá-los a seu favor revertendo-os numa aprendizagem e contribuindo para a sua constante evolução. Mostram-se mais capazes e mais imunes aos efeitos nefastos do *stress* (Sinclair e Tetrick, 2000). Têm uma forma distinta e própria de avaliá-lo, o que lhes permite, na ocorrência de situações adversas, as percecionarem como normais e como um acréscimo ao seu crescimento pessoal (Kosaba, Maddi e Kahn, 1982; Bartone, 2006; Bartone, Roland, Picano e Williams, 2008).

Desta forma, não é coincidência que os estudos acerca deste conceito estejam largamente associados a populações militares visto ser, pelas suas características, uma das profissões mais habilitadas a lidar constantemente com situações complicadas passíveis de induzir altos níveis de *stress*, principalmente nas FE, consideradas detentoras de níveis mais elevados de robustez psicológica em detrimento das tropas regulares (Maddi, 2007; Bartone, Roland, Picano e Williams, 2008).

Servindo aos propósitos do presente estudo, a robustez psicológica aparece associada a dois estudos levados a cabo por Osório e colaboradores, em 2012 e 2013 respetivamente, relativos os militares veteranos que serviram no Batalhão dos Comandos no Afeganistão.

Contando com uma amostra de 113 militares Comandos os autores, através de uma pesquisa transversal, procuraram saber a prevalência de perturbação de *stress* pós-traumático nesta população após a exposição ao combate. Os resultados obtidos demonstraram uma baixa prevalência, 2,7% apenas, corroborando, segundo os autores, com os resultados de estudos anteriores num grupo de FE, Fuzileiros Navais Comandos do Reino Unido (*British Royal Marine Commandos*). Resultados que se mostraram distintos quando comparados com os resultados de diversas pesquisas similares realizadas em tropas regulares, que obtiveram índices de prevalência de distúrbios emocionais e de perturbação de *stress* pós-traumático bastante mais elevados. Os autores discutem a probabilidade de tais resultados estarem relacionados com os níveis altos de *hardiness* presentes nos militares dos Comandos Portugueses. Bartone, Roland, Picano e Williams (2008) comprovaram que militares das FE (Forças Especiais do Exército Americano) que concluíram o curso com sucesso, tinham níveis significativamente mais elevados de *hardiness* comparativamente aos candidatos que não conseguiram completá-lo. Como tal, concluíram que a robustez psicológica mostra ser uma característica individual positivamente associada com a tolerância ao *stress* e a uma performance próspera em ocupações fortemente exigentes. Britt e colaboradores (2001), descobriram que a robustez psicológica estava associada com a perceção positiva e de trabalho significativa durante a missão e, simultaneamente, com retirar elevados benefícios da experiência do deslocamento.

Maddi (2007) sublinha a importância de avaliar e treinar a robustez psicológica em contextos militares particulares como, por exemplo, na seleção e preparação das FE e do seu aprontamento para missões extremas. O autor refere a importância do treino da robustez psicológica como apoio ao desenvolvimento da resiliência psicológica.

Verificou-se numa situação de treino de recrutas da Marinha Americana que os militares do género masculino, detendo primariamente níveis altos de *hardiness*, tendiam a demonstrar baixas reações de *stress*, constatando-se paralelamente que reações manifestas de *stress* despoletavam uma redução de *hardiness* no decorrer do treino (Vogt et al., cit. in, Cotian, et al., 2014). Neste sentido, Taylor e colaboradores (2011), ao investigarem também militares e fuzileiros navais da Marinha Americana constataram, em situação de treinamento para combate, que a robustez psicológica estava diretamente relacionada com a saúde física e mental. Ainda no âmbito do treino intenso de combate, Cotian e colaboradores (2014) sublinham dois estudos diferentes tendo este construto como objeto de estudo. Num primeiro, tendo como amostra recrutas israelitas, os investigadores, através da avaliação da capacidade de adaptação e *coping*, comprovaram que os componentes de *hardiness*, compromisso e controle, influenciavam a saúde mental dos participantes aquando submetidos a este tipo de treino. Os investigadores

responsáveis pelo segundo estudo, concernente a cadetes da Academia Militar e recrutas da Infantaria Holandesa, verificaram que sujeitos mais resistentes detêm um estilo de enfrentamento mais eficiente visto concentrarem-se mais na tarefa em detrimento da emoção. Ainda na mesma investigação, e corroborando com a ideia base do construto em si, as pessoas mais resistentes, para além de transparecerem uma maior confiança, propendem a avaliar situações como desafiadoras em vez de as sentirem como ameaçadoras.

Britt, Adler e Bartone, (2011), ao investigarem soldados americanos que estiveram presentes numa OAP na Bósnia, num estudo longitudinal, descobriram que uma personalidade resistente estava positivamente associada com a percepção da missão como uma experiência positiva e enriquecedora, de a sentir como significativa, importante para o seu desenvolvimento tanto pessoal como da habilidade de lidar com o *stress*. Acentuando a transversalidade da importância do *hardiness* pela sua natureza protetora, Dolan e Adler (2006), dispondo de uma amostra de 629 soldados do Exército Americano em missão de paz, numa investigação que tencionava averiguar se o *hardiness* militar protegia contra o impacto das situações adversas contextuais, confirmam não só que se encontra correlacionado com a saúde psicológica durante a missão, mas também num momento posterior. Tal conclusão parece estar de acordo com os resultados de uma investigação da autoria de Bartone (1999), que revelaram que os ex-combatentes na Guerra do Golfo Pérsico com uma personalidade resistente mostravam significativamente menos sintomas/transtornos psiquiátricos comparativamente com os restantes, comprovando o papel protetor do *hardiness* contra os efeitos padecedores do *stress*, particularmente em condições de múltiplo e elevado *stress*.

Na população militar, o *hardiness* psicológico foi comprovado como mitigador dos efeitos adversos do *stress* relacionados com exposição de combate e deslocamentos (missões), tanto no que toca a sintomas físicos, como psiquiátricos (Bartone, 1999; Dolan e Adler, 2006; MacDermott, 2010), nomeadamente agindo como fator resiliente contra sintomas de *stress* pós-traumático (King, et al., 1998; Taft, et al., 1999; Green et al., 2010; Thomassen et al., 2018) e contra respostas negativas aos sintomas como o uso de álcool (Bartone et al., 2017). Zakin e colaboradores (2003) e Zerach, Karstoft e Solomon (2017) confirmaram o fator resiliente e protetor do *hardiness* psicológico no que concerne a perturbação de *stress* pós-traumático em prisioneiros de guerra.

1.1.5 Suporte Social

Wilson e colaboradores (2018) postulam que o suporte social tem sido visto e investigado como um dos fatores psicossociais mais protetores contra distúrbios emocionais e

stress pós-traumático, não só na população em geral quando exposta a eventos traumáticos, mas também na população militar e nas respectivas famílias. Segundo Sarafino (1997), o suporte social é um dos fatores psicossociais que influencia o modo como uma situação de *stress* é percebida. De acordo com Cobb (1976) o suporte social traduz-se em informações que levam o sujeito a crer que é amado e que se preocupam com ele, que tem importância e a sentir-se parte integrante numa rede social. Este “tipo de informação desempenharia a função de preenchimento das necessidades sociais e de proteção do indivíduo de consequências adversas relacionadas com uma situação de crise ou de *stress*.” (Ornelas, 1994, p. 333)”. Segundo Ornelas (1994), Cobb teria como propósito base conceber o suporte social como protetor ou amortecedor do *stress*, postulando que este “desempenha a função de facilitador da confrontação e adaptação em situações de crise.” (Ornelas, 1994, p.333). O suporte social poderá ser proveniente de diferentes fontes, como a família, amigos, colegas de trabalho ou comunidade, e traduz-se por relações em que existe confiança, em que o sujeito tem a percepção de ser amado, protegido e/ou valorizado.

Num estudo longitudinal, com uma amostra de 102 militares Comandos destacados para o TO do Afeganistão, Martins (2013) observou que, quanto maior o suporte social, menor a percepção do *stress*. O autor afirma que tal corrobora estudos anteriores, onde é postulado que o suporte social exerce um papel protetor contra efeitos negativos do *stress*. Neste sentido, Ciarleglio e colaboradores (2018) estimaram este construto como elemento protetor no que concerne a reduzir o risco de repercussões adversas a longo prazo na saúde mental, consequentes da exposição a zonas de combate. Neste estudo, um bom suporte social na fase de pós-deslocamento foi associado a um menor risco de consequências adversas, nomeadamente SSTP, depressão e distúrbios de ansiedade. Wilson e colaboradores (2018) chegaram a conclusões semelhantes, considerado que o suporte social se mostra promissor enquanto atenuador dos sintomas clínicos associados à exposição de níveis elevados de *stress*. Pietrzak e colaboradores (2009), num estudo focado em veteranos americanos que estiveram presentes em missões no Afeganistão e no Iraque, concluíram que o baixo suporte social estava associado positivamente ao aumento dos sintomas depressivos e de perturbação de *stress* pós-traumático pós-deslocamento, reforçando a ideia do suporte social enquanto fonte protetora dos efeitos adversos do *stress*.

Quando ouvimos a expressão “não se deixa nenhum homem para trás” associamos instintivamente ao meio militar. Juntamente com a premissa de que “um soldado nunca anda sozinho”, há um entendimento de que ser-se militar não é algo apenas individual. Ser-se militar é ser-se camarada. E ser-se camarada pressupõe coesão. E a coesão militar, mais do que um

processo natural, considerando as características das situações em causa, em que as relações de camaradagem se cimentam, constitui um elemento de importância nuclear para a atuação enquanto militar e enquanto equipa. Os Comandos operam em grupos pequenos, nunca sozinhos, facto que torna a coesão ainda mais necessária para o cumprimento das suas funções, nomeadamente em missão. A coesão de unidade detém um papel imprescindível na vida de um militar e assume-se como parte do seu suporte social. Conforme se lê no Código Comando “O COMANDO pratica a camaradagem e procura assegurar a solidariedade moral entre todos os seus irmãos de armas; (...) Sempre disposto a auxiliar quem precisa do seu apoio material ou do seu amparo moral, que na paz, quer na guerra, e em frente ao inimigo, afirma-se constantemente pessoa de carácter.”.

Coesão neste contexto adquire um significado específico com propósitos próprios. Em contexto militar a coesão não é só o processo pelo qual se desenvolve e fortifica relações pessoais. É também propositada, aplicada por meio de treino intenso (King, 2006), visto ser imprescindível para que os militares possam funcionar como rede, manter a excelência da prontidão e diminuir o risco dos perigos à integridade física. A coesão militar é designada como a união de elementos de uma unidade de modo a cimentar a sua força de vontade e o compromisso mútuo com os seus camaradas e com a missão. Trata-se de um processo dinâmico que revela a propensão de um grupo para se manter uno, de modo a empreender os esforços conjuntamente para alcançar os objetivos a que se propõe (Johns, 1984). De acordo com Sielbold (2006), a coesão resulta do relacionamento social dos elementos do grupo militar, que advém das interações e experiências em alturas de combate e não combate. Segundo o autor, uma forte coesão do grupo pressupõe uma forte confiança entre os seus elementos e, simultaneamente, uma grande capacidade de trabalhar em equipa. Primariamente, e em especial nas FE, a coesão grupal é vital. A investigação tem destacado, não só que a coesão é essencial para a minorar a perceção do *stress*, como que as FE têm maiores níveis de coesão de unidades comparativamente a tropas regulares (Hanwella e Silva, 2012). Ainda no contexto das FE quando estudadas com base no conhecimento de que são as unidades mais coesas no seio militar, reportaram um maior bem-estar físico e psicológico quando comparadas a tropas regulares (Manning, Fullerton, 1988). Níveis elevados de coesão de unidade têm sido associados a baixos níveis tanto de queixas de saúde mental como de perturbação de *stress* pós-traumático (Thomassen, et al., 2015).

No âmbito do suporte social, como um dos aspetos de crucial importância, destaca-se a família (Bartone, Adler e Vaitkus, 1998). No entanto, dado a relevância que a família assume na vida do militar, tanto constitui um dos principais protetores dos sintomas reativos aos efeitos

do *stress*, como tem o poder de afetar o desempenho do militar, a sua prontidão no domínio das suas funções, tornando-se um risco para o próprio e para os seus camaradas (Greene, et al., 2010). A relação entre o militar e a família é dinâmica sendo que se influenciam mutuamente. Isto é, o bem-estar da família influencia o desempenho do militar, assim como as exigências próprias da sua profissão influenciam o bem-estar da família. Neste último ponto, destacam-se as missões e o seu papel enquanto fonte de *stress* para o sistema familiar, visto representarem uma separação física entre a família e o militar por largos períodos de tempo e obrigarem a uma necessária reformulação e reajustamento no seu funcionamento. Como repetidamente frisado, as missões englobam vários riscos e ameaças, o que necessariamente expõe a família a um intenso *stress* provocado pelo temor pela integridade física do militar. Neste contexto, Pincus (Pincus, House, Christenson e Alder, 2001) desenvolve um modelo – Ciclo Emocional do Deslocamento – em que discrimina as diferentes etapas numa missão no que concerne ao militar e à sua família: a fase do pré-deslocamento, a fase do deslocamento, a fase de sustentação, a fase tardia de deslocamento e a fase pós-deslocamento.

Caracterizada por um sentimento de antecipação e negação da separação, a fase de pré-deslocamento centra-se no momento de preparação e treino para a missão, logo, pressupõe longos e recorrentes períodos longe de casa. Naturalmente, nesta fase as relações entre militares em treino cimentam-se, em detrimento das relações familiares que, face ao distanciamento físico, muitas vezes experienciam um distanciamento emocional.

A partida para a missão marca o começo da fase de deslocamento que se estende até ao primeiro mês de separação. Nesta fase, sentimentos de solidão, tristeza ou mesmo perturbações no sono possam assolar quer o militar, quer elementos da sua família. De modo a minorar os efeitos da distância entre o militar e a sua família, a comunicação durante a missão tem sido alvo de estudo. Clark, O’Neal, Conley e Mancini (2018) sublinham a importância do acesso do militar a meios de comunicação fiáveis, visto que a comunicação com a família é positiva, tanto para o bem-estar da família, como para a saúde mental do militar e para a sua eficiência e moral no trabalho em missão.

Após o assentar da recente realidade, quer a família, quer o militar irão criar novas rotinas e estabelecer novas redes de suporte – a fase de sustentação, que compreende o período entre o segundo mês e o penúltimo de ausência.

No período entre o penúltimo mês e o fim da missão, designado por fase tardia de deslocamento, a antecipação do regresso instala-se no militar, não sem um sentimento de apreensão face a como será acolhido pelos seus. No seio familiar, esta fase caracteriza-se pela emoção face ao retorno iminente do militar.

Com o retorno do militar – fase de pós-deslocamento – surgem emoções ambíguas entre as duas partes, uma vez que, tanto a família como o militar têm de voltar a adaptar-se mutuamente, restabelecer novas rotinas e reorganizar a vida familiar. Este período não pressupõe forçosamente retornar-se à realidade anterior, mas sim a assimilação e consequente adaptação ao novo quadro relacional.

Os militares, principalmente pertencentes a FE, estão expostos a um elevado grau de exigências e riscos durante todo o ciclo da missão, com particular destaque quando se encontram no TO, o que obriga a um elevado nível de prontidão e a uma capacidade grande de regular as emoções, de modo a que não se tornem um obstáculo ou fator de risco no exercício das suas funções. Não obstante se destacar como suporte para grande parte dos militares, a preocupação com a família e o *stress* daí resultante, poderá significar uma dispersão da atenção/foco ou da capacidade de avaliar a situação do militar e, como tal, colocá-lo e aos demais em cenários potencialmente perigosos e passíveis de pôr em risco a sua integridade física (Bartone, Adler e Vaitkus, 1998).

Em suma, o suporte social, de acordo com a literatura, preconiza um papel preponderante na confiança das próprias capacidades e na adaptação às diferentes situações, na perceção do *stress*, no colmatar dos efeitos adversos do mesmo e na capacidade de lidar com situações potencialmente traumáticas. A perceção de um bom suporte social tem o poder auxiliar na escolha de boas estratégias de *coping*, assim como um baixo suporte social pode mesmo comprometer o bem-estar do militar, a sua prontidão e a sua adaptação às diferentes fases da missão.

CAPÍTULO II

2.1 Metodologia

2.2.1 Objetivos do Estudo

O presente estudo insere-se no contexto de uma investigação qualitativa através de uma leitura de natureza fenomenológica. Como tal, o pretendido é explorar e compreender a experiência subjetiva de sujeitos que, enquanto elementos das forças especiais militares, neste caso concreto, dos Comandos, vivenciaram a realidade de uma missão no estrangeiro.

Privilegiando a descrição de cada um dos participantes, este estudo advém do interesse em perceber a essência dos significados subjetivos subjacentes ao fenómeno da missão, partindo de uma análise fenomenológica do conteúdo fornecido.

A pertinência da investigação prende-se, assim, com duas linhas principais. A primeira, de cariz mais pessoal, decorre de um conhecimento próximo de alguns elementos dos

Comandos e, conseqüentemente, da resultante curiosidade em compreender de um modo mais aprofundado o que é viver uma realidade que considero tão discrepante da minha. Em segunda instância, ao debruçar-me sobre o tema, tornou-se notório a escassez de estudos, não que explorassem o tema, mas sim, que abordassem as experiências vivenciadas pelos olhos dos militares de FE, principalmente à luz de uma compreensão fenomenológica.

2.2.2 Participantes

A amostra do presente estudo é uma amostra por conveniência, dado que os participantes foram seleccionados mediante conhecimentos próximos. Trata-se de uma amostra intencional, em que os participantes foram seleccionados tendo em conta os dados que poderiam facultar acerca do fenómeno em estudo. Deste modo, foram escolhidos 5 elementos masculinos, de nacionalidade portuguesa que integraram Comandos Portugueses, com idades compreendidas entre as 26 e 39 anos, presentes em uma ou mais missões no estrangeiro em diferentes alturas, respeitando, desta forma, a premissa de que “o mais importante é que eles tenham experimentado o fenómeno que está sendo explorado e possam articular as experiências vivenciadas (Creswell, 2004, p.123). Os restantes dados relativos aos participantes e às missões que realizaram encontram-se na secção Anexos (Anexos C, D, E, F e G), juntamente com as transcrições das entrevistas.

2.2.3 Material

Na presente dissertação, atendendo ao destaque dado aos processos de construção de significados, o método eleito foi a entrevista presencial semiestruturada, partindo do pressuposto que é meritório no que concerne à obtenção de descrições detalhadas e complexas da experiência vivida pelos participantes do fenómeno em estudo. Dentro da esfera da investigação fenomenológica, a entrevista tem como intuito ser uma descrição o mais completa e detalhada possível da experiência vivenciado pelos participantes acerca do fenómeno em estudo (Giorgi e Sousa, 2010). As gravações das entrevistas foram efetuadas a partir do gravador do telemóvel e, posteriormente, transcritas na íntegra para um computador portátil. Para a análise e tratamento dos dados obtidos nas entrevistas, recorreu-se ao método fenomenológico de Amedeo Giorgi.

2.2.4 Procedimentos

Primeiramente os participantes foram contactados e questionados acerca da sua disponibilidade e interesse em integrar o estudo, sendo-lhes facultada uma breve

contextualização dos pressupostos da investigação. Após a aceitação em participar seguiu-se, neste primeiro momento, à reunião de alguns dados relativos a identidade dos mesmos, nomeadamente idade, profissão atual, bem como de dados pertinentes ao objetivo do estudo – período de tempo enquanto membro dos Comandos, número de missões realizadas, período de tempo das mesmas, país de destino e entidade responsável pela missão/missões.

Posteriormente, os participantes tornaram a ser contactados no sentido do agendamento das entrevistas presenciais, marcadas em função da respetiva disponibilidade.

Após explicados os pressupostos do estudo e esclarecidas quaisquer dúvidas existentes, foi assinado mutuamente o consentimento informado (Anexo A), assumindo a garantia do anonimato e confidencialidade dos dados facultados, assim como, a autorização para a gravação áudio da entrevista. A duração das entrevistas variou entre o tempo mínimo de 21 minutos e o tempo máximo de 1 hora e 5 minutos.

Reunidas as entrevistas, estas foram transcritas na íntegra e, num momento seguinte, analisadas à luz do método fenomenológico de Amedeo Giorgi.

2.2.5 Investigação Qualitativa

O presente estudo molda-se aos pressupostos da investigação qualitativa, paradigma que mais se enquadra nos respetivos propósitos, visto que visa, epistemologicamente, a aproximação do investigador ao seu participante, construindo o seu conhecimento sobre o seu objeto de estudo, a partir da experiência subjetiva do participante. Os resultados que advêm de uma investigação qualitativa, assentam nas experiências da vida real das pessoas através do seu conhecimento em “primeira mão” do fenómeno.

Santos (2002) alerta-nos para que a ciência social é, na sua essência, uma ciência subjetiva e, deste modo, o fenómeno terá sempre que ser percecionado segundo o sentido que o seu ator lhe atribui, segundo as suas atitudes mentais face ao mesmo. Deste modo, o autor sublinha a importância do uso dos métodos qualitativos, uma vez que nos vão conferir um conhecimento abrangente, detalhado, compreensivo e intersubjetivo sobre os fenómenos em estudo. Corroborando Santos (2002), Langdrige (2007, p. 2) sublinha que os “métodos qualitativos são métodos interessados na descrição naturalista ou na interpretação do fenómeno no que concerne aos significados que este tem para as pessoas que o experienciam”.

Ainda segundo Langdrige (2007), podemos então compreender que o fundamental nos métodos qualitativos não será a dimensão da amostra, medir os fenómenos ou analisar estatisticamente os dados, codificá-los e caracterizá-los, mas antes centrar-se na qualidade da amostra, entender o universo percetual dos atores acerca do objeto em estudo, reunindo o

investigador os dados, através da interação direta com os participantes, onde impera uma preocupação na interpretação ou descrição naturalista dos fenómenos e na explicitação do seu significado para quem os experiencia.

2.2.6 Método Fenomenológico

Diante da pluralidade de metodologias qualitativas existentes, a que mais se adapta ao presente estudo é a fenomenológica, visto centrar-se na essência dos fenómenos, assim como no sentido que lhes é outorgado pelos seres humanos (Giorgi e Sousa, 2010). O método fenomenológico intenta descobrir o significado central do fenómeno, a sua estrutura essencial, através da descrição das experiências vividas pelos dos diferentes atores (Creswell, 2014). Assim como esta investigação pretende encontrar a estrutura essencial ou os elementos invariantes da vivência de uma missão no estrangeiro enquanto militar Comando.

A investigação fenomenológica viabiliza ao investigador o percurso reflexivo pela consciência dos intervenientes, concentrando-se em explorar o mundo tal como é, como se assume para os seus atores (Giorgi e Sousa, 2010). Na abordagem fenomenológica, de acordo com Giorgi e Sousa (2010), os aspetos essenciais centram-se, primeiramente, na compreensão do fenómeno da consciência e, ulteriormente, na totalidade da experiência vivida por sujeito. Isto é, o papel da consciência é a base da elaboração do significado em relação ao fenómeno que se mostra espontaneamente.

Na base da abordagem fenomenologia, encontra-se a intencionalidade, que expressa que toda a consciência é sempre consciência de alguma coisa, isto é, a consciência é intencionalidade (Dartigues, 2003). Só é consciência quando dirigida a um objeto. Por sua vez, o objeto é, sempre, objeto-para-um-sujeito, unicamente tem sentido para uma consciência: é um objeto imaginado, objeto pensado, objeto percebido, nunca objeto em si. Assim a intencionalidade dita que o sujeito só ganha sentido na sua relação com o objeto, assim como o objeto só existe ligado à subjetividade. Não existem duas unidades independentes ou divisíveis, têm um carácter indissociável. Há que se compreender a sua totalidade, como relação sujeito-objeto.

Etimologicamente, a palavra fenómeno provém do verbo grego *phanesthai* que significa desvelar-se, mostrar-se, pelo que o fenómeno representa tudo o que transparece, tudo o que se revela à consciência do seu ator (Martins, 1992). Por conseguinte, a fenomenologia considera que não existe objeto em si, mas sim que o objeto existe para um indivíduo e revela-se-lhe com os diferentes significados que este lhe outorga. O fenómeno não é, para a fenomenologia, o

objeto da experiência é, sim, o aparecer do objeto, a vivência intencional em que este se manifesta (Giorgi e Sousa, 2010).

A essência que a fenomenologia tem como objetivo, não se reconduz a um conceito passível de descrição. Esta essência é uma significação da essência existencial e deve ser descrita como tal (Martins, 2002). Esta descrição não se aplica ao que o investigador crê ou opina, àquilo que não aparece, mas sim ao que se mostra, àquilo que o sujeito entende e vivencia, logo deverá ser o mais natural e espontânea possível. Desta maneira, o método fenomenológico pressupõe uma descrição minuciosa do fenómeno em estudo. Há, então, um compromisso por parte do investigador, em descrever de forma fidedigna a experiência narrada (Fortin 2003).

Tendo em vista alcançar a essência da experiência vivida, ou chegar à *consciência deal* (Giorgi e Sousa, 2010), o objetivo deste método, o investigador terá de ter em conta cinco dimensões cruciais: A *Epoché*, a *Redução Fenomenológica*, *Análise Eidética*, a *Descrição* e a *Intersubjetividade*. A *redução fenomenológica* compreende a exploração do fenómeno tal como este aparece à consciência. O investigador deverá, assim, assumir uma atitude de isenção em relação ao seu mundo natural, ou seja, suspensão de quaisquer crenças ou noções preconcebidas que tenha acerca do fenómeno em estudo – *epoché*. A *análise eidética* irá, através de variação livre criativa, possibilitar o alcance das estruturas essenciais, ou seja, a essência do objeto em estudo. A dimensão *intersubjetiva* visa a alcançar conhecimentos passíveis de ser generalizáveis e criticados entre pares (Giorgi e Sousa, 2010).

2.2.7 Método Fenomenológico de Amedeo Giorgi

A descrição é a pedra basilar do método fenomenológico de Amedeo Giorgi. Descrever o fenómeno de forma minuciosa e rigorosa quanto possível, assume um papel preponderante na investigação, sendo que o investigador tem uma obrigatoriedade de se afastar de noções pré-concebidas do fenómeno em estudo, preservando assim a exatidão dos factos confidenciais pelo participante e da maneira como este experiencia a sua vivência (Groenewald, 2004). Minorar a interpretação é essencial no que concerne a manter ao máximo a autenticidade do fenómeno em estudo (Willig, 2008).

Atendendo ao método fenomenológico de Amedeo Giorgi, este assenta em quatro passos estruturais (Giorgi e Sousa, 2010):

- 1) Estabelecer o Sentido Geral – através de uma leitura calma e detalhada da transcrição da entrevista, o investigador procurará apreender o seu sentido geral não se preocupando, neste momento, em encontrar significados específicos, mas sim, privilegiar a compreensão global das experiências descritas pelo sujeito. É necessário compreender a linguagem de quem relata sem recair numa tentativa de definir unidades significativas inicialmente.
- 2) Determinação das Partes: Divisão das Unidades de Significado – mediante uma releitura da transcrição, o investigador, adotando uma atitude de redução fenomenológica, irá decompor o texto em partes menores, unidades de significado, propiciando, deste modo, uma análise mais aprofundada da experiência descrita.
- 3) Transformação das Unidades de Significado em Expressões de Carácter Psicológico – empregando a redução fenomenológica-psicológica e a análise eidética, o investigador converte a linguagem representativa da atitude natural dos sujeitos, a linguagem do senso comum, em expressões que esclareçam e representem o significado psicológico subjacente às suas descrições. Isto é, transforma-a em unidades de significado psicológico, através da variação livre imaginativa, permitindo apurar o sentido psicológico dos sujeitos face ao fenómeno em foco.
- 4) Determinação da Estrutura Geral dos Significados Psicológicos – no quarto passo, o investigador elabora uma síntese dos significados psicológicos e estabelece quais os constituintes fundamentais e os significados invariantes da experiência. Através da análise de cada uma das unidades de significado psicológico, o investigador irá estipular quais os constituintes invariáveis a empregar na conceção de uma estrutura geral de significados psicológicos.

Subsequentemente aos quatro momentos anteriores, reunindo a súmula das unidades de significado, o investigador estará capacitado a dialogar com a literatura de modo a estabelecer o paralelo entre os dados das investigações existentes e os dados granjeados na sua própria investigação (Giorgi e Sousa, 2010).

CAPÍTULO III

3.1 Apresentação e Análise dos Resultados

Tendo como base o método fenomenológico de Amedeo Giorgi, os resultados do presente estudo serão apresentados seguindo duas vertentes principais. A primeira vertente é referente à *estrutura geral de significados psicológicos*, que reúne a essência comum das

experiências subjetivas dos cinco participantes relativamente ao tema em estudo. A segunda vertente diz respeito à descrição e análise dos sentidos considerados mais invariáveis, que se designa por *constituintes essenciais da experiência*, assim como as suas respetivas *variações empíricas*.

Seguindo os pressupostos do método utilizado, serão apresentadas as transcrições completas das entrevistas de cada participante e a sua transformação em unidades de significado em expressões de carácter psicológico, encontrando-se disponíveis para consulta na secção dos Anexos (Anexo C, D, E, F e G).

3.1.1 Descrição da Estrutura Geral de Significados Psicológicos

A perspetiva da realização da missão revela-se, não só positiva e objeto de entusiasmo pela parte de todos, como algo inerente a ser-se Comando, considerando os participantes que não teria sentido todo o esforço, exaustão e preparação experienciadas, se não para a aplicabilidade dos conhecimentos e capacidades adquiridas.

A *Preparação* do curso de *Comandos* é essencial para uma compreensão relativa ao processo pelos quais os participantes se tornaram Comandos e como tal os molda enquanto pessoas e enquanto militares, aptos a realizar uma missão e a lidar com as diversas situações adversas. A experiência da missão aparece, deste modo, como intrínseca à *Preparação* dos *Comandos*, força sentida por todos como superior às demais no que toca à excelência da preparação mental, psicológica e física. A dureza e a rigidez extrema experienciadas, as semelhanças entre a realidade do curso e a adversidade existente nos TO, e o facto dos instruendos serem levados ao limite das suas capacidades, são sentidas como indispensáveis no desenvolvimento das aptidões e capacidades necessárias para enfrentar quaisquer tipos de adversidades e perigos.

A *experiência* da missão revela-se transversalmente *significante*. O sentimento de poder ser prestável e realizar um trabalho significativo após constatarem a realidade de grande adversidade vivenciada pelas populações em zonas de conflito, salientou-se como fator de grande motivação. Foi também fator de peso no que tange ao *crescimento pessoal* e amadurecimento que os participantes percecionaram. A possibilidade de testarem as capacidades enquanto pessoas e enquanto militares, a percepção da resistência psicológica, a capacidade de resiliência face ao que vivenciavam e a prontidão para situações adversas, possibilitou o sentimento de gratificação e de experiência significativa.

Enquanto fator importante para a conclusão do curso de Comandos e avaliadas por todos como fulcral para o cumprimento da missão e para a capacidade de lidar com situações de

extrema severidade, como às que foram expostos, salientam-se a *robustez psicológica (hardiness)* e a *resiliência*.

Durante a missão, algo que se compreende constante a ser-se Comando em missão é sensação de *adrenalina* sentida aquando da exposição à adversidade e ao perigo. Isto é, embora acompanhada por uma necessidade de foco e prontidão constantes, próprias de ser Comando, a adrenalina aparece como fator de destaque.

A *camaradagem* é sentida pelos participantes como imprescindível em todos os momentos de uma missão, assumindo a função enquanto suporte social, grandemente percecioneado pelos militares, valorizado e sentido como apoio fundamental em missão. O estreitar de laços entre camaradas, o espírito de entreajuda que acompanha todos a cada dia de missão é sentido como indissociável ao seu equilíbrio emocional. A *camaradagem* aparece também associada à coesão de unidade, à união entre militares, considerada indispensável não só para o funcionamento em equipa e para o sucesso da missão, mas também como vital para a sobrevivência de todos os elementos. Estamos num contexto em que a falência emocional de um elemento, o isolamento, a falta de comunicação num TO pode potencialmente se traduzir-se no incumprimento da missão, ou mesmo na morte de vários elementos.

A experiência da missão é percecioneada por todos os participantes como contribuindo para um significativo *crescimento pessoal*, no que concerne à maturidade, à desvalorização de bens materiais e à valorização de familiares e amigos, bem como à intolerância a coisas sentidas como pouco importantes ou vazias. Há que se salientar, contudo, que é percecioneado por todos a existência de um processo de *readaptação* aquando do pós-deslocamento e regresso à vida civil que implica em alguns elementos maior dificuldade do que em outros.

3.1.2 Constituintes Essenciais e Variações Empíricas

Os constituintes essenciais revelam os significados invariantes encontrados na análise das entrevistas realizadas aos 5 participantes, captando de maneira unificada a essência da experiência de uma missão enquanto Comando. Desta forma, foram encontrados 8 constituintes essenciais na estrutura geral de significado: *Motivação para a Missão, Preparação Comando, Robustez Psicológica (hardiness) e Resiliência, Adrenalina, Experiência Significante, Camaradagem, Crescimento Pessoal e Readaptação*.

Adiante encontra-se apresentada a análise dos constituintes essenciais e respetivos exemplos das variações empíricas assumidas nas narrativas de cada um dos participantes, assim como, a síntese dos constituintes essenciais e das suas variações empíricas em tabela.

Motivação para a Missão

De uma forma algo homogênea, todos os participantes revelaram-se positivamente satisfeitos com a perspectiva de realizarem a missão, sendo sentida por alguns como um objetivo pessoal. Algo salientado por alguns que também influenciou a identificação deste constituinte, foi uma percepção de que o treino intenso e exaustivo a que foram submetidos no curso de Comandos ter-se-ia de traduzir necessariamente no propósito da realização de missões.

O Participante 1 (P1) quando questionado sobre o que sentia quanto à perspectiva de realizar uma missão revelou que se sentia feliz, contente, capaz e algo natural dado que treinaram para tal.

“Sentia-me capaz, sentia...que se me chamam para fazer uma missão é porque estamos preparados para tal. E se nós treinamos para tal porque é que não a havemos de fazer?” “Uma mistura de emoções e...ao mesmo tempo é tudo uma experiência nova em que a gente não sabe o que vai acontecer...apesar de já estarmos preparados para tal. E senti-me contente e feliz porque, ao final do treino todo que eu fiz e aquilo tudo que eu sofri, vou poder pôr em prática.”

Para o Participante 2 (P2) a missão representava uma experiência que sempre quis ter e algo também natural face ao treino que tinham tido.

“Principalmente era a experiência em si. Sempre quis ter essa experiência. É uma coisa que pouca gente tem hipótese de passar e acho que...é uma experiência boa. No geral acho que é uma experiência para a vida.” “é uma coisa que nós treinamos para isso.”

O Participante 3 (P3) sentia-se totalmente motivado e focado para a missão. Corroborando o P1 e o P2, considera que não fazia sentido em treinar tão intensamente e passar por tanto para que não revertisse em aplicação prática.

“Não fazia sentido para mim estar ali, passar pelo que eu passei, treinar o que eu treinei, insistir e repetir tantas vezes e não ter uma aplicação prática disso. Pôr de facto à prova aquilo que eu aprendi numa realidade concreta.” “Senti mesmo...a preparação dos Comandos foi de tal forma boa e rígida do ponto de vista mental que eu estava completamente focado em ir. não me fez confusão nenhuma.” “(...) estava completamente motivado para ir.”

No mesmo sentido, quando questionado, o Participante 4 (P4) considera que quem se candidata aos Comandos já sabe que irá em missão, visto se encontrarem ligados à sua ideação, mais uma vez reforçando que não faria sentido e seria ingrato a não aplicabilidade de aptidões adquiridas após a exposição à intensidade e exigência do curso. A missão para o P4 era um

objetivo, pelo que se sentiu muito orgulho e entusiasmado quando foi nomeado para o destacamento.

“A missão é um fator que quem se candidata ou quem dá o nome para uma tropa especial como os Comandos, tem que ter isso já no pensamento porque isso, uma coisa está ligada à outra. (...) quando fui para os Comandos já sabia que o mais provável era eu ingressar numa missão e sem dúvida que era um objetivo porque o treino é muito exigente, não só o curso porque depois do curso ainda vem o treino operacional e o treino operacional de uma força especial é muito exigente, e se nós estamos ali a treinar todos os dias e não pomos em prática aquilo que treinamos, aquilo que aprendemos e aquilo que trabalhamos é um bocado ingrato. Então eu sentia-me que eu queria pôr em prática realmente aquilo que eu aprendia, num Teatro real, num Teatro em que existem muitos perigos e foi mesmo por isso que eu me quis meter à prova, mais uma vez e testar os meus limites e foi esse o meu objetivo.” “(...) quando eu ouvi o meu nome claro que eu senti aquela, aquele friozinho no estômago, mas foi bastante gratificante para mim. Fiquei bastante contente (...), fiquei orgulhoso e, basicamente foi continuar a trabalhar, a trabalhar dia após dia para estar bem preparado para o que ia encontrar lá fora...e foi brutal, foi brutal.”

Acerca da perspetiva de realizar uma missão, o Participante 5 (P5) considera que é uma das poucas certezas que tem e, quando soube que iria em missão, sentiu-se radiante.

“Mas assim que soube que realmente seria a oficial, depois de muitas tentativas sim, fiquei, fiquei radiante, não é? Finalmente.” “A vida é feita de poucas certezas, mas essa é uma delas (risos). O querer, querer mesmo ir numa missão, sim.”

Preparação Comando

O constituinte *Preparação Comando* respeita à perceção de como o curso e o treino de Comando os moldou e tornou capazes/aptos para realizarem missões. Neste constituinte todos os participantes enalteceram a superioridade da preparação dos Comandos relativamente às outras forças.

Quando questionado, o Participante 1 revela que ser Comando se traduz em estar preparado para qualquer missão.

“Super bem preparado. Todos os Comandos estão preparados para qualquer missão. A partir do momento que se é Comando, é porque já se está preparado, se não, não era Comando.”

Para o Participante a dureza do treino quer física quer psicologicamente torna-os preparados para quase todos os cenários e não tem dúvida que para a missão e situações que daí surjam. Posteriormente, salienta que foi ensinado da melhor maneira possível.

“(...) então, o treino, sem dúvida bastante duro, tanto física como psicologicamente...uh...basicamente saímos preparados para tudo, quase tudo vá...sim. Por isso, o treino é sem dúvida aquilo que nos prepara para a missão e para...para tudo aquilo que possa vir a aparecer durante a missão no exterior.” “Da maneira que foste ensinado que é da melhor maneira possível.”

Quando questionado o Participante 3 sente que os Comandos lhe facultaram preparação excelente no que se refere à parte física e mental, salientando a resistência mental e capacidade de resiliência. Abanando a cabeça, afirmou não ser passível de comparação a preparação dos Comandos e das restantes forças. Aludindo a Pirâmide das Necessidades de Maslow, o P3 considera que, em curso, os Comandos privam os instruendos de tudo, tornando quem não desiste, apto para superar qualquer adversidade. Considera que ser Comando diminui as hipóteses de falhar na vida.

“Bastante, bastante, bastante. Sinto que me ajudou bastante. Foi uma preparação excelente do ponto de vista físico e do ponto de vista mental. Resistência mental. De encarar a adversidade com naturalidade e vamos lá.” “Tzz, tzz, tzz” Do ponto de vista mental, da resistência mental. Esquece... e tenho pena de não conseguir concretizar isso mais em palavras, mas é muito complicado, muito complicado. Os desafios que nós enfrentámos. (...) Na minha em particular e aquilo que nós enfrentámos, de passar vários dias no deserto com, só ração de combate, com missões de 72 horas a andar pelo meio do deserto a dormir quase nada, a dormir sentado na viatura com colete balístico enfiado no corpo, é complicado” “São ferramentas. Dá-te ferramentas psicológicas na minha opinião, muito boas. Porque a ideia que eu tenho do curso de Comandos é que, e daquilo que fui lendo ao longo dos tempos, existe uma espécie de pirâmide de necessidades em que te levam ao mais baixo, ou seja, privam-te de tudo, de tudo, inclusivamente, em determinados momentos, de água, de comida, necessidades até, às vezes. Tens de fazer de forma muito rudimentar, portanto, eu não sei o que é que te podem tirar mais. “O curso de Comandos dá muito isso, de saber lidar com pressão. És tão pressionado, tão pressionado, de tal forma que aprendes ou então vais á vida. (...) E eu acho que foi uma das ferramentas imprescindíveis que me deu: é aprender a lidar com pressão e com stress. não quer dizer que não falhe (...) Acho é que tenho menos probabilidade de falhar depois de ter feito o curso de Comandos (...)”.

O Participante 4 sente que o curso leva os instruídos aos limites das suas capacidades físicas, intelectuais e psicológicas e torna-os capazes de coisas que considerava anteriormente impensáveis. Sente que ser Comando é superar-se e superar qualquer adversidade, destacando também que os Comandos constroem milhares necessários para garantir a segurança do País, militares que cumprem a missão sem hesitação. Por experiência própria, o P4 considera que não existe força que ofereça uma melhor preparação.

“(...) O curso de Comandos é bastante exigente e leva-nos ao limite. Testa-nos as nossas capacidades intelectuais, físicas, psicológicas, tudo de maneira a que...eu digo-te que eu havia provas do curso que eu fazia que era como se fosse no automático. Eu estava pronto para tudo em que eles mandavam-me fazer e eu fazia e depois, eu parava pra mim a pensar “eu fiz isto!”. Eu saltei de um helicóptero! Eu sei lá, eu saltei de uma altura brutal. Quem é que diria que eu faria isto? Não cabe na cabeça de ninguém. (...) Tu passas por dificuldades desde físicas uh...ao corpo que parece que quer cair e tu tens sempre de ter vontade para continuar...tens muita dificuldade física, meteorológica, alimentar...e superas-te constantemente. O Comando supera-se constantemente e, lá está, eles criam um militar em prol disso, para estar preparado para tudo e...daí as adversidades as dificuldades. Porque quem não passa por dificuldades, não está preparado para encontrar dificuldades por isso tu tens de passar por elas para sentires que estás preparado: “ok, se eu fiz isto eu sou capaz de fazer o que quer que seja”. (...) Ou seja, apesar de treinarem a nossa agressividade no curso, a nossa cabeça, a nossa capacidade física, de resposta e tudo mais...(...) Os Comandos não fazem máquinas, mas constroem militares que são necessários para garantir a segurança do país e que, sem dúvida noutra tropa, e eu já passei por outras tropas, não há uma força especial como os Comandos. E a preparação que é dada naquele curso tem o intuito que é mesmo esse, que é preparação psicológica e capacidade física tem que estar mesmo muito bem preparadas para tudo que se encontra. Opa, é dada uma missão a um Comando e um Comando cumpre. Não mete em causa, não pensa, não olha para trás, não pensa que será que vai falhar. Não. É dada a missão e ele cumpre. Porque nós estamos preparados para executar, estamos preparados para cumprir ordens e para cumprir aquilo que nos mandam fazer e é mesmo assim.”

Para o Participante 5, o curso muito se assemelha a uma guerra, considerando que são treinados para as condições mais hostis possíveis. Acredita que o curso os torna mais resistentes comparativamente aos demais. Em comparação com as restantes forças, o P5 considera que o que difere os Comandos é que, através de um curso muito severo e duro, quem

o conclui fica com uma resistência e uma capacidade psicológica excelente e mesmo fora do comum.

“Durante o curso...a lavagem que nós acabamos por levar durante o curso acaba por ser de tal modo grande que nós, a dada altura, pensamos realmente que estamos na guerra, mas não, estamos a tirar um curso porque devida (...) cenário muito real, não é? (...) na altura pensei, se fosse aquilo que eu estava a passar, que realmente seria difícil, mas que era para aquilo que eu estava a ser treinado” “(...)nós no curso treinamos na maior hostilidade possível(...)” “(...)o que nos difere a nós Comandos em comparação com outras pessoas é que o nosso clique dura mais tempo a acontecer, talvez por causa de tudo o que nós passámos no curso, a maior parte, não é? Tenho que ser realista, a maior parte da exigência que passamos aqui é bastante severa e ainda bem, ainda bem que o é.” “(...) enquanto tive no curso de Comandos, consegui trabalhar bastante a componente psicológica porque a física vai totalmente abaixo com qualquer um de nós. O objetivo é esse mesmo, é te rebentar fisicamente, mas trabalhares o teu psicológico de tal modo a conseguires dar mais um passo. (...) eu acho que o curso de Comandos difere da maior parte dos outros por essa mesma razão. Eu acabo o curso completamente rebentado, mas com uma resistência fora do normal, não é? Excelente, gigante e uma capacidade psicológica muito forte também (...).”

Robustez Psicológica (hardiness) e Resiliência

A robustez psicológica (*hardiness*) e a resiliência destacam-se em todos os participantes, se bem que com as suas variâncias. No momento do curso denota-se a robustez psicológica como fator de não desistência. Também muito trabalhadas no curso, a robustez psicológica e resiliência, face a situações adversas, parecem estar associadas a todos os participantes.

Questionado acerca de uma emboscada e após ter dito que além de grande felicidade e sentimento de coragem também sentia medo, o Participante 1 sente que o medo é inerente a todos, mas o que distingue é a maneira como cada um o supera, frisando que há que se transformar o medo em benefício próprio, em coragem. Traduz também uma atitude resistente e resiliente ao considerar, aquando de características pessoais importantes para missão, que é uma pessoa que se adapta facilmente a qualquer situação.

“(...) há várias maneiras de superares o medo. Não me venham cá dizer que não têm medo. A maneira com que a gente supera o medo e que faz parecer com que a gente não tem. Medo, temos todos. Isso digo eu com a experiência que tenho. E, só podemos é transformar isso para nosso bem. Temos de transformar o medo em coragem para fazer as coisas como

deve ser e, graças a Deus correu tudo bem nas missões todas.” “(...) adapto-me facilmente a qualquer coisa. Dou-me bem com qualquer tipo de população, com qualquer tipo de pessoa...e sou uma pessoa social, humilde. E corajosa.”

No que tange ao curso, o Participante 2, demonstra robustez psicológica, ao responder que a atitude a se ter relativa à extrema dureza do curso a nível psicológico era “ligar a ficha” e continuar. Demonstra também robustez psicológica e resiliência quando, ao falar da possibilidade de estar em situações que poderiam resultar na sua morte, refere que a morte é algo inerente à vida e que confiava na sua preparação para enfrentar situações adversas. Seguindo o relato do P1, o Participante 2 sente que tem grande facilidade de se adaptar a diversas realidades, grande confiança nas suas capacidades e em fazer o que é necessário.

“muita coisa a nível psicológico que servia para dar cabo da cabecinha toda e mandar-te abaixo e se querias mesmo aquilo tinhas de fazer e pronto. Como nós dizíamos é “ligar a ficha à terra e siga”. ” “(...) Não, não me passava muito pela cabeça porque isso é uma coisa que nós treinámos para isso. São coisas que realmente podem acontecer, mas não pensamos muito nisso. Eu associo isso um bocado a...nós podemos sempre morrer a passar uma passadeira, mas não pensamos nisso. (...). Porque realmente estamos dentro daquela realidade e estamos habituados a ela e é assim que se passa o tempo (...) Associei aquilo como uma coisa natural que, lá está, não acontece sempre mas pode acontecer, mas estamos preparados para essas situações.” “(...) facto que eu já mencionei há bocado de me adaptar bastante bem às diversas realidades. O ser bastante focado nas coisas que é para fazer. Tecnicamente também considero que também era acima da média. Considero que também tenho bastante espírito de sacrifício e que aquilo que é para fazer é para fazer e siga, vamos fazê-lo.”

Quando questionado acerca do motivo para ter conseguido superar as dificuldades inerentes ao curso, o Participante 3 demonstra robustez psicológica ao considerar que foi o querer realmente e a sua força de vontade. Numa situação de potencial emboscada e de tiros a passar ao lado da sua equipa diz ter sentido um medo saudável, mas também vontade de ajudar e agir, sentindo que foi algo que não o afetou. Considera ser uma pessoa muito forte e resistente mentalmente / psicologicamente e que tem grande resistência à adversidade e contrariedade.

“(...) de queres realmente, teres realmente a força de vontade de levar aquilo até ao fim. De mostrares a ti próprio que és capaz. (...) como é algo de tão difícil e de tão complicado e tão forte (...). Psicologicamente sentia muito isso”. “Senti vontade de ajudar. Senti um ligeiro medo saudável que me permite estar mais atento. Mas não foi algo que me deixasse assim uma

marca, ou algo que me afetasse, não. Foi tranquilo.” “(...) ser resistente, resistência mental. Ser forte. Considero-me uma pessoa forte. Não quer dizer que não venha a fraquejar (...) Acho que o que é imprescindível é o sentido de responsabilidade e uma pessoa forte psicologicamente. Uma pessoa que resista bastante à adversidade e à contrariedade – “as coisas não são como eu quero, mas eu continuo e resisto, resisto e resisto”. Manter a calma nos momentos mais complicados.

O Participante 4, quando questionado das dificuldades do curso, demonstra robustez psicológica ao revelar que faz parte da sua personalidade e caráter cumprir tudo a que se propõe. Relativamente a ser destacado em missão refere que se não se for psicologicamente forte é melhor não a realizar.

“mas sem dúvida, os valores, a minha personalidade e o meu caráter que é nunca desistir, levar até ao fim e quando eu ponho um objetivo na cabeça só há uma maneira de terminar que é concluir com sucesso e...foi isso que me levou sempre.” “Tem que se ter uma grande força psicológica sem dúvida...uma pessoa tem que ser forte psicologicamente. Tem que ter uma personalidade forte, saber aquilo que vai encarar e saber que vai estar longe dos seus entes queridos e...e tem que estar preparado para isso. Lá está, e depois é confiança nele próprio. É saber “Ok, eu treinei para isto, eu estou preparado para isto. Vamos embora. (...) se nós não sentimos que psicologicamente estamos fortes, se nós não temos uma estrutura psicológica construída para garantir que corra bem, eu acho que aí mais vale não ir porque vai correr mal.”

O Participante 5, demonstrando robustez psicológica, refere que, não obstante as dificuldades do curso, o desejo de se tornar Comando era tão grande que nada o poderia demover. Transversal a qualquer situação acredita que confiar em si e nas suas capacidades possibilita ajudar outros que não o fazem. Para o Participante 5 quem vai para uma missão tem de ter um componente psicológico muito forte associado a uma sensibilidade que o permita avaliar de maneira humanista as situações. Também revela este constituinte quando, após receber uma notícia de grande sofrimento emocional pessoal, mantém-se em missão, considerando ser o seu dever enquanto pessoa e enquanto Comando.

“(...) já tivemos um momento de fraqueza que nos fez pensar em desistir ou não, não é? Mas o que difere os que conseguem daqueles que não conseguem é o clique, do pensar ao desistir ou de pensar e tentar revogar esse pensamento, não é? Portanto sim, eu já...já pensei, mas eu também pensava em tudo o resto que me fez revogar esse tal pensamento (...) estava

tão focado naquilo que realmente queria que não havia nenhuma coisa que talvez me pudesse abalar (...). “(...) uma pessoa que está motivada e começa a acreditar mais em si é capaz de muito mais, não é? Portanto, eu acredito em mim, eu sei que sou capaz, portanto vou mostrar a mim próprio que realmente sou capaz e vou ajudar os outros que se calhar ainda não acreditam em si.” “(...) as pessoas quando vão realmente para um teatro, eles têm de ter um componente psicológico muito forte, física também muito forte, mas acima de tudo têm de ter sensibilidade para poder avaliar a situação.” “liguei para a minha mãe e soube, portanto, no dia de aniversário do meu pai, do meu falecido pai que a minha avó também faleceu...e eu estava lá no teatro (...) são situações que depois, lá está, tive de conseguir superar (...) o comandante de grupo ter comigo e perguntou-me (...) queria regressar e eu “não, não, (...) é o meu objetivo e missão pessoal enquanto Comando é aqui ficar(...) Não deixei de cumprir os meus deveres (...)”.

Adrenalina

Aquando da exposição a situações de grande adversidade todos os participantes referem o sentimento de adrenalina. De uma maneira geral, todos sentem que a adrenalina era uma constante em missão, visto também que se encontravam em TO em que todos os momentos eram potencialmente adversos.

Segundo o Participante 1, a adrenalina é algo constante em missão, fruto do sentido de alerta ininterrupto. Descreve ainda que sentiu uma grande adrenalina aquando de uma situação de emboscada.

“Nós andamos sempre com mais adrenalina no corpo, andamos sempre com o sentido de alerta mais ativo.” “Lembro-me, mas explicar ao certo, é complicado porque foi uma adrenalina tão grande., tão tenso que eu senti...acho que eu senti tudo ao mesmo tempo: senti medo, senti alegria, senti coragem, senti, senti tudo ao mesmo tempo.”

Quando numa zona considerada mais perigosa, o Participante 2 revela que sentiu muita adrenalina, referindo que gostava dessa sensação, de estar numa situação de grande adversidade.

“Eu sentia-me, sentia-me bem. Cheio de adrenalina. Gostava daquilo, gostava daquela sensação.”

Numa situação de emboscada a uma esquipa que seguia atrás da sua, e enquanto esperavam por ordens para poder ou não agir, o Participante 3 refere ter sentido adrenalina,

vontade de ajudar e um ligeiro medo saudável inerente a estar atento. Destaca sim a preocupação pela sua equipa.

“Senti vontade de ajudar. Senti adrenalina. Senti um ligeiro medo saudável que me permite estar mais atento. Mas não foi algo que me deixasse assim uma marca, ou algo que me afetasse, não. Foi tranquilo. Estava bastante preocupado com a minha equipa, com o pessoal que ia comigo, inclusivamente o camarada participante neste estudo.”

Para o Participante 4, a adrenalina elevada era uma constante, considerando que em missão existem constantes picos de adrenalina que aumentam aquando de situações potencialmente ameaçadoras. Para o Participante 4 a adrenalina é algo que se torna um vício.

“(...) basicamente aquilo é andar sempre com a adrenalina em alta. É picos de adrenalina que...eu disse, é como eu disse, eu gosto de me pôr à prova, sentir os picos de adrenalina. Sem dúvida que, numa missão destas, a pessoa anda sempre ali com picos de adrenalina e isso acho que é um vício. Acaba por ser um vício porque uma pessoa habitua-se àquela sensação, àquele estímulo e gosta, e gosta.” “(...) senti-me muito quente, desperto, muito desperto, sem sono completamente, muito nervoso (...) sentia o coração a bater rápido. Eu estava com a atenção redobrada e senti que estava ali mesmo pronto para o que desse e viesse. Estava preparado para acontecer qualquer coisa a qualquer momento e é isso é que é a adrenalina: uma pessoa sabe que vai acontecer, mais tarde ou mais cedo vai acontecer e temos de estar preparados para isso.”

O Participante 5 revela ter sentido sempre uma adrenalina constante e elevada, muito acrescida quando se encontrava em situações de grande adversidade, nomeadamente em alturas que estava debaixo de fogo.

“Adrenalina ao máximo. Adrenalina, acho que da maneira mais pura possível. (...) Eu posso-te dizer que numa escala de zero a dez, se não estava em 10, estava em oito e meio ou nove, portanto, não é? “Ah, ok, está tudo calmo, posso relaxar um bocadinho, mas tenho de ter cuidado” porque mesmo na área segura sujeitávamo-nos a levar com munições ou emboscadas mesmo numa suposta área segura. Portanto, foram meses de constante intensidade. Claro que havia momentos que eram muito mais intensos, não é? Porque nós podíamos estar com uma grande tensão, mas nunca seria a mesma do que quando se estava debaixo de fogo, garantidamente.”

Experiência Significante

A missão é sentida por todos os participantes como uma *Experiência Significante*, enriquecedora, cheia e marcante, que constrói também, particularmente em alguns dos participantes, o sentimento de prestabilidade e de dever cumprido.

Para o Participante 1 a missão facultou-lhe um sentimento de grande gratificação e prestabilidade, principalmente para perspectiva de poder ajudar pessoas que passavam por condições de severa adversidade.

“Eu nem sei explicar...senti-me contente, senti-me prestável, senti-me...estou aqui e vamos ao trabalho.” “E isso também me dava muita força para aguentar e fazer a minha missão como deve ser. Ao fim ao cabo, eu estava a ajudar essas pessoas. E era o que me dava mais força porque, eu olhava para as crianças e olhava para a população e pensava “também tenho família. Já que posso ajudar eles, deixa-me fazer...dar todo o meu melhor” para ajudar essas pessoas...”

Quando questionado acerca da missão, o Participante 2 sente que é uma experiência para a vida que pouca gente tem possibilidade de experimentar.

“É uma coisa que pouca gente tem hipótese de passar e acho que...é uma experiência boa. No geral acho que é uma experiência para a vida.”

Segundo o Participante 3, a missão é uma experiência tão cheia que sentiu que não deu pelo tempo passar e marcou-o durante muito tempo.

“...é uma experiência tão cheia que eu não tive problemas com o tempo a passar. Eu nunca... (...) quando estive lá em não ligava nenhuma ao tempo.” “Durante muito tempo pensava todos os dias, lembrava-me todos os dias da experiência que tinha vivido, onde tinhas estado. Aquilo é muito cheio. Deixa uma pessoa muito...a mim deixou-me muito marcado ter vivido uma experiência daquelas. Lembrava-me quase todos os dias daquilo.”

Para o Participante 4, há um sentimento de querer continuar em missão próprio de quem experiencia a missão e vive intensamente a sua profissão.

“Eu sei que este sentimento só percebe quem lá está. Quem lá esteve e quem faz estas missões e quem vive a profissão intensamente e com uma paixão como eu vivo. Eu não sinto como trabalho, sinto que faço o que gosto graças a Deus...”

O Participante 5 considera que tentou aproveitar a experiência enquanto Comandante e enquanto pessoa, considerando que a missão possibilita a compreensão da realidade do mundo

(adversidade). Sente ter adorado a missão e ter sido uma realização pessoal. Houve um grande sentimento de gratificação, motivação, conquista e glória aliada a ter efetivamente salvo pessoas e a ter sido validado por estas enquanto seu protetor e defensor. Ainda dentro do contexto afirma que se o militar for com vontade de aprender, compreender e absorver outra realidade e a missão, será uma experiência muito positiva e enriquecedora.

“(...) tentei aproveitar da melhor maneira possível a experiência, mas enquanto pessoa, e também enquanto Comando, (...) para saber a realidade em que nós estamos inseridos e a realidade que o mundo afinal tem (...)” “(...) a parte de sentimentos foi a realização pessoal, completamente.” “Para mim foi uma missão que eu adorei, não é? Para mim foi espetacular (...)”. “(...) mas também depois havia a parte de conquista que houve, por exemplo, (...) as pessoas que estavam na rua não eram nem crianças, nem mulheres. Eram só homens, todos armados. Portanto, via-se muito opressão, sentia-se muito tensão assim que lá chegámos. Depois de nós termos feito uma ação e de o termos conseguido capturar (...) via-se crianças na rua e mulheres na rua a dançarem e a gritarem “Merci, Portugal!” Portanto, houve um sentimento de conquista e um sentimento de “Epa, se calhar estamos aqui a fazer qualquer coisa.”, não é? (...) e via-se felicidade. Portanto, deu-nos para perceber, para além de ser um sentimento de glória, não é? E de conquista...sim, muita felicidade.” “(...) nós víamos que a população vinha ter connosco para dormir ao nosso lado porque se sentiam seguros. E quando eu digo ao nosso lado, digo literalmente. Nós tínhamos as nossas coisas, tinha aqui a minha viatura e, de um lado estava eu e do outro estavam crianças a dormir porque se sentiam seguras connosco...porque durante a noite só se ouvia tiros e eles eram completamente oprimidos pelas guerrilhas que andavam lá à volta, não é? Portanto...e houve outra situação que nós fomos para outro sítio que não estava lá ninguém e, do dia para a noite apareceram lá mais de vinte mil refugiados para estar connosco, porque era ali que se sentiam seguros (...).” “(...) acho que se uma pessoa for para lá com olhos de ver, não é? Com a realidade em que tu estás, com a interação com as pessoas também, não é? Com o tentar perceber e, depois, a tua interação com as pessoas também à tua volta, militares, acaba também por ser muito positivo se tomares partido dessas coisas e tentares absorver bem, não é?”

Camaradagem

A Camaradagem assume nas entrevistas duas funções: a de suporte social e a da sustentação da coesão da equipa, ou seja, a união entre camaradas, o trabalho em equipa, o *espírito de corpo*, compreendido pelos participantes como essencial para o cumprimento da missão e segurança de todos.

Para o Participante 1, a camaradagem é percebida como o suporte social assim como sente que a superação da missão está na união, na entreaajuda e no espírito de corpo, acreditando que sozinhos não são capazes de realizar nada.

“(...) tanto a mim como a todos os meus camaradas que foram, é a nossa união e a nossa entreaajuda. O nosso espírito de corpo, isso faz como que, quando um está mal, o outro está ao lado para lhe ajudar. Quando um se sente mal, o outro está ao lado para lhe ajudar e, todos juntos, somos mais fortes. E isso é que faz com que a gente consiga, todos, superar uma missão, seja ela qual for.” “Camaradagem é importante, o espírito de equipa e de ajuda é...nós sozinhos não conseguimos fazer nada. Temos de trabalhar sempre em conjunto, sempre em equipa.”

O Participante 2, questionado quando ao suporte para a missão, considera a camaradagem algo sentido como imprescindível.

“Sem dívida que foi a camaradagem que havia entre nós. O convívio que nós tínhamos uns com os outros todo o tempo. Nós tivemos esses 6 meses sempre juntos. Claro que, ao fim de um tempo nem sempre era bom porque, chega a uma altura que estávamos tanto tempo juntos que também há discussões por tudo e por nada (...) mas a maior parte do tempo era muito bom e foi isso que também ajudou.” Camaradagem para com os teus camaradas que vão contigo, claro. Isso é imprescindível.”

Corroborando o P2, o Participante 3 acredita que o que é imprescindível para superar uma missão é a camaradagem, considerando que o espírito que se cria entre camaradas é algo apenas sentido por quem o experiencia.

“Camaradagem, o grupo de trabalho com quem estás, as dinâmicas que se criam, o espírito que se cria. E o espírito é algo muito subjetivo. Não dá para caracterizar de forma clara com um exemplo. O mesmo exemplo ali pode aqui não ter o mesmo significado. É o espírito de grupo que se cria, são muitos dias, dias intensos, muito cansativos a andar no meio do nada. No nosso carro, por exemplo, na nossa viatura eramos sempre 5 a aturarmos-mos uns aos outros com calor, com sede, com muito peso às costas e com a preocupação e a atenção constante de estar preparados para reagir a qualquer situação.”

Para o Participante 4 os camaradas são sentidos como irmãos por quem daria a vida e em que confia a sua. Refere o grande suporte social sentido principalmente por ter ido em missão com camaradas que já tinham experiência em destacamentos anteriores. O isolamento para o Participante 4 é assumidamente perigoso. Segundo o Participante 4, a camaradagem é o

mais importante, sendo que o laço de camaradagem que sente ter desenvolvido com os militares que o acompanharam foi tão forte que se tornou difícil de gerir a sua falta num momento de pós-deslocamento.

“(...) sentia que em cada camarada que estava ao meu lado estava um irmão e alguém que daria a vida dela pela minha e eu faria o mesmo pelos meus camaradas (...)” “(...) o motivador constante foi os meus camaradas. Isso sem dúvida porque eu tive a sorte, lá está, de ir com um grupo brutal, espetacular e eu adorava fazer outra missão com aquele grupo. (...) Eles já tinham 2 ou 3 ou 4 missões. (...) Então eles tinham muita experiência e isso ajudou bastante. Quando nós estávamos a ter alguma quebra eles sabiam. Sabiam que estava a haver uma quebra e puxavam-nos para cima. (...) estávamos sempre juntos (...). Tínhamos sempre companhia. Quando um estava mal éramos nós que puxávamos por ele. Quando eu estava mal puxavam por mim. (...) Nunca havia aquele aspeto de nos isolarmos, de ficarmos fechados no quarto, isso não acontecia, mesmo porque eles não deixavam.” “eu não queria largar os meus camaradas, eu queria estar com os meus camaradas. Nós criámos um laço tão grande, uma pessoa cria uma ligação tão grande que eu pensava que eu não queria estar sem os meus camaradas.” “É termos confiança em quem está ao lado. É, basicamente, o mais importante.”

Segundo o Participante 5, a coesão é essencial porque ninguém ganha a guerra sozinho. Salienta a importância da comunicação, da ligação e do bem-estar entre todos. A confiança em missão, para o P5, trata-se de uma confiança total, a de confiar a própria vida.

“(...) eu acho que é das coisas mais essenciais, é num teatro de guerra haver uma coesão de grupo e de conforto e de confiança entre equipa e de camaradas porque, se não, ninguém ganha a guerra sozinho” (...) eu fazia questão de, ok, trabalhar aqui a maior união possível, constantemente, porque é isso que nos vais dar força e que, realmente, foi das coisas que a nós nos deu bastante força porque notava-se um grande desenvolvimento enquanto grupo e isso, conseqüentemente, era pelo desenvolvimento individual que cada um tinha em lidar uns com os outros, não é? Era dar-mos todos e se havia algum problema, resolvíamos o problema.” “(...) a coesão entre grupos é uma coisa que tem que existir bastante para as coisas correrem bem (...) nós somos uma equipa e temos que comunicar. Se a minha preocupação é olhar para a frente, eu não posso estar preocupado em ter que olhar para o lado, mas sim, tenho que confiar na totalidade e quando digo na totalidade, mesmo com a própria vida, numa pessoa que está ao meu lado, a olhar para o lado. Portanto, eu estou preocupado comigo e estou descansado porque sei que ele está a olhar para ali e está a fazer o seu trabalho.”

Crescimento Pessoal

Em todos os participantes houve a noção de crescimento pessoal, associado tanto à experiência em missão, num sentido mais lato, como também associado à constatação de realidades muito adversas e das condições de extrema severidade em qua as populações vivem em locais marcados pelo conflito.

O Participante 1 sente que a experiência de a missão o tornou uma pessoa melhor e alguém que após ter presenciado uma realidade tão adversa deixou de dar importância a coisas que considera agora supérfluas.

“Senti até que era uma pessoa melhor por toda a experiência que eu passei. Uma pessoa começa a ver as coisas de outra maneira...certos luxos, certas coisas que temos aqui e, depois vemos aquela realidade...já não damos tanta importância a certas coisas...coisas mais...(supérfluas)”

O Participante 2 revela ter ganho maturidade e ter sentido um crescimento pessoal muito associado também a ter constatado uma realidade adversa.

“Tenho ideia que tenha amadurecido um bocado mais, mas, agora algo específico que tenha mudado...é mesmo sentir que amadureci mais, cresci...crescimento pessoal, sim e...também ter os horizontes mais alargados sabes? Ver outras realidades daquela maneira dá-te outras perspetivas por assim dizer...”

Para o Participante 3 a missão modificou-o a vários níveis, nomeadamente no que toca à maturidade e à valorização dos seus e das coisas simples da vida.

A vários níveis, a vários níveis. Olha, uma das características que engraçadas, uma das coisas engraçadas que me aconteceu, sempre fui muito irreverente, não liguei nenhuma aos meus pais, fazia o que queria, puto rebelde...e depois, parece que ali a determinada altura atingi um grau de maturação, de preocupação com os meus muito maior do que eu tinha. Engraçado, dar muito mais valor a pequenas coisas...até o simples café, coisas simples da vida com que nós lidamos no dia a dia e que não valorizamos nada e que eu dou bastante valor. Isso foi uma das coisas que me ficou.

Segundo o Participante 4, a experiência da missão traduziu-se em um grande ganho de maturidade. Ter presenciado a pobreza e fome severas em que a população vivia no Afeganistão fê-lo tornar-se intolerante quanto a desperdícios, assim como a sentir que as pessoas em geral se queixam em demasia por coisas irrelevantes. Considera que é uma noção que se ganha com

a experiência da missão, que sente o ter mudado completamente, fazendo-o também valorizar a sua família e amigos e desvalorizar bens materiais.

“(...) Acho que deu-me muito mais maturidade. Dei muito mais importância a certos fatores como a comida, a pobreza, uh...sem dúvida que eu, hoje em dia, não sou capaz de deitar comida fora nem que seja um pouco de comida. (...). Ralho com a minha mulher e ralho com a minha mãe. Não sou tolerante a isso porque vi muita fome, muita pobreza e isso marcou-me completamente para o resto da vida. (...). As pessoas não sabem às vezes o que é realmente um problema, não sabem realmente o que é que é passar por dificuldades (...) As pessoas às vezes falam de barriga cheia, é o que eu acho...e pensam que aquele problema é um problema enorme como realmente há muita gente a passar lá fora e acho que toda a gente devia ter noção. Mas, lá está, como eu disse, isto são situações que, só passando por elas se consegue ter a noção exata do que é que é a pobreza realmente. Lá está, isso mudou-me completamente. Mudou-me completamente. Eu, hoje em dia, dou muito mais valor à família, dou muito mais valor a estar bem com os meus amigos, a estar bem durante o dia e a dar graças porque eu tenho saúde, tenho família, tenho amigos e consigo...tenho comida em casa, não ando descalço na rua, porque eu consigo dar uma vida boa à minha filha...do que propriamente bens materiais ou isto ou aquilo.”

O Participante 5 considera que cresceu muito, que o fez sentir uma pessoa muito mais confiante e capaz, tanto pessoalmente, como no que concerne a liderança. Refere também que a missão lhe permitiu identificar e resolver muitas questões pessoais.

“Para mim foi espetacular e cresci imenso (...)” “Portanto, no final da missão é que senti, que conseguia perceber pós missão que realmente aquilo fez, me tornou uma pessoa muito melhor no sentido em...em liderança, capacidade de crescimento e de frieza (...)”. *“(...)eu...apesar de ter sido uma missão difícil tiro muita coisa positiva daquilo porque fez-me acreditar e conhecer-me melhor a mim, não é? E acho que todos nós temos as nossas gavetas, não é? E a própria missão fez-me abrir e fechar muita gaveta, e resolver muita gaveta, não é? E outra das coisas positivas foi o crescimento pessoal, não é? Como eu disse, o confiar e o acreditar em mim (...) situações com que me deparei e que me desafiei a mim próprio fez-me começar a ponderar “epa, será que eu consigo mais do que isto que eu já sou? Isto que eu já sou é bom, mas será que eu consigo mais? Eu acho que eu consigo mais porque já me provei que, se calhar, consigo” então o que é que eu...pronto, foi uma das consequências que eu agora estou a fazer, não é?”*

Readaptação

De uma maneira mais complexa e marcada em alguns participantes, a readaptação é um processo que todos os participantes parecem passar no pós-deslocamento.

O Participante 1 demarcou-se dos demais visto ter sentido que não experienciou quaisquer dificuldades no que concerne à readaptação. Não obstante, fruto da sua experiência em várias missões, sente que é um processo que se torna mais natural com o passar dos destacamentos.

“Tornou-se mais natural, tornou-se tudo mais natural. Tanto a chegada, como a missão, como o regresso, como tudo, tudo mais natural.”

A nível da readaptação o Participante 2, embora tenha sentido que se adaptou bem, sentiu como questão de adaptação o facto de ter ficado algo intolerante a queixas consideradas por si insignificantes.

“Tenho ideia que me adaptei (...)...talvez se calhar fiquei sem tanta paciência para queixas insignificantes acho...sabes, o ter estado num sítio onde havia tanta pobreza, tanta dificuldade, vês pessoas em condições miseráveis...epa...quando chegas é um bocado para o difícil adaptares-te a ouvir tretas que não são nada importantes como se aquilo fosse “oh meu deus, estou tão mal!” Sabem lá o que é estar mal...acho que isso trouxe da missão e se calhar, assim em termos de adaptação é mais a coisa que aponto, por assim dizer...”

O Participante 3 refere ter sentido um pequeno impacto, embora pense que na altura do pós-deslocamento foi algo apenas percecionado pelos que o rodeavam. Encontrava-se com uma atitude fria e distante que atribui a sentir-se confuso ao sair de uma realidade tão extrema e entrar na “sua”. Durante muito tempo relata lembrar-se da experiência todos os dias.

“(...) quando cheguei cá é que tive assim um impactozinho e...e cheguei mais a essa conclusão pelos que estavam à minha volta do que propriamente eu me apercebesse na altura. De estar frio, de estar seco, de estar desligado muitas vezes uh...eu cheguei, cheguei ali a Lisboa e eu estava a caminho de casa e eu ia era a olhar para os lados a ver porque o ambiente é tão diferente...saíres de repente de uma realidade daquelas, estares 6 meses naquilo e aterraras aqui...uma pessoa fica assim um bocado abananada. Mas lá está, as consequências não foram assim muito visíveis. Durante muito tempo pensava todos os dias, lembrava-me todos os dias da experiência que tinha vivido, onde tinhas estado. Aquilo é muito cheio. Deixa uma pessoa muito...a mim deixou-me muito marcado ter vivido uma experiência daquelas.

Lembrava-me quase todos os dias daquilo. Depois com o tempo foi-se dissipado e foi desaparecendo.

Para o Participante 4 o processo de readaptação foi considerado muito difícil desde o primeiro momento em que chegou, em que se sentiu em choque e quis regressar a missão. Sente que teve muitos problemas de adaptação dos quais refere acidentes de viação e problemas na relação amorosa. Sente que lhe foi muito difícil não sentir a intensidade e a adrenalina a que se tinha habituado durante tantos meses. Relata ter demorado cerca de 3 meses para conseguir readaptar-se a uma realidade tão díspar e a sentir-se calmo.

“...quando eu saí do avião para o aeroporto... (...) eu não me sentia integrado. Eu vi os meus pais, eu cumprimentei os meus pais e...não me senti integrado cá em Portugal. Senti “o que é isto? Eu não quero ficar neste país! Eu quero-me ir embora! Quero voltar para o Afeganistão outras vez!”. Foi um choque e foi bastante complicado tanto que eu mal liguei aos meus pais nesse dia. (...) eu não queria largar os meus camaradas, eu queria estar com os meus camaradas. (...) Tive bastantes problemas de adaptação. (...) Tive um acidente de carro, tive um acidente de mota, chateei-me com a minha namorada na altura...foi uma adaptação muito complicada. Voltar à vida cá foi muito complicado (...) ...são 6, 7 meses que a pessoa fica longe da realidade de Portugal e, quando chegamos cá é, um pouco, um choque. Uma pessoa está habituada àquele ritmo, àquele espírito de adrenalina, àquela intensidade que se vive e quando se chega cá...não tem, não há essa intensidade...”ok, eu quero sentir aquilo outra vez, (...) aquele desejo de sair e de sentir aquela adrenalina” .“(...) habituar-me outra vez a...a estar calmo, pacífico...o barulho é totalmente diferente, a confusão é totalmente diferente...ali perde-se outra vez essa rotina, a rotina normal (...) parece mais complicado, aliás é mais complicado do que parece. Quando uma pessoa está assim num país completamente diferente, a viver uma intensidade e uma realidade totalmente diferente, com muita força sempre a vibrar, é um bocado complicado.”

Para o Participante 5 a readaptação foi mais difícil do que o inicialmente esperado. Aquando de uma festa a que foi no dia seguinte ao seu retorno, o Participante 5, ao contrário das suas expectativas, acabou por se sentir confuso e perdido, obrigando-se a retornar a casa devido ao receio em fazer mal a alguém. Relata sentir-se impaciente com queixas consideradas insignificantes e ter experienciado dificuldades em filtrar o que dizia, considerando que foi um período muito pequeno entre o tempo que regressou e o tempo que voltou à vida civil (ingressou no curso de aviação 2 meses a seguir ao seu retorno). Sente que só posteriormente ganhou a

percepção de que estava afetado psicologicamente e que as suas atitudes e ações não foram as “normais”.

“(...) o sentimento que eu mais capto quando lá cheguei foi “o que é isto? Eu não estou a gostar disto. Eu não estou habituado a isto” olhar à minha volta e ver pessoas a divertir...senti-me, senti-me confuso porque estava habituado a estar num sítio e ver muita opressão, muito extremo e negativismo e estar ali a ver festa, as pessoas todas malucas a dançar e isso tudo foi...foi um sentimento de muito oposição e extremo, a nível pessoal. (...) senti-me, senti-me perdido e fui-me embora, fui para casa. Porque eu achei, ok, mas vale ir para casa e acalmar-me se não, ainda pode correr mal, ainda posso ter algum clique e fazer realmente mal a alguém por menos ou uma coisa assim (...)” “Também tive um problema que foi não saber filtrar as coisas do tipo “então, mas estás-te a queixar do quê pah?” e depois ficava revoltado, não é? Mas depois tinha de pensar, passado o tempo é que eu “ok, eu já não estou em guerra, isto é uma realidade diferente. Tenho que lidar com pessoas diferentes.” “(...) eu tive uma passagem um bocado drástica porque eu saí da guerra e vim logo para a vida civil praticamente. (...)” “(...) eu inicialmente pensava que tinha sido tranquilo e hoje penso que ok, não, que estava completamente mamado da cabeça. Estou a falar a sério. Eu hoje penso, ok, nas atitudes, nas ações e isso tudo, que eu antes pensava para mim que tinha chegado da missão e estava a tê-las normalmente e era a mesma coisa...e hoje penso e, ok, estava um bocado atrofiado da cabeça.”

Tabela 1 - Síntese dos Constituintes Essenciais e as suas Variações Empíricas

Constituintes Essenciais	Variações Empíricas				
	P1	P2	P3	P4	P5
Motivação para a Missão	Possibilidade de testar aptidões e capacidades desenvolvidas no curso de Comandos; Realização de missão sentido como inerente a ser-se Comando; Sentimentos de felicidade face à possibilidade de realização da missão;	Possibilidade de testar aptidões e capacidades desenvolvidas no curso de Comandos; Desejo pessoal de realizar uma missão; Realização de missão sentido como inerente a ser-se Comando;	Possibilidade de testar aptidões e capacidades desenvolvidas no curso de Comandos; Realização de missão sentido como inerente a ser-se Comando;	Possibilidade de testar aptidões e capacidades desenvolvidas no curso de Comandos; Realização de missão sentido como inerente a ser-se Comando;	Possibilidade de testar aptidões e capacidades desenvolvidas no curso de Comandos; Desejo de realizar uma missão como uma das poucas certezas que tem na vida; Realização de missão sentido como inerente a ser-se Comando;

P r e p a r a ç ã o C o m a n d o	Preparação sentida como completa a todos os níveis traduzindo-se pela premissa de que ser Comando é estar preparado para missão;	Preparação de elevada dureza física e psicológica, sentida como tornando-o apto para quase todos os cenários e, sem dúvida, para missão;	Preparação sentida como excelente no pode de vista físico e psicológico e como proporcionador de resistência física e resiliência a situações de grande adversidade;	Percecionada como testando o limite das capacidades físicas e psicológicas dos instruídos tornando-os capazes de coisas que julgavam inimagináveis;	Curso sentido como idêntico a um cenário de guerra onde é treinado para as condições mais hostis possíveis;
	Preparação Comando sentida como a melhor preparação existente nas Forças Armadas Portuguesas;	A melhor maneira como foi ensinado percecionada como a melhor maneira para a fazer as coisas;	Preparação Comando sentida como a melhor preparação existente nas Forças Armadas Portuguesas;	Preparação Comando sentida como a melhor preparação existente nas Forças Armadas Portuguesas;	Percursora de uma resistência e capacidade psicológica fora do comum;
R o b u s t e z R e s i l i ê n c i a g i c a e	Sentimento de medo transformado em coragem e utilizado para benefício próprio;	Continua a fazer o que é esperado mesmo sob as condições mais severas;	Grande força de vontade demonstrada relativamente a superar situações de grande adversidade;	Perceção da sua personalidade e caráter como sob premissa de cumprir tudo a que se propõe;	Aquando de um objetivo, nem uma situação de grande adversidade o pode abalar;
	Perceção de capacidade de grande adaptabilidade e a qualquer situação;	Morte percecionada como algo inerente à vida e não como geradora de receio impeditivo de realizar atividades por mais adversas que sejam;	Relata não se ter sentido afetado por uma situação particularmente adversa;	Relativamente às características que julga indispensáveis em missão revela que quem não for psicologicamente forte não deverá realizar uma missão;	Perceciona que a autoconfiança lhe permite ajudar quem ainda não a tem;
		Perceção de capacidade de grande adaptabilidade a qualquer situação;	Perceção de ser detentor de grande resistência psicológica e resiliência face a situações adversas;		Mesmo experienciando um episódio pessoal de grande dor emocional, mantém-se na missão, visto ser o seu dever enquanto pessoal e enquanto Comando;
		Crença elevada			

A d r e n a l i n a	Sentida como constante durante o decorrer da missão; Exponenciada em situações de grande adversidade associada a sentimentos de felicidade, medo e coragem.	Sentida como constante durante o decorrer da missão;	Sentida em situações de grande adversidade enquanto associado a grande pressão e “medo saudável”;	Sentida como constante durante o decorrer da missão; Exponenciada em situações de grande adversidade; Sentida como vício;	Sentida como constante durante o decorrer da missão; Avaliada numa escala de 0 a 10, como de 8 a 9 constantes e 10 em situações de projeções, fogo inimigo e emboscadas;
E x p e r i ê n c i a S i g n i f i c a n t e	Prestabilidade e possibilidade de ajudar pessoas que vivem em condições de extrema pobreza e conflito; Sentimento de dever cumprido;	Missão sentida como uma experiência para a vida;	Experiência sentida como muito cheia; Perceciona-a como muito marcante;	Significante ao ponto de não querer regressar, considerando que só quem a passa e o iguala na paixão à sua profissão, consegue compreender e entender este desejo;	Possibilidade de compreender a realidade do Mundo; Experiência sentida como realização pessoal; Sentimentos de glória, conquista, felicidade e gratificação por prestabilidade à população no que concerne à efetiva garantia da sua liberdade, proteção e segurança;

C a m a r a d a g e m	Sentida como imprescindível enquanto suporte social; Sentida como fundamental na fomentação da coesão de equipa para o sucesso da missão;	Sentida como imprescindível enquanto suporte social;	Sentida como imprescindível enquanto suporte social; Necessária à coesão de equipa;	Sentida como imprescindível enquanto suporte social; Camaradas sentidos como irmãos de armas; Sentida como fundamental na fomentação da coesão de equipa para o sucesso da missão;	Sentida como imprescindível enquanto suporte social; Falta da comunicação entre camaradas percebida como ameaçante para o cumprimento da missão e para a vida de todos os elementos;
C r e s c i m e n t o p e s s o a l	Perceção de se ter tornado uma pessoa melhor; Extensão dos horizontes; Desvalorização de coisas consideradas supérfluas;	Perceção de crescimento pessoal; Ganho de maturidade; Extensão dos horizontes;	Perceção de grande crescimento pessoal; Valorização da família e amigos; Valorização das coisas simples da vida;	Perceção de grande crescimento pessoal; Valorização da família e amigos; Desvalorização de bens materiais;	Perceção de grande crescimento pessoal; Desenvolvimento de autoconfiança e confiança nas suas capacidades; Desenvolvimento de capacidade de liderança; Possibilidade de resolver várias questões pessoais;

R e a d a p t a ç ã o	Readaptação sentida como processo natural que se torna mais fácil com a realização de outras missões;	Readaptação percebida como positiva no geral; Impaciência face a queixas de terceiros;	Sentimentos de confusão aquando do regresso; Postura fria e distante percebida por terceiros; Pensamentos constantes sobre a realidade do TO;	Sentimentos choque, de não integração e confusão; Vontade de regressar para missão; Readaptação percebida como bastante difícil; Desorganização emocional;	Dificuldades em lidar com as assimetrias entre o TO e o regresso a “casa” no que respeita às atitudes de terceiros; Intolerância para com queixas de terceiros; Receio de reagir mal e atacar terceiros;
---	---	---	---	---	--

CAPÍTULO IV

4.1 DISCUSSÃO

O presente capítulo é respeitante à discussão dos resultados, isto é, dos significados atribuídos pelos participantes que integraram este estudo, da experiência de uma missão enquanto Comando. O propósito deste capítulo é o de correlacionar as questões emergentes que surgiram nesta investigação e a literatura existente, de forma a buscar uma adequada fundamentação para o presente trabalho e, deste modo, visar a compreensão do impacto que a construção de significado experiência de uma missão tem num Comando.

Desta forma, o proposto neste capítulo é a clarificação e a compreensão da relação da estrutura do significado comum e o postulado na literatura acerca da experiência estudada. A seguir ao diálogo com a literatura, será incluído um organograma (Figura 1) com a ilustração da relação existente entre os constituintes essenciais da experiência de uma missão enquanto Comando, com o intuito de auxiliar a compreensão dos mesmos.

4.1.1 Diálogo com a Literatura

O primeiro constituinte *Motivação para a Missão* é concernente a um momento anterior à missão, e surgiu quando os participantes foram questionados sobre o que sentiram perante a possibilidade de realizarem uma missão. Todos responderam positivamente, que a sentiram com grande entusiasmo, alegando que nem faria sentido, após a exposição à severidade, levada à exaustão durante o curso de formação, não poderem testar as suas aptidões e capacidades. Mais ainda, tal como o Participante 2 e o Participante 5 referem, a missão é uma experiência

para a vida, tendo o último acrescentado que das poucas certezas que tem na vida ir em missão era uma delas.

Os resultados das entrevistas aos participantes são corroborados pela literatura, nomeadamente no estudo de Brænder (2018) que, tendo equacionado a hipótese de a motivação dos militares se traduzir na procura de emoção, acabou por constatar que parecia existir, como motivadores para a missão a possibilidade do testar de capacidades, a noção de honra, do dever e da prontidão enquanto militares e bem ainda a possibilidade de serem prestáveis e efetuarem um trabalho sentido como significativo, fatores que mais tarde se irão materializar na sensação de um trabalho signficante e num sentimento de orgulho relativamente à sua participação na missão (Blais, Thompson e McCreary, 2009; Barbudo, 2013).

O segundo constituinte, Preparação Comando, respeita à importância que o curso dos Comandos e o processo de se tornar Comando ocupa, no que toca à preparação e prontidão para a missão, percebidas pelos participantes. Este constituinte mostra-se de grande unanimidade entre todos os participantes, que referem não só que o curso foi indispensável para a aquisição das aptidões necessárias para a missão e da capacidade de lidar com qualquer situação adversa, mas também que lhes conferiu uma formação bem superior em relação às demais forças.

No estudo realizado por Seide (2008), 78% dos participantes, referindo-se ao TO do Afeganistão, consideraram que o curso de Comandos lhes ofereceu a preparação completa e necessária para enfrentar as situações adversas com que se defrontaram. No âmbito do curso de Comandos - tanto o de praças, como sargentos e oficiais - Marques (2017) conclui que os instruendos estão sujeitos a uma variedade de situações de um nível de extremo desgaste psicológico e físico, de modo a comprovar a sua capacidade de atuação nos piores cenários possíveis. Confirmando a asserção, P5 considera que na própria fase de formação se sentia em guerra, traduzindo assim a ideia de que um instruendo bem-sucedido no curso também o será em cenário real. Sintetizando esta noção, o P1, afirma que ser Comando significa estar preparado. Para além da preparação individual para a missão, o curso tem também como intuito fomentar os laços entre camaradas de modo a assegurar a coesão necessária para que trabalhem em equipa, algo fundamental enquanto Comando. Como assinala King (2006), a coesão a nível militar é propositada e estimulada por meio de treino intenso, facto que é percecionado pelo P5, que considera que o espírito de corpo é treinado desde o primeiro dia que se entra até ao dia que se sai dos Comandos.

Embora existam muito poucos estudos que se focam no modo como o curso de Comandos prepara os militares para a missão, o estudo que Osório e colaboradores (2012) realizaram com uma amostra de 113 militares Comandos destacados no Afeganistão,

demonstrou que a prevalência de perturbação de *stress* pós-traumático era de apenas 2,7%, notando que seria, com grande probabilidade, característico desta população. De acordo com Bartone (2006), a robustez psicológica, embora já existente, pode ser treinada e desenvolvida sob condições específicas, o que parece estar associado com as FE no geral, que denotam níveis de robustez psicológica e resiliência bastante elevadas (Maddi, 2007; Bartone, Roland, Picano e Williams, 2008). Deste modo, poder-se-á assumir que um curso de grande intensidade que caracteriza os cursos das FE, como é o caso dos Comandos Portugueses, poderá ter grande influência no desenvolvimento das aptidões necessárias para se estar em TO de grande adversidade, mantendo o equilíbrio fundamental para a prontidão e capacidade de lidar com fatores de *stress* sem que haja significativas repercussões negativas. Relativamente a este constituinte, acerca dos contingentes dos Comandos empregues na República Centro-Africana, o Comandante da MINUSCA, Tenente General Balla Keita referiu “Conseguiram isso porque têm o treino certo. Têm treinado bem, um treino duro e, assim, quando saem em missão sentem-se à vontade. (...) porque têm um treino com um nível tão elevado que quando encontram um ambiente difícil são capazes de cumprir a missão. (...) Não sentem que têm de fugir de ninguém (...). (...) pergunte a qualquer um destes soldados e eles vão dizer que fizeram a diferença em algum lugar. Porque chegaram com este compromisso, com esta dedicação, para poder concretizá-lo. (...) E fazem-no de uma maneira muito profissional, porque até agora se atentar nas baixas, nos números dos contingentes portugueses, são de facto muito (reduzidas). E isso em situação diária de combate.”

O terceiro constituinte, *Robustez Psicológica e Resiliência*, traz duas dimensões que são, neste contexto, indissociáveis, dado que pessoas robustas psicologicamente respondem de forma resiliente ou são resilientes face a situações que sejam potencialmente adversas ou *stressantes*. O presente constituinte encontra-se largamente associado à maioria dos constituintes assinalados nesta investigação – *Motivação para a Missão, Preparação Comando, Experiência Significante, Adrenalina, Crescimento Pessoal e Readaptação* – visto que, de acordo com a literatura, o ser resistente psicologicamente e resiliente, irá influenciar todos os demais. Enquanto constituinte, aparece bastante vincado em todos os discursos sendo reportado pelos participantes como qualidades necessárias para se estar em missão, o que, como é corroborado pela literatura, parece se evidenciar-se nas FE (Maddi, 2007; Bartone, Roland, Picano e Williams, 2008), nomeadamente nos Comandos Portugueses (Osório et. al., 2012). Ainda de salientar que, indo no mesmo sentido da literatura que indica que a robustez psicológica e a resiliência diminuem o impacto emocional de situações adversas (Schok et. al., 2010) e estão associados negativamente a distúrbios psicológicos e a perturbação de *stress* pós-

traumático no pós-deslocamento (King, et al., 1998; Taft, et al., 1999; Bartone, 1999; Dolan e Adler, 2006; MacDermott, 2010; Green et al., 2010; Thomassen et al., 2018), os participantes salientam que se não se for forte psicologicamente, se não se estiver bem psicologicamente, a missão não irá correr bem e a vida de todos os elementos da equipa poderá estar em risco (P3, P4 e P5).

Embora o curso dos Comandos pareça exercer bastante influência no desenvolvimento tanto da resistência psicológica como da resiliência, seguindo o postulado na literatura que considera que existe um nível prévio elevado destes dois construtos nos instruídos que conseguem concluir o curso das FE, diversamente do que ocorre com os que não têm sucesso (Bartone, Roland, Picano e Williams, 2008; Taylor et. al., 2011; Coation et al., 2014), os participantes deste estudo fizeram notar nos seus testemunhos que já eram detentores deste constituinte no momento do curso: O P2, a partir da premissa de que por mais duro que fosse tinha de se “ligar a ficha à terra” e continuar; o P3, ao expressar que é a grande força de vontade que distingue quem consegue concluir o curso; o P4, ao considerar que não faz parte da sua personalidade desistir, adiantando que para si a única maneira de terminar é com sucesso; o P5, ao afirmar que estava tão motivado que nada o poderia abalar.

De acordo com a literatura (Maddi, 2007; Maddi, 2013; Bartone, 2006), indivíduos robustos psicologicamente têm uma atitude de aceitação de situações adversas como algo inerente à vida. É o que diz o P2, que sente a morte como algo inerente à vida e passível de acontecer em qualquer situação, não podendo ser impeditiva de experienciar situações adversas. Como nota o P1, quando refere que todos têm medo, mas há que usá-lo em benefício próprio e transformá-lo em coragem, as situações adversas podem encaradas positivamente. Num clima de grande adversidade que caracteriza as missões, recheado de potenciais fatores de *stress* e de concretas ameaças, como é o caso de emboscadas que os participantes vivenciaram, a resiliência aparece como fator protetor contra efeitos nocivos que poderiam advir destas situações, traduzindo uma resposta adaptativa positiva às mesmas (Schok et. al., 2010; Coation et al., 2014). De acordo com as entrevistas, a resiliência parece estar presente em todos os participantes, nomeadamente o P1 e o P2, que referem adaptar-se facilmente a todas as situações, e o P3 que, falando das características que possuía para missão, salienta a sua adaptabilidade à adversidade. Quanto à robustez psicológica, Dolan e Adler (2006) averiguaram que a mesma protegia também os militares contra impacto de situações adversas durante a missão.

O quarto constituinte, *Adrenalina*, traduz os efeitos da adrenalina sentida por todos os participantes como algo inerente e constante ao longo das missões. Embora resultasse numa

sensação constante, os participantes referiram sentir níveis de adrenalina muito elevados aquando da exposição a situações marcadamente adversas ou perigosas, em que se encontravam sujeitos a uma grande pressão e com necessidade de, em todas as horas, se manterem em contínuo estado de alerta. O Participante 3 diz compreender esta sensação como algo positivo, mas nota também que se ia tornando num vício. A literatura indica que, até certo ponto, poderá haver uma procura desta sensação pelos militares nas OAP (Brænder, 2018), embora se deva mais ao sentido de dever e à vontade para a ação que caracteriza em boa medida a motivação dos soldados para a missão. Neste enquadramento, é de referir que o Participante 2 revela alguma tristeza por não ter experienciado uma situação de fogo direto, pois que considera que essa experiência é inerente ao conceito de ser Comando e estar em missão.

Do ponto de vista fisiológico, a adrenalina é uma resposta hormonal desencadeada pelo organismo quando confrontado com situações de *stress* ou de excitação. Dado o número de *stressores* a que os militares estão expostos nas OAP (Castro e Adler, 1999; Bartone, 2006), justifica-se este constituinte como percebido por todos os participantes. Quando por eles descrito, este constituinte não aparece como tendo um cunho negativo, mas sim normativo ou positivo. Tal também está associado com a perceção de uma preparação eficaz, no sentido da capacidade de resposta e prontidão que caracteriza as FE (Marques, 2017), e é salientado pelos participantes relativamente à preparação que lhes foi ministrada nos Comandos.

O quinto constituinte, *Experiência Significante*, centra-se na perceção da experiência da missão como uma experiência com significado, enriquecedora e marcante. Embora contribua para o constituinte *Crescimento Pessoal*, este constituinte está relacionado com o sentimento de dever cumprido, de trabalho significativo, do sentimento de prestabilidade e a sensação de experiência positiva, que todos os participantes, a seu jeito, expressaram. No que respeita ao P1, vemos isso expressado, quando questionado sobre o impacto da chegada à missão, ao referir sentir-se prestável e com vontade de ajudar a população, já que era para isso que tinha sido treinado. Os participantes 2 e 3 consideraram que se tratou de uma experiência muito rica e única, algo verbalizado também pelo Participante 4, ao afirmar que só alguém que teve essa experiência poderá perceber o que ela representa. O participante 5 denota uma grande sensação de dever cumprido, uma vez que experienciou diretamente a validação da população, dada a segurança e proteção que a presença dos militares Comandos lhe oferecia.

Segundo Newby e colaboradores (2005), o sentimento de prestação de apoio à população foi um dos aspetos positivos reportados pelos militares que se encontravam em missão na Bósnia, num estudo que intendia comprovar a existência de aspetos positivos em missão. Blais, Thompson e McCreary (2009) destacam a participação militar numa missão

como algo sentido como positivo para os militares, nomeadamente no que respeita ao sentimento de orgulho pela sua participação em TO.

Este constituinte aparece na literatura mais associado a traços ou características dos militares como tendo um papel influenciador na perceção de experiência significativa. Segundo Schok, Kleber e Lensvelt-Mulders (2010) a resiliência aparece como preponderante para a perceção de trabalho significativa, para o construir significado em missão, aparecendo relacionado ao sentimento de prestabilidade face aos outros e de realização do seu dever. A robustez psicológica aparece também associada à perceção da experiência como positiva e com o sentimento de dever cumprido (Britt, Alder e Bartone, 2011).

O sexto constituinte, *Camaradagem*, visivelmente muito marcado e comum a todos os participantes, subdivide-se em suporte social e motor de coesão de unidade, algo já previsto no Regulamento Militar como dever (Lei Orgânica n.º 2/2009 de 22 de Julho do Ministério da Defesa Nacional) “O dever de camaradagem consiste na adoção de um comportamento que privilegie a coesão, a solidariedade e a coordenação de esforços individuais, de modo a consolidar o espírito de corpo e a valorizar a eficiência das Forças Armadas”. Enquanto suporte social, a camaradagem é sentida pelos participantes como um dos fatores principais no que concerne ao apoio e motivação fundamentais para o equilíbrio emocional, necessário ao bem-estar e prontidão (P1 “*Quando um se sente mal, o outro está ao lado para lhe ajudar e, todos juntos, somos mais fortes. E isso é que faz com que a gente consiga, todos, superar uma missão, seja ela qual for*”). No que se refere à coesão da equipa, os laços e confiança criada entre os camaradas surgem como essenciais para que exista uma união ou coesão entre a unidade necessária ao cumprimento da missão e a segurança de todos, sendo que a falha na coesão é tida como potencialmente ameaçante não só para os propósitos da missão, como para a integridade física de cada um dos elementos.

De acordo com a literatura, o suporte social é significativamente relevante enquanto protetor dos efeitos de *stress* (Galek, Flannelly, Grenne e Kudler, 2011) em especial nas FE em missão, dado a potencialidade dos *stressores* a que estão simultaneamente expostos. Nesta dimensão, a coesão, que tem como base os laços estabelecidos entre os camaradas, é tida como essencial tanto para o funcionamento da equipa, como para o bem-estar de todos (Manning, Fullerton, 1988; Bartone e Adler, 1999; Siebold, 2006). Segundo Hanwella e Silva (2012), as FE são as unidades mais coesas no seio militar, o que vai ao encontro de Osório e colaboradores (2012), que salientam o nível elevado de coesão apresentada pelos Comandos Portugueses.

No que toca ao sétimo constituinte, *Crescimento Pessoal*, sobressaí em todos os participantes a perceção de crescimento pessoal relativamente à experiência da missão, muito

aliado às situações de adversidade e pobreza extrema que presenciaram. O Participante 1 assume ter-se tornado numa melhor pessoa, tendo expandido dos seus horizontes, algo também reportado pelo Participante 2 que refere mesmo ter sentido um crescimento pessoal. Já nos Participantes 3 e 4 o crescimento pessoal aparece em boa medida associado à valorização da família e amigos, assim como ao ganho de maturidade. O Participante 5, reconhecendo um substancial crescimento pessoal, traz-nos a dimensão, neste contexto, do ganho da confiança em si e nas suas capacidades.

Segundo Schok, Kleber e Lensvelt-Mulders (2010) tem-se assistido a um crescente número de estudos que apontam que a vivência de situações adversas poderá resultar em benefícios e crescimento pessoal. Através de uma revisão meta-analítica Helgeson, Reynolds e Tomich (2006) consideraram também que a exposição a situações ameaçadoras ou adversas poderá potenciar o crescimento pessoal, embora não tenham conseguido chegar a uma compreensão clara acerca de como resulta este crescimento, isto é, se se encontra apenas relacionado com traços ou características pessoais ou em que medida há uma separação entre o crescimento pessoal e o crescimento pessoal percebido neste contexto. Não obstante, e corroborando o sentir dos participantes da presente investigação, Schok, Kleber e Lensvelt-Mulders (2010) apontam que os veteranos quer em situações de guerra, quer em OAP, principalmente quando percecionam situações como de elevada perigosidade, relatam mais efeitos positivos do que negativos, nomeadamente a autoconfiança.

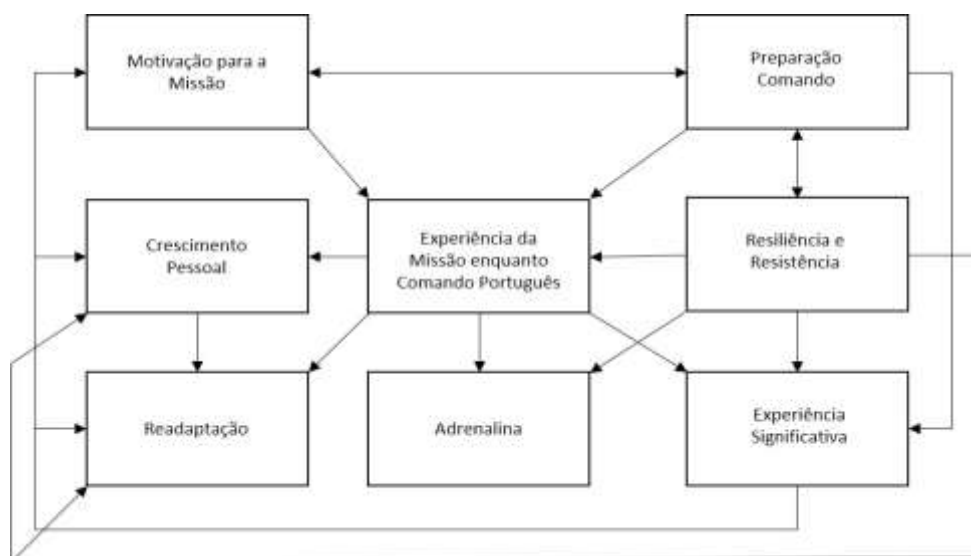
De acordo com a literatura consultada sobre a personalidade resistente, o *hardiness*, esta aparece positivamente associada à valorização de situações adversas como oportunidades de crescimento pessoal (Kosaba, Maddi e Kahn, 1982; Bartone, 2006; Bartone et al., 2008; Britt, Adler e Bartone, 2011), resistência essa que se nota marcadamente mais em FE (Maddi, 2007; Bartone, Roland, Picano e Williams, 2008), nomeadamente nos Comandos Portugueses (Osório, et al., 2012). Tal vai ao encontro dos resultados obtidos neste estudo.

O oitavo constituinte, *Readaptação*, refere-se ao processo de readaptação aquando do regresso dos participantes. Este constituinte, embora presente em todos, verifica-se de maneira e intensidade diferentes entre cada participante. Se para o Participante 1 foi sentido como algo natural, embora confesse que se tornava um processo cada vez mais fácil com o passar dos destacamentos, para o Participante 4 foi um processo bastante difícil e sentido com grande desequilíbrio emocional. O Participante 2 sentiu alguma impaciência face aos outros. Os participantes 3 e 4 têm a percepção de que, no momento de regresso, não tiveram a noção de estar com uma postura e atitude diferentes, que, contudo, foram sentidas por familiares e pessoas significantes para si, algo que só num momento posterior compreenderam.

Embora o regresso tenha significado para todos um processo de readaptação, não se registou consequências nocivas douradoras a nível psicológico, nomeadamente perturbação de *stress* pós-traumático, que vai ao encontro da literatura existente no que tange aos militares Comandos Portugueses (Osório et. al., 2012), bem como, no sentido mais lato, às FE (Coatian, et. al., 2014). Neste sentido, mais uma vez, uma personalidade resistente e a resiliência parecem ocupar grande destaque neste constituinte, sendo que as FE, apresentando níveis mais altos tanto de robustez psicológica como de resiliência, contam com dois grandes protetores para mitigar os efeitos nocivos da exposição a situações de grande adversidade em missão (King, et al., 1998; Taft, et al., 1999; Bartone, 1999; Dollar e Adler, 2006; MacDermott, 2010; Cotian et. al., 2014; Thomassen et al., 2018).

Não obstante não se registar efeitos marcadamente adversos a nível psicológico, tal como observado na literatura acabada de citar, este constituinte confirma, contudo, a literatura existente que aponta no sentido de ser comum a possibilidade de o militar experimentar dificuldades no que respeita à desvinculação da vivência nos TO (Bartone, Johnsen, Eid, Hystad e Laberg, 2017), como é visível sobretudo no Participante 4 e no Participante 5. Para mais, no que respeita a este constituinte, a literatura ressalta que o regresso a casa impõe todo um processo de reajustamento a uma realidade, a relações interpessoais, ao seu próprio papel na sociedade que poderá expor o militar a poderá expor o militar a um *stress* intenso (Adler e Castro, 2001), manifestando-se em dificuldades de adaptação a nível tanto pessoal, familiar, social como profissional (Surrador, 2002).

Figura 1 - Relação dos constituintes essenciais da experiência de missão no estrangeiro por Comandos Portugueses.



CAPÍTULO V

5.1 Conclusão, Limitações e Propostas de Estudos Futuros

O presente estudo centrou-se na compreensão do fenómeno da experiência da missão no estrangeiro de militares Comandos Portugueses. De acordo com os resultados esta experiência parece demonstrar ser fortemente influenciada pela robustez psicológica e resiliência dos participantes, assim como pela preparação que o curso dos Comandos faculta. A experiência aparece como sendo significativa para todos os elementos no que concerne ao sentimento de dever cumprido, enriquecimento pessoal e sentimento de prestabilidade, assim como, motivadora de crescimento pessoal. A experiência de missão no estrangeiro encontra-se associada a uma constante sensação de adrenalina decorrente da vivência de um clima adverso permanente, exacerbando em situações de grande adversidade, nomeadamente em situações de emboscadas e fogo inimigo. Há que salientar que os constituintes do fenómeno em estudo mostram-se fortemente correlacionados. Os resultados obtidos parecem ir ao encontro da literatura existente, visto que esta aponta para que militares de FE, quer já previamente, quer com a preparação do curso intensiva, parecem mais resistentes psicologicamente e resilientes, dois aspetos que irão influenciar a maneira como percecionam as situações adversas específicas dos TO, sentindo-as como experiências significantes e possibilitadoras de crescimento pessoal. Assim como a literatura aponta, os resultados também estão associados positivamente à camaradagem como suporte social e como significativa para a coesão de unidade. A literatura postula ainda que, embora o pós-deslocamento seja marcado por um processo de readaptação ou reintegração, militares das FE parecem menos sujeitos aos efeitos negativos do stress a que estiveram expostos, tal como se percecionou nos resultados da presente investigação.

Na análise das entrevistas e posterior tratamento de dados, houve um cuidado acentuado para manter uma atitude fenomenológica. Não obstante isso não se excluí a hipótese de serem equacionadas outras abordagens do fenómeno em estudo se analisados por um diferente investigador. Por outro lado, não pode deixar de estar sempre presente a possibilidade de perda de algum material provindo dos participantes devido a diferentes formas de comunicação, nomeadamente a utilização de expressões idiomáticas, o tipo de articulação de pensamentos e a atribuição diferente de significados específica de cada indivíduo que entrevistei para o presente estudo.

Dado a opção quando ao enfoque deste estudo não aprofundei outros aspetos correlacionados que julgo merecedores de detida atenção, pelo que de seguida sugiro algumas propostas para futuros trabalhos.

Uma das temáticas que escolhi abordar junto dos entrevistados foi relativa ao curso de Comandos. Tal deveu-se a considerar pertinente perceber o processo pelo qual os candidatos se tornam Comandos e de que maneira esse processo os molda e os prepara para a execução operacional nos TO e, claro está, compreender como os mesmos perspetivam a sua participação em futuras missões enquanto Comandos. O curso, como descrito nos resultados, parece assumir grande importância no que respeita a desenvolver robustez psicológica e a capacidade de resiliência, particularmente em situações consideradas altamente adversas. Corroborando Maddi (2007), que chama a atenção para a importância do treino da robustez psicológica como suporte ao desenvolvimento de resiliência, principalmente na preparação das FE, considero que seria de grande interesse um estudo de cariz fenomenológico focado exclusivamente no processo de formação de um Comando. Embora este aspeto tenha ocupado um espaço reduzido nas entrevistas que efetuei, entendo que o material recolhido neste contexto foi rico, deixando-me o apelo de o explorar e realizar uma leitura mais específica e aprofundada.

No decorrer da presente investigação sublinhei vários estudos centrados nas FE e nas suas diferenças comparativamente a tropas regulares. Desta maneira, acredito ser pertinente, neste mesmo formato, a realização de estudos que se focassem nas outras FE das Forças Armadas Portuguesas, visto também serem destacadas para OAP. Não excluo de todo a importância de estudos que se foquem nas tropas regulares, apenas sublinho a necessidade, a meu ver, de colmatar alguma escassez de estudos, em especial qualitativos, no contexto das FE e, em especial, das FE Portuguesas.

Aquando da pesquisa de literatura para a presente investigação e, posteriormente, na realização e análise das entrevistas, algo que se revelou transversal e invariável foi a dimensão familiar, mais do que enquanto suporte social, no sofrimento associado àqueles que ficam, pois que, tal como o Participante 5 refere, os familiares “também vão para a guerra”. Na recolha de informação a que procedi, tive acesso a uma considerável quantidade de estudos, principalmente oriundos dos EUA, sendo que é escasso o número de portugueses, que se focavam nas famílias e cônjuges de militares em missão e tinham como finalidade a construção ou validação de programas ou terapias que visam suprir o seu sofrimento e prestar apoio no sentido de reorganizar dinâmicas familiares, dando especial destaque aos momentos de deslocamento e de pós-deslocamento. Neste último, algumas centradas na díade familiares-militar. Neste contexto, considero que um maior número estudos focados nos familiares de militares em missão, mais uma vez, de natureza fenomenológica, revelar-se-ia bastante enriquecedor. E também neste quadro, penso ser oportuno a elaboração de investigação que tivesse como objeto as famílias de militares das FE, forças mais propensas a estarem em

contacto com um elevado número de perigos e expostos a um grau de exigência e prontidão muito pouco comuns.

Em jeito de conclusão, considero que o método fenomenológico de Amedeo Giorgi foi de grande valia para identificar aspetos essenciais que se mostraram transversais a todos os participantes, respeitando, no entanto, as suas variâncias. O método utilizado, à semelhança dos diferentes métodos fenomenológicos, permite um acesso a um conteúdo significativamente rico, visto privilegiar as descrições minuciosas sobre os seus objetos de estudo, em situações que considero que poderá tornar-se difícil aceder ao fenómeno se se limitar a descrição do participante à aplicação de testes quantitativos ou sujeitá-la a interpretações da parte do investigador. Claro está, quando o objeto em estudo é a compreensão da experiência do sujeito.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adler, A. B., & Castro, C. A. (2001). U.S. soldiers and peacekeeping deployments. Walter Reed Army Institute of Research. Heidelberg: Germany.
- American Psychological Association – The road to Resilience. Disponível em: <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
- Balderrama-Durbin, C., Cigrang, J., Osborne, L., Snyder, D., Talcott, G., Slep, A., Sonnek, S. (2015). Coming home: A prospective study of family reintegration following deployment to a war zone. *Psychological Services*, 12(3), 213-221. <https://doi.org/10.1037//ser000020>
- Bartone, P. T., Adler, A. B., & Vaitkus, M. A. (1998). Dimensions in psychological stress in peacekeeping operations. *Military Medicine*, 163(9), 587–593.
- Bartone, P. T. (1999). Hardiness protects against war-related stress in Army Reserve forces. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 72–82. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.72>
- Bartone, P. T., & Adler, A. B. (1999). Cohesion Over Time in a Peacekeeping Medical Task Force. *Military Psychology* (Taylor & Francis Ltd), 11(1), 85.
- Bartone, P. T., Johnsen, B. H., Eid, J., Brun, W., & Laberg, J. C. (2002), Factores influencing small-unit cohesion in Norwegian Navy officer cadets. *Military Psychology*, 14(1), 1-22. <https://doi.org/10.1207/S15327876MP1401pass>: []01

- Bartone, P. T. (2006). Resilience Under Military Operational Stress: Can Leaders Influence Hardiness? *Military Psychology* (Taylor & Francis Ltd), 18, 131–148. [https://doi.org/10.1207/s15327876mp1803spass:\[\]10](https://doi.org/10.1207/s15327876mp1803spass:[]10)
- Bartone, P. T., Johnsen, B. H., Eid, J., Hystad, S. W., & Laberg, J. C. (2017), Hardiness, avoidance coping, and alcohol consumption in war veterans: a moderated-mediation study. *Stress and Health: Journal of the Internacional Society for the Investigation of Selection & Assessment*, 33(5), 498-507. <https://doi.org/10.1002/smi.2734>
- Bartone, P. T., Roland, R. R., Picano, J. J., & Williams, T. J. (2008). Psychological Hardiness Predicts Success in US Army Special Forces Candidates. *Internacional Journal of Selection & Assessment*, 16(1), 78-81. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2389.2008.22412.x>
- Batista, M. (2011). Stress e Hardiness entre Enfermeiros Hospitalares (Tese de doutoramento, Universidade de São Paulo, Brasil). Disponível a partir de <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/7/7139/tde-31052011-120626/pt-br.php>
- Bolton, K., Zimmerman, S., Bloom, E., Hunter, M., West, K., Hunt, A., & Lawrence, M. (2008). The enhanced reintegration action plan: the Madigan experience. *U.S. Army Medical Department Journal*, 38–44.
- Britt, T. W., Adler, A. B., Bartone, P. T., (2001). Deriving benefits from stressful events: The role of engagement in meaningful work and hardiness. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6(1), 53-63. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.6.1.53>
- Britt, T. W., Sinclair, R. R., & McFadden, A. C., (2013). Introduction: The meaning and importance of military resilience. In R. R. Sinclair & T. W. Britt (Eds.), *Building psychological resilience in military personnel: Theory and practice*. (pp. 3-17). Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14190-001>
- Clark, M. A., O’Neal, C. W., Conley, K. M., & Mancini, J. A. (2018). Resilient family processes, personal reintegration, and subjective well-being outcomes for military personnel and their family members. *American Journal of Orthopsychiatry*, 88(1), 99–111. <https://doi.org/10.1037/ort0000278>

- Ciarleglio, M. M., Aslan, M., Proctor, S. P., Concato, J., Ko, J., Kaiser, A. P., & Vasterling, J. J. (2018). Associations of stress exposures and social support with long-term mental health outcomes among US Iraq War veterans. *Behavior Therapy*, 49(5), 653–667.
- Coltro, A. (2000). A fenomenologia: Um enfoque metodológico para além da modernidade. *Caderno de Pesquisas em Administração*, 1, (11).
- Comandante Supremo das Forças Armadas (2012). História dos Comandos. Presidência da República Portuguesa. Retirado de <http://presidencia.pt/comandantesupremo/>.
- Cotian, M. de S., Vilete, L., Volchan, E., & Figueira, I. (2014). Revisão sistemática dos aspectos psicossociais, neurobiológicos, preditores e promotores de resiliência em militares = Systematic review of the psychosocial, neurobiological, predicting and promoting aspects of resilience In the military personnel. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 63(1), 72–85. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000009>
- Creswell, J. (2007). *Qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches*. London: Sage Publications.
- Dartigues, A. (2003). *O que é a fenomenologia?* São Paulo: Centauro.
- Decreto Lei no 233/96 de 7 de Dezembro do Ministério da Defesa Nacional*. Diário da República: I série-A No 283 (1996). Acedido a 25 jun. 2018. Disponível em www.dre.pt.
- Dolan, C. A., & Adler, A. B. (2006). Military Hardiness as a Buffer of Psychological Health on Return from Deployment. *Military Medicine*, 171(2), 93–98. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=19745060&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site>
- Fernandes, H. (2006). 107º Curso de Comandos. *MAMA SUME, Revista da Associação de Comandos, II série*, 65, 48-55.
- Ferreira, M. (2005). O Curso de Comandos Português: um modelo de sucesso. *MAMA SUME, Revista da Associação de Comandos, II série*, 63, 28-37.
- Figley, C. R. (2005). Strangers at Home: Comment on Dirkzwager, Bramsen, Adèr, and van der Ploeg (2005). *Journal of Family Psychology*, 19(2), 227–229. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.19.2.227>
- Giorgi, A. (2000). *Phenomenology & Psychological Research*. USA.

- Giorgi, A & Giorgi, B. (2003). The descriptive phenomenological psychological method. In P. M. Comic, J E. Rodhes & L., Kordley (Eds.), *Qualitative Research in Psychology: Expanding Perspectives in Metodology & Design*, 243-271. Washington D.C: APA.
- Giorgi & Sousa. (2010). *Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia*. Lisboa: Fim de Século.
- Green, K. T., Calhoun, P. S., Dennis, M. F., & Beckham, J. C. (2010). Exploration of the resilience construct in posttraumatic stress disorder sensitivity and functional correlates in military combats veterans who have served since September 11, 2001. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 71(7), 823–830. <https://doi.org/10.4088/JCP.09m05780blu>
- Greene, T., Buckman, J., Dandeker, C., & Greenberg, S. N. (2010). How communication with families can both help service members' mental health and occupation effectiveness on deployment. *Military Medicine*, 175(10), 745-749.
- Groenewald, T. (2004). A phenomenological research design illustrated. *Internacional Journal of Qualitative Methods*, 3, (1).
- Hanwella, R., e Silva, V. (2012). Mental health of Special Forces personnel deployed in battle. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 47(8), 1343-1351. <https://doi.org/10.1007/s00127-011-0442-0>
- Johns, J. (1984). *Cohesion in the US military*. Washington: National Defense University.
- King, A. (2006). The Word of Command. *Armed Forces & Society*, 32(4), 493-512.
- King, L., King, D., Fairbank, J., Keane, T., & Adams, G. (1998). Resilience–recovery factors in post-traumatic stress disorder among female and male Vietnam veterans: Hardiness, postwar social support, and additional stressful life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 420-434.
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.420>
- Kobasa, S. C. (1979). Personality and resistance to illness. *American Journal of Community Psychology*. 7, 413-423.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). *Hardiness* and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42,168-177.
- Langdridge, D. (2007). *Phenomenological psychology: Theory, research and method*. Harlow, England: Pearson Education Ltd.

Lei Orgânica n.º 2/2009 de 22 de Julho. Diário da República nº140/09 – I Série A. Lisboa:
Ministério da Defesa Nacional.

MacDermott, D. (2010). Psychological hardiness and meaning making as protection against sequelae in veterans of the wars in Iraq and Afghanistan. *International Journal of Emergency Mental Health*, 12(3), 199–206. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2011-03794-007&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site>

Maddi, S. R. (2007). Relevance of hardiness assessment and training to the military context. *Military Psychology*, 19(1), 61–70.
<https://doi.org/10.1080/08995600701323301>

Maddi, S. R. (2013). Personal Hardiness as the Basis for Resilience. In S. R. Maddi (Ed), *Turning Stressful Circumstances into Resilience Growth* (pp 7-17). New York, NY: Springer.

Martins, J. (1992). *Um enfoque fenomenológico do currículo: educação como poíesis*. São Paulo: Cortez

Martins, J. (2009). Caracterização da Tomada de Decisão num Batalhão de Infantaria nas Operações de Apoio à Paz. (Trabalho de Investigação Aplicada) Disponível no Repositório da Academia Militar. <http://hdl.handle.net/10400.26/6946>

Martins, P. & Oliveira, J. (2013). *Personalidade, Stress e Suporte Social nos Comandos em missão no Afeganistão*. Dissertação de Mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa, Portugal.

Matos, V. (2006). Os Símbolos dos Comandos. *MAMA SUME, Revista da Associação de Comandos, II série*, 64, 25-26.

Meneses, P. (2011). A Participação dos Comandos na ISAF. (Trabalho de Investigação Aplicada) Disponível no Repositório da Academia Militar.
<http://hdl.handle.net/10400.26/6892>

Moore, T. M., Risbrough, V. B., Baker, D. G., Larson, G. E., Glenn, D. E., Nievergelt, C. M., ... Gur, R. C. (2017). Effects of military service and deployment on clinical symptomatology: The role of trauma exposure and social support. *Journal of Psychiatric Research*, 95, 121–128. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.08.013>

- Newby, J. H., McCarroll, J. E., Ursano, R. J., Zizhong Fan, Shigemura, J., & Tucker-Harris, Y. (2005). Positive and Negative Consequences of a Military Deployment. *Military Medicine*, 170(10), 815–819.
- Oliveira, J. (2006). Dos Grupos Às Companhias – da Quibala Norte a Belo Horizonte, em Luanda (1962/65). *MAMA SUME, Revista da Associação de Comandos, II série*, 64, 12-21.
- Oliveira, J. (2006). A Evolução dos Comandos – de 1965 a 1969. *MAMA SUME, Revista da Associação de Comandos, II série*, 68, 08-18.
- Oliveiras, J. (2008). Comandos em Moçambique – da Namaacha a Montepuez. *MAMA SUME, Revista da Associação de Comandos, II série*, 70, 08-24.
- Ornelas, J. (1994). Suporte social: Origens, conceitos e áreas de investigação. *Análise Psicológica (0870-231)*, 12, 333-339
- Pacheco, T. (2015). *O Curso de Operações Especiais: Valores Motivacionais para O Voluntariado*. (Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada). Disponível no Repositório da Academia Militar. <http://hdl.handle.net/10400.26/9831>
- Penãcoba, C., & Moreno, B. (1998). El concepto de personalidad resistente. Consideraciones teóricas y repercusiones prácticas. *Boletín de Psicología*, 58, 61-96.
- Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., & Southwick, S. M. (2009). Psychological resilience and postdeployment social support protect against traumatic stress and depressive symptoms in soldiers returning from Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom. *Depression & Anxiety* (1091-4269), 26(8), 745–751. <https://doi.org/10.1002/da.20558>
- Pincus, S., House, R., Christenson, J., & Alder, L. (2001). *The emotional cycle of deployment: A military family perspective*. US Army Medical Department Journal. 2. 15-23.
- Ramalho, J. (2009). *O Aprontamento e Sustentação das Forças do Exército nas Missões Internacionais da NATO*. Nação e Defesa. Nº23 – 4ª Série, pp.63-80
- Ramos, A. (2014) Caracterização da Liderança e Coesão nas Subunidades do Centro de Tropas Comandos durante a Preparação e Projeção de uma Força Nacional Destacada. (Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação). Disponível no Repositório da Academia Militar. <http://hdl.handle.net/10400.26/7494>

- RTP3. (2018, Episódio nº38). Olhar o Mundo: Entrevista ao Comandante da Minusca, Tenente General Balla Keita. Notícias Mateus, A., imagens Tavares, N., Jorge, P., e Pinota, C., edição Caldeirinha, J. [Programa de Televisão]. Lisboa: RTP
- Ruivo, M. (2007). O Treino Operacional da Companhia de Comandos. *ADAGA, Revista do Centro de Tropas Comandos*, 1, 8-11.
- Sandvik, A. M., Hansen, A. L., Hystad, S. W., Johnsen, B. H., & Bartone, P. T. (2015). Psychopathy, anxiety, and resiliency—Psychological hardiness as a mediator of the psychopathy–anxiety relationship in a prison setting. *Personality and Individual Differences*, 72, 30–34. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.08.009>
- Santos, B. (2002). *Um discurso sobre as ciências*. Porto: Edições Afrontamento.
- Sarafino, E., P. (1997). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. (3 ed.) Hoboken, NJ: John Wiley e Sons Inc.
- pincusSchok, M. L., Kleber, R. J., & Lensvelt-Mulders, Gerty J. L. M. (2010). A model of resilience and meaning after military deployment: Personal resources in making sense of war and peacekeeping experiences. *Aging & Mental Health*, 14(3), 328-338.
- Seide, M. (2008). O Posicionamento das Tropas Comandos no Exército. (Trabalho de Investigação Aplicada) Disponível no Repositório da Academia Militar. <http://hdl.handle.net/10400.26/6979>
- Siebold, G. L. (2006). The Essence of Military Group Cohesion. *Armed Forces & Society*. 33, 2, 286-295.
- Sheppard, S. C., Malatras, J. W., & Israel, A. C. (2010). The Impact of Deployment on U.S. Military Families. *American Psychologist*, 65, 599-609. doi: 10.1037/a0020332.
- Surrador, A. A. (2002). Stress e operações de apoio à paz: Contributos para um projecto, de intervenção psicossocial na força aérea. *Revista de Psicologia Militar*, 13(VIII), 145-173.
- Taft, C., Stern, A., King, L., & King, D. (1999). Modeling Physical Health and Functional Health Status: The Role of Combat Exposure, Posttraumatic Stress Disorder, and Personal Resource Attributes. *Journal of Traumatic Stress*, 12(1), 3. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=pbh&AN=11308554&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site>

- Thomassen, Å. G., Hystad, S. W., Johnsen, B. H., Johnsen, G. E., & Bartone, P. T. (2018). The effect of hardiness on PTSD symptoms: A prospective mediational approach. *Military Psychology*, 30(2), 142–151. <https://doi.org/10.1080/08995605.2018.1425065>
- Toblin, R. L., Riviere, L. A., Thomas, J. L., Adler, A. B., Kok, B. C., & Hoge, C. W. (2012). Grief and physical health outcomes in US soldiers returning from combat. *Journal of Affective Disorders*, 136(3), 469–475. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.10.048>
- United Nations Departement of Peace-keeping Operations. (1995). *United Nations stress management booklet*. New York: United Nations.
- Ventosa, J. (2006). A Origem dos Comandos Militares Portugueses – Centro de Instrução nº21 – Zemba-Angola. *MAMA SUME, Revista da Associação de Comandos, II série*, 65, 8-27.
- Vilhena (2005). *Resiliência em contexto militar*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Portugal.
- Willig, C. (2008). *Introducing Qualitative Research in Psychology: Adventures in Theory and Method*. (2ª). Inglaterra: Open University Press.
- Wilson, S. R., Marini, C. M., Franks, M. M., Whiteman, S. D., Topp, D., & Wadsworth, S. M. (2018). Communication and connection during deployment: A daily-diary study from the perspective of at-home partners. *Journal of Family Psychology*, 32(1), 42–48. <https://doi.org/10.1037/fam0000333>
- Zerach, G., Karstoft, K.-I., & Solomon, Z. (2017). Hardiness and sensation seeking as potential predictors of former prisoners of wars' posttraumatic stress symptoms trajectories over a 17-year period. *Journal of Affective Disorders*, 218, 176–181. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.04.025>

ANEXO A – Consentimento Informado



CONSENTIMENTO INFORMADO

Declaro ter conhecimento das condições da realização do presente estudo e que pretendo, de forma voluntária, participar no mesmo.

O presente estudo tem como finalidade, a elaboração de uma Dissertação de Mestrado, na área de Psicologia Clínica do ISPA – INSTITUTO UNIVERSITÁRIO Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, orientada pelo Professor Doutor Victor Amorim e levada a cabo por Lara Paraíso Barbosa Vicente. Neste contexto será realizada uma entrevista individual que será, mediante a minha autorização, gravada (áudio). O presente estudo tem como tema “Longe de casa” – Um Estudo Fenomenológico da Experiência Subjetiva de Militares dos Comandos Portugueses em Missão no Estrangeiro.

Declaro que me foi apresentada uma explicação relativa aos objetivos e natureza do presente estudo e me foi facultada a possibilidade de esclarecer quaisquer aspetos que considere relevantes e/ou necessários.

Declaro ter conhecimento de que a minha participação neste estudo é voluntária, anónima e gratuita, sem que haja qualquer tipo de recompensa ou despesa pessoal.

Poderei desistir do estudo a qualquer momento sem ser necessária qualquer justificação, ou daí resultar qualquer penalização. Não haverá quaisquer riscos associados à minha participação, tanto para mim como, para terceiros.

Autorizo a utilização dos dados recolhidos na entrevista para o fim explicitado – Dissertação de Mestrado – e, caso necessário, em publicações de cariz científico, designadamente em revistas nacionais e/ou internacionais, desde que garantido o anonimato dos mesmos.

(Participante)

(Data)

(Investigador)

(Data)

ANEXO B - Guião Semiestruturado para a Entrevista

Pré-Missão

- Razões para escolha dos Comandos Portugueses;
- Curso dos Comandos Portugueses;

Missão

- Aspetos positivos e negativos;
- Realidade TO vs. Realidade Portugal
- Motivadores;
- Dia-a-dia;
- Situações de tensão;
- Comunicação com a família;
- Pensamentos acerca do Regresso;

Pós-deslocamento

- Descrição e sentimentos percebidos;
- Perceção percebida da missão;
- Influência dos Comandos no decorrer da missão;
- Características pessoais percecionadas como importantes para missão;

ANEXO C – Entrevista e Análise - Participante 1

PARTICIPANTE 1	
Género	Masculino
Nacionalidade	Portuguesa
Idade	39 anos
Classe	Praças – Cabo Adjunto
Profissão Atual	Agente da PSP
Período de Tempo nos Comandos	02/09/2002 a 08/10/2008
Missões Realizadas	3 missões: • 1 Timor (ONU) – 6 meses • 2 Afeganistão (NATO – ISAF) – 6 meses

Transcrição da Entrevista	Divisão das Unidades de Significado	Unidades de Carácter Psicológico
O que é que te levou, especificamente, a entrar nos comandos? O que levou foi...desafio próprio, conhecer os meus limites e ver o que é que sou capaz de fazer.	P1 considera que o que o levou a querer tornar-se Comando foi a oportunidade de conhecer-se melhor, conhecer as suas capacidades e desafiar-se.	Busca de autoconhecimento e desafio próprio nos Comandos
Não é segredo que tanto a recruta como o curso dos Comandos são bastante exigentes. Em alguma altura questionaste as tuas motivações. O que é que te mantinha a conseguir continuar nas alturas que sentias mais dificuldade? Acho que toda a gente que fez o curso dos comandos, em alguma altura pensou no que é que está ali a fazer. E quem não disse isso é porque, se calhar, não sofreu o suficiente ou então está-se a enganar a ele próprio. O que me levou a fazer e a continuar foi que, tenho instrutores que, são homens como eu, e estão	P1 expressa que há bastantes dificuldades e sofrimento inerentes ao curso. Salaria também sentir que se trata de algo comum a todos os elementos do curso. P1 refere que a sua motivação para continuar deveu-se a sentir que, se uns são capazes, também ele seria.	Crença do sofrimento e das dificuldades como inerentes e necessárias ao curso. Sentimento de ser tão capaz como os demais. Valorização das suas capacidades.

ali e são comandos, porque é que eu não serei?		
As missões sempre fizeram parte de todas as tropas especiais, nomeadamente, os Comandos. Como é que te sentias com essa possibilidade? Sentia-me capaz, sentia...que se me chamam para fazer uma missão é porque estamos preparados para tal. E se nós treinamos para tal porque é que não a havemos de fazer?	P1 sentia-se capaz e preparado para a missão, acreditando ser algo para que são treinados.	Crença na preparação e capacidade para a missão.
E por fim foste chamado, pela primeira vez. Podes-me descrever como te sentiste como efetivamente soubeste que irias em missão? A primeira vez que foste. Uma mistura de emoções e...ao mesmo tempo é tudo uma experiência nova em que a gente não sabe o que vai acontecer...apesar de já estarmos preparados para tal. E senti-me contente e feliz porque, ao final do treino todo que eu fiz e aquilo tudo que eu sofri, vou poder pôr em prática.	P1 expressa sentir-se feliz face à possibilidade de vivenciar novas experiências e ter a oportunidade de aplicar os conhecimentos que adquiriu com tanto custo próprio.	Sentimento de felicidade face à oportunidade de vivenciar novas experiências. Concretização no que concerne à aplicação de conhecimentos adquiridos.
E quais é que sentiste que eram os teus maiores anseios relativamente à missão? Além da parte de estares entusiasmado como disseste, quais sentistes que foram os principais anseios. O que sentiste que te punha um pouco o pé atrás?	P1 revela que não sentiu anseios, mas sim, adrenalina e ansiedade face à perspectiva de entrar em combate e ao que poderia sentir e de como iria reagir em tais situações, salientando acreditar que é assim “que o homem se descobre”.	Atração/Sentimentos de ansiedade e adrenalina relativos à exposição ao perigo. Perceção de situações de combate como oportunidade de autoconhecimento.

O que me metia mais...digamos...não é receio. Mas o que eu estava mais à espera e o que me dava mais adrenalina era, que se eu tivesse de entrar em combate, como é que iria reagir, o que é que iria fazer. Era o que te questionavas mais então? Era o que me questionava mais. Qual seria a minha reação, apesar de estar treinado, mas a gente nunca sabe a nossa reação. Porque eu já vi muitas pessoas que estão treinadas para muita coisa e depois, perante certos obstáculos, é que o homem se descobre. Portanto, uma das coisas que, às vezes pensavas, era se irias bloquear no momento? Exatamente.		
Relativamente à tua família. Como é que eles lidaram com a situação quando souberam que ias em missão. Como é que tu sentes que foi, desde que lhes disseste, até ao momento que efetivamente foste. Podes-me descrever como foi essa experiência? A família estava toda com receio. Já tinha uma filha. E ela também (parceira). Mas ao mesmo tempo compreenderam que era aquilo que eu gosto, foi	P1 refere que a sua família sentia receio face à perspectiva de ir em missão, mas que o apoiavam, visto ser algo para a qual estava preparado e para a qual tinha sido treinado. Quanto a si, sentiu que o tempo de missão passaria depressa.	Apoio por parte da família, não obstante a apreensão da mesma.

para aquilo que fui treinado, foi a profissão que eu escolhi. E quem está comigo tem que se sujeitar às escolhas, não é? Sentiam medo, sentiam receio, mas, ao mesmo tempo confiavam. Se eu estava a ir para lá é porque eu estava preparado. Eu perguntei-te a parte da tua família relativamente ao que sentiam. E aquilo que tu sentiste por saber que irias e que eles ficavam cá? Sentia que isso passa rápido (risos).		
Agora vamos para a parte da missão. Da tua primeira missão. Podes-me descrever como foi chegares lá? O que sentiste? Neste caso, em Timor. Foi diferente, porque é um país tropical, não tem nada a ver com o nosso. Antes de irmos para lá tínhamos de ter cuidado, não só, com a situação do país em si, mas também com o clima, com as doenças e tudo mais. Duas preocupações por assim dizer. A malária, o dengue e essas coisas todas e...senti-me...como é que eu hei de dizer? Eu nem sei explicar...senti-me contente, senti-me prestável, senti-me...estou aqui e vamos ao trabalho. Sentiste-te em missão.	P1 fala na completa diferença de realidade quando chegou a Timor, expressando desde as diferenças climáticas aos perigos relativos à situação de conflito e a questões de doenças. P1 refere sentir-se prestável e preparado quando chegou a missão.	Validação do seu papel na missão enquanto prestável e preparado. Noção de grande assimetria entre a sua realidade e a realidade do TO.

Em missão, exatamente.		
E conta-me acerca da experiência da missão. Os aspetos positivos, os negativos, os teus principais sentimentos e emoções relativamente à missão durante o tempo que lá tiveste. O clima, era o mais difícil de a gente se habituar àquele calor, àquela humidade...Às vezes a falta de condições, tanto a nível logístico, como financeiro, à boa maneira portuguesa (risos). A tropa manda desenrascar, como costume dizer, e era o que a gente fazia, era sempre se desenrascar. Mas graças a Deus sempre deu tudo bem e...conseguimos concluir a missão. Mesmo com o pouco que tínhamos comparado, se calhar, com as outras forças que estavam lá no terreno e, é isso que interessa. Concluímos a missão, quer tenhamos a ou não, as condições para tal.	P1 explica as dificuldades de adaptação resultantes do calor e humidade e das insuficiências a nível logístico e financeiro. Não obstante refere a capacidade de adaptação à adversidade que os Comandos e ele, enquanto membro, mostraram.	Sentimentos de resiliência e robustez psicológica enquanto Comando.
Podes-me descrever como é que era o teu dia-a-dia na missão. O que é que era implícito estar a fazer em missão? Diariamente na nossa missão em Timor, nós fomos juntos com mais duas forças, nomeadamente os fuzileiros e o exército, o exército normal...nós estávamos na parte das	P1 descreve o seu quotidiano e ações na missão.	

montanhas de Timor, então o nosso trabalho era, para além de melhoramos as condições do nosso aquartelamento, tínhamos que patrulhar a zona das montanhas todas. E a...zonas das montanhas, tínhamos de proteger o repetidor, que era o nosso transmissor, hum...e o nosso dia-a-dia era praticamente fazer serviços no nosso aquartelamento e patrulhar, durante semanas, no meio do mato, lá no meio da selva. E ficar também semanas no repetidor, guardar as antenas, para não haver sabotagens, para a gente poder ter comunicações entre todos.		
E durante o dia-a-dia, quando ias fazendo essas tarefas, o que é que sentias? Quais eram sentimentos que mais vinham ao de cima, nomeadamente mesmo...não estou aqui só a falar de grandes emoções, mesmo até qualquer uma que possas ter sentido. O que é que era mais vivenciado? Pobreza e pena das crianças e tudo mais. Foi o que eu senti em todas as missões que eu fiz. Se calhar derivado a ter uma filha. Sentia pena das pessoas...como é que podia haver pessoas que viviam com tão pouco? Como é que havia pessoas a viver tão mal? E isso também me dava muita	P1 refere a pobreza que observou como algo transversal a todas as missões em que esteve. Expressa que o facto de ter uma filha fê-lo sentir e questionar o que via. Isto é, como se poderia viver em tais condições. O P1 sente que tal lhe deu motivação para fazer o seu trabalho, visto que passava por prestar apoio às pessoas que se encontravam naquela realidade.	Identificação da pobreza como algo transversal a todos os TO em que esteve presente. Identificação da filha como razão de percecionar a adversidade Motivação para a prestação de apoio à população advinda da percepção da sua realidade adversa.

força para aguentar e fazer a minha missão como deve ser. Ao fim ao cabo, eu estava a ajudar essas pessoas. E era o que me dava mais força porque, eu olhava para as crianças e olhava para a população e pensava “também tenho família. Já que posso ajudar eles, deixa-me fazer...dar todo o meu melhor” para ajudar essas pessoas...		
Além dessas diferenças, há mais alguma diferença que gostarias de destacar relativamente à diferença de estares cá em Portugal, dentro da tua realidade, e a realidade de estares fora em missão? Há diferenças sim. Nós andamos sempre com mais adrenalina no corpo, andamos sempre com o sentido de alerta mais ativo. Temos de estar sempre mais atentos e temos de ter, digamos, sempre a cabeça no lugar para as coisas correrem bem.	P1, a um nível interno, refere a adrenalina e estado de alerta como constantes durante a missão. Destaca a necessidade de estarem sempre focados e equilibrados.	Adrenalina e estado de alerta como constantes em missão. Necessidade de estar focado a tempo inteiro. Importância do equilíbrio psicológico aquando da missão.
E quais achas que foram os aspetos que te ajudaram a lidar com a missão. Portanto, o que é que no fundo, te ajudou a estares lá? O que ajuda muito, tanto a mim como a todos os meus camaradas que foram, é a nossa união e a nossa entreajuda. O nosso <i>espírito de corpo</i>, isso faz como que, quando um está mal, o outro está ao lado para lhe ajudar. Quando um	P1 vê a camaradagem e a coesão como imprescindíveis para uma conclusão bem-sucedida de qualquer missão. Expressa a importância do <i>espírito de corpo</i>, de entreajuda e de apoio entre os camaradas, visto que na união está a força.	Valorização da camaradagem e da coesão como essenciais para o sucesso de uma missão. Crença de que na união está a força.

se sente mal, o outro está ao lado para lhe ajudar e, todos juntos, somos mais fortes. E isso é que faz com que a gente consiga, todos, superar uma missão, seja ela qual for.		
E relativamente à tua família, aos teus amigos, como é que foi lidar com a distância. Já me falaste do antes de teres ido, e enquanto estavas em missão. Podes-me descrever? Era complicado por causa das saudades de toda a gente, mas graças às tecnologias de hoje em dia, as coisas tornam-se um bocadinho mais fáceis e consegue-se comunicar melhor, consegue-se comunicar mais uns com os outros através de videochamadas e por aí fora, o que é muito mais fácil e dá para matar muito mais as saudades. Tiveste alguma altura em que estiveste incomunicável? Sim. Tive no Afeganistão. Não havia cá videochamadas, não havia nada disso. Havia uma chamada por volta das 05h00, 06h00 da manhã, que era quando apanhávamos rede e tínhamos de ir para um certo sítio do aquartelamento, porque estávamos lá no deserto, em Kandahar, e era quando a gente falava...	P1 refere que a tecnologia atual permite diminuir um pouco a distância entre militares e familiares, sendo um apoio no que tange a minorar as saudades. P1 refere que estar incomunicável tornava-se mais complicado de gerir, emocionalmente, tanto para ele como para os seus familiares, principalmente pelas emoções consequentes de estar num terreno tão hostil e ameaçante.	Comunicação percecionada como importante para o bem-estar pessoal e familiar. Perceção do receio da sua família. Dificuldades em gerir emoções, tanto o próprio como familiares, aquando incomunicável em terreno de maior hostilidade.

E aí já foi... E aí já foi mais complicado, as pessoas não sabiam. Estávamos num terreno mais hostil, na altura considerado o mais hostil do mundo. E...então as coisas eram completamente diferentes. A emoção aí já era muito mais forte, tanto para os que cá estavam como para nós que estávamos lá. Mas, graças a Deus, correu tudo bem.		
Física e psicologicamente como é que achas que os Comandos te prepararam para lidares com a realidade de uma missão. Como te tornam capaz de estares em missão? Super bem preparado. Todos os comandos estão preparados para qualquer missão. A partir do momento que se é Comando, é porque já se está preparado, se não, não era Comando.	P1 sente que ser-se Comando é sinónimo de se estar preparado, referindo que chegando a Comando, todos estão preparados para missão.	Ser-se Comando como sinónimo de prontidão.
Vamos ao final da primeira missão. Podes-me descrever como te sentiste quando a missão estava a chegar ao final. Se houve alguma diferença durante o tempo que estiveste lá e a parte final da missão? Há sempre. A missão, numa missão, o que a gente sente, é sempre, são, mais ou menos três fases: a primeira fase em que está	P1 divide a missão em 3 fases: a primeira em que não há qualquer fonte de <i>stress</i>; a segunda em que sente que se começa a sentir <i>stress</i> e em que as pessoas já se mostram saturadas e com saudades de casa; a terceira será num momento anterior ao fim da missão, em que há um reequilíbrio de emoções e uma serenidade associada a voltar-se a casa.	Divisão da missão em três fases: 1ª sem qualquer perceção de stress; 2ª stress, saturação e saudades de casa; 3ª reequilíbrio das emoções e serenidade associadas ao regresso.

tudo muito bem, em que estamos a chegar, estamos a preparar. Não há stresses, não há nada. Isso no início da missão. A meio da missão, já começa a haver mais stresses. As pessoas começam a ficar mais saturadas...já começa a haver aquela saudade de casa...E, quando começa a chegar ao final, já começa tudo a voltar, outra vez, à normalidade. Já começa a vir, é como se estivéssemos a ver a luz ao fundo do túnel...já estamos quase a chegar, as emoções começam a vir e o pessoal já começa a ficar mais sereno e a normalizar outra vez. Portanto, é quase uma fase de... Relaxamento. Sentiste essa parte, mas sentiste algum tipo de apreensão em voltar ao mesmo tempo? Ou foi só esse sentimento de relaxamento? Exato, só senti isso, e se tivesse de voltar vinha logo na semana a seguir.		
Agora, final da missão. Já estás cá, podes-me dizer como te sentiste ao chegar? Super feliz. Com sentido de dever cumprido. Dei o meu melhor. E desejoso de	P1 refere que se sentiu feliz por voltar a casa, por estar junto dos seus não demonstrando qualquer constrangimento de adaptação/reintegração, sentindo-o como algo normal.	Felicidade por regressar e estar junto dos seus. Facilidade no processo de adaptação/reintegração.

chegar a casa para matar saudades.		
E como é que foi a adaptação. Como foi a adaptação, outra vez, a esta realidade? Foi normal, foi matar saudades, foi matar saudades.		
Sentiste que eras a mesma pessoa quando cá chegaste? Completamente. Senti até que era uma pessoa melhor por toda a experiência que eu passei. Uma pessoa começa a ver as coisas de outra maneira...certos luxos, certas coisas que temos aqui e, depois vemos aquela realidade...já não damos tanta importância a certas coisas...coisas mais.... Coisas mais supérfluas? Exato.	P1 sentiu que se tornou uma pessoa melhor, consequentemente à experiência que vivenciou. Revela que deixou de dar importância a coisas supérfluas.	Mudança para uma pessoa melhor. Desvalorização de coisas supérfluas.
Que características é que achas que tens que foram importantes ou imprescindíveis para viveres a missão? Características que eu tinha...adapto-me facilmente a qualquer coisa. Dou-me bem com qualquer tipo de população, com qualquer tipo de pessoa...e sou uma pessoa social, humilde. E corajosa.	P1 sente que as características pessoais que tem que são imprescindíveis para uma missão são a capacidade de adaptação, a capacidade de sociabilização, a humildade e a coragem.	Crença da capacidade de adaptação, sociabilização, humildade e coragem como características pessoais imprescindíveis para a realização de missão.
Agora vamos às missões posteriores. Portanto, descreve-me como é que	P1 considera que a segunda missão é de mais fácil adaptação visto já se saber	Perceção de posteriores missões como de muito mas fácil adaptação

foi regressares novamente numa segunda missão e, posteriormente, nas outras. Numa segunda missão foi...foi mais fácil. A gente já sabe do que está à espera, com o que é que conta, com o que tem de fazer. O que é que tem de levar. E então, digamos que olha, é mais do mesmo. E levamos a coisa muito mais tranquila. Foi um processo mais natural? Muito mais natural, muito mais natural.	o que se espera, tornando-a mais tranquila/natural.	comparativamente a uma primeira.
O que é que sentes que modificou entre a primeira e as outras missões? Para além do local ser diferente, modificou a experiência, o mais à vontade com que ficamos quando mais missões a gente fizer...mais nós estamos habituados. Mais levamos as coisas com naturalidade.	P1 refere que as diferenças sentidas entre diferentes missões é o local em si, crescente facilidade de adaptação e de atuação.	Aumento da facilidade de adaptação consequente do número de missões que se realiza.
E o que é que achas que se manteve igual em todas as missões que estiveste? A adrenalina, o sentido do dever, de estar alerta. Controlar as emoções, isso tem de haver em todas mesmo.	P1 acredita que o que é invariável a todas é o estado de alerta, a necessidade de controlo emocional e a adrenalina.	Estado de alerta, controlo emocional e adrenalina como invariáveis a todas as missões.
E relativamente a ti e aos teus camaradas. Falaste-me numa pergunta anterior que era uma das coisas mais importantes.	P1 crê que a importância da camaradagem e do espírito de equipa é transversal a todas as missões referindo	Validação da camaradagem e espírito de equipa como imprescindíveis para uma missão.

Sentiste isso em todas as missões? Sim, sim, em todas as missões. Camaradagem é importante, o espírito de equipa e de ajuda é...nós sozinhos não conseguimos fazer nada. Temos de trabalhar sempre em conjunto, sempre em equipa.	que não é possível fazer-se nada sozinho	
Já estiveste em várias missões. Se conseguisses escolher um momento mais complicado durante uma missão, qual seria? Foi quando fui emboscado em Kandahar. Eu estava no Afeganistão. Vínhamos de Kandahar para a nossa base. Fomos emboscados. Estivemos umas horas debaixo de fogo. E... ver aquilo que a gente vê nos filmes...é completamente diferente. Lembraste do que sentiste quando estavas a passar... Lembro-me, mas explicar ao certo, é complicado porque foi uma adrenalina tão grande., tão tenso que eu senti...acho que eu senti tudo ao mesmo tempo: senti medo, senti alegria, senti coragem, senti, senti tudo ao mesmo tempo, mas...receio, muito receio de que algo acontecesse. Medo...todos, toda a gente para mim sente medo. Só que há várias maneiras de superares o medo. Não me	P1 revela que o momento mais perigoso que vivenciou foi uma emboscada que sofreu no deserto de Kandahar, Afeganistão, onde esteve debaixo de fogo. Sente que é totalmente diferente do que esperava. Os sentimentos que destacou foram de muita adrenalina e tensão e, simultaneamente, um misto de medo, alegria e coragem. P1 expressa que acredita que todas as pessoas sentem medo, mas o que as diferencia é a maneira como reagem e agem sobre este, referindo que, segundo ele, é importante transformar o medo em coragem para poder utilizá-lo em benefício próprio e, desta forma, conseguir ultrapassar os obstáculos.	Sentimentos de adrenalina, tensão e um misto de alegria, medo e coragem face à exposição a perigo. Sentimentos de superação face à adversidade e ao medo; Robustez psicológica para retirar benefícios de situações adversas. Transformação de medo em coragem.

venham cá dizer que não têm medo. A maneira com que a gente supera o medo e que faz parecer com que a gente não tem. Medo, temos todos. Isso digo eu com a experiência que tenho. E, só podemos é transformar isso para nosso bem. Temos de transformar o medo em coragem para fazer as coisas como deve ser e, graças a Deus correu tudo bem nas missões todas. Qual seria essa missão? Foi a minha última missão.		
Isso teve algum impacto? Se tivesses de voltar, voltarias? Voltaria, faria tudo igual.		
Portanto, foi a última missão porque foi. Exato, foi a última missão porque acabou o meu tempo de tropa por isso tive de sair, mas se voltasse outra vez, voltava ao mesmo sítio, ia para o mesmo sítio e fazia tudo igual.	P1 não questiona as missões em que esteve, sentido que continuaria a ir caso o seu contrato com o Exército não tivesse terminado. Sente que voltaria para os mesmos locais, agindo exatamente da mesma maneira, revelando-se sentir confiante na sua atuação	Valorização e autoconfiança no seu modo de atuar.
E agora, relativamente à primeira missão que tiveste e todas as outras, sentias diferenças quando voltavas em te adaptar? Tornou-se mais natural, tornou-se tudo mais natural. Tanto a chegada, como a missão, como o regresso, como tudo, tudo mais natural.	P1 refere que a adaptação se torna um processo mais natural aquando do passar das missões.	Adaptação sentida como processo mais natural com o passar das missões.

ANEXO D - Entrevista e Análise - Participante 2

PARTICIPANTE 2	
Género	Masculino
Nacionalidade	Portuguesa
Idade	34 anos
Classe	Praças - soldado
Profissão Atual	Agente da PSP
Período de Tempo nos Comandos	03/01/2006 a 31/03/2008
Missões Realizadas	Afeganistão (NATO – ISAF) – 6 meses

Transcrição da Entrevista	Divisão das Unidades de Significado Comentário	Unidades de Carácter Psicológico
Podes-me descrever o que te levou, especificamente, a entrar para os Comandos? Eu, inicialmente em 2005, fui-me candidatar aos OE, aos Rangers em Lamego e não entrei porque tinha 3 cm a mais. Mas ainda bem, ainda bem porque acho que gostei mais, gostei mais de estar nos Comandos. E lá, era aquela intenção que tinha quando fui para lá, era fazer missões no exterior.	P2 refere que, inicialmente, foi excluído do concurso de Rangers devido à altura, mas sente-se agradecido por tal ter acontecido uma vez que acredita gostar mais dos Comandos e também porque lhe proporcionaram a possibilidade de ser destacado em missão, uma das razões pelas quais queria ingressar.	Sentimentos positivos face a tornar-se Comando. Intenção da realização de missão.
Conhecias já os Comandos? Sabias como é que funcionavam? O que é que era no fundo ou foste um pouco à descoberta? Tinha uma ideia um bocado vaga. Sabia, mais ou menos o que é que eram e...tinha uma ideia um bocado vaga do que é que eram, não sabia bem como é que, como é que era o treino ou isso. Só mesmo da...daqueles panfletos que deram no Centro de Recrutamento e daqueles vídeos que lá meteram e que me pareceram muito bem.	Embora tivesse uma ideia vaga, P2 relata que lhe agradou bastante o material alusivo ao curso de Comandos.	
Não é segredo que tanto o recrutamento como o curso de Comandos são bastante exigentes. Quais foram as dificuldades que	P2 refere que houve alturas que considerou desistir do curso dado a dificuldade vivenciada. Refere que as	Suporte social familiar e persistência como fatores de motivação para concluir o curso.

encontraste e o que que te levou a motivar a continuares na recruta e no curso? Portanto o curso, houve algumas alturas que pensei em realmente desistir, mas sou um bocadinho cabeça rija (risos). Sempre cheguei à frente e bora, é mais um dia, mais uma hora e chega à frente. E, também, principalmente a mãe, que eu disse-lhe...pelo menos ela disse que eu lhe disse algumas vezes que tinha pensado em desistir e ela disse-me que para eu não fazer isso, que eu chegava a casa e ela tratava de mim. Depois eu ia outra vez e repetíamos e depois chegava ao fim e pronto. E assim foi. Então sentes de certa maneira que a tua mãe te deu motivação para continuar. Sim sem dúvida.	razões que o motivaram a continuar foram o ser uma pessoa de ideias fixas e o apoio que teve da sua mãe.	
As missões sempre fizeram parte dos Comandos. Como tu disseste também foi uma das... Uma das razões que me fez ir para lá. Como é que te sentias relativamente à missão. O que é que em ti te chamava? Principalmente era a experiência em si. Sempre quis ter essa experiência. É uma coisa que pouca gente tem hipótese de passar e acho que...é uma experiência boa. No geral acho que é uma experiência para a vida.	P2 refere que uma das razões de ingresso nos Comandos foi a possibilidade de ser destacado, visto querer vivenciar essa experiência que perceciona como boa. Salienta que sente que é uma experiência para a vida.	Perceção da missão como uma experiência positiva e significativa para a vida.
Por fim foste chamado. Podes-me descrever o que é que sentiste quando finalmente soubeste que ias em missão?	P2 descreve que se sentiu positivamente ansioso que chegasse o momento de ser destacado para missão, dizendo que sentia que não	Sentimentos de grande antecipação e ansiedade positiva pela chegada da missão.

eu não sei o momento em si porque durante o curso...Quando acabei a recruta – o curso é composto pela recruta, tem a base especifica depois tem o o curso de comandos em si, ou seja, três meses para a recruta e três meses para o curso – quando acabei a recruta chegou pessoal da missão do Afeganistão. Foi aquela em que o Roma Pereira ...(sargento que morreu durante a missão). Esses chegaram lá e eu sabia que iam continuar a ir. Eles foram rendidos pelos Paraquedistas. Depois íamos nós render e assim sucessivamente. Eu já sabia quando eu estava no curso que, eventualmente, iria em missão. Não sabia quando ao certo, mas sabia que isso iria acontecer. E pronto, depois quando acabei o curso, acabei o curso em junho, 29 de junho, e...em setembro ou outubro, acho que foi em outubro, começámos o aprontamento em Beja. Foi até dezembro. E consegues-me dizer como é que te sentias por estar a chegar o momento em que irias em missão? Ansioso que chegasse o momento sim. Era mais isso. Penso que me estás a dizer ansioso de uma maneira positiva? Sim, nunca mais chegava o momento e queria experimentar e sim... Mesmo estando ansioso por chegar, quais sentiste que seriam os teus maiores anseios. Tirando a parte boa. Lembraste se sentiste algum tipo de anseio, algum tipo de...? Não. A única coisa que eu via de mais, por assim dizer, negativo que eu via em ir para missão ou conforme se ia aproximando o tempo era mesmo deixar cá amigos, família e	chegava o momento de o experimentar. Relata que a única parte negativa que sentiu antes de ir em missão foi pensar no tempo que estaria afastado da família e amigos.	Separação da família e amigos sentida como único fator negativo relativo à missão.
---	---	---

ficar 6 meses, que é o tempo da missão, sem os ver. Era mais por isso.		
Agora que tocaste nisso vou perguntar como é que foi recebida a notícia pela tua família? Como é que sentes que eles lidaram com o facto de ires em missão? A minha família no geral lidou bem. A minha mãe é que ficou um bocado mais apreensiva. Ela não queria muito que eu fosse. Mas lidou bem com a situação. Sentiste que te apoiou independentemente... Sim, independentemente de não querer que eu vá apoiou-me na minha decisão. Costumavam falar sobre o facto de ires em missão? Sim, sim. Mais a minha mãe porque se sentia bastante ansiosa com isso. Não tão positivo quanto eu, de certo, mas sim, falávamos às vezes.	P2 sente que a família em geral lidou bem com a notícia da missão e o apoiou, embora tenha sentido que a mãe estava apreensiva.	Perceção de apoio familiar, mas de igual apreensão face à missão.
Obviamente sabias que estariam num local de conflito. Tendo tu essa percepção ... Sim, e mais até porque na missão anterior a mim, dos Comandos – nós íamos render os Paraquedistas que, por sua vez, renderam os Comandos onde morreu o sargento Roma Pereira tinha...pronto, tinha sabido disso, porque estava no curso dos Comandos nessa altura. Podes-me descrever se era uma coisa que te passava... Não, não me passava muito pela cabeça porque isso é uma coisa que nós treinamos para isso. São coisas que realmente podem acontecer, mas	P2 refere que na missão anterior à sua morreu um sargento (Sargento Roma Pereira), mas mostrou sentir que era uma possibilidade natural às missões e, como tal, não pensava muito nisso, além de que sentia que treinavam para essas situações. O participante associa a morte como algo inerente à vida e que há sempre o risco de acontecer em qualquer situação. A morte, segundo o P1, está presente na realidade da missão e, como tal, estão habituados a esse facto. Sente-a como algo natural,	Desvalorização da morte e percepção enquanto algo inerente à vida. Personalidade resistente.

não pensamos muito nisso. Eu associo isso um bocado a...nós podemos sempre morrer a passar uma passadeira, mas não pensamos nisso. É um bocado por aí. Porque realmente estamos dentro daquela realidade e estamos habituados a ela e é assim que se passa o tempo. Portanto foi um bocado esse pensamento que te fez também, por assim dizer, não associar o que se tinha passado, veres isso como uma coisa natural de certa maneira? Associei aquilo como uma coisa natural que, lá está, não acontece sempre mas pode acontecer, mas estamos preparados para essas situações.	como uma possibilidade, e sente-se preparado para tal.	
Chegou o dia da missão. Podes-me descrever o que foi chegar lá. O que é que achavas que seria e o que é que realmente foi. É assim, eu cheguei lá – foi a 27 de fevereiro – aquilo estava lá um frio, medo. Por acaso já me tinham dito que íamos apanhar frio e calor mas aquilo que foi mais estranho foi mesmo ver a pobreza extrema e as pessoas com aquela realidade de lá que é totalmente diferente do que se passa cá. Ah...quando lá chegámos, os primeiros tempos...as primeiras semanas talvez, dias semanas, é quando andamos...pelo menos falo por mim que, eu andava na torre da viatura cá em cima, com a arma pesada, e andava sempre bastante...mais alerta. Uma coisa que depois, lá está, por se tornar, por assim dizer, corriqueiro...como é que eu hei de dizer, deixamos de estar tão alerta, já começa a ser uma coisa normal. É como olhar para os carros com medo de sermos atropelados, é um bocado por aí. Mas pronto, estamos sempre alerta e prontos para	P2, além do frio, revela que a maior diferença que sentiu, o que lhe foi mais estranho, foi presenciar a pobreza extrema. Sente que nos primeiros tempos se sentia bastante alerta, algo que diminuiu um pouco com o passar do tempo. Analogamente ao que referiu antes, sentiu que se estabeleceu uma normalidade devido ao facto de que, para o participante, os perigos estão presentes em qualquer situação, mesmo no quotidiano, e não podem ser impeditivos ou incapacitantes, há que os perceber como naturais. Não obstante refere que estavam sempre alerta.	Constatação das assimetrias entre a sua realidade e a do TO – pobreza extrema. Perceção de perigos enquanto algo natural. Robustez psicológica no sentido de não perceber perigos enquanto incapacitantes ou impeditivos de agir. Estado de alerta constante em missão.

reagir caso seja necessário porque sabíamos que isso poderia acontecer e tínhamos bastantes notícias de isso acontecer com outros contingentes. Contingentes de outros países que também lá estavam. Exatamente.		
Conta-me um bocadinho da vossa experiência. Como é que era o vosso dia a dia? Basicamente nós fazíamos lá patrulhas na zona de Cabul que foi onde estivemos a maior parte do tempo. Patrulhas nós portugueses sozinhos, muitas vezes com outros contingentes de outros países e a maior parte do tempo foi sempre ali naquela zona. Mas houve mais para a frente, não me lembro bem do mês, mas mais para o verão, que nós tivemos mês e meio em Kandahar que fica mais para o Sul do Afeganistão onde aí já, já havia mais...já era mais perigosa, já era mais perigosa essa zona. Aí já tivemos, não diretamente, mas camaradas meus tiveram situações de emboscadas e reagiram a fogo inimigo e essas situações todas. Falaste-me de Kandahar. Consegues-me descrever como é que vivenciavas aquilo, como é que sentias o facto de estar então num sítio mais perigoso? Eu sentia-me, sentia-me bem. Cheio de adrenalina. Gostava daquilo, gostava daquela sensação. Muitas vezes durante a noite nós ouvíamos disparos assim ao longe e rebentamentos...ao fim ao cabo são coisas que a gente, para que a gente está preparado e que era também essa experiência que eu queria viver quando fui para a missão. Era um bocado essa...e, posso até dizer que	P2 refere que em Kandahar sentiu a zona como mais perigosa e que se sentiu satisfeito com isso, visto gostar da sensação que lhe provocava. Sente que tinha sido preparado exatamente para estas situações e ser parte da razão pela qual queria ir em missão. Desta forma, o P2 revela ter-se sentido um pouco triste porque nunca ter experienciado em missão uma situação de fogo inimigo, não por sentir qualquer tipo de prazer em estar em perigo, mas por sentir que tinha sido preparado para tal e que era parte integrante da experiência, acreditando que foi para isso que se tinha “inscrito”.	Gosto e adrenalina ao enfrentar situações potencialmente perigosas. Experiência de situações adversas como objetivo em ir em missão. Sentimentos de prontidão para situações adversas. Sentimentos de tristeza em não estar presente diretamente numa situação de fogo inimigo. Negação do desejo de estar em perigo. Perceção da experiência de situações diretas de perigo como parte integrante da envolvimento de uma missão.

fiquei um bocado...posso dizer triste talvez, por comigo diretamente nunca tenha havido uma situação de fogo inimigo. Ou seja, sentiste de certa... Porque lá está, foi para isso que nós fomos treinados e eu não tive essa hipótese. Só os únicos tiros que nós lá demos, eu, a minha equipa, o meu pelotão foi mesmo em treino. Mas nós fomos três grupos, que era os pelotões da tropa normal. Eles tiveram em emboscadas e tiveram lá umas quantas viaturas que foram atingidas e isso tudo, mas ninguém se aleijou por aí além, mas correu tudo bem. Ou seja, ficas satisfeito por não teres estado em perigo, mas de certa maneira também sentes que também foste... Claro que não queria estar em perigo porque não tenho prazer em meter-me em perigo, mas eu gostaria de vivenciar essa situação porque faz parte da envolvência da missão em si. Que era para aquilo que eu queria ir lá. Foi para aquilo que eu, por assim dizer, me inscrevi.		
Portanto, aquilo que também percebi, tiveste também várias horas, vários dias em que se passava um bocadinho...descreveste-me que o fato de estares em Kandahar e ser um sítio mais perigoso... É porque estava mais próximo do conflito. Não era tão monótono como em Cabul. Monótono entre aspas porque muitas vezes também aconteciam coisas com os outros contingentes, mas ali era mais direto		

quase, quase que era mais direto porque nós ouvíamos os tiros e os rebentamentos e era com camaradas meus diretos que situações dessas aconteciam, portanto era, era uma coisa ali mais direta, mais...quase, quase na pele.		
Ouviste os conflitos, sentiste alguma...impotência? É isso que me estás a dizer? Sim porque quando houve uma vez que, até foi durante a noite, que um grupo de combate foi emboscado a caminho de...nós tínhamos lá passado antes e eles vinham atrás e nós ouvimos no rádio que eles tinham sido emboscados. E, lá está claro, todos nós tínhamos vontade de lá ir mas...porque, ou não iríamos lá fazer nada, ou só iríamos piorar a situação por assim dizer, ou porque quem manda, assim não o entendeu, não fomos lá e claro que aí sentia-me impotente porque queria lá ir.	P2 revela ter-se sentido impotente face ao facto de ter tido ordens para não avançar para prestar apoio a camaradas Comandos de outra equipa que foram emboscados logo atrás de si.	Sentimentos de impotência por impossibilidade de prestar apoio a camaradas.
Falaste-me em monotonia...sentes que isso era também um pouco parte do dia-a-dia da missão? Eu falei monotonia comparativamente com Kandahar porque lá, a missão em si não tem nada de monótono. Estou a dizer monotonia porque é o mais parecido, entre aspas, com o que se passa aqui. Nós fazíamos muitas vezes patrulhas na rua. Normalmente, quase sempre, corriam bem, não se passava assim nada de especial. O que se ouvia, ouvíamos contar sobre um contingente, de outro país que tinha sido atacado mas não ouvíamos, não tínhamos contacto em primeira pessoa como tínhamos lá em Kandahar, por isso as coisas lá em Kandahar correram sempre bem e era sempre de acordo com o esperado. Daí dizer monotonia.	P2 refere que, embora não tenha experienciado emboscadas, eram uma constante.	

Exato. No sentido de não haver surpresas por assim dizer. Isso mesmo.		
O que é que tu sentes que, portanto, comparativamente à tua realidade de cá, foi mais difícil de te adaptares com a realidade de lá? Como assim? Portanto, o que sentias relativamente à tua realidade e aquela? como é que eu me adaptei lá, tendo em conta a minha realidade de cá. Exatamente. Adaptei-me bem, bastante bem até. Acho que até, lá tínhamos alturas...Eu cá treinava. Lá, quando tínhamos hipóteses também treinávamos. A seguir ao jantar íamos para o ginásio treinar. Correr, corri uma vez mas aquilo havia bastante pó por isso acabava por não correr lá que não corria muito bem. Ah...mas sim, dava tempo para treinar, dava tempo para trabalhar, dava tempo para conviver. Tínhamos lá um bar, bares dentro do quartel. Nós só podíamos sair do quartel em patrulha. Não podíamos sair do quartel por qualquer razão sozinhos, nem nada disso. E nós tínhamos vários bares, tínhamos...o ambiente dos quartos, eu tive com pessoal, camaradas porreiros, eu gostei bastante do ambiente...hum...pronto basicamente era como a gente cá estava, mas pronto às vezes íamos à rua.	P2 sente que se adaptou bem à realidade da missão visto sentir que conseguia manter, até certo ponto, as mesmas atividades que mantinha em Portugal. Refere também os laços com os camaradas no que toca à vida social.	Adaptação positiva e identificação de semelhanças entre as duas realidades.
Tinhas uma “normalidade” lá também.		Perceção de normalidade durante o tempo de missão.

– Sim, sim, até havia restaurantes no quartel, portanto nós íamos muitas vezes jantar fora, jantar fora por assim dizer porque não saímos do quartel, mas era jantar a outros restaurantes de outros contingentes. Por exemplo, aquilo estava dividido por contingentes. Cada contingente tinha supermercado, tinha uns restaurantes próprios, tinha...É tipo mini países dentro do quartel e nós “olha, hoje vamos ali aos turcos ver, o que é que eles têm lá”, ou íamos aos supermercados, ou íamos aos franceses por assim dizer e nós tínhamos lá um bar. Muitos camaradas dos outros países vinham cá porque era o melhor bar (risos).		
Portanto falas-me também de camaradas de outros contingentes. Portanto havia uma união, não só da tua força específica, mas de certa maneira, alargada a todos os contingentes? Sim nós tivemos no warehouse lá em Cabul. Os americanos estavam separados, estavam noutro quartel, não estavam connosco. Estavam lá franceses, estavam lá alemães, estavam lá turcos, estavam lá...belgas? e estavam outros. Nós, com quem nos dávamos mais e, eles vinham cá mais vezes, eram franceses e alemães, se não estou em erro. Acho que sim. Eram os que se davam mais connosco.		
Quais foram os aspetos que sentes que te ajudaram a lidar com tempo em missão? Sem dúvida que foi a camaradagem que havia entre nós. O convívio que nós tínhamos uns com os outros todo o tempo. Nós tivemos esses 6 meses sempre juntos. Claro que, ao fim de um tempo nem sempre era bom porque, chega a uma altura que estávamos tanto tempo juntos que	P2 revela que o aspeto mais importante no que concerne ao lidar com os tempos de missão, era a camaradagem, o convívio entre os camaradas.	Camaradagem e convívio como importantes no decorrer da missão.

também há discussões por tudo e por nada. Por coisas parvas, porque a gente vai-se lembrar das discussões e eram discussões parvas, mas...mas a maior parte do tempo era muito bom e foi isso que também ajudou porque senão aquilo era uma seca.		
E relativamente à tua família e aos teus amigos. Como é que foi lidar com a distância? Nós tínhamos lá uma altura em que podíamos ligar o computador portátil à net e, nessa altura dava para falar – na altura no MSN, acho que era isso – dava para falar com a família e com os amigos e também tínhamos lá...Podíamos comprar um cartão, acho que era pré pago, que dava para: aquilo raspava-se e tinha lá um pin que se punha numa cabida telefónica para fazer chamadas internacionais e...pronto também se podia falar ao telefone com a família principalmente. Com amigos era mais pela internet. Mas sim, com a minha mãe era sempre por telefone e internet, era tudo (risos). Como é que sentiste que ela estava a lidar com a distância? Ela, acredito que tenha sofrido um bocadito mas estava a lidar bem. Tenho ideia que estava a lidar bem, não...estava a lidar bem, estava.	P2 relata como era a comunicação durante a altura que esteve em missão. Relembra que a mãe fazia questão de usar todos os meios de comunicação para estar em contacto consigo, considerando que embora lidasse bem com a situação, acredita que tenha sofrido um pouco.	Perceção de algum sofrimento por parte da figura materna.
Houve alguma altura em que ficaste incomunicável? Sim. Quando estive lá em Kandahar fiquei mês e meio sem comunicar. Mas também avisei de antemão e já ia preparada para isso. Preparada, estás a falar da tua mãe.	P2 relata que quando esteve em Kandahar esteve incomunicável durante um mês e meio, algo que sente que lidou bem. Tirando a sua mãe não sente que houvesse alguém preocupado em não poder falar consigo durante esse tempo.	Boa reação a estar incomunicável. Desvalorização de possível preocupação de terceiros face a ter incomunicável.

Da minha mãe, claro. Porque de resto não estou a ver ninguém a sentir “oh meu deus, não falo com ele há uma semana”. Mas lidaste bem, então, com o facto de teres ficado incomunicável? Sim.		
Diz-me, física e psicologicamente, como é que tu sentes que, fazer parte dos Comandos te preparou para a missão? Física e psicologicamente...então, o treino, sem dúvida bastante duro, tanto física como psicologicamente...uh...basicamente saímos preparados para tudo, quase tudo vá...sim. Por isso, o treino é sem dúvida aquilo que nos prepara para a missão e para...para tudo aquilo que possa vir a aparecer durante a missão no exterior. E também, claro, aquilo que nos ajuda a passar também é a camaradagem que há entre nós. Tanto no curso, como na missão. Sim, tanto no curso, claro. No curso, muito também porque todos nos ajudamos uns aos outros, como em missão, é a mesma coisa.	P2 expressa acreditar que o curso de Comandos é indispensável para a preparação para a missão e praticamente para todas as situações; P2 relata que, além da preparação do curso, a camaradagem é outro fator importante para a missão. P2 estabelece o paralelo entre a relevância da camaradagem na missão e no curso, considerando nos dois cenários a importância desta enquanto suporte social.	Perceção do curso de Comandos como essencial para a preparação para uma missão Camaradagem enquanto importante como suporte social quer na missão, quer no curso.
Tu falaste-me do treino, tanto física como psicologicamente. Nós temos um complemento bastante forte em ação psicológica durante o curso. Podes-me descrever? Desde músicas sempre a tocar, desde...” vocês agora vão-se fardar para ir para casa” e depois estarmos fardados quase a sair, ao portão e “bora, vamos formar outra vez para fazer tiro de combate” que era a pior coisinha que podiam fazer. Muita	P2 fala sobre a preparação psicológica do curso expressando que o intuito era o de “acabar” com a pessoa e que era necessário continuar independentemente disso. Considera que a severidade do curso é sem dúvida o que os torna preparados para estar em missão.	Perceção da ação psicologicamente como muito dura. Robustez psicológica como importante para superar desafios da ação psicológica do curso.

coisa, muita coisa a nível psicológico que servia para dar cabo da cabecinha toda e mandar-te abaixo e se querias mesmo aquilo tinhas de fazer e pronto. Como nós dizíamos é “ligar a ficha à terra e siga”. E, portanto, tiveste toda essa experiência no curso que achas que foi, então, aquilo que te preparou para estar em missão? Foi de certeza, foi de certeza.		Crença da severidade do curso enquanto essencial para a preparação para a missão.
Ao aproximar-se do fim, da missão, como é que te sentias? Ao aproximar-se do fim, mesmo para aí nos últimos dois ou três dias talvez, foi outra vez aquela ansiedade do voltar para casa e nunca mais chega e “já estou farto de estar aqui” porque chegamos àquela altura que, mentalmente, pronto já sabemos que vai acabar então, pronto, voltamos àquela ansiedade do querer voltar para casa. E depois no último dia, nós andávamos a fazer transportes do pessoal do <i>warehouse</i>, que era o quartel que nós estivemos, até ao aeroporto de Cabul, durante a madrugada toda. E depois estivemos até às 08h00 da manhã que o pessoal já estava todo no aeroporto e pronto para partir até às 05h00 da tarde à espera da autorização para sobrevoar o Azerbaijão. Foi uma espera que parece que foi de dois ou três dias ali á espera para ir embora. Isto porque já estavas... Já estava com a cabeça em Portugal. Não por ter na cabeça alguma coisa, mas porque já estava com a cabeça em Portugal. Descreveste-me a ansiedade em voltar...	P2 revela que ao aproximar-se da missão se sentia farto, em que já sentia ansiedade de regressar a casa, que fez com que, no dia de regresso tenha sentido as horas de espera como dias. Isto porque já estava mentalizado que estava quase a regressar. Estabelece o paralelo entre a ansiedade que sentia quando estava à espera de ir em missão e a ansiedade que sentiu quando, no final da missão, estava à espera de regressar.	Sentimentos de antecipação e ansiedade em regressar, face a já estar mentalizado que viria para Portugal. Paralelo entre a ansiedade do pré-deslocamento e a ansiedade sentida no final em regressar.

Foi tal e qual como a vinda. Estava já com a cabeça na missão, já queria era “nunca mais vamos embora”. Ali era a mesma coisa. Portanto sentes que o início e o fim são, se calhar, um pouco... São parecidos, são parecidos.		
E no meio disso tudo, sentiste também algum tipo de apreensão em voltar? Não, não, acho que não, apreensão não. E tenho ideia que lidei bem com o regresso, correu tudo bem. Só no regresso, e como não havia previsões de haver mais missões para os Comandos, eu desmotivei-me um bocado daquilo porque era sempre o mesmo, sempre a mesma rotina da tropa em Portugal que era acordar, fazer o treino físico, fazer treino do que quer que seja o resto do dia e depois repetir outra vez no outro dia a seguir e isso era...muito...para mim foi mais desgastante...a rotina daquela tropa em Portugal por isso em resolvi em optar por...não renovei ao fim de dois anos, o contrato.	P2 considera que não sentiu qualquer apreensão com a ideia de regressar a casa. P2 revela que foi devido há falta de previsões de novas missões que acabou por não renovar o seu contrato nos Comandos. A rotina de treinos, o sentimento de repetição levaram-no a um desgaste psicológico.	Negação de sentimentos de apreensão relativos ao regresso. Desgaste psicológico derivado à rotina. Desistência dos Comandos motivada pela inexistência de previsões de novas missões.
Ou seja, no fundo, as missões para ti eram o objetivo. Sim, sim. Não só pelo dinheiro, ganhei bem sim. Não posso dizer que ganhei para aquilo que lá fiz não porque há muitas pessoas em Portugal a ganhar mais e não fazem um terço do que lá fizemos e não passaram...o perigo que nós passámos...mas sim, para a tropa portuguesa ganhámos bastante bem. Mas era muito mais pela experiência, tanto camaradas como do local em si.	P2 confessa que o seu objetivo em estar nos Comandos era a possibilidade de ser destacado para missões. P2 considera que, embora a missão possa ser apelativa a nível financeiro, não são remotamente pagos relativamente ao perigo a que estão expostos. Embora a parte monetária seja apelativa, o que realmente o motiva para a missão é a experiência.	Missões como objetivo de permanência nos Comandos. Valorização da experiência de missão.
Portanto, voltando um pouco atrás, consegues-me descrever como é que te sentiste ao chegar? Podes-me	P2 revela ter se sentido satisfeito quando regressou e no reencontro com os seus	Satisfação ao regressar e reencontrar a sua família e amigos.

descrever o momento em que chegaste, que finalmente estavas cá? Quando eu cheguei ao aeroporto estava lá...estavam lá os meus pais, o meu avô, estavam lá amigos, estava lá o <i>amigo</i>, que me vieram receber ao aeroporto. Foi porreiro, eu gostei. Depois tive lá mais uns dias de férias, fiz campismo. Andei lá a descansar...gostei.	familiares e amigos. Refere ainda que se sentiu satisfeito por ter estado de férias.	Satisfação em retornar ao seu ambiente
E o que é que sentiste ao voltar? Satisfeito, já percebi que estavas, mas o que é que sentiste? Como é que foi regressar ao teu quotidiano? Eu por assim dizer gostei, claro que gostei e também já estava farto de estar lá no Afeganistão. Ao fim ao cabo foram 6 meses. Gostei de ter voltado, por assim dizer, à minha realidade. Não notei assim nada de diferente, que eu me lembre. Uh...	P2 revela ter gostado de retornar à sua realidade visto já se sentir farto de estar no Afeganistão.	Sentimentos de saturação no final da missão.
Portanto entendes que a tua adaptação foi um processo natural? Sim, tanto de um lado, tanto chegando à missão como chegando a Portugal, sim. Tenho ideia que me adaptei. Eu tenho ideia que me adapto bastante bem às situações, portanto...Talvez se calhar fiquei sem tanta paciência para queixas insignificantes acho...sabes, o ter estado num sítio onde havia tanta pobreza, tanta dificuldade, vês pessoas em condições miseráveis...epa...quando chegas é um bocado para o difícil adaptares-te a ouvir tretas que não são nada importantes como se aquilo fosse “oh meu deus, estou tão mal!” Sabem lá o que é estar mal...acho que isso trouxe da missão e se calhar, assim em	P2, embora sinta que se adaptou bem, algo que sente que é uma capacidade sua, salienta a possibilidade de se ter tornado algo intolerante a queixas que considera insignificantes. O P2 considera que isto seja fruto de ter conhecido uma realidade muito adversa marcada pela condições miseráveis e pobreza extrema.	Perceção da capacidade de adaptação como um traço seu. Intolerância face a queixas consideradas vazias como dificuldade apontada no que toca à adaptação. Impacto relativo a constatar as condições miseráveis em que algumas pessoas vivem.

termos de adaptação é mais a coisa que aponto, por assim dizer...		
Sentes que a missão te modificou? O que é que sentes que mudou em ti? Tenho ideia que tenha amadurecido um bocado mais, mas, agora algo específico que tenha mudado...é mesmo sentir que amadureci mais, cresci...crescimento pessoal, sim e...também ter os horizontes mais alargados sabes? Ver outras realidades daquela maneira dá-te outras perspetivas por assim dizer...	P2 considera ter amadurecido e crescido a nível pessoal devido à experiência da missão.	Amadurecimento e crescimento pessoal fruto de experienciar uma realidade adversa.
Que características pessoais é que achas que são imprescindíveis quando estás em missão? Espírito de sacrifício, sem dúvida. Camaradagem para com os teus camaradas que vão contigo, claro. Isso é imprescindível. O espírito de corpo... que é fazeres as coisas que tens de fazer e não pensares só em ti, fazeres o que te é pedido da melhor maneira possível. Da maneira que foste ensinado que é da melhor maneira possível.	P2 considera que o espírito de sacrifício, o espírito de corpo e a camaradagem são imprescindíveis para uma missão.	Espírito de sacrifício, camaradagem e espírito de corpo como como imprescindíveis para missão.
Falaste-me no sentido geral. E que características tuas é que achas que te fizeram adaptar melhor à missão? O facto que eu já mencionei há bocado de me adaptar bastante bem às diversas realidades. O ser bastante focado nas coisas que é para fazer. Tecnicamente também considero que também era acima da média. Também lá está, por ser focado naquilo que estou a fazer no momento. Considero que também tenho bastante espírito de sacrifício e que aquilo que é para fazer é para fazer e siga, vamos fazê-lo.	No que concerne às suas características que acha importantes para a realização de uma missão, o P2 salienta a sua grande capacidade de adaptação, a sua capacidade técnica e de concentração. Salienta também o seu espírito de sacrifício e prontidão.	Grande capacidade de adaptação, capacidade técnica e de concentração como características suas importantes em missão. Espírito de sacrifício e prontidão.

ANEXO E - Entrevista e Análise - Participante 3

PARTICIPANTE 1	
Género	Masculino
Nacionalidade	Portuguesa
Idade	35 anos
Classe	Sargentos – Furriel (aquando da missão)
Profissão Atual	Inspetor do SEF
Período de Tempo nos Comandos	25/07/2005 a 31/12/2010
Missões Realizadas	Afeganistão (NATO – ISAF) – 6 meses

Transcrição da Entrevista	Divisão das Unidades de Significado	Unidades de Carácter Psicológico
O que é que te levou, especificamente, a entrar nos Comandos? O desafio. De me pôr à prova e de me testar.	P3 descreve que o que o motivou para ingressar nos Comandos foi o desafio e possibilidade de se testar.	Desafio e o testar de capacidades como motivação para ingressar nos Comandos.
Já sabias como é que funcionavam, tudo o que era esperado? Depois de por lá ter passado concluo que sabia da missa a metade (risos). Não sabia nem de 10%. Uh...mas...como é que eu hei de dizer? Informei-me previamente porque queria o desafio mais difícil, andava assim um bocadinho perdido, digamos assim, na minha adolescência. Tive alguns desvios. E decidi, a determinada altura, com 19 anos, 18, terminar primeiro o 12º ano e depois pôr-me à prova e experimentar.	P3 reconhece que tinha uma ideia inicial muito aquém da realidade. Atribui a motivação em ingressar no curso ao facto de sentir na adolescência um pouco perdido e a estar num caminho com alguns desvios, sentindo a necessidade de se pôr à prova.	Necessidade de se pôr à prova e de se encontrar como motivação para ingressar nos Comandos.
Portanto, o facto de se calhar, teres ido por outros caminhos na adolescência deu-te a	P3 afirma ter sido irreverente em adolescente e consequentemente subestimado pelos outros em prol dos seus comportamentos. Tinha	Subestimação por terceiros devido a comportamento

necessidade de ires para uma coisa mais rígida? Será por aí? Ou mais desafiante? Por ventura sim. Eu acho que, psicologicamente, o facto de ter sido muito irreverente, de os outros olharem para mim tantas vezes, subestimando-me em função dos meus comportamentos e eu sempre ter a consciência que me podia comportar de forma diferente mas sempre ter a tentação de me comportar, de seguir outros caminhos, ser irreverente decidi pôr-me à prova e mostrar que era capaz de fazer algo tão difícil como aquilo.	a consciência de que tinha a capacidade de agir de modo diferente, mas, simultaneamente sentia a tentação de reincidir nos mesmos comportamentos desviantes, o que resultou no desejo de se pôr à prova e provar para si e para os restantes de que era capaz de cumprir algo tão difícil como o curso de Comandos.	irreverente na adolescência. Conflito entre a noção da capacidade para agir de modo diferente e reincidir em comportamentos desviantes. Desejo de entrar nos Comandos para provar a si mesmo e a terceiros que era capaz de superar algo considerado tão difícil.
Vai-me levar um bocadinho à próxima pergunta que é, todos sabemos que, ou pelo menos é o que nos é passado que, tanto a recruta como o curso dos Comandos, são bastante exigentes. Em alguma altura...quais foram as dificuldades que foste sentindo e se houve alguma altura que realmente ponderaste se querias continuar. E se houve esse momento, o que é que te fez continuar durante todo o percurso? Sinceramente acho difícil que alguma pessoa que tenha passado por um curso de Comandos, não tenha ponderado a determinado momento,	P3 considera praticamente inevitável o questionar-se sobre desistir do curso a dada altura, referindo que mesmo a nível financeiro e de qualidade de vida a desistência poderia traduzir-se em ganhos. Afirma acreditar que, nesse momento, o que distingue é o brio e a força de vontade dado todas as dificuldades que o curso apresenta.	Perceção de pensamento de desistência como transversal a todos os instruendos do curso de Comandos. Noção de existir ganhos superiores a nível financeiro e de bem-estar na desistência. Mostrar que é capaz, Força de vontade e resiliência atribuídas como fator determinante para concluir o curso de Comandos, percecionado como muito difícil a todos os níveis. Desvalorização de saudades da família

parar e desistir. Acho muito difícil. Pode haver uma exceção ou outra, mas eu creio que, na grande maioria, passa várias vezes pela cabeça parar e desistir. A questão do porquê: “o que é que eu estou aqui a fazer?”. Para já, para começar, depois de entrar na vida militar e começar e entrar no curso dos Comandos percebe-se que, desistindo ou continuando a recompensa será a mesma do ponto de vista económico. A vida, propriamente dita, será, se calhar até melhor, desistindo, uma vida mais pacata e mais calma do que, propriamente, ficando ali. A partir de determinada altura é uma questão de brio e de queres realmente, teres realmente a força de vontade de levar aquilo até ao fim. De mostrares a ti próprio que és capaz. E foi...a determinado momento isso passou-me pela cabeça, como é obvio. As dificuldades que eu encontrei? Tantas. O que não falta é dificuldades, desde sede, fome...ah...saudades da família não tanto. Naquela fase da vida não nos passa muito pela cabeça. Somos muito novos, isso não é muito relevante. Com mais idade sim, nessa fase não. Estás completamente desprendido de filhos ou de namoradas. Apesar de na altura eu já ter uma relação séria. Dificuldades	P3 considera que, dado a idade dos instruendos, as saudades da família durante o curso não são um fator relevante.	como fator de pouca importância em tão tenra idade.
--	---	--

assim mais de repente não me estou a lembrar. Portanto, a constante exaustão... O cansaço, exaustão, o frio, o calor excessivo, esse tipo de dificuldades.		
E o que tu sentes que te motivou mais foi mesmo a força de vontade de continuar? Sim. E depois há um mecanismo interessante e engraçado que é, como é algo de tão difícil e de tão complicado e tão forte, a partir do momento que tu comesças a ver ao teu lado pessoas a desistir, pelo menos no meu caso em particular, parecia que isso ainda me dava mais força. Psicologicamente sentia muito isso. Apesar de, como é óbvio, tentava sempre ajudar, mas ali quando uma pessoa pensa em desistir já está...quando começa a falar e a partilhar que quer desistir...já não há muito a fazer. Exato, o passo seguinte é mesmo fazê-lo. Portanto, já está tudo estruturado, por assim dizer, para sair. Exatamente.	P3 afirma que sentia psicologicamente uma renovação na motivação em terminar o curso com sucesso resultante da desistência de outros instruendos. Não obstante o apoio que prestava acredita que, uma vez existente a ideação de desistência, dificilmente esta não se concretiza.	Aumento da motivação de continuar aquando da desistência de outros. Ideação de desistência perspectivada como concretização da mesma.
As missões sempre fizeram parte da realidade dos Comandos, não só mais também.	Para P3 não existe sentido em não se realizar uma missão visto ser a concretização daquilo para que foram treinados, tendo em conta o	Perceção da missão como concretização daquilo para que foram

Como é que te sentias relativamente a esta realidade, à realidade de teres de ir em missão? Não fazia sentido para mim estar ali, passar pelo que eu passei, treinar o que eu treinei, insistir e repetir tantas vezes e não ter uma aplicação prática disso. Pôr de facto à prova aquilo que eu aprendi numa realidade concreta.	treino exaustivo e intenso experienciado.	tão exaustivamente e intensamente treinados.
Por fim foste chamado para ires em missão. Consegues-me descrever o que sentiste quando, efetivamente...já sabias que irias em algum momento, mas quando estava a data marcada, por assim dizer. Consegues-me descrever como é que te sentiste, como é que foi esse momento? Honestamente foi...não senti grande ansiedade. Senti mesmo...a preparação dos Comandos foi de tal forma boa e rígida do ponto de vista mental que eu estava completamente focado em ir. não me fez confusão nenhuma. Pensava sim na família. No meu pai, na minha mãe vá, que eram mais frágeis. Não tanto na <i>namorada</i> com que eu já estava na altura porque ela era mais nova, mais...tem outro tipo de...tinha outro tipo de focos, ao contrário dos meus pais. Sou filho único. Foi a única fragilidadezinha que eu senti	P3 sentia-se totalmente preparado e focado para a missão, sendo que, o único sentimento associado ao destacamento era grande ansiedade. P3 aponta que o único fator negativo que sentiu, foi alguma apreensão relativa a como iria a sua família lidar com o seu destacamento.	Grande ansiedade, motivação e confiança na sua preparação para concretização da missão. Preocupação face à maneira como a sua família iria lidar com o seu destacamento.

mais foi o que poderia eu estar a causar aos meus pais. Agora a mim próprio, estava completamente motivado para ir. Tinhas a segurança de todo o treino efetuado até aí, portanto, era uma coisa natural por assim dizer... Tinha total confiança.		
Falaste-me então da tua família, da <i>namorada</i> também, que também faz parte da família, mas vamos lá, dos pais e da <i>namorada</i>. Como é que eles lidaram com isso? Lembraste de como vivenciaram isso desde o momento que lhes passaste a informação até ao momento que foste mesmo em missão? Consigo. Portanto, no caso da minha mãe, complicadíssimo. Mãe é mãe. Complicadíssimo. Muito complicado. Sofrer por antecipação, depois começa a ouvir notícias depois, na altura isso falava-se muito. Já havia outros colegas em missão. Tinha morrido um colega numa missão anterior. Uh... o meu pai não. O meu pai é mais reservado, portanto, contido. Eu depois vim a saber mais tarde que uh...no seu seio mais íntimo, estava-lhe a custar bastante, mas á minha frente mostrava-se sempre superforte. Dava-	P3 descreve que acreditava que a família, embora o apoiasse, experienciava um grande sofrimento psicológico, principalmente a mãe, para quem a sua missão estava a ser muito complicada de lidar, dado o facto de, na missão anterior ter falecido um Comando no mesmo TO. Quanto à namorada, sentiu apoio, uma vez que percebia que o P3 quisesse pôr em prática o que tinha aprendido. P3 considera que não há sentido em fazer parte de uma FE e não se cumprir uma missão, visto ser para o que foram treinados.	Perceção de grande sofrimento psicológico da parte da família, não obstante se sentir apoiado. Apoio sentido da namorada. Missão sentida como intrínseca à pertença de uma FE.

me apoio, não cedia muito. Com a <i>namorada</i> vá, meio termo, meio termo. Mas deu-me sempre apoio. Deu-me sempre apoio e compreendia perfeitamente que eu quisesse por em prática aquilo que aprendi. Nem fazia sentido ir para uma tropa especial e depois não querer cumprir missões, não querer pôr em prática.		
Portanto, já me falaste em todos os anseios que tiveste. Foi mais esse realmente. Tu sabias, necessariamente, que irias para um local em que havia conflito. Tu próprio disseste que, naquela altura todos sabiam a situação – porque foste para o Afeganistão também – Como é que te sentias, portanto já me disseste como te sentias face a ir em missão, mas como é que te sentias relativamente a ir para um sítio de conflito. Portanto, ouvia as notícias... Queria experimentar. Portanto ser missão lá, era exatamente a mesma motivação. Exato.	P3 revela que o facto de ir para um TO marcado pelo conflito motivava-o.	Entusiasmo em ir para um TO conflituoso e adverso.
Ora bem. Já estás em missão. Como é que foi chegar lá? O que é que tinhas antecipado? O que é que realmente, quando chegaste lá, te deparaste.	P3 refere que os primeiros tempos de missão passaram a correr dado que foram tempos de adaptação a uma realidade que sentiu muito diferente à sua em Portugal. Relata que sentiu que as condições a todo o nível eram	Impacto de uma realidade tão díspar da sua: condições muito más.

Consegues-me descrever? Bom, agora vendo á distância eu acho que, quando cheguei lá, os primeiros 15/30 dias eu não dei conta de eles passarem. Porque, penso eu que foi a fase da adaptação a uma realidade completamente nova. A todos os níveis. Um exemplo bom para descrever o que eu senti quando lá cheguei e comecei a observar tudo o que me rodeava, desde o comportamento das pessoas na rua, o aspeto de tudo aquilo, os cheiros, a sensação é que andei 200 anos para trás. E quando cheguei cá depois, provavelmente vamos falar mais tarde, a sensação foi exatamente a mesma. Porque lá não existe nada praticamente do que existe cá. Uma coisa tão simples como prédios, não havia prédios. Só havia casas de areia, as construções que eles têm. Tudo desorganizado. A nível sanitário, péssimo. Esgotos ao ar livre... muito mau. E o ambiente de depressão que, quando estávamos cá, fomos preparados para isso, para aquilo que iríamos encontrar, o número de incidentes que havia, o número de mortos que havia, o número de ataques que havia...tivemos muita informação, fomos bem preparados. Depois quando cheguei lá, parece	muito más sentindo como se tivesse regredido 200 anos. Afirma que lhe foi facultada toda a informação sobre o TO antes do deslocamento, sentindo que foram preparados para aquela realidade. P3 manifesta que, após o período de adaptação, estabelece-se um nível de stress e de pressão constantes a que posteriormente se refere como preocupação saudável necessária, resultando numa concentração e atenção constantes.	Sentimento de ter sido bem preparado / informado para a realidade da missão. Atenção e concentração constantes em missão aliadas a uma preocupação saudável perante o stress e a pressão inerentes à missão.
--	--	--

que o cérebro se começa a adaptar progressivamente e, às tantas, estás ali numa bola de stress barra pressão controlada constante. Constantemente atento, constantemente concentrado. Constantemente com uma preocupação saudável, que é bom tê-la...foi isso que eu senti quando lá cheguei.		
Portanto, o choque cultural, e também o facto de estares sempre com o estado de alerta que não estarias se não fosse naquela zona. Exatamente. Um estado de alerta e que não dá para fazer intervalos. Tirando o momento que estávamos no nosso aquartelamento e, ainda assim – e principalmente na fase inicial, depois adaptamo-nos melhor – tínhamos informações de que, a qualquer momento, podia sempre, podíamos sempre ter um ataque no quartel. Isto na primeira fase da missão. A questão da segurança, por assim dizer, era... 24 sobre 24.	P3 refere que há um estado de alerta constante, 24 sobre 24, mesmo aquando no quartel, uma vez que também aí estavam sujeitos a ataque, algo que ganhou a perceção posteriormente ao período de adaptação.	Estado de alerta constante relativo a estarem sujeitos a ataque.
Tu falaste exatamente na...eu ia-te perguntar sobre a tua realidade e aquela, mas acabaste por englobar um bocadinho naquilo que te perguntei. Portanto as grandes diferenças eram	P3 sente que existia uma assimetria muito grande entre Portugal e o Afeganistão.	grande assimetria entre Portugal e o Afeganistão.

exatamente aquelas que sentiste... Uma assimetria muito grande, não tem nada a ver.		
Consegues-me descrever como é que era o teu dia a dia? Vamos antes, se conseguisses dividir a tua missão em fases, quais é que seriam e porquê? Então, primeira fase. Uma fase de chegada e adaptação. Portanto, não fizemos muita coisa, estivemos paradas uns 15 dias entre aspas. Só a beber informação, a preparar o que é que iríamos fazer, o que que não iríamos fazer. Essa é uma primeira fase: de chegada, ambientação, o dia-a-dia, treinar, algumas coisas, limpeza de armamento, tratamento de viaturas, preparação do local onde tínhamos o armamento guardado ...uh...depois uma segunda fase que começa na zona de Cabul, na capital, que começamos a ter o empenhamento, digamos assim. Começamos a sair para a rua...não te consigo dizer todos os dias o que é que eu fazia mas consigo te dar vários exemplos portanto...desde missões de patrulhamento e reconhecimento nas imediações da cidade, em locais próprios determinados pelo comandante da força. Não a nossa, mas geral que ali estava. Eram atribuídos	P3 considera existir 3 fases na missão. A primeira de adaptação, que pressupõe a ambientação ao terreno, o estabelecimento de rotinas, o treino e preparação de armamento, viaturas, entre outros. A segunda fase, uma fase longa, onde começa o empenhamento ou operacionalização da missão em si que implica, nomeadamente patrulhamento, escoltas e recolha de informação. Nesta fase o P3 recorda a importância de não percorrer o mesmo caminho mais do que uma vez devido ao perigo de emboscadas e explosivos, reforçando também a confusão existente no que toca à quantidade de pessoas e a impossibilidade de distinção entre civis e inimigos. O P3 considera a terceira fase como o auge da missão que terá sido quando foram destacados para a zona Sul onde havia uma realidade de combate aberto. Expõe que aqui já não se trata de emboscadas cobardes, como considera, mas de combate direto entre forças o que já se encontrava no âmbito daquilo que foram treinados para fazer.	Identificação de 3 fases na missão: 1ª período de adaptação; 2ª empenhamento e operacionalização da missão; 3ª destacamento para zona de combate. Perceção de emboscadas como atos de cobardia. Prontidão para combate.

locais para patrulharmos e recolher informação. Recordo-me de quanto era importante nunca percorrer os mesmos locais. Sim, por estradas diferentes. Não era fácil. Não havia muitas para escolher.		
No sentido de evitar também qualquer tipo de... Preparação de explosivos improvisados à nossa passagem. Se percorrêssemos sempre os mesmos locais estávamos mais suscetíveis de ser atacados. E depois na cidade lidávamos com muita coisa. É muita população, muita confusão. Para saíres do aquartelamento e chegares corrias sempre o risco de seres atacado à chegada e à saída. Eles preparam, enchem viaturas com explosivos, com N material e fazem-te ataques à entrada e à saída inopinadamente. E nós tínhamos notícias de vez em quando, no nosso aquartelamento ou noutra ali próximo, acontecia. Depois é o passar no meio das pessoas na rua em que nunca sabes muito bem quem é o inimigo, portanto, porque o inimigo lá está à civil, super normal, com uma cinta de explosivos à volta e, cobardemente, vem a correr em nossa direção e faz-se explodir e causa estragos tremendos.		

Portanto lidávamos sempre com essa pressão à saída. Depois nas zonas de patrulhamento a preocupação já era mais com explosivos improvisados que nos pudessem colocar. Fazíamos também escoltas, ou seja, levar altas entidades daqui para ali. Trazê-las ou levá-las para o quartel, de um para o outro. Esta foi uma fase longa. Até determinado momento em que há a fase, digamos assim, do auge da missão que é quando somos destacados par a zona Sul do país que era onde só estavam algumas forças que tinham autorização para estar lá – americanos, canadianos, romenos – porque era uma zona de combate mesmo, combate puro e duro. Já não havia este tipo de problemas de, portanto, ser atacado cobardemente na cidade, em que não há tanta situação de troca de tiros direto, não é tão comum. Mas nessa zona sul é uma zona de deserto, em que fomos destacados para o deserto e aí foi verdadeiramente iniciar missões vá como tínhamos, digamos assim, treinado. Apesar de haver grandes diferenças entre o treino.		
O que é que sentiste quando estiveste na fase, por assim dizer, mais perigosa?	P3 revela ter sentido uma grande pressão aquando num sítio mais perigoso, visto ter uma perceção muito próxima das consequências adversas do conflito, e o facto de	Necessidade de gerir uma grande pressão associada a um sítio de grande perigo.

Que eu diria que era a terceira fase. O que é que eu senti...pressão, pressão, pressão, pressão. Basicamente isso. E gerir lidar com ela porque...é mais fácil, por exemplo, a zona onde estávamos aquartelados, por exemplo, de vez em quando, havia evacuação de feridos e mortos na zona adjacente ao local onde nós estávamos. Portanto a percepção do que se estava a passar à nossa volta era muito grande. Nós estávamos num aquartelamento muito pequeno. Eu diria que tinha para aí umas 100 pessoas, muito rudimentar, mesmo no meio do deserto com montanhas também à volta, em que era comum ouvirmos combates, ouvirmos agitação ao nosso redor. Mas, lá está, depois adaptamo-nos. Às tantas já estás a ouvir confrontos, se calhar, a 3 ou 4 km, a ouvir disparos e rebentamentos e estás a descansar na mesma. Na nossa pequena tenda.	ser necessário gerir e lidar com essa mesma pressão. O P3 afirma que, dada a frequência, acabou por se habituar e se adaptar, conseguido descansar como se nada se passasse.	Adaptação e habito a local de grande perigo.
Estiveste em alguma situação de confronto direto? Daquilo que eu me recorde dessa missão, houve 3 situações de conflito direto. E numa delas foi a única em que de facto estive mesmo na zona onde estava a decorrer apesar de estar ligeiramente afastado.	Embora não tenha sido alvo direto de ataque, um dos grupos de combate que seguia atrás de si foi atacado. Relembresse do impasse para receber ordens no sentido de poder ou não agir e prestar apoio. Aquando abrigados em espera, recorda ter visto os projeteis a passar na sua direção e da sua equipa. Refere que sentia vontade de ajudar e que sentia o receio necessário para estar atento, adrenalina, mas acredita que não	Sentimentos de impotência motivados por não poder ajudar camaradas. Sentimento de adrenalina face a situações adversas Tranquilidade e crença nas capacidades e preparação.

Portanto, eramos 3 grupos de combate. Um dos grupos foi atacado. Nós estávamos a 1km e tanto. Estávamos ali naquela “vamos, não vamos”. Estávamos dependentes das ordens. Estou a falar da minha equipa, do meu pessoal. Houve feridos, houve pessoal evacuado, helicóptero, houve uma série de situações. Comigo, propriamente dito, não. Se é que isto não se pode considerar direto. Eu acho que se estava pessoal a pedir ajuda e aos gritos e comunicações rádio e estávamos ali, sei lá, estávamos a uns 200 m ou 300 m. alguns colegas não se recordam mas eu tenho a ideia, a vaga ideia, de me aperceber de...portanto, tiros a passar, a cortar a vegetação. Nós ficámos, no momento dessa que é a segunda emboscada...segunda? Deixa-me lá puxar pela memória...não, é a primeira. Primeira emboscada. Abrigámo-nos nuns vales com videiras, eles tinham videiras e ficámos ali agachados à espera de indicações. Estávamos à espera de indicações para avançar, para ir ajudar os colegas ou não. Tu lembraste do que é que sentiste pelo facto de teres de ficar parado a aguardar? Como é que aquilo foi para ti?	o afetou e que estava tranquilo visto se sentir preparado para atuar. Revela que a sua grande preocupação era com a sua equipa e os seus camaradas.	Preocupação pela segurança da sua equipa.
--	--	--

Senti vontade de ajudar. Senti adrenalina. Senti um ligeiro medo saudável que me permite estar mais atento. Mas não foi algo que me deixasse assim uma marca, ou algo que me afetasse, não. Foi tranquilo. Estava bastante preocupado com a minha equipa, com o pessoal que ia comigo, inclusivamente o <i>camarada participante neste estudo</i>. E basicamente é isso.		
Que aspetos sentes que te ajudaram a lidar durante todo o tempo de missão? Quais é que foram os maiores motivadores se os conseguisses identificar? Camaradagem, o grupo de trabalho com quem estás, as dinâmicas que se criam, o espírito que se cria. E o espírito é algo muito subjetivo. Não dá para caracterizar de forma clara com um exemplo. O mesmo exemplo ali pode aqui não ter o mesmo significado. É o espírito de grupo que se cria, são muitos dias, dias intensos, muito cansativos a andar no meio do nada. No nosso carro, por exemplo, na nossa viatura eramos sempre 5 a aturarmos-mos uns aos outros com calor, com sede, com muito peso às costas e com a preocupação e a atenção constante de estar preparados para reagir a qualquer situação. Depois houve mais duas emboscadas. Uma mais à	P3 destaca a camaradagem como o grande motivador no que tange a lidar com a missão, falando sobre a importância dos laços e dinâmicas estabelecidas entre camaradas, o espírito de grupo que se cria, fruto do tempo que passam e da experiência em conjunto de condições adversas como o cansaço, a sede, o calor, a atenção e preocupação constantes em estar preparados para reagir. P3 recorda que houve um momento que, devido a um explosivo, outros camaradas ficaram incomunicáveis, facto que deixou a todos um grande nível de tensão advinda de temerem o pior.	Valorização da camaradagem proveniente da experiência conjunta de exposição a condições adversas. Sentimentos de tensão e temor pela segurança dos seus camaradas.

noite com um colega que foi, um explosivo que, por acaso, era para nós. Portanto nós passámos para lá, montaram o explosivo com a esperança que viéssemos pelo mesmo local; nós não viemos pelo mesmo local que os colegas nossos e nós ouvimos no meio do deserto um barulho brutal. Felizmente correu tudo bem com o colega, mas ficaram 10 minutos sem comunicar connosco. Tememos o pior, mas correu bem. Ficam ali aquele momento de... De tensão, de tensão...		
E agora relativamente à família e aos amigos. Como é que foi estares longe, as comunicações? Bom, as comunicações. Eu tinha a preocupação de ir mantendo a família cá informada, principalmente os meus pais. Depois a partir de determinado momento eu expliquei-lhes que não ia poder comunicar, foi quando fomos para o sul e foi um bocado difícil para eles. Mas eu também na altura menti-lhes para evitar que eles soubessem o que é que eu ia fazer. Aliás, nós não podíamos dizer o que é que íamos fazer, não é? Nem dizer para onde é que íamos. Mas... Suavizaste...	P3 sentiu a necessidade de mentir/suavizar por proteção acerca do que iria fazer relativamente à sua família, quando soube que iria ficar incomunicável, desculpando-se que não poderia dizer a verdade mesmo que quisesse. Relata que foi impossível acalmar a sua família após terem tido acesso a essas mesmas informações pelo Correio da Manhã.	Necessidade de omissão e suavização da informação para a família

Suavizei ao máximo. Depois as notícias aqui, como houve feridos e ataques e notícias no Correio da Manhã e mais não sei quê, foi para esquecer. Nada resultou (risos).		
E como é que tu sentiste essa distância. Já disseste que os teus pais, obviamente, estavam preocupados. Como é que foi para ti estares 6 meses, na verdade... No regresso pesou-me um bocado na consciência, perceber o impacto que eu tinha causado principalmente nos meus pais. Causei-lhes uma dor grande. Filho único, também era o mais provável. Posso dar um exemplo, por exemplo, relativamente ao meu pai que sempre foi um homem que eu olhei como um homem muito forte e nada de...como é que eu hei de dizer? Nada de muito emotivo, de mostrar um lado mais frágil dele; quando eu cheguei a casa e vi o calendário dele com os dias e com as bolinhas todas à volta e tinha sido ele que tinha feito aquilo durante 180 dias e eu “wow, ele fez isto”. Foi dar uma perceção totalmente diferente. Exatamente.	P3 revela ter ficado afetado quando, ao chegar da missão, ter percebido o impacto que o seu destacamento tinha tido nos seus pais, traduzido numa grande dor aliado ao facto de ser filho único. P3 sente que o que o marcou foi ter tido a perceção que o seu pai, um homem que sempre considerou forte e pouco emotivo, assinalou todos os dias da separação no calendário.	Dificuldades em lidar com a descoberta do impacto que a missão teve no seu pai.
Física e psicologicamente como é que sentes que	P3 considera o curso de Comandos como excelente no	Perceção da excelência do curso no que toca à

teres feito o curso dos Comandos te ajudou a estar em missão? Bastante, bastante, bastante. Sinto que me ajudou bastante. Foi uma preparação excelente do ponto de vista físico e do ponto de vista mental. Resistência mental. De encarar a adversidade com naturalidade e vamos lá.	que tange à preparação física e mental, a munir os instruendos com uma resistência mental relativa a encarar a adversidade como algo natural.	preparação física e mental. Robustez psicológica para lidar com a adversidade como resultado da preparação do curso de Comandos.
Se não tivesses ido pelos os Comandos, mas, se calhar, vamos imaginar, pela tropa normal... “Tzz, tzz, tzz” Do ponto de vista mental, da resistência mental. Esquece... e tenho pena de não conseguir concretizar isso mais em palavras, mas é muito complicado, muito complicado. Os desafios que nós enfrentamos. Eu não digo que não havido ou acontecido em outras missões, entretanto, para o mesmo local que tenham tido características diferentes. Na minha em particular e aquilo que nós enfrentamos, de passar vários dias no deserto com, só ração de combate, com missões de 72 horas a andar pelo meio do deserto a dormir quase nada, a dormir sentado na viatura com colete balístico enfiado no corpo, é complicado. É preciso uma grande resistência mental que sentes que são os	P3 acredita que o nível de resistência mental que se ganha no curso dos Comandos é único e maior comparando com as outras forças e que, sem ele, seria muito complicado enfrentar as adversidades que experienciou em missão. P3 explica que o curso de Comandos os priva de tudo até a satisfação das necessidades básicas (fazendo alusão à Hierarquia das Necessidades de Maslow), com o intuito de os obrigar a ganhar uma resistência mental para o conseguir superar. Desta maneira, sente que são preparados mentalmente para todos os cenários possíveis.	Grande valorização dos Comandos comparativamente às demais forças. Atribuição aos Comandos de uma preparação e robustez psicológica imprescindíveis para a missão. Sentimento de ser privado e testado ao limite no curso com objetivo de obrigar a ganhar resistência mental necessária à superação e preparação para todos os cenários.

Comandos que te proporcionaram? São ferramentas. Dá-te ferramentas psicológicas na minha opinião, muito boas. Porque a ideia que eu tenho do curso de Comandos é que, e daquilo que fui lendo ao longo dos tempos, existe uma espécie de pirâmide de necessidades em que te levam ao mais baixo, ou seja, privam-te de tudo, de tudo, inclusivamente, em determinados momentos, de água, de comida, necessidades até, às vezes. Tens de fazer de forma muito rudimentar, portanto, eu não sei o que é que te podem tirar mais. Portanto, de certa maneira, prepararam-te para todos os cenários, principalmente a nível mental? Sim, sim.		
Em alguma altura da missão, questionaste lá a tua presença? Sim, sim, sim, questionei...porque depois comecei a sair um bocado fora da caixa, mentalmente, e questionei-me o porquê de estar ali, o que estávamos ali a fazer e, politicamente, o que é que se estava ali a passar. E depois olhar para algumas chefias minhas e tentar interpretar o que é que se estava ali a passar e porquê eu estar a fazer determinado tipo de	P3 refere que ele e mais camaradas se questionaram acerca da sua presença e do intuito da sua missão no que tange a questões políticas e a atitudes das suas chefias, embora tal não tenha afetado a sua concentração e prontidão. O P3 considera que isto o levou a tomar a decisão de ingressar na faculdade.	Dúvidas relativas aos interesses políticos e atitudes de chefias por detrás da missão. Não comprometimento da concentração e prontidão devido às dúvidas. Motivação para ingressar na faculdade.

coisas. E, se calhar, foi um bocadinho por aí, não sei, que eu tomei uma opção muito boa que foi, 20 dias depois de chegar cá de missão, iniciar o curso na faculdade que me retirou completamente o foco logo para outra coisa qualquer. Sentiste de certa maneira que foste para os Comandos, fizeste a tua missão, e ficaste por aí. Não necessariamente pelos Comandos, mas por os conflitos em que vocês intercediam, obviamente, estavam a mando de outras entidades. Sim, sim, o que é que realmente estávamos ali a fazer, o porquê de aquilo estar a acontecer. Os porquês, depois começou a fase dos porquês. Mas pronto, durante a missão sempre meti o espírito e a concentração naquilo que estava a fazer. Aliás, não fui o único a quem isso aconteceu, outro pessoal também teve vontade de sair. O <i>camarada participante deste estudo</i> também saiu depois		
No teu caso essa foi mesmo a maior... Sim, eu até disse muitas vezes que, para aquele local no mundo, para aquele tipo de missão, a ir, porventura, se calhar uma segunda vez seria mais por dinheiro do que, propriamente pela	P3 revela que se fizesse uma missão dentro dos mesmo parâmetros da sua seria por razões financeiras. Não há, segundo o P3, qualquer arrependimento, visto que teve a oportunidade de vivenciar a experiência que queria e de pôr em prática o que tinha aprendido.	Razões financeiras como único motivo para a repetição de missão com os mesmos parâmetros.

missão em si, pelas características da missão em si. Vivi, quis experimentar. Pus em prática ou que queria pôr em prática, mas está ótimo. Portanto não te arrependeste, mas também não voltarias. Para aquele local em específico e fazer aquele tipo de missões, não.		
Agora, voltando um bocadinho atrás, ao aproximar-se do final da missão como é que te sentias. Consegues me descrever? É muito engraçado. Depois de...é uma experiência tão cheia que eu não tive problemas com o tempo a passar. Eu nunca...tirando, se calhar, nos últimos 20 dias que começamos, finalmente, os preparativos para ir embora – entregar coisas, arrumar coisas, limpar coisas – começa a ser real a perspectiva de ir embora mas o tempo...se calhar se fosse uma segunda ou uma terceira ia ficar a olhar para o tempo mas quando estive lá em não ligava nenhuma ao tempo. Punham-me o recibo – nós temos sempre um administrativo lá no aquartelamento – punham-me lá o recibo em cima da cama, eu pegava, arrumava. Andava tão compenetrado naquilo que não ligava.	P3 relata que, tirando nos últimos 20 dias, não sentiu a perceção do tempo da missão visto ser uma experiência tão cheia e estar tão compenetrado.	Sentimento de experiência rica no que toca à missão.

Quase como se o relógio, nesse sentido, estivesse parado. Sim, sim, sim, sim.		
Portanto, só soubeste que vinhas, por assim dizer, quando começaste a ver as coisas a serem arrumadas, mas não te causou qualquer tipo de sentimento. Já me disseste que não houve assim nada que especialmente te lembrasses de sentir por voltares, mas houve alguma apreensão em voltar? Houve algum receio de voltar? Não. Houve sim algumas vezes em que pensei como seria agora a adaptação, mas eu...quando cheguei cá é que tive assim um impactozinho e...e cheguei mais a essa conclusão pelos que estavam à minha volta do que propriamente eu me apercebesse na altura. De estar frio, de estar seco, de estar desligado muitas vezes uh...eu cheguei, cheguei ali a Lisboa e eu estava a caminho de casa e eu ia era a olhar para os lados a ver porque o ambiente é tão diferente...saíres de repente de uma realidade daquelas, estares 6 meses naquilo e aterrades aqui...uma pessoa fica assim um bocado abananada. Mas lá está, as consequências não foram	P3 questionou-se como seria a adaptação no pós-deslocamento, revelando que acabou por sofrer um pequeno impacto do qual teve maioritariamente a perceção, não por si, mas por aqueles que estavam à sua volta. Este impacto traduziu-se por uma postura fria, seca e desligada. Acaba por revelar que a chegada novamente a Lisboa e o facto de ter estado 6 meses numa realidade tão diferente o deixaram confuso. Considera que a adaptação não foi tanta à nova realidade, mas ao sentir-se muito marcado pela experiência, recordando que, nos primeiros tempos pensava nisso constantemente, algo que se foi dissipando ao longo do tempo.	Experiência de algumas dificuldades iniciais de adaptação no regresso motivadas por sentimento de confusão face a uma realidade tão diferente. Postura fria, seca e desligada percecionada por familiares. Necessidade de tempo e espaço para adaptação devido a experiência sentida como muito marcante.

assim muito visíveis. Durante muito tempo pensava todos os dias, lembrava-me todos os dias da experiência que tinha vivido, onde tinhas estado. Aquilo é muito cheio. Deixa uma pessoa muito...a mim deixou-me muito marcado ter vivido uma experiência daquelas. Lembrava-me quase todos os dias daquilo. Depois com o tempo foi-se dissipado e foi desaparecendo. Portanto tiveste de ter um espaço de tempo para te organizar e adaptar novamente, não tanto quando te adaptares à realidade, mas de te afastares um pouco daquilo que tinhas vivenciado. Exatamente, sim, sim.		
Sentiste que a missão de modificou. Portanto já me disseste que, se calhar desligaste um pouco... A vários níveis, a vários níveis. Olha, uma das características que engraçadas, uma das coisas engraçadas que me aconteceu, sempre fui muito irreverente, não liguei nenhuma aos meus pais, fazia o que queria, puto rebelde...e depois, parece que ali a determinada altura atingi um grau de maturação, de preocupação com os meus muito maior do que eu	P3 considera que a experiência da missão o modificou a vários níveis: maturidade, valorização dos seus, das coisas simples da vida (algo que sentes que não fazemos habitualmente). Associa esta mudança ao facto de ter visto um cenário de muita miséria.	Crescimento pessoal, aumento na maturidade, valorização das coisas simples da vida atribuídas à experiência da missão. Ganhos da missão motivados por o impacto de um cenário de grande miséria.

tinha. Engraçado, dar muito mais valor a pequenas coisas...até o simples café, coisas simples da vida com que nós lidamos no dia a dia e que não valorizamos nada e que eu dou bastante valor. Isso foi uma das coisas que me ficou. Sentes que foi por teres visto e vivenciado. Muita miséria, muita miséria. Aquela assimetria que me falaste há pouco. Portanto, sentes que foi isso que teve o maior impacto em ti? A grande mudança? O valorizares coisas mais... Simples da vida. Sim, sim, sim.		
Que características pessoais é que achas que foram imprescindíveis para estares em missão? Características pessoais...ser resistente, resistência mental. Ser forte. Considero-me uma pessoa forte. Não quer dizer que não venha a fraquejar. Humildade, responsabilidade...espírito de equipa, ainda por cima estava num papel de liderar uma equipa de 4 e, o que é um acréscimo de responsabilidade maior. Organização, método. Isso eu já tinha...não é imprescindível. Acho que o que é imprescindível é o	P3 considera que as características que reúne indispensáveis para a missão passam por ter sentido de responsabilidade, resistência mental no ser forte psicologicamente que permita resistir à adversidade e contrariedade, mantendo a calma em momentos complicados.	Robustez psicológica e resiliência como características suas imprescindíveis em missão.

sentido de responsabilidade e uma pessoa forte psicologicamente. Uma pessoa que resista bastante à adversidade e à contrariedade – “as coisas não são como eu quero, mas eu continuo e resisto, resisto e resisto”. Manter a calma nos momentos mais complicados.		
Isso tanto foi importante na missão como, se calhar também dentro do curso dos Comandos, ou sentes que no curso ganhaste essa componente? No curso dos Comandos ainda era um bocadinho macio. O curso de Comandos dá muito isso, de saber lidar com pressão. És tão pressionado, tão pressionado, de tal forma que aprendes ou então vais á vida. Que é mesmo assim. E eu acho que foi uma das ferramentas imprescindíveis que me deu: é aprender a lidar com pressão e com stress. não quer dizer que não falhe, também falho como os outros. Todos falhamos. Acho é que tenho menos probabilidade de falhar depois de ter feito o curso de Comandos e engrenar numa missão. E fica algumas coisas até aos dias de hoje, 10 anos depois. Algumas vão-se perdendo um bocadinho com o tempo, mas é normal. Saber lidar com a pressão, eu diria, eu diria.	Considera que o curso dos Comandos lhe reforçou as competências sendo que a pressão a que sujeitam o instruendo é de tal modo que, ou se aprende a viver com isso, ou se desiste. Desta maneira acredita que o preparou para lidar com a pressão e o stress, algo que se mantém em parte ao longo da vida. Acredita que todos são suscetíveis de falhar mas que o curso de Comandos minora essa possibilidade.	Curso sentido como obrigando os instruendos a ganhar grande robustez psicológica. Criação de traços e aptidões para lidar com stress e pressão que se mantêm ao longo da vida.

ANEXO F - Entrevista e Análise - Participante 4

PARTICIPANTE 1	
Gênero	Masculino
Nacionalidade	Portuguesa
Idade	29 anos
Classe	Praças – soldado (aquando da missão)
Profissão Atual	2º Sargento dos Comandos
Ingresso nos Comandos	06/07/2010
Missões Realizadas	Afeganistão (NATO – ISAF) – 6 meses

Transcrição da Entrevista	Divisão das Unidades de Significado	Unidades de Carácter Psicológico
O que é que te levou, especificamente, a entrar para os Comandos? O meu objetivo na altura, quando acabei o secundário, era entrar para a Escola Superior da Polícia. Concorri 2 anos. Tinha de ter o exame nacional de português. Concorri 2 anos. No primeiro ano fiquei nos psicotécnicos. No segundo ano passei nas provas todas só que, devido à minha nota final, não consegui ingressar no Instituto Superior. Então, eu pensei “bem, vou ganhar experiência, vou para tropa, para a força militar melhor preparada e...uma tropa especial. Então identifiquei-me com os Comandos e fui para os Comandos. Em 2010 entrei nos Comandos e fiz o percurso. Portanto fiz a recruta, fiz o curso de Comandos, fiz no Regimento de Comandos e foi esse o motivo que me levou.	Após não ter conseguido ingressar na Escola Superior de Polícia, o P4 relata que, quis ir para a tropa especial melhor preparada para ganhar experiência, acabando por se identificar com os Comandos e decidir ingressar nos mesmos.	Ganho de experiência como objetivo para ingressar nos Comandos. Identificação com os Comandos

Já tinhas uma ideia concreta daquilo que poderia ser ou uma ideia vaga? Sim, eu tinha uma ideia vaga, tinha um amigo meu que já tinha lá estado – tinha entrado em 2007 – tinha lá estado nos Comandos. Entretanto saiu em 2009 e passou-me alguma informação: como é que era, o tipo de treino, técnico e tático, as missões...ele também tinha feito uma missão. E eu fiquei bastante interessado e aí nem hesitei. Se eu já estava inclinado para os Comandos aí foi mesmo o fator decisivo.	P4 manifesta que, juntamente com uma ideia inicial que tinha, a informação passada por um amigo Comando foi o fator decisivo para ingressar nos Comandos.	Influência de um amigo na tomada de decisão de ingressar nos Comandos.
Todas as pessoas, à partida, sabem que os Comandos, tanto a recruta como o curso são bastante exigentes. Em algum momento ponderaste se conseguias continuar ou não? E, se sim, o que é que te levou a continuar? Sim, sem dúvida. Houve uma parte ali que foi logo no início do curso... porque isso tem a ver com...na altura eu era um miúdo, desconhecia certos fatores que hoje conheço que, nenhum atleta ou militar consegue manter o pico de forma sempre lá em cima. Então temos quebras e o que acontece é, como eu fiz a recruta nos	P4 reconhece que no início do curso experienciou uma quebra na sua prestação o que se manifestou negativamente no seu ego, altura em que questionou a sua presença no curso. Acredita ter uma personalidade e o caráter que não o permitem desistir, que vai contra os seus valores que assentam na premissa de que a única maneira de concluir algo é com sucesso. Além disso detinha uma grande motivação aliada ao sentimento de orgulho em ser Comando e ostentar os símbolos que o representam.	Questionamento da permanência no curso causado por um impacto negativo no ego resultado de uma quebra sua na prestação. Personalidade, caráter e valores assentes na premissa de nunca desistir e concluir com sucesso aquilo a que se impõe. Grande autoexigência. Motivação impulsionada por orgulho em ser Comando

Comandos, eu dei o melhor de mim, fiquei nos 3 melhores da minha recruta e estava no pico de forma e , o que acontece foi que, eu comecei o curso de Comandos, tive ali uma ligeira quebra de forma e...e aí fui um bocado, digamos assim, senti ali um ego um bocado magoado, ferido, digamos assim, o ego um bocado ferido e pensei nisso. Passou-me pela cabeça, como é óbvio, mas sem dúvida, os valores, a minha personalidade e o meu caráter que é nunca desistir, levar até ao fim e quando eu ponho um objetivo na cabeça só há uma maneira de terminar que é concluir com sucesso e...foi isso que me levou sempre. E era o orgulho que eu tinha e depois, a estar naquela força especial, poder usar aquela boina, ostentar as insígnias dos Comandos e, sem dúvida que isso foi o maior objetivo e correu bem. Correu bem.		
As missões sempre fizeram parte da realidade dos Comandos. Como é que te sentias relativamente à possibilidade de ires em missão? A missão é um fator que quem se candidata ou quem dá o nome para uma tropa especial como os Comandos, tem que ter isso já no pensamento porque isso, uma coisa está ligada à outra. Os Comandos são	Para P4 ser destacado é indissociável a ser Comando, salientado que é a tropa especial mais bem representada no estrangeiro. Considera que seria ingrato após a longa e exaustiva preparação não aplicarem os seus conhecimentos em missão. Para P4, a missão era um dos seus grandes objetivos no que concerne a pôr as suas capacidades em prática.	Crença na indissociabilidade de ser Comando e ser destacado em missão. Perceção de injustiça relativa a um não destacamento após longa e exaustiva preparação. Grande ambição de ser destacado em missão e pôr

a tropa especial melhor representada lá fora, no estrangeiro, e estão muito bem vistos. Eu com a experiência que tive apercebi-me disso, consegui ver isso. Então eu quando fui para os Comandos já sabia que o mais provável era eu ingressar numa missão e sem dúvida que era um objetivo porque o treino é muito exigente, não só o curso porque depois do curso ainda vem o treino operacional e o treino operacional de uma força especial é muito exigente, e se nós estamos ali a treinar todos os dias e não pomos em prática aquilo que treinamos, aquilo que aprendemos e aquilo que trabalhamos é um bocado ingrato. Então eu sentia-me que eu queria pôr em prática realmente aquilo que eu aprendia, num Teatro real, num Teatro em que existem muitos perigos e foi mesmo por isso que eu me quis meter à prova, mais uma vez e testar os meus limites e foi esse o meu objetivo. O meu objetivo de fazer a missão.		as capacidades adquiridas em prática. Necessidade de testar os próprios limites face à exposição a situações adversas e perigosas como motivador para a missão.
Por fim foste chamado. Podes-me descrever. Aliás, tu já sabias à partida que irias. No momento que soubeste “a data” podes-me descrever como é que foi, como é que te sentiste? Sim, quando é dada a Ordem de Batalha – que é a chamada Ordem de	O P4 descreve que sentiu a nomeação para a missão como bastante gratificante e que despoletou sentimentos de felicidade e orgulho, expressando que “foi brutal”.	Orgulho, gratificação e felicidade associados à nomeação para a missão.

Batalha, a nomeação dos militares para a missão – quando eu ouvi o meu nome claro que eu senti aquela, aquele friozinho no estômago, mas foi bastante gratificante para mim. Fiquei bastante contente. Fui logo dizer aos meus amigos, aos meus pais que estava nomeado para a missão e pronto, fiquei orgulhoso e, basicamente foi continuar a trabalhar, a trabalhar dia após dia para estar bem preparado para o que ia encontrar lá fora...e foi brutal, foi brutal.		
Tu falaste-me que foste logo a correr falar com os teus amigos e com os teus pais...como é que os teus pais, lembraste como é que os teus pais reagiram, como foi esse processo e como é que lidaram todos, desde o momento que souberem que irias, até efetivamente teres ido? Sim, foi um pouco complicado. Foi mais complicado para os meus pais e para o meu irmão do que, efetivamente, para mim. Porque eu como estou lá dentro, como estou preparado psicologicamente, fisicamente para o que vou encontrar ou como me vou preparando para isso, tenho uma mentalidade e uma visão diferente de quem está cá fora. Por muito que uma pessoa diga aquilo que é, as pessoas não sabem. Não fazem ideia porque	P4 considera que o estar em missão é mais complicado de assimilar pelos familiares do que pelo próprio, uma vez que se sente preparado e que, passar pela experiência é totalmente diferente do que quem não a vivencia. Afirma que os familiares mostraram receio e preocupação e vontade que desistisse de ir em missão, a qual diz estava fora de cogitação.	Perceção do receio da família relativo ao seu destacamento. Sentimentos de preparação para a experiência em missão. Determinação total em ir em missão.

não passam por aquela experiência. E foi complicado. Os meus pais e o meu irmão foi complicado porque eles sabiam o perigo que era a missão, ouviam nas notícias o que acontecia na missão, então ficaram um pouco receosos não é? É normal. Então não ficaram com muita vontade que eu fosse. Não queriam que eu fosse, queriam um pouco que eu desistisse da ideia, mas não havia essa possibilidade sequer. Não partilhavam do teu entusiasmo. Não, não (risos).		
Diz-me uma coisa, obviamente sabias que ias para um sítio que estava em conflito, estiveste no Afeganistão. Sabias que era um sítio em conflito. O que é que sentias relativamente a isso? O que é que pensavas acerca disso? Consegues-me descrever? Sim, sabia que era um sítio “quente”, que era um sítio “quente” onde eu ia encontrar várias adversidades, que ia encontrar um país completamente diferente do nosso. Não tem nada a ver com o nosso. E...mas sem dúvida que eu sentia que estava bem preparado, sentia que em cada camarada que estava ao meu lado estava um irmão	P4 diz ter conhecimento que iria para um sítio marcado pelo conflito, com diferentes adversidades que em nada se assemelhava a Portugal. Nesse sentido relata sentir-se bem preparado no que concerne à prontidão para a missão, assim como os seus camaradas, nos quais depositava total confiança, bem como nos seus líderes. Neste contexto o P4 refere-se aos camaradas como irmãos que dariam a vida por si e pelos quais faria o mesmo.	Sentimentos de prontidão aliados também à confiança nos seus camaradas e nos seus líderes. Validação e grande estima pelos camaradas enquanto irmãos por quem daria a vida e vice-versa.

e alguém que daria a vida dela pela minha e eu faria o mesmo pelos meus camaradas, e estávamos todos preparados e tínhamos todos uma missão e, como se costuma dizer, “incumbido de uma missão, não há dúvidas”. Isso é para levar até ao fim. nós estávamos preparados para a missão e foi trabalhar para isso...e tinha confiança em todos os camaradas que estavam comigo, nos meus chefes, nos meus camaradas, na minha equipa e não havia, não havia dúvida. Portanto, dado a tua preparação e dado a camaradagem que existia entre vocês, sentiste que, independentemente de ires pra um sítio em conflito, estavas preparado com tudo o que tinhas de <i>backup</i> para a missão. Sim, sim.		
Podes-me dizer como foi chegar lá? O que achavas que era à partida, que seria à partida e o que realmente era? Isso é uma imagem que eu nunca me vou esquecer que é o momento em que eu chego lá. O momento em que tu chegas ao Afeganistão é o momento em que tu dizes “O que é isto? Isto é o fim do mundo”. Não se compara com nada, não se parece	P4 relata ter gravada a imagem do momento em que chegou revelando não haver comparação possível com o que tinha visto até à data, algo que considera ser necessário experienciar para realmente ter uma verdadeira percepção, descrevendo a total diferença relativa à sua realidade, nomeadamente a pobreza severa, a falta de saneamento, entre outros.	Choque sentido pelas assimetrias presenciadas entre a sua realidade e a do local do TO: pobreza severa, graves faltas de condições. Crença de ser necessário experienciar para ter a real percepção.

com nada. Aquela confusão, aquele cheiro, aquele stress das pessoas, aquela canalização, aquele lixo é completamente diferente. É uma pobreza que não há comparação, não há mesmo comparação. Uma pessoa pode ver isso em imagens, era o que eu estava a dizer: a pessoa pode ter imagens, pode ter uma ideia, pode pensar o que é que vai encontrar, mas quando estás lá, quando metes os pés na terra e olhas e vês com os teus olhos é completamente diferente. E foi uma realidade completamente diferente. Eu fiquei...é uma imagem...lembro-me que quando saí do avião vi montanhas gigantes e pó e confusão...e depois, a entrarmos numa viatura blindada americana para nos levar para a unidade e ver crianças a andar descalças, muita pobreza, comida pendurada cheia de moscas foi...foi assim uma pobreza mesmo enorme. O choque cultural, a assimetria... Sim, não estava, não estava...sabia que ia encontrar isso, mas uma pessoa estar a ver, estar à espera do que vai encontrar e depois realmente encontrar é mesmo uma grande diferença.		
Conta-me um bocadinho acerca da missão em si.	O P4 considera que o aspeto positivo de maior	Valorização dos aspetos positivos da missão.

Os aspetos positivos, os aspetos negativos, os sentimentos que se destacaram. Como é que o processo todo? É assim, a nossa missão, basicamente, era garantir a proteção e a segurança dos militares portugueses do nosso contingente que iam lá dar mentoria, instruir os militares e as Forças de Segurança Afegãs e...uns aspetos positivos... os aspetos positivos para mim que...eu até costumava dizer que “eu se fizer outra missão quero vir com estes militares” era a camaradagem. Eu acho que tínhamos um grupo muito forte, eramos muito unidos e isso faz, isso é muito importante. E isso numa missão no Afeganistão, em que nós não temos muitas condições, em que nós não podemos vestir uma roupa civil, andamos sempre fardados, sempre armados, não temos muita liberdade, não podemos sair do quartel, não é como as outras missões. Maioritariamente nas outras missões estão mais à vontade. Ali é um pouco mais restrito e pronto, o risco é sempre elevado. Cada vez que saímos tínhamos um <i>briefing</i> que nos era dado o perigo que nós podíamos apanhar lá fora...uh...e pronto, basicamente aquilo é andar sempre com a adrenalina em alta. É picos de adrenalina que...eu disse, é como eu disse, eu gosto de	peso na missão foi a camaradagem, a união que existia entre camaradas, acreditando ser de grande importância principalmente dadas as condições adversas e restritivas da missão. Descreve ainda, enquanto aspeto positivo, a adrenalina sentida advinda do clima de ameaça confessando acabar por se tornar um vício devido ao estímulo que provoca. P4 relativamente à restrição de movimentos e obrigatoriedade do uso da farda considerava-se previamente preparado e, como tal, não os percecionava como negativos.	Camaradagem percecionada como o um fator positivo de peso. Adrenalina percecionada positivamente enquanto vício. Ausência de percepção de grandes aspetos negativos associado a preparação completa.
--	---	---

me pôr à prova, sentir os picos de adrenalina. Sem dúvida que, numa missão destas, a pessoa anda sempre ali com picos de adrenalina e isso acho que é um vício. Acaba por ser um vício porque uma pessoa habitua-se àquela sensação, àquele estímulo e gosta, e gosta. Sem dúvida que gosta, eu gostei bastante. Aspetos negativos...eu não vejo assim...eu sabia o que ia encontrar, sabia que não podia sair da unidade, sabia que tinha de andar fardado. Eu só tirava a farda para ir ao ginásio, para fazer musculação, treinar. Vestia o fato de treino. De resto, andávamos sempre fardados, não saímos, não íamos a um bar, não íamos a nada disso, isso não existia. Depois eu já sabia o que ia encontrar, já sabia disso, portanto não, não acho que fosse assim um aspeto negativo. Não vês como aspeto negativo uma vez que já estavas preparado para tal. Isso, sem dúvida.		
Se conseguisses dividir a missão em fases, quais seriam e porquê? Sem dúvida eu dividia em 3 fases. Temos a fase inicial que é a fase do choque, do primeiro impacto, da primeira visão, o confronto com a	P4 considera existir 3 fases na sua missão sendo a primeira o choque inicial proveniente do confronto da realidade do país. A segunda refere que se trata de um segundo momento onde os militares já se encontravam ambientados ao TO, considerando que	Divisão da missão em três fases: 1ª o choque inicial/confronto com a nova realidade; 2ª ambientação e automatização dos militares; 3ª altura prévia ao regresso.

realidade daquele país. Depois temos a segunda fase. Eu acho que é uma fase em que já ganhámos algum estofo, já ganhámos alguma estaleca, já sabemos para o que é que vamos, já estamos proficientes na missão, já estamos preparados, já sai tudo automático. Depois temos a terceira fase. A terceira fase é uma, é um misto de sensação que é, é um misto de a missão está a acabar, vou regressar aos meus familiares, vou regressar aos meus amigos, vou regressar ao meu país, mas, também, é um misto de “ok!” A missão está a acabar, mas eu não vou desleixar a minha segurança, não vou baixar a minha guarda porque é aí em que acontecem as desgraças então, eu tenho que manter o nível lá em cima, eu tenho de estar com mais atenção ainda, se for preciso, tenho de continuar focado. Não posso, não posso, digamos assim, acomodar à missão. E...já está feito, já falta pouco tempo para irmos embora e então...é assim. Eu acho que há essas 3 fases.	estão automatizados. A terceira fase, na fase final da missão, segundo o P4, foi marcada por sentimentos relativos a voltar para o seu país e para junto dos seus, bem como a necessidade de não perder o foco e a concentração, alertando que é necessário não desvalorizar as ameaças e associando a alturas típicas em que acontece algo.	Atribuição da importância de manter-se concentrado e focado numa altura final. Perceção da falta de concentração como descuido na segurança e vulnerabilidade face ao perigo.
Consegues-te lembrar qual foi o pico máximo dentro da missão em que tenhas sentido a parte mais perigosa, digamos assim. Eu tive vários picos. Pronto, eu era o apontador da primeira viatura, o chefe de equipa, e geralmente o	Recorda que o pico de adrenalina era uma constante e iniciava-se assim que saía do aquartelamento, principalmente porque estava numa posição de maior responsabilidade sendo o apontador da primeira viatura da coluna, e desta forma sendo o	Sentimentos de adrenalina constante. Sentimento de grande responsabilidade face ao cargo ocupado. Gratificação advinda da validação da sua postura pelo seu comandante de equipa.

apontador da primeira viatura é que tem mais responsabilidade. O da primeira e da última viatura numa coluna de viaturas militares. E então, o meu pico de adrenalina começava logo desde que saía, à porta de armas porque se passassem logo por mim, como era o apontador da primeira viatura iriam contra o resto da coluna. Então eu tinha uma responsabilidade acrescida e até disseram-me, por acaso foi giro, que eu tinha uma postura um pouco agressiva, mas eu sentia que era assim que eu tinha de trabalhar. E eu cheguei a dizer “Epa, eu trabalho assim, a minha responsabilidade é garantir a segurança dos meus camaradas, eu sou apontador da primeira viatura. Se vocês não gostam do meu trabalho mandem-me para Portugal.” Eu cheguei a dizer isto e por acaso chegaram-me a dizer logo, o meu chefe de equipa chegou a dizer logo “não. Eu concordo plenamente contigo. Manténs o teu trabalho e vais continuar a ser o meu apontador” o que foi bastante gratificante também para mim. Mas...o pico maior de adrenalina que eu tive foi numa saída à noite em que nós fomos para Wardak que era onde estava a GNR, a GNR estava num ponto mais quente no Afeganistão, e pronto, o deslocamento era longo e tínhamos recebido	primeiro da linha no que tange a ataques. O P4 relata que, dada a responsabilidade da sua posição, foi-lhe dito que mantinha uma postura um pouco agressiva, algo que defendeu dizendo que era o seu modo de trabalhar e era da sua responsabilidade garantir a segurança dos seus Camaradas e referindo que, caso não estivessem agradados, o mandassem para Portugal. O P4 sentiu-se bastante validado pelo seu chefe de equipa visto ter concordado com a sua postura e defesa desta. P4 considera que o maior pico de adrenalina e tensão se deu num deslocamento longo feito à noite no percurso considerado perigoso onde tinha sido emboscada uma equipa na noite anterior. Recorda sentir-se muito desperto, nervoso, com o coração acelerado, com uma atenção redobrada e com grande adrenalina proveniente de ter o conhecimento que a qualquer altura poderia acontecer algo, para o qual se sentia preparado para agir.	Sentimento de grande adrenalina, tensão e prontidão face a situação de grande ameaça.
---	--	--

informações que tinha havida emboscadas nesse sítio onde nós íamos passar. Efetivamente houve um grupo da nossa companhia que foi, na noite antes, e tiveram de regressar. Houve uma emboscada alguns metros à frente e...e então eu sabia que ia ser <i>quente</i> e que tinha de estar preparado. Então aí foi sem dúvida o pico de adrenalina que eu senti ou a maior tensão foi essa. Consegues-me descrever, se te recordares, como é que te sentiste durante esse caminho? Senti-me...,portanto, nós fomos de madrugada...senti-me muito <i>quente</i>, desperto, muito desperto, sem sono completamente, muito nervoso e estava...estava ali...sentia o coração a bater rápido. Eu estava com a atenção redobrada e senti que estava ali mesmo pronto para o que desse e viesse. Estava preparado para acontecer qualquer coisa a qualquer momento e é isso é que é a adrenalina: uma pessoa que vai acontecer, mais tarde ou mais cedo vai acontecer e temos de estar preparados para isso. E, lá está, é meter isso na cabeça, estar ali atento, olhos bem abertos, tentar avistar alguma coisa que possa ou preceder um ataque, tentar evitar que isso aconteça, sempre		
---	--	--

estarmos preparados para reagir...então é ter ali a atenção redobrada sem dúvida e a adrenalina estar em cima porque, sem dúvida sabemos que estamos numa zona muito <i>quente</i> e, mais tarde ou mais cedo, pode acontecer alguma situação.		
E agora quais é que achaste que foram as coisas mais importantes que te ajudaram a lidar com o percurso da missão? Desde as alturas mais tensas, às alturas mais monótonas. O que achas que foi o motivador constante? Sem dúvida que o motivador constante foi os meus camaradas. Isso sem dúvida porque eu tive a sorte, lá está, de ir com um grupo brutal, espetacular e eu adorava fazer outra missão com aquele grupo. Porquê? Porque eles já tinham todos muito mais experiência que eu. O meu curso era o curso mais moderno, era o curso com menos experiência. Eles já tinham 2 ou 3 ou 4 missões. Nós éramos a primeira. Então eles tinham muita experiência e isso ajudou bastante. Quando nós estávamos a ter alguma quebra eles sabiam. Sabiam que estava a haver uma quebra e puxavam-nos para cima. Tínhamos sempre, estávamos sempre juntos porque os militares lá estavam distribuídos 3, 4 militares por quarto.	P4 acredita que o motivador constante no decorrer da missão foi a camaradagem. Sente ter sido muito importante ter ido com camaradas que já tinham estado presentes noutras missões o que os levava a identificar quando um deles estava em baixo e a agir no sentido de os animar/motivar, aliado ao facto também de compartilharem as suas experiências, o que sentiu como bastante benéfico. A companhia, refere, era uma constante, havendo um grande apoio e entreajuda. O P4 recorda que consideravam o isolamento proibitivo visto ser percecionado como negativo e prejudicial.	Camaradagem enquanto rede de apoio. Isolamento percecionado como negativo e prejudicial.

Tínhamos sempre companhia. Quando um estava mal éramos nós que puxávamos por ele. Quando eu estava mal puxavam por mim. Ou íamos treinar, ou íamos jogar ping-pong, ou jogar a um jogo qualquer, ou fazer...tentavam-nos sempre puxar. Nunca havia aquele aspeto de nos isolarmos, de ficarmos fechados no quarto, isso não acontecia, mesmo porque eles não deixavam. Eu lembro-me que tinha um camarada que não gostava muito de fazer ginásio, que não gostava muito de fazer grande treino físico e o pessoal do quarto dele não o deixava no quarto. Dizia “Não, se não queres fazer treino físico ao menos vens connosco e ficas ao pé de nós, não vais ficar no quarto sozinho.”, porque esse é um aspeto negativo, o pessoal ficar fechado no quarto, isolar-se e estar só: sai no deslocamento e vai para o quarto, e sai e vai para o quarto...isso não pode ser. Portanto vocês faziam uma espécie de rede de segurança. Sim, sim.		
Relativamente à distância, com os teus pais. Como foi lidar com isso? Como é que te sentias? Como é que eles se sentiam?	P4 relata que o tempo de missão se mostrou complicado para os seus familiares, visto não o terem perto de si, de terem ficado sem ele. Refere que o contrário não acontecia	Suporte social dos camaradas.

Lembro-me que nós falávamos pela internet, pelo Skype e lembro-me que pronto, era complicado. A minha mãe chorava todo o dia...,mas pronto, é como eu digo, eu estava mais preparado do que eles para ir. Porque eu estava a viver, não é? Em primeira mão, aquilo que eu ia fazer, o meu objetivo, o meu propósito, a vontade minha sem dúvida e...então eu estava preparado psicologicamente. E uma pessoa quando está preparada psicologicamente, é meio caminho andado para as coisas correrem bem...e o problema é que, os meus pais, a minha família estando fora, sabendo que eu vou sair, que vou estar 6, 7 meses fora uh...ficam um pouco sem alguém, não é? Ele está ali! Eu vou ter o meu propósito lá fora. Estou isolado dos meus pais, mas tenho os meus camaradas que estão ali comigo para tudo. Eles não, eles ficaram simplesmente sem mim...é um pouco diferente e sem que foi um pouco complicado mas pronto...era uma situação que eles mais tarde ou mais cedo também sabiam que ia acontecer porque eu disse-lhes logo...e eles sabiam que os Comandos faziam missões por isso sabiam que eu estando lá, mais tarde ou mais cedo iria calhar-me e foi isso que aconteceu.	porque estava a viver o seu propósito, estava preparado psicologicamente o que sente como tendo grande importância e, além disso, tinha o apoio dos seus camaradas.	
--	--	--

E durante a comunicação mesmo na missão, sentiste isso à mesma? Que eles estavam, principalmente a tua mãe como disseste... Sim, sim, sim, a minha mãe estava mais carente. Conseguiram-se comunicar do início ao fim da missão? Sim. Havia alturas que era um pouco mais complicado se eu estivesse fora mais tempo da minha unidade. Eu avisava quando ia sair. Dizia “vamos estar estes dias todos sem nos falarmos porque vou para ali ou para acolá” e ela ficava preparada. Ficava com o coração nas mãos, não é? Depois quando eu voltava a falar com ela, ela estava em pânico. Mas pronto, mas isso é normal, é normal.	P4 teve a perceção que a sua mãe se sentia carente com a distância e, após momentos de não comunicação, sentia-a em pânico, o que associa ser normal.	Perceção de carência e pânico por parte da mãe, considerando-os como algo normal.
Em alguma altura questionaste a missão? A tua presença na missão? Não, não.	P4 afirma nunca ter questionado a sua presença na missão.	Inquestionabilidade quanto à sua presença na missão.
Ao aproximar-se do fim, como é que te sentias? Aliás, a última fase que me descreveste há pouco. Eu sei que este sentimento só percebe quem lá está. Quem lá esteve e quem faz estas missões e quem vive a profissão intensamente e com uma paixão como eu	P4 considera que apenas quem teve experiências semelhantes e partilha da sua paixão pela profissão consegue compreender. Embora feliz por regressar a casa, não se sentiu integrado quando voltou, sendo assaltado por uma vontade de regressar novamente para missão.	Crença de necessidade de vivência de experiências semelhantes e paixão pela profissão para a compreensão do que é estar em missão. Dificuldades de integração motivados por uma grande vontade de regressar à missão.

vivo. Eu não sinto como trabalho, sinto que faço o que gosto graças a Deus...e o que eu...isto é complicado de dizer, mas é verdade...eu estava feliz porque ia regressar a casa, mas lembro-me perfeitamente de...quando eu saí do avião para o aeroporto...que os meus camaradas, eu não me sentia integrado. Eu vi os meus pais, eu cumprimentei os meus pais e...não me senti integrado cá em Portugal. Senti “o que é isto? Eu não quero ficar neste país! Eu quero-me ir embora! Quero voltar para o Afeganistão outras vez!”. Foi um choque e foi bastante complicado tanto que eu mal liguei aos meus pais nesse dia. Eles ficaram também um bocado em choque. Eles também não sabiam o que é que haviam de fazer. Eu lembro-me de o pessoal estar a ir ao bar beber uma cerveja e eu fui-me juntar a eles uh...porque eu não queria largar os meus camaradas, eu queria estar com os meus camaradas. Nós criámos um laço tão grande, uma pessoa cria uma ligação tão grande que eu pensava que eu não queria estar sem os meu camaradas. “Ok, vamos voltar.” E eles diziam-me também “Ok, vamos voltar.” Eu não quero voltar para Portugal. Eu quero ir para o Afeganistão.” Ao início foi bastante complicado. Tive bastantes problemas de	Para o P4 este sentimento foi um choque que o fez não conseguir dar atenção aos seus pais, o que os afetou também. Sentia uma necessidade grande de estar perto dos seus camaradas, visto validarem e nutrirem os mesmos sentimentos. O P4 manifesta um início bastante complicado no que concerne à adaptação, nomeadamente teve um acidente de carro, um de mota e teve um desentendimento com a namorada da época e recorda que foi avisado pelo comandante do contingente para verem a reintegração como um processo e manterem a calma. Considera que a adaptação foi muito complicada sentindo que retornar é um processo mais difícil do que a adaptação que têm de fazer ao chegar em missão. Para o P4, isto deve-se à preparação no pré-deslocamento e à constante adrenalina a que estão sujeitos em missão, algo que para si, lhe faltou quando regressou e tornou-se difícil de gerir nos primeiros tempos.	Incapacidade de lidar com o impacto de regressar. Perceção de ter afetado os pais. Necessidade de estar perto dos seus camaradas para validação dos seus sentimentos. Grande instabilidade e impacto negativo na sua vida pessoal e relacional derivado às dificuldades de adaptação. Sentimento de vazio difícil de gerir pela falta da adrenalina presente no pré-deslocamento e no deslocamento.
---	---	--

adaptação. Nós tivemos um <i>briefing</i>, quando chegámos tivemos uma reunião com o comandante do contingente em que ele realçou isso: “Atenção à reintegração. Façam as coisas com calma. Não queiram viver a vida toda de uma vez.” E eu, sem dúvida que foi um bocado complicado. Tive um acidente de carro, tive um acidente de mota, chateei-me com a minha namorada na altura...foi uma adaptação muito complicada. Voltar à vida cá foi muito complicado e...foi muito complicado. Acho que foi mais difícil a adaptação do que propriamente a adaptação lá porque...a adaptação lá, nós levamos 6 meses, mais ou menos, de aprontamento, de preparação para aquilo que vamos encontrar. Agora, quando vimos de lá para cá, nós não estamos preparados para aquilo que vamos encontrar cá já porque...o tempo não pára e...são 6, 7 meses que a pessoa fica longe da realidade de Portugal e, quando chegamos cá é, um pouco, um choque. Uma pessoa está habituada àquele ritmo, àquele espírito de adrenalina, àquela intensidade que se vive e quando se chega cá...não tem, não há essa intensidade...”ok, eu quero sentir aquilo outra vez, eu quero aquela intensidade. Eu quero sentir aquele, aquele...aquele desejo de sair e de sentir aquela		
---	--	--

adrenalina” e...lá está...ao início é um bocado complicado.		
Tiveste de te organizar, de te habituar outra vez à rotina... Sim, habituar-me outra vez a...a estar calmo, pacífico...o barulho é totalmente diferente, a confusão é totalmente diferente...ali perde-se outra vez essa rotina, a rotina normal...que eu chamo normal, não é? Para nós, é a nossa rotina normal...parece mais complicado, aliás é mais complicado do que parece. Quando uma pessoa está assim num país completamente diferente, a viver uma intensidade e uma realidade totalmente diferente, com muita força sempre a vibrar, é um bocado complicado. Quando tempo sentes que demoraste, mais ou menos, a “regressar” à tua “normalidade”? Demorei um pouco. Acho que uns três meses. Uns três meses a conseguir-me integrar e de passar o fator missão.	O P4 sente que teve de voltar a habituar-se a estar calmo e pacífico recordando as diferenças sentidas no que toca ao barulho, à confusão e à rotina “normal” e que este período de integração durou cerca de três meses.	Processo de reaprendizagem e readaptação no que concerne a estar calmo, pacífico e à aceitação das diferenças da rotina, da confusão e dos barulhos.
Sentes que, além do choque quando chegaste, já sentias, antes de estares no avião, essa apreensão? Esse medo de isso acontecer? Ou veio um pouco como surpresa?	P4 considera que estava apreensivo com a perspectiva de retornar e relembra que no regresso sentiu um conflito de sentimentos. Se por um lado pensava que iria retornar para perto dos seus	Apreensão prévia relativa ao regresso. Conflito de sentimentos entre regressar para junto dos seus e o querer continuar em missão.

Eu já estava um bocado reticente. No avião estava um bocado, era um conflito de sentimentos uh..., mas eu já estava a pensar “ok, eu vou-me embora. O que é que é o meu dia amanhã? O que é que eu vou fazer amanhã? Como é que vai ser?” E depois eu pensava “Tu vais estar com os teus amigos. Tu vais estar com a tua família. Tu vais ter muita coisa para fazer.” Mas depois pensava “mas será que é isso que eu quero? É isso que...efetivamente, eu quero fazer?” e depois lá está, foi o confrontar estas situações e confrontar com elas que eu vi que não, eu queria mesmo voltar. Sentiste que tiveste de negociar um bocado contigo? Sim, de me convencer aos poucos.	por outro questionava-se se realmente era o que queria, sentindo-se um pouco perdido e apreensivo quando pensava no retorno à sua realidade, ao que iria fazer. Sente que no momento em que foi confrontado com a antiga realidade quis retornar à missão.	Apreensão prévia e sentimento de estar perdido aquando da perspectiva do regresso.
Sentes que a missão te modificou? E de que maneira? Sim, sim. Modificou-me bastante. Acho que deu-me muito mais maturidade. Dei muito mais importância a certos fatores como a comida, a pobreza, uh...sem dúvida que eu, hoje em dia, não sou capaz de deitar comida fora nem que seja um pouco de comida. Eu meto no frigorífico e se tiver de comer durante dez dias, eu vou comer aquela comida dez dias seguidos. Ralho	P4 sente que a missão o modificou por completo e que ganhou uma grande maturidade, visto ter estado numa realidade onde a fome e a pobreza eram abundantes. Sente que o fez dar mais valor às coisas e deu-lhe a perspectiva de que no geral as pessoas não têm ideia do que é realmente ter um problema. Ter vivenciado a missão fê-lo valorizar mais a família, os amigos a sentir-se bem e a sentir-se grato por ter o que tem e desvalorizar bens materiais.	Crescimento pessoal e grande ganho de maturidade motivada pela constatação/experiência de uma realidade tão adversa, marcada pela pobreza e fome severas. Intolerância relativa atitudes e queixas de quem considera nunca ter experienciado problemas reais. Gratidão e valorização de amigos, família, motivadas pela experiência da missão.

com a minha mulher e ralho com a minha mãe. Não sou tolerante a isso porque vi muita fome, muita pobreza e isso marcou-me completamente para o resto da vida. E o fator do pessoal se queixar por tudo e por nada...porque lhe dói isto, ou porque lhe dói aquilo, ou porque tem problemas na vida...problemas mínimos que nem são problemas na verdade. As pessoas não sabem às vezes o que é realmente um problema, não sabem realmente o que é que é passar por dificuldades e pensam que “sim, eu tenho problemas na minha vida”. Toda a gente tem problemas na vida. Agora o que se pensa é, o quão grave esses problemas são? Será que nos afeta assim tanto? Se calhar não. As pessoas às vezes falam de barriga cheia, é o que eu acho...e pensam que aquele problema é um problema enorme como realmente há muita gente a passar lá fora e acho que toda a gente devia ter noção. Mas, lá está, como eu disse, isto são situações que, só passando por elas se consegue ter a noção exata do que é que é a pobreza realmente. Lá está, isso mudou-me completamente. Mudou-me completamente. Eu, hoje em dia, dou muito mais valor à família, dou muito mais valor a estar bem com os meus amigos, a estar bem durante o dia e		Desvalorização de bens materiais.
---	--	--

a dar graças porque eu tenho saúde, tenho família, tenho amigos e consigo...tenho comida em casa, não ando descalço na rua, porque eu consigo dar uma vida boa à minha filha...do que propriamente bens materiais ou isto ou aquilo.		
Que tipo de características pessoais é que sentes serem imprescindíveis para se estar em missão? Tem que se ter uma grande força psicológica sem dúvida...uma pessoa tem que ser forte psicologicamente. Tem que ter uma personalidade forte, saber aquilo que vai encarar e saber que vai estar longe dos seus entes queridos e...e tem que estar preparado para isso. Lá está, e depois é confiança nele próprio. É saber “Ok, eu treinei para isto, eu estou preparado para isto. Vamos embora. Os meus camaradas estão tão preparados quando eu, vamos embora. Vamos para a frente”. É termos confiança em quem está ao lado. É, basicamente, o mais importante. Se nós não sentimos confiança em quem está ao nosso lado, se nós a nossa vida nele, se nós não sentimos que os nossos familiares estão preparados, se nós não sentimos que psicologicamente estamos fortes, só nós não temos uma estrutura psicológica	O P4 acredita que é necessária uma pessoa ser forte psicologicamente para estar em missão, ter confiança em si próprio e na sua preparação no que toca a saber o que irá encarar e a ficar longe dos seus. O P4 salienta ainda a importância de confiar-se nos camaradas. O P4 considera que se não se estiver preparado para tudo isso, se não tiver essa força psicológica, será melhor não ir em missão visto poder não correr bem.	Grande resistência pessoal, confiança nas capacidades e preparação para condições adversas e separação dos seus como imprescindível para uma missão. Confiança total nos camaradas como essencial para uma missão. Crença de que se não existir força psicológica não se deve ir em missão porque não irá correr bem.

construída para garantir que corra bem, eu acho que aí mais vale não ir porque vai correr mal. Eu acho que isso temos que construir nós e que temos de ter a certeza que “é isto que eu quero. Eu estou preparado, vamos embora”. Se não, não vai correr bem.		
De que maneira é que achas que os Comandos te prepararam para estar em missão? Achas que seria igual se estivesses noutra força? Não, não, não. Não, isso garantidamente que não porque, porquê? Porque o curso é bastante exigente. O curso de Comandos é bastante exigente e levamos ao limite. Testa-nos as nossas capacidades intelectuais, físicas, psicológicas, tudo de maneira a que...eu digo-te que eu havia provas do curso que eu fazia que era como se fosse no automático. Eu estava pronto para tudo em que eles mandavam-me fazer e eu fazia e depois, eu parava pra mim a pensar “eu fiz isto!”. Eu saltei de um helicóptero! Eu sei lá, eu saltei de uma altura brutal. Quem é que diria que eu faria isto? Não cabe na cabeça de ninguém. Porque uma pessoa está ali com aquela vontade toda, com aquele querer. Mas não...por exemplo tu fazes, tu fazes coisas...tu, mandam-te fazer, tu fazes. Tu passas por dificuldades	O P4 acredita que a preparação dos Comandos não se iguala às outras e é essencial para a missão visto ser bastante exigente e testar ao limite as capacidades físicas e psicológicas do militar. O facto de o testarem constantemente tornou-o capaz de fazer coisas que nunca pensou ser possível. O P4 fala de superação física e psicológica face às dificuldades do curso, acreditando que os Comandos preparam o militar para qualquer tipo de provação e o munem de uma grande confiança nas próprias capacidades. Para o P4, os Comandos constroem homens necessários a garantir a segurança e, sendo que já teve noutras forças, afirma que os Comandos se destacam enquanto força superior. O P4 explica que o Comando cumpre sem hesitação a missão que lhe é dada seja quais forem as situações e cenários, visto ter sido preparado física e psicologicamente para tal.	Ausência de dúvidas relativa à superioridade dos Comandos enquanto força destacada pela excelência da preparação física e psicológica dos militares, comparativamente às demais. Certeza nesta superioridade fundada no conhecimento prático das outras forças. Capacidade de atingir limites que não imaginava e superação de obstáculos devido à preparação para qualquer provação que os Comandos oferecem. Grande confiança nas suas capacidades devido aos Comandos. Prontidão e ausência de hesitação em agir em qualquer cenário devido à preparação física e psicológica.

desde físicas uh...ao corpo que parece que quer cair e tu tens sempre de ter vontade para continuar...tens muita dificuldade física, meteorológica, alimentar...e superas-te constantemente. O Comando supera-se constantemente e, lá está, eles criam um militar em prol disso, para estar preparado para tudo e...daí as adversidades as dificuldades. Porque quem não passa por dificuldades, não está preparado para encontrar dificuldades por isso tu tens de passar por elas para sentires que estás preparado: “ok, se eu fiz isto eu sou capaz de fazer o que quer que seja”. Depois o aprontamento é mais um complemento, digamos, à nossa formação enquanto Comandos porque o aprontamento é missão mais específica, é o treino mais específico para lá fora. Ou seja, apesar de treinarem a nossa agressividade no curso, a nossa cabeça, a nossa capacidade física, de resposta e tudo mais...uh...como a minha mãe costuma dizer, os comandos fazem máquinas. Os Comandos não fazem máquinas, mas constroem militares que são necessários para garantir a segurança do país e que, sem dúvida noutra tropa, e eu já passei por outras tropas, não há uma força especial como os Comandos. E a preparação		
---	--	--

que é dada naquele curso tem o intuito que é mesmo esse, que é preparação psicológica e capacidade física tem que estar mesmo muito bem preparadas para tudo que se encontra. Opa, é dada uma missão a um Comando e um Comando cumpre. Não mete em causa, não pensa, não olha para trás, não pensa que será que vai falhar. Não. É dada a missão e ele cumpre. Porque nós estamos preparados para executar, estamos preparados para cumprir ordens e para cumprir aquilo que nos mandam fazer e é mesmo assim.		
Para conseguir perceber, o aprontamento modifica consoante a missão que vais encontrar? Sim, é um treino mais específico para a zona onde são destacados.		

ANEXO G - Entrevista e Análise - Participante 5

PARTICIPANTE 1	
Género	Masculino
Nacionalidade	Portuguesa
Idade	26 anos
Classe	Praças – 1º Cabo (aquando da missão)
Profissão Atual	Estudante
Período de Tempo nos Comandos	06/03/2012 a 12/2017
Missões Realizadas	República Centro-Africana (ONU – MINUSCA) - 6 meses

Transcrição da Entrevista	Divisão das Unidades de Significado	Unidades de Carácter Psicológico
O que é que te levou, especificamente, a entrar nos Comandos? Portanto, a rigidez que o curso em si exigia comparativamente ao facto de eu me querer também tornar...era, era ainda muito novo e queria-me tornar um homem mais, uma pessoa mais reta e disciplinada, uma coisa que me faltava e foi uma das situações que me fez decidir ir para os Comandos. Se era para a disciplina que fosse então para a mais, para a maior delas.	O P5 considera que as razões para querer ingressar nos Comandos se deveram ao desejo de ser tornar-se um “homem”, uma pessoa mais disciplinada e reta, considerando esta força a indicada visto ser a mais rígida.	Crescimento pessoal, disciplina e retidão como objetivos para ingressar nos Comandos, a força mais rígida.
Já tinhas uma ideia prévia do que eram os Comandos ou sentiste que quando lá chegaste não tinha... É assim, a única ideia prévia que eu tinha foi das pesquisas que eu tinha feita na Internet, de <i>youtubes</i> e coisas. Nunca tinha sido nada assim muito aprofundado ah..., mas pronto, quando somos mais novos imaginamos tudo e mais alguma coisa e eu sempre fui uma pessoa muito criativa por acaso (risos). Lá	Embora se tenha revelado próximo ao que imaginou, o P5 revela que experienciar o curso é diferente.	Identificação de uma grande diferença entre saber em que consiste o curso e experienciá-lo.

não fugiu muito ao que eu estava a imaginar, mas sentir na pele é diferente.		
Não é segredo para ninguém que tanto a recruta como o curso em si são bastante exigentes e são passíveis de, em algumas alturas, questionares-te se queres continuar. Aconteceu contigo? E houve alguma coisa que te continuou a motivar caso tenha acontecido contigo? É assim, muito sinceramente eu acredito que não haja uma pessoa que tenha passado por lá e que tenha dito que sempre conseguiu tudo e que não tenha, sequer, pensado em desistir. Muito sinceramente eu acho que todas as pessoas que eu conheço e com quem eu falei, todos já tivemos um momento de fraqueza que nos fez pensar em desistir ou não, não é? Mas o que difere os que conseguem daqueles que não conseguem é o clique, do pensar ao desistir ou de pensar e tentar revogar esse pensamento, não é? Portanto sim, eu já...já pensei, mas eu também pensava em tudo o resto que me fez revogar esse tal pensamento que é o, portanto o...desde o...como é o termo que eu agora estou tão habituado ao inglês o...<i>commitment</i>...dedicação Compromisso Isso, estava tão focado naquilo que realmente queria que não havia nenhuma coisa que talvez me pudesse abalar, não é? Portanto, para não falar da auto-motivação que cada um de nós acaba por criar, os objetivos, não é? Eu tinha os meus motivos, não é? Poderia ser a família,	P5 acredita que não existe uma pessoa nos Comandos que, a dada altura não tenha considerado desistir, sentindo que a diferença de quem continua o curso é o tentar revogar esses pensamentos. P5 sente que o seu compromisso no sentido terminar o curso era tão grande que nada o poderia demover. Os motivos deviam-se a se tornar Comando, ser bem-sucedido na vida e também a sua família	Perceção de pensamento de desistência como transversal a todos os instruendos do curso de Comandos. Grande nível de compromisso e auto motivação em concluir o curso de Comandos. Objetivos de sucesso na vida, querer ser Comando e a família como motivadores para concluir o curso.

também. E o querer ser bem-sucedido na vida e ser Comando.		
Esses foram os grandes motivadores para continuares. Acima de tudo razões pessoais para conseguires alcançar tudo o que querias Sim, sim. Bastante pessoal, foi, foi bastante pessoal.		
Exatamente. As missões sempre fizeram parte da realidade de ser-se Comando. À partida todos vocês saberiam que, ao entrar nos Comandos iriam em missão. O que é que sentias relativamente a esta possibilidade? Enquanto...antes do curso não fazia a mínima ideia do que é que poderia ser, ou o que poderia esperar. Durante o curso...a lavagem que nós acabamos por levar durante o curso acaba por ser de tal modo grande que nós, a dada altura, pensamos realmente que estamos na guerra, mas não, estamos a tirar um curso porque devida a uh...ao... Cenário real. Ao cenário muito real, não é? E afastado do contato e levamos a pensar que realmente estamos e...na altura pensei, se fosse aquilo que eu estava a passar, que realmente seria difícil, mas que era para aquilo que eu estava a ser treinado, não é? Depois do curso foi uma das minhas ideias da missão foi...já tinha sido um bocado filtrada porque cada missão é como cada qual, não é? Nós podemos ter uma ideia geral só que se nós formos para uma missão onde...100% de	P5 considera, relativamente à possibilidade de destacamento em missão, que o curso se aproxima de tal modo da realidade que sentia que estava em guerra. Desta forma, relata ter sentido que se a realidade fosse semelhante à que treinavam, embora difícil, estaria preparado. O P5 refere que cada missão tem as suas particularidades, mas que o curso os preparou no sentido da máxima hostilidade. P5 considera a missão um dos acontecimentos mais importantes enquanto pessoa e de realização pessoal enquanto Comando. P5 salienta ainda ter feito por aproveitar a experiência da missão ao máximo visto considerar que é de grande importância a nível pessoal perceber uma realidade tão diferente da sua, a verdadeira realidade do mundo.	Perceção da realidade do curso como idêntica à realidade de guerra. Perceção de grande preparação e prontidão para a missão devido ao curso. Preparação do curso sentida como apta para todos os tipos de TO. Valorização da missão como um dos acontecimentos mais importantes no que toca à realização pessoal e no ser Comando. Ganho pessoal elevado numa missão dada a oportunidade de perceber a verdadeira realidade do mundo.

paz seria uma missão completamente diferente do que fosse para uma onde o teatro de guerra fosse um bocadinho mais hostil, não é? Portanto, mas sim, nós no curso treinamos na maior hostilidade possível (risos), portanto sim. Posso dizer que nesta minha missão foi das melhores coisas que me foram a acontecer a nível de, enquanto pessoa e a realização pessoal enquanto Comando, não é? Porque posso dizer que as coisas que passei no curso também as passei na vida real. Se é bom ou não de se dizer, é a realidade, foi o que aconteceu, não é? E, portanto, fez...pelo menos a mim. Eu acho que nós, cada pessoa tem um sentimento diferente sobre a missão, não é? Há pessoas que se calhar pensam que, tentam levar com leveza, há outros que tentam aprender com a situação, há outros que simplesmente estão por lá estar, não é? Eu, no meu caso, tentei aproveitar da melhor maneira possível a experiência, mas enquanto pessoa, e também enquanto Comando, mas muito enquanto pessoa também para saber a realidade em que nós estamos inseridos e a realidade que o mundo afinal tem, não é? Que não é propriamente a que nós estamos inseridos...quer dizer, cada um tem a sua realidade, mas, mas também existe aquela realidade que acho que não deve ser esquecida. Exatamente. Portanto foi a percepção e, mais do que tudo, aquilo que sentiste que ganhaste da missão? Sim, sim, sim.		
--	--	--

Mas logo à partida a tua ideia, sabendo que ias em missão, era positiva. Portanto, sentiste que era uma coisa que querias realizar logo à partida? Sim, completamente, sim, sim.	P5 considera que sempre quis realizar uma missão.	Missão sentida como grande objetivo.
E, por fim, foste chamado para a missão. Podes-me dizer como é que te sentiste quando soubeste a data, por assim dizer? É assim, quando soube a data é um bocado relativo porque só soube a data a dias. Eu estive, estive quase um ano de preparação onde, teoricamente, o aprontamento são só 6 meses, só que devido a contingências, porque a minha força foi a primeira força nacional destacada, não é? Portanto envolveu muita logística por trás, desde material. Nós fomos os primeiros a levar para lá tudo. Fomos os primeiros a criar aquilo de raiz, não é? Portanto houve vários atrasos. Depois também estávamos à espera que o presidente da ONU ganhasse a eleição, por consequência, seria português. Portanto, também houve muito política por trás que fez com que as datas fossem-se adiando cada vez mais. Mas assim que soube que realmente seria a oficial, depois de muitas tentativas sim, fiquei, fiquei radiante, não é? Finalmente. Exato. O sentimento foi que, depois de tanto tempo, ias concretizar... Sim, sim...	P5 relata ter-se sentido radiante aquando nomeado para a missão.	Sentimentos de grande felicidade relativos à realização da missão.

Já me disseste a parte positiva, mas quais foram...quais ou sequer se os sentiste, os anseios relativamente à missão? Portanto, as preocupações relativamente à missão. Sentes que tiveste alguma? Quais foram? Os anseios tirando as preocupações.... Não, as preocupações... Ah, as preocupações...depende, depende. Se me falas na missão no geral ou momentos da missão, não é? Porque se for na missão. Cá ainda, antes de ir. Portanto, quando já sabias mesmo que ias e que tipo de missão seria, quais foram as preocupações, quais foram...se as tiveste claro. Não, as minhas preocupações foi a...o tentar acalmar o máximo possível as pessoas que cá ficaram porque, parecendo que não, não somos só nós que vamos para a missão, que estamos em guerra, não é? As pessoas que ficam também estão em guerra e, em certo modo, eu até acredito que possa custar muito mais do que nós que vamos. Porque eles estão cá e não sabem o que é que se passa...houve alturas que eu ficava mais de um mês sem conseguir comunicar porque não tinha possibilidades. Não dava, nem existia, então acredito que fosse muito difícil para as pessoas que cá ficaram porque nós estávamos a fazer uma coisa que na realidade, apesar de ser adversa, gostávamos	P5 refere que a única preocupação consequente da missão foi relativa à sua família, sendo que os teve de acalmar. Considera que não são apenas os militares que vão para a guerra, mas também os familiares, referindo-se ao sofrimento causado pelas incertezas relativamente ao destino dos militares, aos receios quanto à integridade física dos militares. Segundo o P5 havia um apoio incondicional dos seus familiares, aliado a um receio constante que os fazia questioná-lo se realmente estava decidido a ir, algo para o qual o P5 se mostrou compreensivo, visto não partilharem da mesma motivação dos militares que, embora as condições da missão fossem adversas, era algo que gostavam de fazer.	Perceção de apoio e simultaneamente receio e sofrimento por parte dos familiares relativos às incertezas do destino dos militares e possíveis ofensas à sua integridade física. Missão sentida como positiva.
---	--	---

daquilo que estávamos ali a fazer, não é? Portanto se o...acho que o meu principal objetivo nessa altura foi tentar acalmar as pessoas que gostam de mim e que cá ficavam, portanto sim. Que era, de certa maneira, aquilo que te ia perguntar outra vez, ou seja, tu já disseste que o teu principal anseio era esse. De que maneira é que eles expressaram? Portanto, como é que o sentiste desde o momento que disseste que, realmente se ia concretizar. Como é que sentiste... Eles sempre me apoiaram incondicionalmente tudo e todas as minhas decisões independentemente de concordarem ou não, não é? No entanto, mesmo apoiando e dizendo que “ok. É uma coisa que queres ir, vai.” mas depois dizem, “mas tens a certeza que queres ir?” Portanto, havia um apoio, mas um receio, sempre houve. O que é perfeitamente normal e compreensível. Mas sim, apesar de eles não quererem que eu fosse, apoiavam porque quem tinha de querer era eu, não é? Portanto, desde o momento que soubeste até que foste, esse foi o <i>modus operandi</i> entre vocês. Foi, sim “vai! Mas tens a certeza se...?” (Risos)		
Entretanto foste para a missão. Consegues-me dizer o que sentiste quando chegaste lá. O que estavas à espera que fosse e o que realmente...	P5 relata que, apesar de ter estado muitas vezes em África enquanto turista, não se compara ao nível de hostilidade e pobreza percecionadas em missão frisando serem próprias de	Choque cultural e impacto de uma realidade severamente hostil. Identificação de uma grande assimetria entre se conhecer

É assim, eu já tinha estado em África várias vezes, em vários sítios de África, mas como férias. E em nenhuma TO, não é? Hostil, talvez um bocadinho, mas não com aquela intensidade, não é? Estamos a falar, naquela altura, o país mais pobre do mundo, portanto, como deves calcular havia sempre um grande número de hostilidade à volta porque, se há pessoas muito pobres também há pessoas muito ricas, não é verdade? Então, a minha primeira imagem quando aterrei que, primeiro tinha sido um bocado difícil, porque tínhamos miúdos a jogar na pista de aterragem, a jogar à bola. Depois de ter chegado e ter aterrado, a minha primeira imagem, quando estava a descer as escadas foi olhar em frente e ver crianças à volta de 9 anos a fazerem sinais de ameaça, não é? A olharem para mim e fazerem este movimento (movimento de faca no pescoço). Opa, estamos a falar de crianças de 9 anos...opa...acabei de chegar e vejo uma criança e tipo “ah, boa.” mas, afinal, aquela criança está-me a ameaçar a mim, não é? (Risos) Foi uma boa receção. (risos). Foi, foi. Portanto é um misto, é um misto, não é? Pensar, “ok, chegámos”. Portanto, essa foi a primeira imagem... Sim, o primeiro impacto, o primeiro impacto	países com grandes assimetrias financeiras. Relata que o seu primeiro impacto foi quando chegou no avião ver umas crianças de 9 anos a ameaça-los de morte.	um local enquanto turista ou enquanto militar em missão. Ameaça de morte no primeiro momento que chega.
E relativamente ao momento seguinte. Desde o momento em que chegaste,	Sente que ele, os seus colegas e os seus superiores tiveram a perceção de que afinal não se	Constatação de que a realidade da missão não era a que lhe tinha sido informada,

em que te começaste a aperceber o que é que estava à tua volta, o que é que sentiste? O que é que viste? Que não era propriamente, não estava ali propriamente para uma Manutenção de Paz, nem eu, nem nenhum de nós que, teoricamente nos tinham dito que ia ser de manuten...os próprios instrutores que nos disseram isso, os nossos sargentos e comandantes de equipa e tudo isso, que nos disseram isso ao terceiro dia disse “Epa, esqueçam tudo o que nós vos dissemos que afinal isto não é nada daquilo que estávamos à espera.” E estamos a falar desde desarmamento do pessoal que, portanto, a partir do momento que nós nos deparamos com umas pessoas à frente que estão igualmente armadas, mas que não estão do nosso lado portanto, não há de ter sido uma coisa fácil de se lidar, não é? Portanto sim. Para mim foi uma missão que eu adorei, não é? Para mim foi espetacular e cresci imenso mas enquanto estávamos lá naquela tensão toda sim, realmente sentia-se a pressão toda e a tensão de olhares para uma pessoa e saberes que aquela pessoa quer-te mal e....não se trata de tu quererem mal a essa pessoa mas sim que tens de fazer o que tens de fazer porque sabes que aquela pessoa não está a ser correta nem justa para a sociedade, não é? Portanto, às vezes em certa parte, há que haver a necessidade da força, infelizmente, não é? Para outros bens. Portanto quando chegávamos lá e víamos pessoas todas armadas e...com...não com as	tratava de uma manutenção de paz, não sendo, portanto, o que esperavam, mas antes um cenário bem mais adverso e difícil de lidar, nomeadamente em situações de pessoas armadas que intencionavam intentar contra si. Revela que adorou a missão e que motivou um grande crescimento pessoal, apesar de sentir uma grande pressão e tensão quando percecionava que estava numa situação de alguém querer acometer contra si e se ver obrigado a usar a força para um bem maior, para o bem de outros. Isto é, tinha de recorrer aos mesmos meios daqueles que tinham intensões negativas, mas com um objetivo oposto aos mesmos.	mas antes de grande adversidade. Sentimentos muito positivos face à missão. Ganhos de grande crescimento pessoal na missão, não obstante da grande pressão e tensão derivadas das ameaças constantes. Sentimentos de ser prestável para a sociedade quando usando a força para o seu bem.
--	---	---

melhoras intensões, nós tínhamos de fazer o oposto que eles estavam a fazer, não é? Só que, às vezes, tínhamos de recorrer aos meios que eles recorriam, mas para eles. Ou seja, agir, entre aspas, da mesma maneira... Sim, mas com o objetivo diferente.		
Conta-me acerca da experiência da missão em si. Os aspetos positivos, os aspetos negativos, que tipo de emoções ou sentimentos se destacaram em ti? É assim, começando nos sentimentos e depois falando nas coisas positivas e neg...na parte de sentimentos foi a realização pessoal, completamente. E de muito crescimento na realidade...mas isso tudo deve-se muitas vezes à tristeza que se olhava e se via, portanto, nessa sociedade que era uma realidade, não é? Portanto, havia essa parte de tristeza mas também depois havia a parte de conquista que houve, por exemplo, uma altura de...nós estávamos a passar por uma aldeia e, nessa mesma aldeia, estava lá um...portanto, um general inimigo, por assim dizer e nós reparamos que naquela aldeia - aldeia não, que aquilo era quase uma cidade – estava completamente com pessoas armadas, não é? E as pessoas que estavam na rua não eram nem crianças, nem mulheres. Eram só homens, todos armados. Portanto, via-se muito opressão, sentia-se muito tensão assim que lá chegámos. Depois de nós termos feito uma ação e de o termos conseguido capturar,	Relativo aos aspetos positivos, o P5 destaca uma completa realização pessoal, e o crescimento advindo também de aperceber-se do ambiente de tristeza em que vivia a população, algo que lhe conferia um sentimento de conquista quando a conseguia auxiliar. Relata que após conseguirem capturar um general inimigo que oprimia uma localidade, todas as crianças e mulheres que se mantinham escondidas e oprimidas saíram à rua a agradecer felizes por estarem livres, conferindo-lhe um sentimento de glória. Quanto a aspetos negativos refere com indignação as más condições logísticas a que estavam sujeitos que considera bastante aquém do que mereciam, nomeadamente dormirem expostos a temperaturas muito altas, a terem de prover a sua própria segurança, aquando aquartelados e a lhes ser dado como alimentação um peixe altamente tóxico. Isto gerou no P5 um sentimento de indignação contra superiores que supostamente os deveriam apoiar dada a missão que estavam a desempenhar.	Sentimento de grande realização e crescimento pessoal. Sentimentos de tristeza face a perceberem a realidade severa da população. Sentimentos de conquista, crescimento pessoal, glória, motivação trabalho significativo e felicidade quando validado pela população após terem sido libertas da opressão em que viviam. Grande indignação face às condições logísticas a que estavam sujeitos. Sentimento de desamparo percebido, relativo a falta de preocupação por parte de superiores.

não é? Nós, assim que o capturámos, e tivemos de passar novamente pela aldeia, via-se crianças na rua e mulheres na rua a dançarem e a gritarem “Merci, Portugal!” Portanto, houve um sentimento de conquista e um sentimento de “Epa, se calhar estamos aqui a fazer qualquer coisa.”, não é? Porque antes estávamos ali, estamos aqui e o próprio povo não gosta de nós portugueses. Mas ouve um sentimento oposto assim que fizemos essa operação e as pessoas começaram a perceber quem é que era Portugal e a agradecer-nos na rua mesmo, a dizer “Merci, Portugal!” as crianças, as mulheres, toda a gente e via-se felicidade. Portanto, deu-nos para perceber, para além de ser um sentimento de glória, não é? E de conquista...sim, muita felicidade. Quando as coisas corriam bem, não é? Porque nem sempre as coisas corriam bem, não é? Portanto nós, nessa parte conseguimos brilhar, mas depois na parte de logística estávamos muito aquém de condições que realmente merecíamos ou deveríamos ter, não é? Portanto, onde eu sei que, se calhar, no Afeganistão as pessoas faziam a ação e, depois da ação, tinham conforto. Iam para sítio com algum conforto, recentemente, não é? Há pessoas que, se calhar, inicialmente também passaram muito mal. Passaram bastante mal. Eu sei perfeitamente disso. Mas, recentemente já tinham algumas condições, não é? Mas os primeiros no Afeganistão, nós passamos também pelo mesmo, não é? Porquê? Porque andávamos a		
--	--	--

dormir com 40 graus em tendas, sem ar-condicionado, sem nada, no meio do nada onde tínhamos de nos revezar para manter a nossa segurança porque não tínhamos ninguém para nos dar segurança, não é? E, depois, a comida que nos era fornecida, quando não era ração de combate, estamos a falar de uma logística onde o cardápio era igual ao cardápio que deram em Timor. Portanto, estamos a falar de muitos anos de diferença, de TO completamente diferentes, de homens que, que inicialmente tínhamos dito que precisávamos disto e daquilo, e eles como não queriam fornecer ou por via monetária ou por terem as reservas ainda de outras coisas, deram-nos os restos. Estamos a falar que andávamos a comer um peixe que se chama tilápia que soubemos, depois de eu ter feito pessoalmente uma pesquisa, que nós andávamos a comer o peixe mais tóxico do mundo. Acho que é digno, não é? Acho que é completamente digno dos portugueses, no TO, estarem a comer o peixe mais tóxico do mundo. Portanto, põe-nos a pensar realmente. Nós estamos ali a fazer qualquer coisa, mas os homens que estão lá em cima, será que estão mesmo preocupados connosco?		
Claro. Portanto, sentiste um pouco, aquele que tem de ir para a frente, mas não tinha qualquer tipo de apoio de quem seria suposto? Logisticamente, sim, da parte das pessoas que não os que estavam em missão. Posso dizer que o meu comandante	Este sentimento, assinala o P5, não era extensível aos superiores que estavam na missão, destacando com admiração o facto do comandante responsável pela missão ter feito questão de estar sempre ao lado das tropas em todas as projeções,	Admiração relativa ao comandante da missão, sentido como exemplo e motivação para si.

da missão inteira, foi um homem cinco estrelas, porque ele...ele não precisava de vir connosco, podia ficar sendo que não era seguro, mas não. Fez questão de ir em todas as projeções, que todas as pessoas foram e passou, também passou mal como nós. Portanto, deu-me o exemplo. E isso acabou por ser motivacional para nós porque pensávamos “Epa, este gajo é o comandante da força inteira e está aqui connosco, ao nosso lado, a arranhar.” Portanto, foi motivacional nesse aspeto.	partilhando as mesmas condições que os demais. Salienta ter sido um exemplo para si e fruto de motivação.	
Exato. Portanto, relativamente aos Comandos em si, tiveste sempre uma ideia extremamente positiva e sentiste-te sempre apoiado? Tudo o que estás a falar é relativamente a... Em certa parte, por exemplo, eu fiquei lá 8 meses. A minha missão era de 6 meses, teoricamente. Só que o que é que acontece? Porque, aqui, enquanto estávamos em missão, aqui estava a decorrer o processo que houve, que está a haver, que ainda está a haver, do curso de Comandos, eles não conseguiam, diziam que não conseguiam estar a tratar de duas logísticas diferentes, então nós tínhamos de ficar lá mais tempo. Ou seja, as pessoas que tinham planeado e compraram viagens com as suas mulheres quando chegassem, onde houve todo um planeamento, pessoas que estavam em Lisboa disseram “Não, vocês que estão aqui há 6 meses a levar tiros por todos os lados, não é? Mas vão ter de ficar aí mais tempo porque nós não vos conseguimos	P5 relata que, devido ao processo que estava a decorrer em Portugal, relativo às mortes no curso de Comandos, os responsáveis em Portugal adiaram a sua vinda por 2 meses, justificando não ter capacidade de lidar com duas logísticas simultaneamente, algo que o P5 mostra não acreditar. O P5 sentiu-se indignado e da sua força, e acredita que havia falta de preocupação e interesse para com eles, pela sua segurança e pelo facto de tal significar um fim nas suas expectativas e planos o que, necessariamente, os deixou muitos frustrados.	Indignação e sentimento de falta de apoio por parte de chefias em Portugal.

mandar.” Mas, espera aí, que há voos todos os dias. Aliás, pelo menos uma vez por semana havia voos para fora dali, não é? E havia voos que até eram feitos vazios, sem nada, não é? Portanto, havia condições para tal só que as pessoas que estavam aqui em Lisboa não estavam propriamente preocupadas com as pessoas que estavam lá, não é? Exatamente. Portanto, nessa parte sentiste um bocado de falta de apoio. Completamente, completamente. Até porque tinha sido frustrante para muitos, não é? Porque seis meses não são fáceis e 8 meses, menos fáceis são, não é?		
Claro. Portanto, por um lado sabiam que iam ficar lá seis meses, já tinham programado ter ficado lá seis meses. O que é que foi sentir que...você já sabiam que poderiam ficar lá mais dois meses ou... É assim, se fosse um sítio onde ficássemos tranquilos e não houvesse tensão, mais um mês, mais dois meses, não havia problema nenhum. Agora, nós que estávamos lá todos, sabíamos onde estávamos, onde diariamente ouvíamos tiros, havia emboscadas, havia sempre a nossa vida em risco...mais tensão durante dois meses. Não é que todos nós não ficámos lá e não aguentámos, não é? Claro que sim. Mas é sempre frustrante quando nos dizem uma coisa e nós sabemos que, ok, vamos nós ver livres disto e, no dia da	Corroborando o que havia dito, P5, salienta que não se tratava de um sítio tranquilo, mas sim um sítio de grande tensão e intensa exposição a perigo ameaçante para a vida de todos, logo, mais 2 meses significavam grande tensão. Acima de tudo, P5 sentia-se merecedor de explicações e de saber com o que poderiam contar, no sentido de poder responder de forma resiliente ao que se avizinhava.	Sentimento de expectativas frustradas e de grande tensão. Necessidade de compreender as situações para poder responder de forma resiliente.

viagem, literalmente no dia de viagem, nos dizem “afinal não vais”. Estás tu com a mala à porta e dizem, afinal vocês não vão e voltas para trás já com aquele sentimento “F@\$#-\$#, agora quanto mais tempo é que tenho aqui de ficar”. Não é que me importe mais que me digam logo, que me metam logo os pratos limpos e me digam as coisas como elas são, não é?		
Claro, mesmo para criarem toda uma estratégia para lidarem com isso. Exatamente. É normal que também haja muitas pessoas em meu redor, eu pelo menos era cabo, e tinha de, às vezes, estar de olho, porque houve alguns que até que acabavam por se ir abaixo porque pensavam que estavam ali, mas estavam sozinhos, não é? Então eu às vezes tinha de andar ali de um lado para o outro “Epa puto, tem lá calma contigo. Vá lá.” Porque, verdade seja dita, eu tinha de dizer calma e, depois, eles olhavam para mim “Sim, nós temos calma, mas tem calma, mas daqui a nada levo um tiro e poderia já estar em Lisboa.” E eu, pois, é a realidade onde estamos inseridos, não é? Portanto, temos de aguentar.	P5 refere que, estando numa posição acima, teve de prestar apoio aos seus camaradas e motivá-los visto estarem a sentir-se abandonados e desmotivados.	Sentimentos de abandono pela parte das chefias e necessidade de prestar apoio aos camaradas. Responsabilização pelo bem-estar psicológico dos seus camaradas, atento facto de ter patente superior
Como é que foi lidar com o facto de estares numa posição em que tinhas pessoas que cuidar... É assim, na altura eu não me apercebia muito bem do que é que aquilo me estava a criar enquanto pessoa, mas estava a fazer o que a minha função me competia, não é? Enquanto cabo tinha que estar sempre de estar sempre de olhar nos soldados, tinha de	P5 considera que embora durante a missão não se tenha apercebido disso, a responsabilidade e preocupação que tinha para com os seus camaradas e sentir que confiavam nele, fê-lo crescer e facultou-lhe competências de liderança capacidade de pôr as suas emoções de lado e ser racional. Este último ponto, segundo o P5 deveu-se também a saber	Desenvolvimento de competências de liderança, crescimento pessoal e frieza dado estar numa posição de responsabilidade perante os seus camaradas. Preocupação e sentimento de responsabilidade para com os seus camaradas. Necessidade de manter a postura de segurança e

estar sempre preocupado com eles. Se havia alguma coisa era a mim que eles recorriam e eu depois reportava hierarquicamente, não é? Portanto, cumpria essas funções e depois os próprios, o meu comandante de grupo dizia coisas a mim e “olha pah, preciso que orientes isto.” e eu, como a minha função, pegava na minha rapaziada e sentia confiança da parte deles, sempre senti. Portanto, no final da missão é que senti, que conseguia perceber pós missão que realmente aquilo fez, me tornou uma pessoa muito melhor no sentido em...em liderança, capacidade de crescimento e de frieza, não é? Às vezes, se calhar, eu tinha de meter um bocado de parte o que é que eu estava a sentir, ou os meus problemas que eu estava a ter em casa ou não, que era para eu estar preocupado com um bolo maior, não é? Portanto, deu-me capacidades para poder filtrar e meter os “pontos nos i`s” e para saber o que era para fazer e como, não é? Tiveste também que regular as tuas emoções para conseguires lidar com o que estava a acontecer. Sim, sim, exatamente. Da mesma maneira que me custou a mim, também custou aos outros, só que eu não podia mostrar essa faceta, não é? Porque se eu me fosse abaixo, muitos deles também iriam, não é? Claro. Tinhas outra responsabilidade. Sim.	que tinha de ter essa postura e essa racionalidade de modo a ser possível motivar os restantes.	racionalidade para motivar os camaradas.
--	--	---

Podes-me dizer o que é que sentiste que era diferente? Algumas coisas já me falaste, mas quais foram as principais diferenças que sentiste entre a tua realidade de cá e a realidade de lá? A realidade de cá não tem nada a ver com a realidade de lá (risos). É o que eu te posso dizer. Portanto, pelo facto de aquilo ser um país tremendamente pobre há muita corrupção, como aqui. Só que aqui a corrupção é disfarçada e lá não. Lá é um estado de sobrevivência gigante, não é? As pessoas não têm culpa de onde estão inseridas, mas têm que sobreviver, portanto, se tiverem uma oportunidade de conseguir de ter um pão a mais, vão fazê-lo, mesmo que seja comida, não é? Portanto, são realidades completamente distintas e que não têm nada a ver uma com a outra. É uma opressão muito grande e triste, infelizmente é. Portanto, não tem qualquer tipo de ligação, sequer, entre a realidade que tinhas cá e a realidade que tinhas lá. Não, não. Tirando as pessoas de fato e gravada que andavam lá, também andam cá. Portanto, sim, é a única ligação que eu vejo deles. O povo zero, não tem ligação nenhuma, mas a corrupção sim, porque os homens na realidade estavam lá eram, se for preciso os mesmo que andam por aqui. E quando digo “se for preciso” eram mesmo. Portanto essa era a única coisa, e não era	P5 considera que a realidade da República Centro-Africana e a de Portugal são diametralmente opostas. Destaca, com tristeza, a luta pela sobrevivência, a grande opressão. A única semelhança que encontra é a corrupção dos homens com poder que, segundo o P5, são os mesmos em todos os lugares.	Identificação de realidades diametralmente opostas entre Portugal e República Centro-Africana: tristeza, luta pela sobrevivência e grande opressão. Corrupção de altos cargos sentida como transversal a todos os países.
---	--	---

propriamente a mais positiva. (Risos) Pois, pois.		
Se conseguisses dividir a missão em fases, quais seriam e porquê? Se eu tivesse de dividir, dividia em três partes: a primeira delas seria a adaptação, não é? O chegar, o adaptar e o tentar perceber onde é que nós estamos, o que é que temos de perceber... é a adaptação em si no contexto geral, não é? O próprio tratamento das viaturas. A segunda parte, falava das projeções, não é? Portanto, todas as vezes que tivemos que sair da nossa área pseudo-segura para uma ainda menos, não é? E onde tivemos mesmo de tomar ações e fazer coisas que...que é a nossa função, que é a nossa função. E a terceira parte, seria mais a parte de relaxamento vá, do retorno à calma por assim dizer, que é aquela parte quase, a parte final antes de regressarmos.	P5 divide a missão em 3 fases. A primeira é relativa à adaptação ao local. A segunda, relativa às projeções e a terceira, uma fase de relaxamento advinda da parte final da missão.	Divisão da missão em 3 fases: 1ª adaptação ao local; 2ª projeções/operacionalização; 3ª relaxamento numa fase de preparação para o regresso.
Vocês tiveram duas fases dessas... (Risos) Pois, aliás, até há quem tenha vivido mais, não é? Mas sim, generalizando vivemos duas que consistia “pronto, ok, já não estamos fora de Bangui, Bangui era a capital. Estamos aqui um bocadinho, um retornozinho à calma que e...ah, e até tivemos psicólogos que foram para lá, portugueses que...eu admiro o trabalho deles mas também tenho que ser realista, que não é um trabalho completo porque...o problema não é durante a missão e o final. Eu acho que,	P5, mesmo admirando o trabalho dos psicólogos que estavam no TO, considera ser incompleto, visto que, na sua opinião, a parte mais passível de necessidade de acompanhamento psicológico é no pós-deslocamento, onde existe, para si, um grande défice. Segundo o P5 esta é a fase onde os militares podem estar emocionalmente instáveis devido a terem vindo de uma realidade tão diferente sendo necessário apoio para que possa existir uma reintegração a esta realidade.	Avaliação do trabalho dos psicólogos no TO como incompleto. Crença na necessidade de um acompanhamento psicológico aos militares aquando do pós-deslocamento, no sentido da reintegração.

a meu ver, com as pessoas com que tenho lidado e vejo à minha volta, pessoas que regressaram, eu acho que há um grande défice de acompanhamento, à priori, de acompanhamento psicológico que muitos, se calhar, podem dizer que não precisam mas, eventualmente por precisar, porque depois reflete-se nas atitudes e no que estão a ser no futuro, não é? Nas preocupações. Acima de tudo, para ti, é posterior à missão. É aí que tem que haver... Tem que haver uma incidência, sim, sim, eu acho que tem de haver uma incidência, pelo menos durante um período com os militares, porque acho que, às vezes é preciso endireitar um bocadinho, temos de ser realistas, nós vimos de uma realidade completamente diferente e, quando aqui chegamos “opa, espera aí, eu já não estou habituado. Tive um ano fora a levar com missões por cima, se calhar, não é? É preciso um período de adaptação, não uma adaptação pequena. Sim, sim, de uma reintegração quase. Sim, eu acredito que seja importante.		
Aliás, vamos falar um pouco mais à frente, mais aprofundado, porque também uma das partes que aqui vamos falar é o posterior, o vosso regresso. Agora, queria-te perguntar, quais foram as situações que percecionaste de maior	O P5 relata que as situações de maior risco foram as vezes que esteve debaixo de fogo inimigo, quer em situações de emboscada, que em situações que iniciaram os ataques. Exemplificando, P5, relata uma situação de uma captura de um general inimigo que realizou, em que se lembra de	Perceção de várias situações de ameaça para a integridade física.

perigo e risco. Conseguem descrever? É assim, as vezes que tive debaixo de fogo. Portanto, para mim foram as vezes em que estive mais em risco, não é? A partir do momento que tens pessoas a disparar contra ti. Foram várias vezes? Foram algumas, foram algumas. Até mesmo, houve alturas que tivemos que, tivemos ações onde sim, sofremos emboscadas, onde tivemos de reagir de reagir a emboscadas, onde tivemos de tomar iniciativa. Portanto, houve uma das vezes, um general que capturámos ah...que fui eu e mais um elemento que o agarrámos, porque eu é que estava lá à frente. Imagina o que é ouvires no rádio “Olha, <i>nome do participante</i>, assim que tu vires o helicóptero a passar, captura este homem.” e eu estar a olhar para este homem que, supostamente, era o nosso inimigo que estava a negociar, que nós na realidade não estávamos lá para negociar, nós não somos corruptos, não é verdade? Portanto, era o <i>modus operandi</i> da maior parte dos militares que estavam lá, tirando os Comandos, portanto, é verdade. Infelizmente é uma realidade. Portanto, nós, como não estávamos lá para negociar...e, ainda por cima ele queria negociar a paz e dizia que nos entregava as armas e estava lá sozinho com mais um. Sabíamos nós de antemão, com métodos que tínhamos, que estavam lá mais de 80 gajos armados para nos emboscar, não é?	ter tido de manter a calma durante falsas negociações sabendo que iria, iminentemente, capturá-lo. Estas negociações sob falsos pretextos de paz, relata, eram o tipo de negociações muito comuns noutras forças com um cunho corrupto, acabando por destacar os Comandos como a única força não corrompível neste contexto. P5 considera que o sentimento que se destacava era de adrenalina pura relativa a um nível de grande tensão.	Valorização dos Comandos enquanto única força incorruptível. Necessidade de manter a calma em situações de grande tensão Sentimento de intensa adrenalina aquando de exposição a grande risco.
--	---	---

Portanto, assim que passa um helicóptero eu oiço que tenho que agarrar o gajo e fiz, não é? Ainda bem que correu tudo bem, não é? Não tivemos nenhuma baixa mas foram momentos de tensão, não é? Quando te comesas a aperceber que ok, eu estou a olhar para uma pessoa que me quer mal e eu, não se trata de querer ou não, mas tenho que fazer aquilo, é...só que ao mesmo tempo tu não podes demonstrar esse sentimento, nem esse pensamento enquanto estás a olhar para ele porque, teoricamente, ele está a querer negociar contigo e eu, estou a olhar para ele e a dizer “ok” e a minha cabeça está a dizer “vais apanhar este gajo.” portanto... O que é que sentiste nessas situações? Adrenalina ao máximo. Adrenalina, acho que da maneira mais pura possível.		
Como disseste, estiveste em várias situações de emboscadas e tudo mais. Houve algum momento, mesmo em momentos que não estavas nesses contextos que sentias a adrenalina realmente a baixar ou sentes que era uma constante? Que a tensão e a adrenalina eram constantes? Visto que me disseste que vocês tinham de se revezar para fazer a vossa própria segurança. Eu posso-te dizer que numa escala de zero a dez, se não estava em 10, estava em oito e meio ou nove, portanto, não é? “Ah, ok, está tudo calmo, posso relaxar um bocadinho,	P5, fazendo alusão a uma escala de 0 a 10, considera que o seu nível de adrenalina durante a missão variava entre os 8 / 9 entre os momentos supostamente mais calmos, e 10 aquando debaixo de fogo, afirmando terem sido meses de grande intensidade.	Sentimento de níveis elevados de adrenalina e intensidade, constantes durante toda a missão.

mas tenho de ter cuidado” porque mesmo na área segura sujeitávamo-nos a levar com munições ou emboscadas mesmo numa suposta área segura. Portanto, foram meses de constante intensidade. Claro que havia momentos que eram muito mais intensos, não é? Porque nós podíamos estar com uma grande tensão, mas nunca seria a mesma do que quando se estava debaixo de fogo, garantidamente. Portanto, se não fosse debaixo de fogo era um bocadinho mais baixo (risos).		
E estares constantemente com esse sentimento, o que é que provocava em ti? É assim, em mim eu acho que foi positivo, mas também tenho que ser realista. Também não é positivo para todas as pessoas. Cada um é como cada qual. Se calhar aguentam bastante, mas há uma altura em que dão um clique, não é? Tal como qualquer ser humano. Só que, se calhar, o que nos difere a nós Comandos em comparação com outras pessoas é que o nosso clique dura mais tempo a acontecer, talvez por causa de tudo o que nós passámos no curso, a maior parte, não é? Tenho que ser realista, a maior parte da exigência que passamos aqui é bastante severa e ainda bem, ainda bem que o é.	P5, após referenciar que a constante adrenalina não é necessariamente positiva para todos os sujeitos, afirma acreditar que o que diferencia os Comandos dos demais é que demoram mais tempo a atingir os seus limites, o que considera consequente do treino exigente e severo a que estão sujeitos, percecionando-o como positivo.	Diferenciação dos Comandos como mais resistentes psicologicamente comparativamente aos demais, consequência da exigência e severidade treino a que são sujeitos.
Sendo Comando, como é que achas que o curso e também o aprontamento te prepararam, mas acima de tudo, como é que o teres-te tornado Comando te preparou para a missão. E achas que se estivesses	P5 revela que o treino dos Comandos tem como intuito destruir por completo a parte física para que haja obrigação da sobreposição da vontade psicológica. P5 considera que o que distingue o curso dos Comandos dos demais é o	Vontade psicológica sobreposta à exaustão física durante o curso. Crença de excelência a nível de resistência psicológica como distinção entre a preparação dos Comandos e as demais forças.

noutra força seria a mesma coisa? Não, de todo. Porquê? Porque eu posso dizer que, enquanto tive no curso de Comandos, consegui trabalhar bastante a componente psicológica porque a física vai totalmente abaixo com qualquer um de nós. O objetivo é esse mesmo, é te rebentar fisicamente, mas trabalhares o teu psicológico de tal modo a conseguires dar mais um passo. Dizeres na cabeça “ok, eu estou completamente rebentado, mas tenho de conseguir mais um, mais um.”, não é? E eu acho que o curso de Comandos difere da maior parte dos outros por essa mesma razão. Eu acabo o curso completamente rebentado, mas com uma resistência fora do normal, não é? Excelente, gigante e uma capacidade psicológica muito forte também, não é? E depois, o que nos molda a seguir a isso é no batalhão, não é? No Batalhão dos Comandos é que trabalhamos depois o componente da adversidade física toda, não é? Vou começar a correr, comer melhorzinho, fazer as coisas com mais alguma cabeça, não é? E pronto, a partir daí estamos completos. Psicologicamente do curso e fisicamente do batalhão e do dia-a-dia para ir para um teatro de guerra. Acho que é tudo um processo que tem que haver, que tem que haver.	desenvolvimento de uma resistência mental e uma capacidade psicológica fora do comum. Posteriormente ao curso, já no Batalhão, o P5 refere que se começa a construir a aptidão física que acompanha a resistência psicológica proveniente do curso.	
Sentes que não terias toda a preparação para estar em missão se não tivesses passado por tudo isso, portanto, por todo o processo de te tornares	P5 sente que o processo de se tornar Comando e o ser-se Comando os distingue positivamente a nível do grau e excelência da preparação para lidar com as situações adversas, visto que o treino os	Valorização do curso e treino dos Comandos e do ser-se Comando no sentido da excelência a nível de preparação e prontidão para situações adversas.

Comando e já como Comando. Exatamente. Até poderia aguentar mas se calhar...se calhar não, quase de certeza que não aguentaria com o brio todo que qualquer um de nós consegue aguentar porque já sabemos o que é que é e o que temos de fazer e o que é que nos espera, não é? Quando se apanha desprevenido pela primeira vez torna-se às vezes um bocado mais difícil.	leva a conseguirem prever e de avaliar as situações com que se deparam.	
Também relacionada com a pergunta que eu te estava a fazer, mesmo nas situações de mais tensão, sentiste que tinhas o apoio da tua preparação para lidares com isso. Sim, porque em certa parte comesças a conhecer-te melhor, não é? E onde antes eu acho que consigo fazer, tu realmente comesças-te a provar com tu realmente consegues fazer as coisas e comesças a acreditar mais em ti. E uma pessoa que está motivada e começa a acreditar mais em si é capaz de muito mais, não é? Portanto, eu acredito em mim, eu sei que sou capaz, portanto vou mostrar a mim próprio que realmente sou capaz e vou ajudar os outros que se calhar ainda não acreditam em si. Acho que a autoconfiança também é muito importante numa missão porque uma pessoa que está em baixo é quase como não tê-lo lá não é? Pode ser muito bom, mas se a cabecinha não está direita ou se ele não acredita em si naquele momento é muito grave.	P5, ainda relativamente à preparação dos Comandos, refere que o treino desenvolve o autoconhecimento e a confiança nas suas capacidades, derivados de superarem os desafios e se provarem a si próprios. Desta maneira sente que, ao munir-se destas capacidades, os torna capazes de ajudar quem ainda não acredita em si. P5 acredita que por melhor que alguém seja a nível físico, se não tiver autoconfiança, não está apto para estar em missão dado que, neste contexto, é algo de grande gravidade, para o próprio e para a unidade	Crença do curso como promovedor de autoconhecimento e confiança nas capacidades. Sentimentos de capacidade de ajudar quem não acredita em si, devido a ter sido treinado para acreditar em si. Autoconfiança sentida como essencial para uma missão. Falta de confiança sentida como muito gravosa para toda a equipa em missão.

Claro, não só para ele, mas para a unidade. Exatamente.		
Dentro de todos os momentos complicados que passaste, mesmo que possas não ter percecionado de maneira negativa, da missão, e mesmo durante o tempo total de missão, quais sentiste que foram os teus principais motivadores? Uma das situações, foi aquela que te contei das crianças, isso para mim foi quase um apogeu de motivação, de perceber, ok, eu estou aqui a fazer alguma coisa. Não é só andar aqui aos tiros a fingir que sou rambo. Isso para mim foi das melhores situações, não é? Outra delas foi, portanto, a cada sítio que nós íamos e tínhamos que, nós às vezes dormíamos ao lado de uma igreja, por exemplo, para ter alguma segurança. Porque nós não estávamos numa área segura, como te disse, eramos nós que fornecíamos a nossa segurança, mas sempre que íamos para um sítio, nós víamos que a população vinha ter connosco para dormir ao nosso lado porque se sentiam seguros. E quando eu digo ao nosso lado, digo literalmente. Nós tínhamos as nossas coisas, tinha aqui a minha viatura e, de um lado estava eu e do outro estavam crianças a dormir porque se sentiam seguras connosco...porque durante a noite só se ouvia tiros e eles eram completamente oprimidos pelas guerrilhas que andavam lá à volta, não é? Portanto...e houve outra situação que nós fomos para	P5 relata mais do que uma situação em que a população, oprimida e fustigada pelas guerrilhas, procurava proteção e segurança junto aos Comandos, confiando nestes, o que lhe conferia um sentimento de grande motivação e propósito, nomeadamente numa situação em que apareceram 20 mil refugiados em busca do seu amparo.	Sentimentos de grande motivação e propósito aquando sentida a confiança que populações depositavam nos Comandos no que concerne à sua proteção e segurança.

outro sítio que não estava lá ninguém e, do dia para a noite apareceram lá mais de vinte mil refugiados para estar connosco, porque era ali que se sentiam seguros, não é? Vinte mil pessoas assim do dia para a noite. E nós não dissemos a ninguém que íamos para lá só que eles... Foi avassalador... Foi, foi.		
E além disso, falaste-me dessas situações que foram, sem dúvida, injeções de motivação. E aquelas constantes? Os apoios que sentiste para continuares sempre as estares bem em missão, seja nas alturas boas, más, as monótonas, as mais tensas. Quais foram as coisas que sempre tinhas junto a ti? Eu acho que nesse sentido, o pensamento da adversidade e de conquista e de auto-motivação acaba por ser uma constante, não é? São daquelas coisas que tu acabas por treinar. Ok, que umas vezes podes estar mais em baixo, mas tens que estar sempre motivado a, numa situação daquelas, portanto, não te podes ir mesmo abaixo. Pelo menos na minha missão não havia espaço para ires abaixo. Mesmo que quisesses não havia, não dava. (Risos) Infelizmente e felizmente não dava, não dava para te ires abaixo, mesmo.	P5 fala acerca da obrigatoriedade da constante auto motivação dado ser fulcral no contexto da sua missão, não se ir abaixo, nem mesmo terem a possibilidade de tal acontecer.	Auto motivação constante face a um cenário que assim o impunha.
E relativamente aos teus camaradas. Tu sentiste que isso teve um peso importante também para conseguires lidar com a missão? Qual é o papel que	P5 relata que enquanto cabo na equipa, sente manteve como essencial um constante trabalho no sentido de reforçar os laços existentes entre si, estimular a união da equipa, algo que sente que	Sentimento de responsabilidade em promover a comunicação e união entre a sua equipa.

tu atribuis a vocês enquanto camaradas? É assim, aquilo, como sabes, está dividido por grupos, não é? E esses grupos têm as equipas. E essas equipas são constituídas por cinco elementos, não é? Onde é um comandante de equipa que, normalmente, costuma ser um sargento, mais quatro elementos, quatro praças e, eu posso dizer, portanto, eu tinha o meu comandante de equipa que era sargento, tinha eu quer era cabo. Portanto eu e mais os outros três dormíamos sempre juntos quando estávamos numa área segura no mesmo quarto, ou sempre que estávamos eu fazia questão de, ok, trabalhar aqui a maior união possível, constantemente, porque é isso que nos vais dar força e que, realmente, foi das coisas que a nós nos deu bastante força porque notava-se um grande desenvolvimento enquanto grupo e isso, conseqüentemente, era pelo desenvolvimento individual que cada um tinha em lidar uns com os outros, não é? Era dar-mo-nos todos e se havia algum problema, resolvíamos o problema. A comunicação foi sempre uma coisa que eu fiz questão que houvesse entre nós bastante. Tínhamos um gajo que não falava nada mas eu obriguei-o quase à força a começar a falar e realmente no final ele veio-me a agradecer porque foi uma coisa que ele não fazia já de anterior que era, ele não falava...porque falar é realmente importante em situações daquelas porque é...a coesão entre grupos é uma coisa que tem que existir bastante para as coisas correrem bem.	lhes dava muita força e que foi muito importante para o desenvolvimento enquanto grupo, também conseqüente do próprio desenvolvimento individual de cada um. P5 refere que a comunicação era algo que sempre fez questão que acontecesse entre todos visto considerar fundamental para a coesão enquanto grupo, algo muito importante naquele cenário. A comunicação, para P5, tem que existir para que se possa existir confiança entre o grupo, a certeza que estão bem, num cenário que confiança significa confiar a própria vida no outro. Para P5, estar-se em baixo psicologicamente constitui um risco para a segurança de toda a equipa.	Desenvolvimento individual percebido como importante para o desenvolvimento enquanto grupo. Comunicação sentida como imprescindível para a coesão dos grupos. Comunicação como essencial para a confiança num contexto em que confiança se traduz em confiar a própria vida ao outro. Crença de que estar mal psicologicamente põe em risco a segurança de toda a equipa.
---	---	---

E mesmo tu estavas a dizer que vocês tinham que funcionar em equipa com tudo a funcionar mal à volta. Exato, portanto, nós somos uma equipa e temos que comunicar. Se a minha preocupação é olhar para a frente, eu não posso estar preocupado em ter que olhar para o lado, mas sim, tenho que confiar na totalidade e quando digo na totalidade, mesmo com a própria vida, numa pessoa que está ao meu lado, a olhar para o lado. Portanto, eu estou preocupado comigo e estou descansado porque sei que ele está a olhar para ali e está a fazer o seu trabalho. Exato, como disseste há pouco, noutras palavras, uma pessoa que está em baixo não é uma pessoa, naquele cenário, confiável. Exatamente. Para todos e para ele. Mas completamente, completamente. Lá está, o ser-se equipa também passa por aí. Exatamente.		
E relativamente à família e aos amigos. Como é que foi lidar com a distância? Como é que era no dia-a-dia? Como é que se sentiam? Como é que sentiste que lidavas, como eles lidavam? Foi o que te disse inicialmente, não é? Da mesma maneira que nós	P5 faz a analogia de que os familiares, as pessoas que ficam para trás, também estão na guerra. Considera que é mais difícil para quem fica porque, ao contrário dos militares que estão a fazer algo que gostam e ocupados a tempo inteiro, estes ficam sozinhos a sentir a ausência dos que foram afetando-os	Sentimentos de preocupação relativa aos seus que ficaram em Portugal e necessidade de os acalmar.

vamos para a guerra as, as pessoas que cá ficam também estão em guerra. E eu acredito que seja mais difícil, na minha opinião, não é? Que seja mais difícil para as pessoas que aqui ficam, do que para nós que vamos porque nós estamos a fazer uma coisa que nós gostamos e, verdade seja dita, estamos ocupados durante muito tempo, não é? Que não nos dá propriamente espaço para pensar quase nessas coisas. Portanto, as pessoas que aqui ficam, que estão, se calhar, sozinhas em casa, que estavam habituadas a ter-me ao lado, mas estão a ver um filme sozinhas, acaba por afetar mais psicologicamente as pessoas que aqui ficam. Portanto, eu acho que, nesse aspeto, o que me preocupava mais não era eu, enquanto lá estava, mas as pessoas que ficavam cá. Portanto, o meu objetivo quando falava com essas pessoas era tentar acalmá-los e, não é que eles me acalmassem, mas tentar eu acalmá-los a eles. Era mais isso. Sentias mais essa responsabilidade, acalmá-los do que propriamente alguma coisa que fosses buscar. Sentia, sentia. Portanto, se calhar, o facto de não sentires tanto, não digo a falta deles... Não, isso sentia, claro que sim, todos os dias.	mais a nível psicológico, segundo o P5. Deste modo, sentia uma preocupação e uma necessidade de acalmar quem cá tinha ficado e não o contrário.	
Obviamente, mas como tu dizes estavas com a cabeça muito focada em toda a missão para teres tempo para te perguntar como é	P5, relata após um extenso período em que esteve incomunicável, recebeu a notícia no dia de aniversário do seu falecido pai, de que a	Resiliência face a uma situação de grande tristeza – o falecimento da sua avó, no dia de aniversário do seu falecido pai

que eles estão, o que está a acontecer. Sim, sim. É assim, houve um dia que realmente estive psicologicamente em baixo, que foi o quê? Eu não tenho pai, não é? O meu pai faleceu. E eu estava em missão e era o dia de aniversário dele, não é? E eu já não falava com os meus familiares há quase um mês e conseguimos arranjar um meio de comunicação através de métodos pedidos e isso tudo. Conseguimos arranjar um meio de comunicação e eu realmente consegui com a <i>namorada</i>, e ela perguntou-me se eu já tinha conseguido falar com a minha mãe. Eu disse-lhe que não, mas logo a seguir liguei para a minha mãe e soube, portanto, no dia de aniversário do meu pai, do meu falecido pai que a minha avó também faleceu...e eu estava lá no teatro. E eu, ok, fogo, já estava triste, mais triste ainda fiquei, a minha avó, e eu estou aqui, não é? Portanto, são situações que depois, lá está, tive de conseguir superar. E nesse mesmo dia, eu soube isso através da minha mãe, não é? Mas passado dois dias veio o comandante de grupo ter comigo e perguntou-me se realmente tinha...porque chegou-lhe essa situação e perguntou se eu queria regressar e eu “não, não, eu quero é ficar aqui que é o meu objetivo e missão pessoal enquanto Comando é aqui ficar, não é? Portanto sim, realmente foi um dia em que eu me fui um bocadinho abaixo, não é? Não deixei de cumprir os meus deveres, mas, se calhar, nesse dia estava menos, não é?	avó tinha falecido. Já triste à partida pelo dia que era, mais triste ficou ainda pelo facto de estar no TO, incapaz de prestar o apoio aos seus familiares como faria caso estivesse em Portugal. A par da notícia o seu comandante perguntou se queria regressar ao que respondeu negativamente visto ser seu objetivo e missão pessoal enquanto Comando concluir a missão. Embora se tenha ido um pouco abaixo refere que não deixou de cumprir os seus deveres.	Sentimento de impotência devido a estar longe, logo impossibilitado de prestar apoio aos seus. Inquestionabilidade em ficar na missão devido ao sentimento de dever e responsabilidade enquanto pessoa e enquanto Comando. Não afeção das responsabilidades e cumprimento dos deveres, não obstante da tristeza sentida.
--	--	---

Claro, precisaste do teu tempo para lidar. Sim, e do meu espaço. E depois claro, lá está, cada situação é como cada qual, não é? Os meus camaradas também perceberam e respeitaram e deram-me tempo e espaço para relaxar aqui um bocadinho.		
Portanto, mesmo estando longe de quem, à partida, seria o teu grupo de apoio, sentes que também tiveste o teu grupo de apoio lá? Sem dúvida. Aliás, eu acho que é das coisas mais essenciais, é num teatro de guerra haver uma coesão de grupo e de conforto e de confiança entre equipa e de camaradas porque, se não, ninguém ganha a guerra sozinho, não é? Ninguém ganha a guerra sozinho, portanto tem que existir obrigatoriamente. Tem porque tu precisas de ter uma pessoa que realmente confias ao teu lado.	P5 considera que é essencial a camaradagem e coesão e a confiança e conforto daí advindos num TO já que, como refere, ninguém ganha a guerra sozinho.	Camaradagem e coesão enquanto suporte social, imprescindível e obrigatório num TO. Crença de união e trabalho de equipa para sucesso numa guerra.
A fazer este estudo já sei que passa também pelo espírito de corpo. Exatamente. Sim isso faz parte daquela parte que te falei logo de início, não é? O trabalhar o psicológico “ei, eu consigo, tenho de conseguir”, mas tens um gajo ao lado em baixo “epa, bora lá, vamos os dois”, trabalhas essa parte. Portanto, isso cria-se desde início. Exato, desde o início até ao último dia que saís da missão. Não, aliás, até ao momento que saís em Lisboa. Eu estou a dizer desde o primeiro dia	P5, revela que o espírito de corpo, que advém da coesão, começa a ser trabalhado no primeiro dia que se entra para a tropa até ao dia em que se sai.	Crença do espírito de corpo como resultado da coesão, treinados desde o primeiro dia de tropa até ao último.

que entras na tropa a té ao último dia que saís. Trabalhas isso todos os dias, não é? Quer queiras quer não. E se não quiseses também te vão dizer “vá, vai lá tu e mais uns quantos” (Risos) portanto...é uma constante, o trabalho de <i>espírito de corpo</i>.		
Em algum momento questionaste a tua presença na missão? Em que sentido? Nos propósitos. No estares lá, o teu papel, nas entidades que mandavam. Em algum momento questionaste, puseste em causa o estares lá em missão? É assim, eu...quando, antes de ir para missão me disseram que eu ia fazer uma manutenção de paz, que ia ser uma coisa tranquila e tal, e assim que eu chego e vejo uma criança de nove anos a ameaçar-me a mim e a qualquer um de “peito feito” foi aí que eu realmente questionei. Foi “ok, o que é que nós realmente estamos aqui a fazer? Será que era o que nós queríamos ou o que na realidade é?” Porque, verdade seja dita, qualquer Comando quer ir para a adrenalina (risos). Portanto, quando nos disseram manutenção de paz ficámos todos um bocadinho cabisbaixos, mas depois “epaa, se calhar não é bem assim. Se calhar, afinal, onde há fumo, há fogo, então...” pronto, acho que foi a única vez que eu questionei o que era porque depois, de aí em diante, realmente, deu-me garantias e certezas de que, ok, já sei o que estamos aqui a fazer.	P5 revela que ficou entusiasmado com a percepção no terreno de que afinal a missão não se tratava de operação de manutenção de paz considerando que todos os Comandos querem sentir adrenalina	Entusiasmo face à constatação de risco. Percepção de que qualquer Comando deseja sentir adrenalina.

Mas nunca questionaste realmente o teres ido sequer? Ah não, o ter ido não. Sempre foi uma coisa que eu quis mesmo, mesmo. Estava sempre focado. E mesmo lá foi um sentimento que se manteve. A vida é feita de poucas certezas, mas essa é uma delas (risos). O querer, querer mesmo ir numa missão, sim.	P5 considera que nunca teve dúvidas quanto a realizar missão, algo que diz ser uma das únicas certezas que já teve.	Certeza em querer ser destacado para uma missão.
Já sei que tiveram aquele percalço, é bem mais do que um percalço, não conseguem regressar quando era suposto. No momento em que souberam que iam volta, como é que foi? Como é que te sentiste sobre a perspectiva de voltares para cá? É assim, foi um misto porque eu fui convidado a lá ficar para uma missão. Vieram ter comigo e disseram “olha, <i>nome do participante</i>, és considerado dos melhores cabos que andam aqui e estamos com falta de comandantes de cabos, os graduados vão todos mudar, mas precisamos que aqui foques que é para mostrares aos outros como é que as coisas funcionam.” E eu agradeci do fundo do coração porque, verdade seja dita, se eu não tivesse a <i>namorada</i> aqui à minha espera eu teria lá ficado para uma outra missão e...mas ainda bem que não fiquei porque também comecei a questionar o meu futuro, não enquanto Comando, mas sim, a longo prazo. Ou seja, eu comecei a perguntar “ok, eu gosto de	P5 sente que houve um misto de sentimentos relativamente ao seu regresso uma vez que foi convidado a prolongar a sua missão para ensinar os outros Comandos que iriam ser destacados a seguir acerca do funcionamento e pressupostos do TO, algo que teria feito se não tivesse a namorada à espera. Considera ter sido uma decisão acertada porque lhe permitiu pensar acerca do seu futuro a longo prazo e, tendo em conta a confiança nas suas capacidades, almejar uma carreira que lhe facultasse uma capacidade económica maior do que a carreira nos Comandos, não obstante a diversão que esta lhe fornecia. Deste modo, o P5 conta que optou por tentar ingressar no curso de aviação, algo que sempre quis. Tomada esta decisão, o P5 conta que teve de estudar arduamente para os exames, algo que nunca tinha feito antes, salientando a importância dos Comandos no sentido da resistência que necessitou para o conseguir fazer. No entanto, foi obrigado a perceber que a mente, para processar informação, necessitava de	Misto de sentimentos em regressar a Portugal, derivados a proposta de superiores em ficar no TO a cumprir uma segunda missão. Opção de voltar baseada em ter a namorada à sua espera. Pensamento acerca do seu futuro a longo prazo como motivador para a tomada de decisão Desejo em escolher uma carreira que lhe facultasse um melhor nível de vida baseado na confiança das suas capacidades. Consciência de tomada de decisão positiva. Consciência da importância dos Comandos do que toca à robustez psicológica necessária para atingir o seu objetivo.

estar aqui, sabe-me bem o dinheiro, mas eu, quando lá voltar, vou voltar a receber 700 euros por mês e o que é que é isso para uma pessoa como eu, que eu conheço as minhas capacidades.” Então realmente eu percebi, eu não sou velho, mas também não sou novo e o tempo não para, portanto, se calhar, está na altura de começar a preocupar-me um bocadinho mais com o meu futuro, em vez de momento. O momento e diversão era ficar lá, não é? Ia lá ficar e ia-me divertir, mas tinha de se calhar, preocupar-me mais com o meu futuro então pronto, decidi atirar-me para uma coisa que realmente me oferecesse alguma ajuda monetária e que fosse uma coisa que eu sempre gostasse de fazer, não é? Que era tirar o curso de aviação. Então pronto, tive de começar a estudar que era uma coisa que eu nunca tinha feito. Tenho conseguido, mas não tem sido nada fácil (risos). Nada, nada, eu nunca tive matemática na vida, não é? Nem matemática, nem física e dou por mim, ok, para entrar no curso é preciso matemática e física e eu, ok, tenho que aprender... e quando saí da tropa faltavam-me dois meses para as provas, então em dois meses eu tive de aprender tudo. Foram dois meses sem dormir, literalmente. Vá, a parte boa que os Comandos me deram de “aguenta vá” e eu ficava lá, realmente ficava lá. Agora o que, a parte menos má que eu senti um bocadinho é que a cabeça não é o físico. Ou seja, eu antes estava a treinar, estava a fazer uma marcha a cabeça dizia “vá bora, mas um passo”, mas se eu estou a estudar e a minha cabeça diz	descansar, não era como o físico, algo que sentiu ter de se ajustar, dado não estar habituado a ter de parar, alegando ter de parar de ser “tão” Comando.	Dificuldades e necessidade de ajuste de comportamento face à constatação da necessidade de descansar para conseguir processar informação.
--	--	--

“ok, já não vai entrar mais nada” tenho que fazer uma pausa que eu não estava habituado, não é? Que eu ficava seis horas seguidas a estudar, mas tinha um rendimento a crescer exponencialmente, não é? Pois, funciona de maneira um bocadinho diferente. Bastante diferente (risos). Eu não sabia essa parte, essa componente. Portanto... Ninguém te explicou essa parte. (Risos) não, ninguém me explicou “Tens que parar para processar. Eu não sabia essa parte. Ser Comando ficava até ao fim e era isso. Então pronto vá, agora a cada hora obrigo-me a relaxar dez minutos, já vai descer um bocadinho. Tenho de deixar de ser menos Comando nesta parte académica (risos).		
Portanto, tu sentes realmente parte de ti que queria ficar era a parte da adrenalina, a parte... Sim, e o ser Comando. É assim, eu antes de sair, quando apresentei a minha carta de rescisão, porque faltava meio ano, que seria a missão que eles disseram, eles não queriam aceitar, não é? Mas depois de terem aceiteado o meu comandante de grupo e o meu sargente chegaram assim para mim e disseram “bem, ok, tu vais-te embora, mas é triste porque não és tu que vais perder os Comandos. Os Comandos é que vão perder um homem que poderia realmente aqui ter ficado.” Porque eles queriam que eu entrasse para os	P5 refere que parte de si queria continuar pela adrenalina e pelo facto de ser Comando. Relata que, aquando da entrega da sua carta de rescisão lhe foi dito pelo seu Comandante que eram os Comandos que iriam perder um homem, na perspectiva de que ele seria indicado para ficar nos quadros. No entanto, tal não lhe permitiria ter a qualidade de vida que deseja embora confessasse que se nos Comandos lhe pagassem aquilo que poderá vir a ganhar na nova carreira, não hesitaria. Seria inquestionável, revela.	Conflito de sentimentos devido a querer continuar a sentir a adrenalina que estar nos Comandos lhe fornecia. Validação face à sua prestação enquanto Comando fornecida pelo seu comandante. Inquestionabilidade em continuar nos Comandos caso lhe oferecesse o nível de vida que poderá obter na nova carreira.

quadros, mas para a qualidade de vida que eu quero levar e que sei que sou capaz, queria mais um desafio, e quero, não é? Foi só por isso que não lá fiquei. Porque se o Exército e os Comandos me pagassem o que eu posso realmente vir a receber na aviação eu não pensava duas vezes e ficava lá. Sem sombra de dúvida. Exato, nunca questionando o teu papel enquanto Comando. É inquestionável, inquestionável. Ficava logo lá. Se me dissessem “olha, vais receber isto que poderias receber numa companhia aérea.” “Pfff, dá-me o contrato!” Era logo (risos).		
E havia mais gente nos Comandos. (Risos) De certeza, também, também, sim. Uma das componentes de filtragem também é o nível salarial. Acham que são poucas as pessoas...as que vão é porque realmente querem. Não há outro tipo de motivação se não o <i>espírito de corpo</i> e de sacrifício (risos) e de sadomasoquismo também! Tem também essa componente.	P5 considera que a baixa remuneração nos Comandos serve de filtragem o que significa que o motivo de quem vai é o de querer ser Comando. Para além do desejo em ser-se Comando, os motivadores são o espírito de corpo, o espírito de sacrificio e, diz em jeito de brincadeira, sadomasoquismo.	Querer ser Comando, espírito de corpo e espírito de sacrifício como motivadores para ingressar no curso.
Agora, voltando um pouco atrás, sentiste alguma apreensão em voltar? Um bocado sim, por ser uma realidade completamente diferente fiquei um bocado receoso na parte da reintegração. Talvez, se calhar, se seria normal ou não, não é? Porque seria a primeira vez numa missão. Eu não sabia como é que iria lidar se não das coisas que eu ouvia, não é? Muitos voltaram e tudo	P5 confessa ter-se sentido receoso face à perspectiva da reintegração, principalmente, sendo a sua primeira missão, nunca ter experienciado isso e tendo relatos mistos de quem tinha regressado.	Sentimentos de receio relativamente à perspectiva de reintegração.

bem, mas também muitos, já conheci outros que voltaram que não estavam nada bem. Portanto, eu não sabia como é que iria ser comigo, não é? E, pronto... Foi como disseste, portanto, por um lado ias um pouco com um misto de sentimentos visto terem-te feito a proposta de lá ficares. Por outro, deverias estar feliz por veres os teus, mas também tinhas essa apreensão de não saber como irias reagir. Exatamente, certo E podes-me descrever como foi, por fim. Como é que te sentiste quando chegaste? Como foi? É assim, quando eu cheguei claro que foi um sentimento de felicidade, não é? Por estar com as pessoas que eu gosto. Mas por outro lado também me senti, em certa parte, perdido porque eu estava habituado, durante oito meses seguidos, a ter de fazer uma curva e o um gajo dizer “podes, podes virar” e eu virava e depois estava aqui, sozinho num carro a dizer ”podes, podes, não podes” e depois pensei “opa, espera aí que eu não estou em guerra”. Exato. Portanto, estavas habituada aquela realidade em que estavas inserido e foi-te complicado agires fora desse contexto. Certo, certo.	Aquando do regresso, teve sentimentos mistos: se por um lado estava feliz por ver os seus, por outro sentia-se perdido. Isto porque, de acordo com o P5, foram 8 meses do constante cumprimento de ordens e planos, algo que cá, era o único responsável pelas suas decisões.	Sentimentos de desamparo, certa vulnerabilidade e de se sentir perdido ao regressar. Sentimentos de estranheza face a ter estado numa realidade tão diferente.
E relativamente à realidade. Como é que foi passares de uma realidade assim tão extrema, como tu dizes, a	P5 relata que o primeiro grande impacto experienciado, no que respeita à sua nova realidade, foi quando foi a uma festa	Sentimentos de confusão e estar perdido face ao impacto da nova realidade.

adrenalina sempre presente... Eu posso dizer que eu, por exemplo, eu, salvo erro, cheguei num Sábado. Cheguei num Sábado e eu Domingo à noite...Domingo à noite não, Domingo à tarde, fui sair para um <i>sunset</i> e eu, sinceramente, pensava “ei, vai ser bueda fixe, vou-me divertir, vai ser fixe.” E eu, o sentimento que eu mais capto quando lá cheguei foi “o que é isto? Eu não estou a gostar disto. Eu não estou habituado a isto” olhar à minha volta e ver pessoas a divertir...senti-me, senti-me confuso porque estava habituado a estar num sítio e ver muita opressão, muito extremo e negativismo e estar ali a ver festa, as pessoas todas malucas a dançar e isso tudo foi...foi um sentimento de muito oposição e extremo, a nível pessoal. Eu pensei “ok, estou aqui...” senti-me, senti-me perdido e fui-me embora, fui para casa. Porque eu achei, ok, mas vale ir para casa e acalmar-me se não, ainda pode correr mal, ainda posso ter algum clique e fazer realmente mal a alguém por menos ou uma coisa assim, não é? Mais vale ir para casa, relaxar e descansar. Sentiste, penso eu que me estás a dizer. Veres pessoas a viver em condições “tão boas” e... Exatamente, aliás, eu posso-te dizer de outra situação que eu que eu passei, foi já depois de sair da tropa, mas ainda um bocado com aquela lavagem da missão, porque eu saí em agosto e em dezembro já estava a tirar o curso de aviação, não é? Portanto, eu	com o intuito de se divertir, logo após o regresso, e sentiu-se perdido e confuso ao ver todas as pessoas em clima de diversão após ter vindo de uma realidade em que a população era alvo de uma grande opressão e extremo negativismo. Relata que tomou a decisão de abandonar a festa para se acalmar, dado o receio que tinha de poder reagir negativamente e efetivamente chegar a fazer mal a alguém. P5 sente que quando voltou à vida civil ainda se encontrava psicologicamente muito ligado à realidade da missão e exemplifica relatando uma situação que se deu já no curso de aviação, quando na cantina havia estudantes a queixar-se da qualidade da comida que, para si, além de ser em grande quantidade e variedade, estava muito boa em comparação ao que tinha	Sentimentos extremos e opostos a nível pessoal ao experienciar novamente a sua realidade após ter estado numa realidade de tanta opressão e negativismo. Receio de reagir negativamente e atacar alguém. Perceção de tempo reduzido para se adaptar psicologicamente à vida civil que representava uma realidade muito discrepante da vivenciada no TO. Sentimentos negativos face à desvalorização de terceiros de coisas a que aprendeu a dar valor devido à missão.
---	--	--

não quis perder tempo, quis começar logo. Então eu chego e, é assim, nós temos lá a cantina da escola e eu...sinceramente, para mim aquilo é comida de hotel. Aquilo é um espetáculo, é uma panóplia de variedades de comidas, não é? De todos os feitios e gostos...epa, e ter à minha frente putos a dizer “fogo, a minha comida está mesmo mal passada. Isto está tão mau” e eu fiquei deliciado, completamente “opa, é tão boa” e a pensar “epa, estes gajos meu, estes gajos não sabem nada” porque ainda há uns meses eu estava a dar um saco de ração de combate a uma criança que chorava de agradecimento e estes putos estão-se a queixar porque a carna esta mal passada, não é? Houve assim uma discrepância muito grande, muito grande.	sido a sua alimentação no TO. Estas queixas incomodaram-no em grande escala visto que há muito pouco tempo tinha estado numa realidade muito discrepante, relatando até uma criança que chorou de agradecimento quando o P5 lhe deu um saco de ração de combate.	Grande incomodo sentido devido às discrepâncias constatadas entre a nova realidade e a realidade de pobreza e fome com que se tinha cruzado em missão.
Exato, o sentir a desvalorização tal ou preocupação com coisas... Mas depois também tive um problema que foi não saber filtrar as coisas do tipo “então, mas estás-te a queixar do quê pah?” e depois ficava revoltado, não é? Mas depois tinha de pensar, passado o tempo é que eu “ok, eu já não estou em guerra, isto é uma realidade diferente. Tenho que lidar com pessoas diferentes.” Eu não posso insultar um gajo que, se fosse um camarada meu insultava, mas é na amizade tipo “epa, vai mas é para o c\$@#€§” e tipo, é na brincadeira e se eu dissesse isso a um gajo, ficava muito ofendido, não é? Por acaso também o retorno à vida civil, houve ali uma... Foi preciso reintegração.	P5 relata ter tido dificuldades em filtrar o que dizia quando se sentia revoltado com alguém, sentindo que precisou de se lembrar que já não estava em guerra. Deste modo sente que teve de haver um processo de reintegração à vida civil.	Intolerância e revolta face a queixas de quem nunca tinha experienciado dificuldades. Dificuldade de filtrar o que dizia em situações que lhe causavam revolta. Necessidade de tempo para reintegração na vida civil, sentido como muito repentino.

Foi, foi.		
Ou seja, tu, de certa maneira, quase que te sentias revoltado por situações em que, a verdade, é que esta realidade assim o... Exato, porque, se calhar, eu tive uma passagem um bocado drástica porque eu saí da guerra e vim logo para a vida civil praticamente. Foi uma questão de meses, não é? E acho que houve um impacto ainda maior porque eu na tropa tinha aquela disciplina, mesmo assim voltava e havia aquelas coisa, não: se ia para um sitio, onde estava viver “estou a viver numa casa onde eu acordo, faço a cama todas as manhãs, sou o primeiro a acordar...” e ainda hoje faço isso, faço a minha caminha, leio o Código de Comando todos os dias, não é? Epa, está dentro de mim. Leio o Código de Comando, faço a minha cama e tal, sou o primeiro a sair e epa, depois quando chego, quando volto a casa, epa, a cama deles ainda está por fazer e isso...e no princípio fazia-me bastante confusão porque, como eu era cabo, acordava e todos eles acordavam e eu dizia “puto, faz lá aí a cama” ou então, já nem tinha de dizer porque faziam todos a caminha, e eu apenas confirmava. E eu já não sou isso, não é? Eu chego lá e vejo a cama por fazer, eu não tenho que lhe dizer, é o quarto dele, não é? Mas no princípio “então, mas faz lá a cama”, “mas quem é que és tu para me estares a dizer...”, não é? Mas acho que já estão todos limados lá na minha casa (risos). E se fazem porcaria, fazem flexões, eu	P5 considera que, em parte, a dificuldade de reintegração na vida social foi devida à disciplina rígida da tropa que não se enquadrava na realidade civil. O P5 refere que até hoje, esta disciplina lhe é intrínseca, visível todos os dias ao acordar cedo, fazer a cama e ao ler o Código de Comando. Neste contexto foi-lhe complicado morar com pessoas que não mostravam ter qualquer tipo de disciplina, sendo que nos primeiros tempos foi motivo de discórdia. No entanto, revela tê-los “limado”, sendo que neste momento, todos fazem flexões quando não fazem algo bem, fazem a cama e lavam a loiça, assumindo ter-lhes feito uma “lavagem”. Em jeito de brincadeira, consequentemente, diz sentir-se mais integrado.	Consciência de que a dificuldade no processo de integração à vida civil se deveu em parte à rigidez da tropa. Dificuldade em conviver com terceiros que não tinham uma disciplina como a sua. Assunção de postura de liderança militar face aos seus colegas.

não estou a brincar (risos), estou a falar a sério! Eles levaram uma lavagem um bocado grande e já sabem que, se há alguma porcária dentro de casa, eles fazem flexões. Portanto, fizeste ali uma mini recruta. (Risos) É, fiz “a minha caminha” então bora, já estou mais confortável. Eles fazem a cama e lavam a loiça vá. Já estou mais integrado.		
Já me falaste destes dois episódios, portanto, esta foi a parte mais complicada da adaptação? Veres essas diferenças, veres... A reintegração a realidades diferente, foi a parte mais, de maior contraste.	P5 sente ter tido dificuldades na reintegração numa realidade diferente.	Experiência de dificuldades na reintegração numa realidade diferente.
E integraste-te novamente na tua família, com a namorada. Como sentes que esse processo foi? É assim, eu inicialmente pensava que tinha sido tranquilo e hoje penso que ok, não, que estava completamente mamado da cabeça. Estou a falar a sério. Eu hoje penso, ok, nas atitudes, nas ações e isso tudo, que eu antes pensava para mim que tinha chegado da missão e estava a tê-las normalmente e era a mesma coisa...e hoje penso e, ok, estava um bocado atrofiado da cabeça.	P5 sente que, inicialmente, não teve noção de que não estava equilibrado psicologicamente, referindo-se como estando “um bocado atrofiado da cabeça” e “mamado da cabeça”, acreditando que as suas ações e atitudes eram normais.	Falha na perceção de que, num momento inicial não estava equilibrado psicologicamente.
Com tudo isso que me estás a dizer que, obviamente, também se refletia no seio da família, na tua relação... Aliás, eu desde que voltei também sempre passei mais	P5 considera que dado que se encontra praticamente a viver com a sua namorada, foi a pessoa que mais sofreu na pele com a sua dificuldade de adaptação e extremismo que,	Consciencialização de que a namorada foi a pessoa que mais sofreu com o seu extremismo quando regressou.

tempo com a <i>namorada</i>, nós praticamente estamos a viver juntos, portanto, quem mais sofreu na pele, na realidade, foi ela, não é? E tenho que ser realista, ela também passou um bocadinho mal por causa de mim, não é? Se calhar, às vezes o meu extremismo não era positivo enquanto relação, não é? Sim, tiveram de se “reintegrar” também, um ao outro, mais do que se adaptar... Sim, sim. Conhecermo-nos novamente. Sentiste que chegaste uma pessoa diferente. Sem dúvida, daí eu estar a dizer conhecermo-nos novamente.	confessa não considerar positivo para a relação. Visto sentir que era uma pessoa diferente quando retornou, o P5 sente que ele e a namorada tiveram de se conhecer novamente.	Perceção de ter regressado uma pessoa diferente levou a uma necessidade mútua de se conhecer novamente (o P5 e a namorada).
Agora, queria falar um pouco sobre isso contigo. Já me tens dito, ao longo da entrevista, mas como é que sentes que a missão te mudou? O que é que sentes que a missão mudou em ti? O que é que eu sinto... As partes positivas, as partes não tão positivas. É assim, eu...apesar de ter sido uma missão difícil tiro muita coisa positiva daquilo porque fez-me acreditar e conhecer-me melhor a mim, não é? E acho que todos nós temos as nossas gavetas, não é? E a própria missão fez-me abrir e fechar muita gaveta, e resolver muita gaveta, não é? E outra das coisas positivas foi o crescimento pessoal, não é? Como eu disse, o confiar e o acreditar em mim, sempre tive aquela ideia do ser	P5 relata que apesar de ter experienciado uma missão difícil, retirou muitas coisas positivas, nomeadamente sentiu que permitiu conhecer-se melhor. Sente que a missão permitiu resolver várias questões pessoais, confiar e crer nas suas capacidades e valorizar-se dado ter provado para si do que era capaz. O P5 acredita que se um militar tiver uma postura que traduz por “olhos de ver”, absorver a experiência e retirar o lado positivo das situações adversas, irá retirar grandes benefícios da missão.	Valorização pessoal, crença e confiança nas suas capacidades, autoconhecimento e resolução de questões pessoais motivado pela experiência da missão. Atitude de robustez psicológica e resiliência face à missão.

Comando e anti estudos, não é? E as situações com que me deparei e que me desafiei a mim próprio fez-me começar a ponderar “epa, será que eu consigo mais do que isto que eu já sou? Isto que eu já sou é bom, mas será que eu consigo mais? Eu acho que eu consigo mais porque já me provei que, se calhar, consigo” então o que é que eu...pronto, foi uma das consequências que eu agora estou a fazer, não é? Portanto, a missão numa perspetiva geral acho que é positiva para as pessoas que foram para lá e viram as coisas com olhos de ver. Se foram pessoas que foram para lá só para disparar umas munições e “ah e tal, eu sou Comando e coiso” pouco ou nada vão trazer de lá, não é? Mas acho que se uma pessoa for para lá com olhos de ver, não é? Com a realidade em que tu estás, com a interação com as pessoas também, não é? Com o tentar perceber e, depois, a tua interação com as pessoas também à tua volta, militares, acaba também por ser muito positivo se tomares partido dessas coisas e tentares absorver bem, não é? Exatamente, porque se pode ver as coisas de uma maneira negativa. Há essa possibilidade. Sim, sim, sem dúvida. Mas estás a dizer mesmo no sentido de reverter aquilo a teu favor. Exatamente, exatamente. Tirares o lado bom... O lado bom do lado mau.		
---	--	--

Ou, pelo menos, transformá-lo em bom. Exatamente, exatamente.		
E agora, que características é que achas que tinhas enquanto pessoa que são imprescindíveis para ti, para uma missão? Obviamente, neste sentido, será o tipo de missão que fizeste. Portanto, é assim, bastava ler-te quase o Código Comando inteiro, não é? (Risos) Porque é um bocado assim. Porque eu às vezes pondero e pergunto-me que, se calhar, as pessoas escreveram aquilo não é só de “peito feito” porque, se calhar, escreveram e está bem escrito porque há ali muita coisa que realmente são pontos fulcrais e essenciais para uma pessoa militar e, principalmente, para um Comando conseguir ser bem sucedido num treino adverso ou num teatro operacional não é? Desde a agressividade, de tem de ser uma constante do Comando; a disciplina tem de ser uma constante do Comando, não é? O carácter, a lealdade, a obediência, a determinação...são virtudes inalienáveis, não é? Portanto são coisas que realmente têm de estar intrínsecas numa pessoa que vai em missão e que se vai deparar com aquilo, não é? Mas também não é só a parte da agressividade. Eu acho que tem que haver sensibilidade acima de tudo porque, sejamos realistas, há pessoas que são muito boas fisicamente, mas também são uns brancos, não é? “Uhh, eu sou Comando!” tenho que ser realista, porque é a realidade que eu vivi. Eu acho que tem	P5 considera que as características que para si são imprescindíveis para o sucesso num treino ou TO adverso são maioritariamente as apontadas no Código de Comando: carácter, lealdade, obediência, disciplina e agressividade constantes. O P5 salienta que não pode existir agressividade sem que acompanhada por uma sensibilidade que permita ter uma visão realista e humanista das situações e agir em conformidade com isto.	Crença da disciplina, agressividade, sensibilidade carácter, lealdade, obediência, determinação como característica inalienáveis que deverão ser intrínsecas a um militar em missão. Sensibilidade e validação do sofrimento que algumas pessoas experienciam. Valorização da empatia como uma qualidade necessária a um Comando.

que haver uma sensibilidade nas coisas de ok, tenho ali um gajo, não é por eu ser Comando que eu vou e, por ele estar daquele lado que eu tenho que ser agressivo. Aquele gajo é pai de uma criança, não é? Portanto, ele se calhar ele está ali porque está a tentar lutar por um pão e não é se eu o vir a pegar num pão que eu o vou dar porrada porque, se calhar, ele precisa de um pão. Se calhar, em vez de dizer “olha, não roubes” então se calhar vou-te eu dar comida porque eu sei que ele assim não a rouba e estou eu a ajudá-lo.		
Portanto, tu falas de uma agressividade contida quando necessário fazê-lo, mas tem de estar protegida por uma sensibilidade face às situações. Exatamente, avaliar a situação é fulcral neste tipo de teatros, não é? Acho que é necessário fazer uma avaliação muito concisa sobre o que se está a passar e fria, e fria. Porque, às vezes temos de pôr os sentimentos de parte completamente, mas também, são esses sentimentos que nos fazem tomar a decisão correta, não é? Portanto é um misto de coisas e de decisões que às vezes são necessárias. Portanto, eu acho que as pessoas quando vão realmente para um teatro, eles têm de ter um componente psicológico muito forte, física também muito forte, mas acima de tudo têm de ter sensibilidade para poder avaliar a situação, bastante. Exatamente, até porque a sensibilidade não pressupõe seres emotivo numa situação.	Embora seja necessário, segundo o P5, fazer-se uma análise fria e não enviesada por emoções, há que se ter sensibilidade, visto que também é esta sensibilidade que permite tomar-se decisões corretas. Desta maneira, o P5 considera que num TO adverso há que se ter uma componente psicológica e física muito forte, aliadas a uma sensibilidade que lhes permitirá avaliar corretamente a situação, principalmente quando membro de uma força como os Comandos.	Crença da sensibilidade aliada à agressividade como imperativa para compreender e agir ponderadamente em situações adversas. Sensibilidade, humanidade, robustez psicológica e capacidade física como características imprescindíveis num militar em TO.

Exatamente, exatamente. Acima de tudo também consegues ter uma perceção realista e humana daquilo que estás a ver, mesmo que tenhas de reagir com a força? Uma coisa não é necessariamente impeditiva da outra. Aliás, relaciona-se. Exatamente. Principalmente no vosso papel. Exatamente, exatamente.		
--	--	--

ANEXO H – Quadro geral das Operações de Apoio à Paz

As Operações de Manutenção de Paz (*Peacekeeping*) traduzem-se num conjunto de atividades desenvolvidas por uma entidade imparcial, com o fim de conter, moderar e cessar hostilidades de um dado conflito, com a anuência das partes envolvidas, sob a égide de um organismo internacional. Para o efeito, nestas operações são empregues forças militares, policiais e/ou civis, e frequentemente objetivadas no seguimento de um acordo das partes envolvidas de cessação de fogo ou separação de forças, legitimando assim atividades de observação e de interposição.

Nas Operações de Imposição de Paz (*Peace Enforcement*) são empenhadas forças com o objetivo de restituir a paz numa dada região de conflito. Estas operações, levadas a cabo por forças multinacionais, poderão transcorrer em conflitos inter ou intraestatais, sempre que se determine que os mesmos são suscetíveis de pôr em causa a segurança ou paz internacionais, bem como em situações de desastre humanitário que legitimem, pelos seus contornos, o uso da força. As atividades desenvolvidas no contexto de imposição de paz contemplam operações de combate como meio de alcançar o seu fim, pelo que já não se enquadram na esfera da manutenção de paz e, como tal, o consentimento das partes não é requerido, sendo ademais improvável.

Nas Operações de Prevenção de conflitos, o intuito é o de suprir tensões existentes ou intervir em situações particularmente voláteis, de modo a inviabilizar um possível conflito armado, recorrendo-se para tal a iniciativas diplomáticas ou, caso a situação assim o exija, ao emprego preventivo de tropas para incentivar a resolução pacífica da crise existente. Auxiliarmente, enquadrar-se-ão neste contexto missões de verificação, observação e/ou inspeção, sempre que considerado necessário.

As Operações de Restabelecimento da Paz (*Peacemaking*) compreendem uma soma de ações diplomáticas conduzidas numa realidade de conflito com o propósito de reunir as condições necessárias à resolução pacífica do mesmo. Encerram, deste modo, a mediação e tentativas de conciliação, podendo, no entanto, passar por ações como o isolamento diplomático ou a imposição de medidas de carácter sancionatório.

Nas Operações de Consolidação da Paz (*Peace Building*) têm como propósito o de, posteriormente à resolução de um dado conflito, evitar a insurgência de hostilidades, visando assim identificar vulnerabilidades e reforçar e consolidar todo o processo político. Com vista a preservar a paz, passam, deste modo, por projetos de cooperação que intendem auxiliar no processo de desenvolvimento económico e social da área.

As Operações Humanitárias, por fim, visam atenuar as repercussões nocivas dos conflitos nas populações onde, muitas vezes, as autoridades responsáveis não dispõem de capacidade de o fazer ou, devido à natureza do conflito, não se disponibilizam para tal. As missões de ajuda humanitária não estão exclusivamente ligadas a uma OAP, ou a um conflito, podendo também ocorrer em locais devastados por um desastre natural.

(UNDPKO, 1995).