

DM
MASC.1



Mestrado em Psicopatologia Psicologia Clínica

INSTITUTO SUPERIOR DE PSICOLOGIA APLICADA

Reacções ao Stress e Avaliação Perceptiva Pessoal dos Militares da Guarda Nacional Republicana

por

Luisa Mascoli *

* Bolseira da JNICT. Programa Ciência . Área Saúde

Lisboa



Centro de Documentação do I.S.P.A.
Telf. 891 17 00

Reg. 11679

Orientador: Professor Doutor Frederico Pereira



INDICE

INDICE	1
INDICE DE QUADROS	3
INDICE DE TABELAS	4
INDICE DE GRÁFICOS	5
INDICE DE FIGURAS	6
AGRADECIMENTOS	7
ABSTRACT	10
RESUMO	11
I PARTE	12
INTRODUÇÃO GERAL	12
1. INTRODUÇÃO AO TEMA	18
1.1. CONCEITOS	18
1.2 STRESS NA PERSPECTIVA DO ESTÍMULO	28
1.3 STRESS NA PERSPECTIVA DE RESPOSTA	30
1.4. ESTADOS DE RESPOSTAS DE STRESS	31
2. STRESSORES - CAUSAS	33
2.1. STRESSORES COGNITIVOS	36
2.2. STRESSORES FISIOLÓGICOS	41
2.3. STRESSORES SOCIAIS	41
3. STRESS E SAÚDE	45
3.1. SÍNDROMAS DE STRESS	52
3.2. STRESS E DESENVOLVIMENTO DE DESORDENS	54
3.3. STRESS E PERTURBAÇÕES PSIQUIÁTRICAS	59
4. REACÇÕES AO STRESS	64
4.1. STRESS E ANSIEDADE	64
4.2. FUNÇÕES DE <i>COPING</i>	67
4.3. MECANISMOS DE DEFESA	87
5. DECISÕES SOBRE STRESS	99



II PARTE	107
1. PSICOLOGIA NA GUARDA NACIONAL REPUBLICANA	107
1.1. ENQUADRAMENTO.....	107
2. CARACTERÍSTICAS DA GUARDA NACIONAL REPUBLICANA.....	114
2.1. RESENHA HISTÓRICA.....	115
2.2. ORGANIZAÇÃO.....	124
2.3. POPULAÇÃO.....	133
3. ENQUADRAMENTO TEÓRICO	138
3.1. MODELOS DE STRESS MILITAR.....	141
3.2. DESENVOLVIMENTO DO MODELO MULTIVARIÁVEL	142
3.3. COMPORTAMENTO ORGANIZACIONAL E STRESS.....	154
3.4. GRAUS E FONTES DE STRESS NA VIDA MILITAR.....	167
III PARTE.....	170
1. PROPÓSITO DA INVESTIGAÇÃO.....	170
1.1. PLANO E METODOLOGIA	174
1.2. INSTRUMENTOS DE MEDIDA	182
1.3. MODELO DE ESTUDO E DELINEAMENTO EXPERIMENTAL.....	190
2. TRATAMENTO ESTATÍSTICO E MEDIDAS.....	216
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	218
3.1. CARACTERÍSTICAS DAS VARIÁVEIS/DIMENSÕES	238
3.2. CARACTERÍSTICAS DAS VARIÁVEIS DEPENDENTES.....	248
3.3. DECISÃO ESTATÍSTICA.....	250
3.4. ANÁLISE DE GRUPOS EXTREMADOS	261
4. INTERPRETAÇÃO E SÍNTESE.....	282
5. CONCLUSÕES.....	287
6. LIMITAÇÕES E PERSPECTIVAS PARA OUTROS TRABALHOS	290
BIBLIOGRAFIA.....	292
ANEXOS	297



INDICE DE QUADROS

QUADRO 1 - ASCENSÃO NA CARREIRA DE PRAÇAS	136
QUADRO 2 - EFECTIVO GERAL DO UNIVERSO EM ESTUDO	192
QUADRO 3 - A AMOSTRA EM ESTUDO.....	196
QUADRO 4 - AMOSTRA TOTAL / HABILITAÇÕES - DISTRIBUIÇÃO.....	197
QUADRO 5 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA TOTAL / SITUAÇÃO FAMILIAR.....	198
QUADRO 6 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA TOTAL / TEMPO DE RESIDÊNCIA	198
QUADRO 7 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA - PROBLEMAS DE NERVOS	198
QUADRO 8 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA - ANOS / POSTO	199
QUADRO 9 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA - ANOS / UNIDADE*	200
QUADRO 10 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA - ANOS / HABILITAÇÕES*	201
QUADRO 11 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA - ANOS / SITUAÇÃO FAMILIAR*	201
QUADRO 12 - AMOSTRA ANOS / PROBLEMAS DE NERVOS*	202
QUADRO 13 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA ANOS / TEMPO DE RESIDÊNCIA*	202
QUADRO 14 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA POSTO / POSTO*	203
QUADRO 15 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA POSTO / UNIDADE*	204
QUADRO 16 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA POSTO / HABILITAÇÕES*	204
QUADRO 17 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA POSTO / SITUAÇÃO FAMILIAR.....	205
QUADRO 18 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA POSTO / PROBLEMA DE NERVOS	205
QUADRO 19 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA POSTO / TEMPO DE RESIDÊNCIA.....	206
QUADRO 20 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA UNIDADE / POSTO	206
QUADRO 21 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA UNIDADE /HABILITAÇÕES	207
QUADRO 22 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA UNIDADE / SITUAÇÃO FAMILIAR	208
QUADRO 23 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA UNIDADES / PROBLEMAS DE NERVOS	208
QUADRO 24 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA UNIDADE / TEMPO DE RESIDÊNCIA.....	209
QUADRO 25 - DISTRIBUIÇÃO POPULAÇÃO - GOSTAR DO QUE FAZ.....	219
QUADRO 26 - DISTRIBUIÇÃO POPULAÇÃO - APOIO INSTITUCIONAL	219
QUADRO 27 - DISTRIBUIÇÃO POPULAÇÃO - APOIO EXTERNO	219
QUADRO 28 - DISTRIBUIÇÃO POPULAÇÃO - AJUDA SUPERIOR E COLEGAS.....	220
QUADRO 29 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA - ANOS / GOSTAR DO QUE FAZ*	220
QUADRO 30 - AMOSTRA ANOS / APOIO INSTITUCIONAL*	221
QUADRO 31 - AMOSTRA ANOS / AJUDA SUPERIOR*	221
QUADRO 32 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA ANOS / APOIO EXTERNO*	222
QUADRO 33 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA POSTO / GOSTAR DO QUE FAZ*	222
QUADRO 34 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA POSTO / APOIO INSTITUCIONAL*	223
QUADRO 35 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA POSTO / AJUDA COLEGAS	223
QUADRO 36 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA POSTO / APOIO EXTERNO.....	224
QUADRO 37 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRAL UNIDADE / GOSTAR DO QUE FAZ.....	224
QUADRO 38 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA UNIDADE / APOIO INSTITUCIONAL.....	225
QUADRO 39 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA UNIDADE / AJUDA SUPERIOR	225
QUADRO 40 - DISTRIBUIÇÃO AMOSTRA UNIDADE / APOIO EXTERNO	226



INDICE DE TABELAS

TABELA 1 - CORRELAÇÕES ENTRE ESCOLHA LIVRE/FORÇADA POR SEXO.....	92
TABELA 2 - VALORES DA MÉDIA E DESVIO PADRÃO PARA AS TRÊS AMOSTRAS.....	92
TABELA 3 - ESCALA DE CATTELL, FACTORES DE PERSONALIDADE.....	185
TABELA 4 - ESCALA DE ANSIEDADE DE CATTELL, VALORES MÉDIO E DESVIO PADRÃO.....	187
TABELA 5 - IRP, VALOR MÉDIO E DESVIO PADRÃO.....	189
TABELA 6 - ANS CATT - TOTAL DA AMOSTRA HISTOGRAMA DE FREQUÊNCIAS.....	232
TABELA 7 - IRP TOTAL DA AMOSTRA.....	233
TABELA 8 - IMD TOTAL DA AMOSTRA.....	234
TABELA 9 - CORRELAÇÕES.....	238
TABELA 10 - ANS CATT - 5 ANOS.....	239
TABELA 11 - ANS CAT 10 ANOS.....	240
TABELA 12 - ANS CATT 15 ANOS.....	240
TABELA 13 - IRP 5 ANOS.....	241
TABELA 14 - IRP 10 ANOS.....	241
TABELA 15 - IRP 15 ANOS.....	241
TABELA 16 - IMD 5 ANOS.....	242
TABELA 17 - IMD 10 ANOS.....	243
TABELA 18 - IMD 15 ANOS.....	243
TABELA 19 - ANS CATT SOLDADOS.....	244
TABELA 20 - ANS CATT CABOS.....	244
TABELA 21 - ANS CATT SARGENTOS.....	245
TABELA 22 - IRP SOLDADOS.....	245
TABELA 23 - IRP CABOS.....	245
TABELA 24 - IRP SARGENTOS.....	246
TABELA 25 - IMD SOLDADOS.....	246
TABELA 26 - IMD CABOS.....	247
TABELA 27 - IMD SARGENTOS.....	248
TABELA 28 - COEFICIENTE DE CORRELAÇÕES, ANÁLISE FACTORIAL.....	249
TABELA 29 - VARIMAX, ANÁLISE FACTORIAL.....	249
TABELA 30 - MANOVA ANS CATT.....	251
TABELA 31 - MANOVA IRP.....	252
TABELA 32 - MANOVA IMD-TAO.....	253
TABELA 33 - MANOVA IMD-PRO.....	254
TABELA 34 - MANOVA IMD-PRN.....	255
TABELA 35 - MANOVA IMD-REV.....	256
TABELA 36 - MANOVA IMD-TAS.....	257
TABELA 37 - MANOVA POSTO X ANOS.....	258
TABELA 38 - MANOVA, ANOS.....	259
TABELA 39 - MANOVA, POSTO.....	260



INDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 - PERFIL HOMENS, MULHERES IMD.....	91	
GRÁFICO 2 - EFECTIVO GERAL.....	134	
GRÁFICO 3 - DISTRIBUIÇÃO DOS SUJEITOS POR SUBUNIDADES.....	193	
GRÁFICO 4 - RELAÇÃO GNR / HABITANTES.....	194	
GRÁFICO 5 - DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA DOS SOLDADOS ALISTADOS.....	195	
GRÁFICO 6 - TOTAL AMOSTRA / HABILITAÇÕES LITERÁRIAS.....	209	
GRÁFICO 7 -- ANOS DE SERVIÇO / HAB. LITERÁRIAS	GRÁFICO 8 – UNIDADES / HB. LITERÁRIAS.....	210
GRÁFICO 9 - POSTO / HAB. LITERÁRIAS.....	210	
GRÁFICO 10 - TOTAL AMOSTRA / SITUAÇÃO FAMILIAR.....	211	
GRÁFICO 11- UNIDADE / SIT. FAMILIAR	GRÁFICO 12 - ANOS SERVIÇO / SIT. FAMILIAR.....	211
GRÁFICO 13 - POSTO / SIT. FAMILIAR.....	212	
GRÁFICO 14 - TOTAL AMOSTRA / TEMPO DE RESIDÊNCIA.....	212	
GRÁFICO 15 - ANOS SERVIÇO / TEMPO RESIDÊNCIA	GRÁFICO 16 - POSTO / TEMPO RESIDÊNCIA.....	212
GRÁFICO 17 - UNIDADE / TEMPO RESIDÊNCIA.....	213	
GRÁFICO 18 - TOTAL AMOSTRA / PROBLEMA NERVOS.....	213	
GRÁFICO 19 - ANOS SERVIÇO / PROBLEMA NERVOS	GRÁFICO 20 - POSTO / PROBLEMA NERVOS.....	214
GRÁFICO 21 - UNIDADE / PROBLEMA NERVOS.....	214	
GRÁFICO 22 - TOTAL AMOSTRA / GOSTAR DO QUE FAZ.....	226	
GRÁFICO 23 - ANOS SERVIÇO / GOSTAR DO QUE FAZ	GRÁFICO 24 - POSTO / GOSTAR DO QUE FAZ.....	227
GRÁFICO 25 - UNIDADE / GOSTAR DO QUE FAZ.....	227	
GRÁFICO 26 - TOTAL AMOSTRA / APOIO INSTITUCIONAL.....	228	
GRÁFICO 27 - ANOS SERVIÇO / APOIO INSTITUCIONAL	GRÁFICO 28 - POSTO / APOIO INSTITUCIONAL.....	228
GRÁFICO 29 - UNIDADE / APOIO INSTITUCIONAL.....	228	
GRÁFICO 30 - TOTAL AMOSTRA / APOIO EXTERNO.....	229	
GRÁFICO 31 - ANOS SERVIÇO / APOIO EXTERNO	GRÁFICO 32 - POSTO / APOIO EXTERNO.....	229
GRÁFICO 33 - UNIDADE / APOIO EXTERNO.....	230	
GRÁFICO 34 - TOTAL AMOSTRA / AJUDA SUPERIOR.....	230	
GRÁFICO 35 - ANOS SERVIÇO / AJUDA SUPERIOR	GRÁFICO 36 - POSTO / AJUDA SUPERIOR.....	231
GRÁFICO 37 - UNIDADE / AJUDA SUPERIOR.....	231	



INDICE DE FIGURAS

FIGURA 1 - MODELO DE SISTEMA DE STRESS.....	22
FIGURA 2 - MODELO QUE MOSTRA A RELAÇÃO ENTRE STRESS E VÁRIOS TIPOS DE EXPERIÊNCIAS VITAIS (LEVI).....	28
FIGURA 3 - MODELO MULTIVARIAVEL DE STRESS MILITAR EM SITUAÇÃO DE NÃO COMBATE	146



AGRADECIMENTOS

Interessa lembrar aqueles que num trabalho deste tipo, tornado possível devido à colaboração de um conjunto de pessoas, que se prontificaram sempre que necessário a dar o seu apoio e o seu suporte e as suas informações, sem as quais esta Dissertação de Mestrado não teria sido possível.

Sendo um trabalho original e individual, foi desde a sua concepção tratado como tal, posteriormente com a colaboração de professores, colegas de trabalho e de profissão, chegamos ao princípio do fim.

Representou também um crescimento pessoal e profissional. Ao preparar um trabalho deste tipo, é bom, que dê também uma certa satisfação intelectual e sirva como impulsionador para outros trabalhos do género nesta área ou quem sabe despertar a curiosidade em pesquisas e projectos similares. Após fixado os limites, mesmo modestos do projecto, se possa dizer que se fez um trabalho sério. Isto significa pôr em ordem as próprias ideias e ordenar os dados, um trabalho metódico, quer dizer, constrói-se um objecto que em princípio, serve também para os outros. E assim, embora seja melhor fazer um estudo que nos agrade, tudo resto é secundário relativamente ao método de trabalho e à experiência que dele se tira.

Existe um tempo e um espaço para realizar um trabalho deste género e sendo carregado com uma certa dose ainda que pequena de criatividade precisa antes de mais de motivação, predisposição e concentração selectiva de forma a que se consiga processar a informação que nos chega com eficiência e eficácia.

Ao escrever hoje as últimas frases desta obra jamais poderia imaginar há dois anos a esta parte que terminaria assim. Não é impossível de realizar, como é prova este documento, mas fácil não se torna quando é produzido na totalidade por quem o assina, e depende dos outros para ultrapassar obstáculos que estão para além das nossas limitações. Somente quem o produz em circunstâncias semelhantes o pode compreender. Tem o seu mérito próprio e o seu carácter selectivo por detrás das obrigações académicas, mas no final merece a pena e sentimos nos vestir de vaidade e orgulho, no seu mais puro sentido.



Correndo o risco de me esquecer de todos aqueles que ao longo de vários meses e anos , me escutaram, orientaram, estimularam e compreenderam o objectivo da tarefa, vou mesmo assim personalizar alguns nomes. Aquelles que ficaram na lembrança foram sobretudo os que pertenciam a dois grupos: os que me apoiaram e ajudaram espontaneamente e os que evitaram e recusaram apoio quando ele foi necessário.

Ao mesmo tempo que era concebida e desenvolvida esta tese cresciam em paralelo dois filhos, a Diana (com 2 anos de idade na altura) e o Michael (com 1 ano) de certa forma urge agradecer-lhes pois se contribuía para recuos e períodos de estagnação também eram e são fonte de reforço, de inspiração e de motivação. Quando se fala de filhos fala-se também dos pais, neste caso dos avós que substituíam a mãe quando esta precisava de ficar até ao fim do dia e nos fins-de-semana no local de trabalho a trabalhar neste projecto durante longos meses .

Nunca serão suficientes as palavras de agradecimento a um dos grandes impulsionadores, deste trabalho. Com a sua experiência, sensibilidade e profundo conhecimento da instituição que serve, vem desde o momento que nos conhecemos, sendo um orientador entusiasta, um mestre, e para nós um bom militar e um militar muito bom. O Sr. Cor. Quirino Rosa, foi sem dúvida uma testemunha privilegiada em todo este processo, representa e irá sempre representar um papel fundamental na minha vida profissional com as naturais consequências na vida pessoal. Pela defesa, pela importância que sempre atribuí-o à nossa função ,como psicólogos na GNR, a que não é alheia a sua formação académica inicial em Medicina, mas sobretudo pela sua forma de estar na vida, provavelmente não terá noção do quanto, e do muito que, contribuí-o para o bem estar geral destes profissionais, sendo a própria, prova disso. À CSInf. pela disponibilidade de meios que proporcionou ao nosso alcance, a minha gratidão.

A um colega, um amigo e um excelente psicólogo militar com quem tenho tido o privilégio de trabalhar nestes últimos anos, quer na selecção aos candidatos à AM e à ESP, Dr. Bruto da Costa (Capitão). A sua disponibilidade permanente, a sua confiança e os seus conhecimentos específicos permitiram-nos em poucas horas processar toda a informação necessária ao tratamento estatístico, sem o qual este trabalho com esta dimensão não teria sido realizado.



Pela segunda vez, sendo a primeira na tese de licenciatura, o Dr. J. Justo Da FPCE de Lisboa, com a sua simpatia, interminável apoio, por uma aluna que nunca foi sua, pela sua orientação eximia, pelos seus conhecimentos e pela sua eterna disponibilidade, fez-me sempre sentir entre várias coisas, que a nota a atingir não é tudo, mas sim a credibilidade metodológica e o facto de saber que o que foi realizado está correcto e se traduz numa certa segurança.

Não nos podemos esquecer também daqueles que estão ao nosso lado, a todo o pessoal do Laboratório Psicotécnico que com muito apoio contribuiu para a toda a preparação necessária ao processo. Ao Sr. Major Loureiro que na qualidade de Comandante interino da Formação do CG, na altura, muito facilitou as condições para a passagem do pré-teste e mais tarde para a convocação das entrevistas.

Ao Sr. Cap. Carlos Alberto, da 1ª REP. que com a sua experiência e muitas vezes com prejuízo do próprio, contribuí para a elaboração da representação gráfica da III Parte. Ao Sr. Cap. Costa Pinto, da CSInf. que através dos seus francos conhecimentos e da sua formação Superior em Informática, pela sua eterna disponibilidade e sempre pronto a ajudar conseguia ainda perceber as questões que não conseguíamos equacionar e tal como o seu colega muitas vezes com prejuízo para o próprio, nunca recusou qualquer tipo de colaboração aos vários e intermináveis problemas que se colocam num trabalho desta dimensão.

Por fim mas não menos importante, ao Sr. Comandante da GNR, Sr, General Henrique Godinho por ter apoiado, autorizado, participado com as suas sugestões e estimulado este trabalho, e aos cerca de 2 000 militares que colaboraram no processo com as suas respostas, com o seu saber e a sua experiência, permitindo que continuemos a acreditar que é um privilégio e uma honra pessoal servir aqueles que realmente servem... .

E como sempre nos meus trabalhos, à escola que me formou, ISPA, e o que ela representa para o desenvolvimento da Psicologia Aplicada no nosso País.

A todos Muito Obrigado.



ABSTRACT

This study is about the relationships between defenses and cognitive styles, as a pattern of stress reaction in the GNR soldiers (sampling of privates, corporals and sergeants) with 5, 10, and 15 years of service. The direct contact with the subjects invoked curiosity to procure what were the critical variables relevant to explain the causes of why some military personal react “adequate”, “not adequate”, or “totally overwhelmed” to stress.

Some of these factors cause psychological , psychiatric, social, ethical, and moral problems to themselves and/or to the military/police institution. The ultimate goal of this investigation intends to evaluate the impact of years of service and the rank level in reactions to stress (anxiety, *coping mechanisms*, and defense mechanisms). The instruments are the Anxiety Scale - Cattell, Resolving Problems Inventory - Vaz Serra and the Defense Mechanisms Inventory - Gleser & Ilhilevich.

The problem arises when military individuals, with many years of duty present a greater number of reactive responses to stress thus becoming more vulnerable. They wait between 10 to 15 years to receive their transfer to be close to their home and families.

The hypotheses are:

- (1) There is a significant difference, in reaction to stress with a greater number of years of service.
- (2) There is a significant difference in reactions to stress within the higher ranks .

The fundamental theories of the revision of literature are based on the multivariable model of stress by MacDonough (1991) .

The study is a model, semi-experimental, in a plan 3x3. The methodology evaluated a sampling of 2516 subjects from all over the country. A preliminary analysis of the data is reported and discussed.



RESUMO

Este estudo é sobre as relações entre defesas e estilos cognitivos, como padrão de reacção ao stress nos militares da GNR (amostras de soldados, cabos, e sargentos) com cinco, dez e quinze anos de serviço. O contacto directo com estes sujeitos invocou a curiosidade em procurar quais seriam as variáveis críticas relevantes para explicar e predizer as causas sobre as quais alguns militares reagem adequadamente, desadequadamente ou totalmente descompensados face ao stress.

Alguns destes factores causam problemas, psicológicos, psiquiátricos, sociais, éticos ou morais aos próprios e/ou à instituição policial/militar. O objectivo último desta investigação tende a avaliar o impacto dos anos de serviço e o posto hierárquico nas reacções ao stress (Ansiedade, mecanismos de *coping*, e mecanismos de defesa). Os instrumentos são a Escala de Ansiedade de Cattell (AnsCatt), o Inventário de resolução de problemas - de Vaz Serra (IRP) e o Inventário de Mecanismos de Defesa de Gleser & Ihilevich (DMI).

O problema surge quando os sujeitos com vários anos de experiência, apresentam um número de respostas reactivas para o stress tornado-os mais vulneráveis. Eles esperam cerca de 10 e 15 anos para receber a sua transferência perto das suas casas e famílias.

As hipóteses são:

H1 - Existe entre militares com maior número de anos de serviço uma diferença significativa nas reacções a stressores.

H2 - Existe entre militares com patente mais elevada uma diferença significativa nas reacções aos stressores

As teorias fundamentais sobre a revisão de literatura baseiam-se no modelo multivariável sobre stress de (MacDonough, 1991).

O modelo de estudo contemplado é um modelo semi-experimental, num plano 3X3. A metodologia avaliada contemplou uma amostra de 2516 sujeitos por todo o território continental. É apresentada a análise preliminar dos dados obtidos.



I PARTE

INTRODUÇÃO GERAL

Actualmente existem várias investigações e publicações que abordam os possíveis factores etiológicos do stress e as suas repercussões no equilíbrio psicológico ou psicofisiológico do sujeito.

No contexto da psicologia, o conceito de stress e reacções ao stress e o que estes pretendem abranger fazem parte integrante e devem ser investigados por psicólogos clínicos e pela psicopatologia. A abordagem conceptual do sistema stress não deve estar desligada das reacções que causam e da forma como afecta os sujeitos. Neste sentido parece-nos interessante investigarmos sobre as relações que as reacções ao stress poderão ter nos sujeitos e a *avaliação* perceptiva dos militares que lidam com situações de conflito de ameaça e desafio.

Alguns estudos efectuados em militares referem que cerca de 70% sofrem do que se pode designar como stress. Numa recente conferência Internacional 96 sobre este contexto, apresentaram os prelectores resultados de um inquérito a nível Europeu a várias profissões entre elas Médicos, Enfermeiros, Forças de Segurança e Bombeiros estão no topo das mais stressantes. Estas investigações indicam que marcados níveis de stress poderão estar relacionados com instabilidade emocional, quebras no domínio da atenção, de memória e respostas a tarefas múltiplas e simultâneas, criadas ao militar. Qualquer interferência pode ocasionar incidentes que poderão prejudicar a missão e as tarefas do sujeito.

Ao estudar e investigar as relações entre as reacções ao stress e a vivência sentida no meio e ao longo dos anos na função que desempenham, estamos a contribuir para a compreensão e prevenção de situações de risco, acrescentando outro saber que se torna assaz pertinente nesta matéria, para além do empírico e da experiência adquirida.



O interesse em investigarmos este tema também está associado à nossa progressiva experiência na prática clínica e nos resultados que temos obtido ao nível dos métodos de selecção de pessoas. Sentimos este trabalho como um estudo pioneiro, inovador e sobretudo um grande desafio teórico que se coloca à Psicologia e aquilo a que poderíamos chamar embrião da Psicologia das Forças de Segurança ou Psicologia Policial, como especialidade, tendo em conta a pertinência e o contexto em que a nossa sociedade percepção actualmente as Forças de Segurança.

O desafio coloca-se a vários níveis; um estudo que “mexe” com constructos que do ponto de vista conceptual vai beber a vários modelos de Psicologia (Psicologia Cognitiva, Psicologia Dinâmica, Psicologia Comportamental) um trabalho que encerra em si a concretização de uma proposta académica e não se trata de trabalho isolado, fornece informação para a instituição que servimos e tem por fim uma dupla mensagem, isto é, serve dois tipos de públicos (interno/militar-policial e externo / não militar-não policial)

Por último é o primeiro estudo a este nível - *mestrado* - a ser efectuado nas Forças de Segurança, no âmbito das ciências psicológicas, médicas, sociais, e sem querer correr em erros um dos primeiros trabalhos de mestrado na área da psicologia clínica desta realidade contextual.

Ao iniciar-mos esta parte e como primeira que é desta dissertação, nela se encerram as seguintes preocupações: não só a tentativa de operacionalizar e definir os conceitos principais que envolvem esta investigação mas também procurar servir esta medida de alicerce, estrutura matriz e quadro referencial às palavras chave. Assim sendo, numa primeira parte são tratados os conceitos de stress, stressores, causas e reacções ao stress, e implicações num contexto lato, isto é, na população civil, numa segunda parte analisam-se estes conceitos num contexto restrito da população militar e amostra alvo deste trabalho. A terceira e última parte prende-se com a investigação experimental propriamente dita.

Após 8 anos de contacto profissional directo com os sujeitos, efectuados em contexto clínico e de selecção de pessoas, gerou-nos a curiosidade em procurar quais seriam as variáveis críticas relevantes para explicar e predizer as razões pelas quais alguns militares reagem adequadamente, desadequadamente e totalmente descompensados face ao stress. Esta



realidade surgia perto dos 5, 10 e 15 anos de serviço altura em que se proporcionava mobilidade interna (transferência do local de trabalho).

Alguns destes factores causam e originam problemas psicológicos, psiquiátricos, sociais, éticos e morais a eles próprios e/ou à Instituição. Nomeadamente com a generalização do uso de estupefacientes e de álcool na sociedade não podia deixar de ter as suas consequências no meio policial-militar. A colocação longe da família, sendo os Guardas oriundos do Norte e do Nordeste Transmontano são depois colocados pelo país. Assim ficam longe da família. É nas folgas ou nos fins-de-semana que vão visitá-la e fazem muitos Km para estarem um dia ou dia e meio com a mulher e filhos quando muitas vezes acabam por acumular folgas tendo finalmente possibilidade de visitá-los uma vez por mês. Tudo isto se repercute na família. Ao fim de algum tempo começa a sentir-se a necessidade da “presença” do progenitor masculino, surge insucesso escolar, dificuldades de educação das crianças que se habitam a não ter que dar nada ao pai, este vai-se sentindo distante e estranho a sua própria família e aos problemas diários, e afectivamente esta longe em que a probabilidade de descompensar passa a ser maior.

Procura-se saber, através da *avaliação perceptiva individual* que o sujeito faz dos stressores, o tipo de variáveis personalísticas que evidenciam para lidar com os problemas e situações stressantes nomeadamente nos sujeitos que possuem 5, 10 e 15 anos de serviço, pois estes revelam ser períodos em que se constata situações críticas no seu percurso profissional e pessoal. Isto é, a **avaliação/interpretação do apoio institucional e pessoal percebido versus às reacções ao stress** medidas através dos estilos de mecanismos de defesa, estilo de estratégias de *coping* e ansiedade.

Nessa *percepção pessoal* entram em jogo variáveis tais como traços de personalidade, mecanismos de defesa, estilos de *avaliação* perceptiva individual do seu grupo de pares, capacidades e aptidões para lidar com o stress (mecanismos de *coping*), métodos de redução da ansiedade como reacção ao stress, aptidões sociais, e mecanismos de auto controle.

Os stressores em questão são o conjunto de solicitações no trabalho, na família, com os filhos, como cidadão, como pessoa e no nosso estudo as variáveis independentes com mais peso segundo as nossas hipóteses são o **tempo de serviço**, e o **posto hierárquico**.



A primeira variável revela empiricamente, através das entrevistas exploratórias ser o motivo de maior número de queixas, pois institucionalmente o tempo que leva para conseguir a transferência dos locais pretendidos ronda os **5, 10 e 15 anos de serviço**. São períodos de grande mobilidade social e institucional, e sobretudo são períodos iniciais que trazem mais solicitações do nível pessoal, como marido (+/- 28 anos), como pai (+/- 33 anos) e como agente da autoridade. Os guardas ingressam na Instituição com os seus 23 a 24 anos de idade de média geral, passado algum tempo, 3 a 4 anos, e após terem conquistado a tão desejada estabilidade económica ainda que escassa, depressa constituem família, com todo um conjunto de adaptações e ajustamentos a novas solicitações que daí podem advir. Paralelamente a idealização inicial da instituição desvanecesse, quer tenha sido ela boa ou má, casos há em que os sujeitos ingressam com uma única motivação, garantia de um emprego, e posteriormente passa a ser para alguns deles mediante os circunstancialismos que vivem uma devoção, uma profissão gratificante, mas por vezes a inversa também é verdadeira. Com cerca 30 anos, as decisões em termos de progressão de carreira em breve estarão tomadas e traçadas, por outro lado em termos familiares os cerca de 7 a 8 anos de vida conjugal começam a marcar braço de ferro, o desgaste da rotina das ausências do pai e do marido, não se fazem esperar, a mulher que se queixa que ele não evolui na carreira, ele que lhe diz, se o fizer esta sujeito a ser colocado a Km de distância e se o não fizer continuará nessa cepa torta. E finalmente os 15 anos de serviço, já o guarda terá perto de 40 de idade, cansado e exausto desmotivado e sem projectos quer pessoais quer profissionais, vê agora satisfeito o pedido de transferência que colocou há muitos anos atrás, e ao aceitá-lo voltará para mais perto de casa e da família, família esta que se adaptou a viver sem ele diariamente, em que este guarda vai deixar para trás os seus companheiros os seus hábitos e trajectos que efectuou durante anos. Coincide então, com a possibilidade da concretização de transferência para as zonas mais próximas das suas terras de origem e das suas famílias sem muitas vezes desejá-lo naquele momento.

Para avaliar estes requisitos a uma amostra de 2136 sujeitos com 5, 10 e 15 anos de serviço entre o posto de soldado, cabo e sargento, e distribuídos pelo dispositivo nacional, não só nas companhias de comando como nas unidades territoriais e especiais aplicou-se para além de uma ficha informativa um questionário, que nos permitiu recolher dados não só para a



caracterização dos grupos como sobre as variáveis que pretendemos medir e de certa forma vir a relacioná-las com os nossos instrumentos de medida.

São três os instrumentos de medida utilizados: Escala de Ansiedade de Cattell,(1989) (Ans-Catt), o Inventário de Resolução de Problemas (IRP) de Vaz Serra (1988) e o Inventário de Mecanismos de Defesa (IMD)de Gleser e Ihilevich (1969).

1. Quanto ao Primeiro Instrumento, (ANSCATT) ele faz a mensuração da *ansiedade* mas mais do que isso as subescalas que o compõem reenviam para a *avaliação* dos factores: O-Apreensão, Q4-Tensão, Q3-Carência de Autocontrolo, C-Instabilidade Emocional e L-Desconfiança. Os factores estão numerados através da dicotomia ansiedade manifesta e ansiedade velada, em que a ansiedade manifesta contém itens que têm mais a ver com a ansiedade, e a ansiedade velada contém itens que não estão explicitamente relacionados com a ansiedade. Relativamente à pontuação, quanto mais baixo os resultados melhor. Está adaptado para a população portuguesa.

2. O Segundo Instrumento de medida, (IRP) avalia as *estratégias de coping* que o sujeito utiliza, para lidar com situações de dano, ameaça e desafio² com que se depara e para as quais não tem resposta de rotina preparada. Identifica os seguintes nove factores, o **factor 1**, *Pedido de ajuda*, o **factor 2**, *Confronto e resolução activa de problemas*, o **factor 3**, *Abandono passivo perante a situação*, o **factor 4**, *Controlo interno e externo dos problemas*, o **factor 5**, *Estratégias de controlo das emoções*, **factor 6** *Atitude activa de não interferência da vida quotidiana pelas ocorrências*, **factor 7**, *Agressividade internalizada/externalizada*, **factor 8**, *Auto-responsabilização e medo das consequências*, finalmente, o **factor 9**, *Confronto com o problema e planificação da estratégia*.

Este instrumento avalia estes factores e revela que o sujeito com estratégias de *coping* adequadas costuma sentir que tem um bom controlo das situações com que se depara, é pouco propenso a pedir ajuda, gosta de confrontar e resolver activamente os problemas, utiliza mecanismos redutores de estado de tensão que não são lesivos da sua saúde e da sua pessoa, não deixa que a vida quotidiana seja interferida por acontecimentos indutores de stress e não tem tendência a deixar-se responsabilizar pelas consequências negativas dos acontecimentos. Em relação ás situações descritas procura conhecer as seguintes possibilidades: confronto,



controlo perceptivo de significado, controlo perceptivo das consequências, pedido de auxílio a familiares e amigos, mecanismos redutores dos estados de tensão, características de personalidade. Relativamente à pontuação, quanto maior, melhor. Está normalizado para a população portuguesa.

3. O terceiro e último instrumento (IMD) de medida avalia o conceito de *mecanismo de defesa*. O teste tinha originalmente duas versões aplicáveis à idade adulta, uma para o sexo masculino e outra para o sexo feminino, posteriormente vieram a ser criadas versões aplicáveis a adolescentes e à terceira idade. Os autores optaram pelo formato de inventário, existindo dez pequenas histórias, nas quais uma pessoa é confrontada com situações potencialmente frustrantes e conflituosas.

Quanto aos dados estes foram recolhidos pela ficha informativa e pelo questionário, ver Anexo (1).

O trabalho está dividido em três partes. Na primeira parte serão desenvolvidos conceitos gerais e específicos sobre a temática do stress, as suas causas, os síndromas, as reacções e as decisões ao stress.

Na segunda parte faremos um enquadramento da Psicologia na Guarda Nacional Republicana, as características da organização, a resenha histórica, a organização e a população que a constitui. Apresentaremos um enquadramento teórico envolvente, nomeadamente os modelos de stress militar assim como o comportamento organizacional perante o stress.

Na terceira parte será apresentado o trabalho de campo propriamente dito, plano e metodologia, instrumentos de medida, modelo de estudo, descrição das amostras, tratamento estatístico e medidas, resultados, discussão e interpretação dos mesmos. Finalizaremos com as conclusões do estudo, para além das limitações e perspectivas para outros trabalhos.

Ao iniciarmos a primeira das três partes, iremos privilegiar a introdução às temáticas que valorizamos, a definição e operacionalização de conceitos chave, as perspectivas das diferentes abordagens e relações existentes .



1. INTRODUÇÃO AO TEMA

1.1. CONCEITOS

Quando se pensa na palavra *stress*, associa-se de imediato uma conotação de doença. Não será bem assim, se bem que haja especialistas que defendam a tese de que as doenças em geral estejam relacionadas com este conceito. Mas *stress* é uma reacção individual e fisiopsicológica perfeitamente normal e imprescindível ao ser humano. O *stress* acaba por ser um elemento fundamental de progresso, e isto porque se trata de uma reacção fundamental no processo de adaptação e de desenvolvimento do ser humano (Margarida Santos, 1995).

O ser humano não consegue viver desligado de *stress*, isto é desprendido de circunstâncias que, por vezes, lhe determinam uma exigência de adaptação (Vaz Serra, 1988).

Stress é uma experiência humana universal. Experiências desagradáveis provocam *stress* - ser despedido, existência de um familiar doente ou reprovar num exame importante todas elas são situações de *stress*. Mas, não só as más experiências provocam *stress*, mesmo situações agradáveis podem desencadear *stress*; uma promoção, ir para a universidade, ou a compra de casa nova. Os elementos comuns nestas experiências, as boas e más, requerem *ajustamentos e adaptações*. Por vezes os sujeitos adaptam-se às situações de *stress* com uma certa facilidade; noutras vezes têm mais dificuldade em lidar com essas situações, ou seja, têm mais dificuldade em utilizar os seus mecanismos de "*coping*" (lidar com) (Darley, 1981).

Stress e *coping* estabelecem entre si uma conexão íntima. *Coping*, é um termo que se aplica às estratégias que um sujeito utiliza para lidar com as situações de dano, ameaça e desafio com que se depara e para as quais não tem resposta de rotina preparada (Vaz Serra, 1988).

Certos sujeitos reagem mal a determinados tipos de *stress*, mas reagem bem a outros tipos; outros ainda têm vários padrões de "*coping*" (Darley, 1981).

Stress pode ser definido como um estado que ocorre quando os sujeitos têm de enfrentar ameaças de uma ou outra maneira. Esta definição diz respeito tanto a uma situação como ao tipo de reacção ou resposta ao *stress* (Darley, 1981).



De acordo com a definição anterior, stress começa com a exigência de resposta ou reacção de uma pessoa relativamente a um acontecimento. O acontecimento de envolvimento ou stressor pode ser físico, psíquico, intrínseco a uma situação ou ainda à importância atribuída pelo sujeito envolvido. Cada experiência é pessoal e única, isto é, afirmar que se trata da *avaliação perceptiva pessoal do sujeito*. (Darley, 1981).

Um pouco de passado histórico, o termo “stress” tem sido utilizado na língua Inglesa desde o início do séc. XV, tendo como significado pressão ou tensão física. A partir do séc. XVII este significado estendeu-se para os campos da engenharia e arquitectura e começou por significar “dureza” e “adversidade”. No início do sec. XX stress foi considerado por Dunbar e outros investigadores ligados à medicina psicossomática como sendo uma causa de doença física ou de doença mental. Em finais de 1930, Selye propõe a distinção entre a causa do distúrbio físico e o seu efeito. Referiu-se este à causa externa ou estímulo como *stressor* e ao estado de desequilíbrio físico como *stress*. Esta distinção foi aceite na generalidade da literatura subsequente (Darley, 1981).

A palavra stress é originária do latim *stringere*, que significa estreitar, ligar. A palavra stress não se encontra na língua francesa antes do século XX embora tenha sido utilizada na língua inglesa mais no século XVIII para exprimir estados de carência, sofrimento e adversidades diversas. Com o tempo verifica-se um apurar do termo, uma evolução semântica no campo da aplicação deste conceito, acompanhado do termo *strain* tensão excessiva que pode levar a deformação e/ou ruptura. Associa-se então *stress* a *ansiedade*, a *coping*, a *mecanismos de defesa*, a *angústia*, a *doenças psicossomáticas* ou a *somatizações* e mesmo a *perturbações* de vária ordem.

Selye introduziu o conceito de “síndrome geral de adaptação” como uma resposta não específica do corpo para uma variedade de stressores físicos. Descreveu este síndrome que consiste em três estados: Estado de Reacção de alarme, Estado de resistência e Estado de exaustão. Estes estados dependem do grau de cronicidade do stressor. Associados a estes estados aumentam as secreções hormonais da glândula pituitária e das glândulas supra-renais, involução do timo e desenvolvimento em alguns casos, por exemplo de certo tipo de úlceras.



As pesquisas da fisiologia sobre stress têm continuado, no entanto, muitos outros sistemas são identificados como fazendo parte da resposta do corpo aos stressores. Estes sistemas incluem as catecolaminas (norepinefrina e epinefrina), endorfinas e indolaminas (como a serotonina e a melatonina), corticosteroides, prolactina, hormona de crescimento, insulina, testosterona e hormona luteinizina entre outras.

Num documento publicado na década de 80, Selye sumariou estes aspectos da seguinte forma:

1. O stress é não específico, no entanto cada stressor tem efeitos específicos (como transpiração durante o calor) e inespecíficos (aumento da adrenalina, involução do timo e desenvolvimento de úlceras).
2. O stress é todo aquele processo que produz estes efeitos não específicos.
3. Os acontecimentos psicológicos podem produzir a mesma resposta ao stress que os stressores físicos.
4. Alguns stressores produzem stress bom ou (eustress), outros produzem mau stress (distress).
5. O stress pode ser sempre “quantificado” consoante o seu grau.
6. O stress nos humanos pode ser sempre moderado por várias técnicas de tratamento.

A extrapolação do conceito de *stressor* de um discreto estímulo físico a acontecimentos psicológicos, estimulou a pesquisa em seres humanos e criou alguns problemas. Os stressores típicos utilizados em alguns animais incluem por exemplo exposição ao frio, ao calor, imobilização, privação de sono, choques eléctricos, excesso de população, natação forçada e privação de comida. Os acontecimentos considerados stressantes em pesquisa nos humanos incluem filmes desagradáveis, excesso de trabalho, barulho elevado, doença física ocorrida normalmente, reforma, mudança de emprego, notícias diárias, isolamento social, entre outros. Todos estes stressores são aversivos, isto é, são acontecimentos que a maioria dos sujeitos preferia não ter.

Apesar destas observações, (Holmes e Rahe, 1967), definiram *stressor humano* para um acontecimento como aquele que envolve uma grande mudança na pessoa e no seu padrão de



vida. Esta definição justifica-se nalguns acontecimentos tais como casamentos e nascimentos de crianças sendo *stressores* e que levam a uma série de situações novas no papel dos acontecimentos de vida, como mudanças de acontecimentos de vida, como factor de risco, doenças e condições psiquiátricas também.

Quando se lida com seres humanos é difícil medir no que são situações stressantes dos acontecimentos de vida em termos de dimensões físicas como decibéis ou volts e, quase todos os acontecimentos de vida são stressantes para todos os sujeitos expostos a eles. Nos humanos, um complexo processo de mediação ocorre entre um acontecimento de vida e a resposta biológica do corpo. Este processo de mediação envolve não só uma interpretação cognitiva do acontecimento, à luz da sua história e experiências passadas, uma reacção emocional e uma tentativa de “*coping*”. Para compreender a resposta individual ao stress de todos estes elementos é necessário que eles sejam identificados e avaliados previamente. O esquema da figura 1, sugere-nos uma representação do modelo de stress.

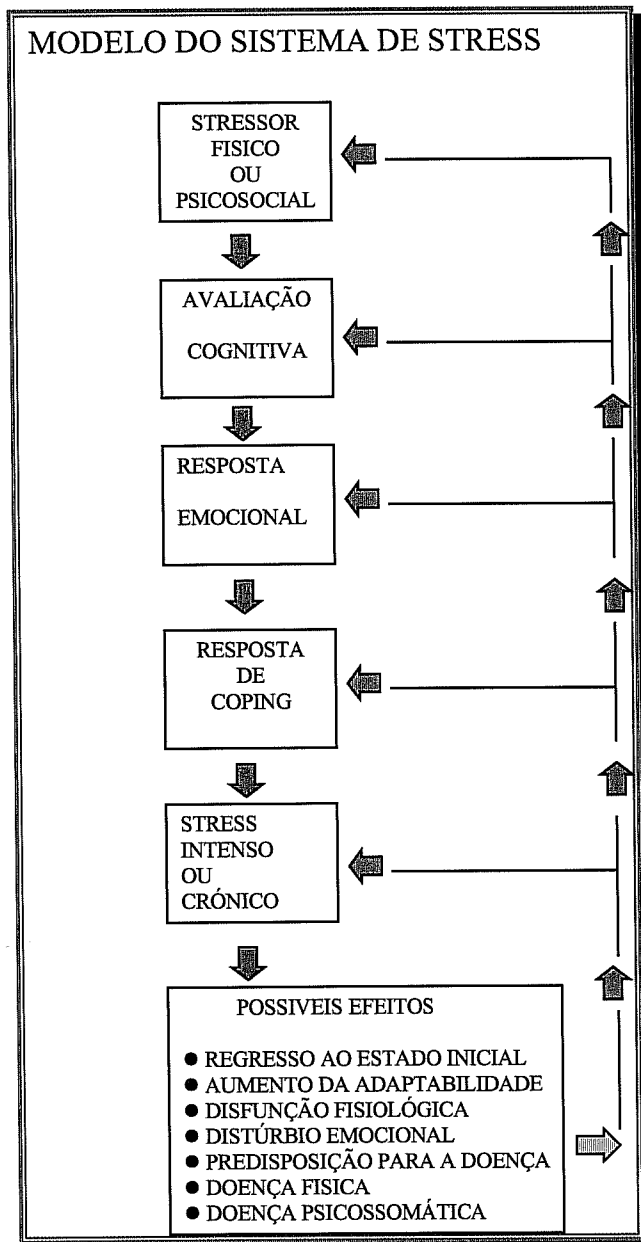


Figura 1 - Modelo de Sistema de Stress

Este modelo começa por distinguir entre stressores físicos como o frio extremo ou infecções e stressores psicossociais como conflitos matrimoniais por exemplo. O tipo e forma de stressor tem um relativo efeito consistente no organismo, tanto no que diz respeito a como irá ser interpretado, como no que irá afectar conscientemente e inconscientemente o sujeito.



Os acontecimentos psicossociais, no entanto são basicamente interacções sociais entre pessoas e como tal devem ser interpretados como stressores eles próprios.

Os acontecimentos que actuam como stressores estão geralmente relacionados com os sistemas de relações de status, de poder, com o território e com as crenças de cada um. A ruptura destas relações leva a respostas emocionais, como a depressão pela perda do status, raiva pela invasão do seu território e desgosto pelas ameaças às crenças do sujeito. As respostas emocionais, por seu lado levam a uma tentativa de *coping* com a situação através de mecanismos de defesa como de **deslocamento e/ou negação**.

Numa organização hierarquizada e de características militares o sistema de relações como status e poder estão previamente definidos em termos de território e de relação dominado - dominante.

Para (Queiroz, 1992) o sujeito civil é arrancado ao seu meio e introduzido no território de outrém, quer para as situações de ingresso quer para as situações de transferência (devido a promoções ou a inconveniência de serviços). Se não consegue inserir-se no novo espaço, se a sua inadequação às normas e hierarquia rígidas não é conseguida, se sente estranho no novo espaço territorial, não se identificando com os ideias do grupo, este sentimento de permanência em território alheio causa-lhe insegurança, medo e ameaça, levando-o a emitir comportamentos de fuga ou de contra-ataque se esta não lhe é permitida. Nos quartéis a distância individual é por vezes reduzida em relação ao espaço a que o outro sujeito está habituado e quanto mais se sente no centro do seu território mais seguro se sente e mais apto se encontra para detectar qualquer predador que se introduza. O espaço conserva aqui todas as linhas de força intencionais da dinâmica hierárquica.

Por outro lado, dependendo da emoção gerada, com a eficácia da tentativa de *coping*, assim como, da intensidade e cronicidade do acontecimento, assim serão as respectivas respostas fisiológicas produzidas. Se o stressor for intenso ou transitório irá haver um rápido regresso ao estado anterior do equilíbrio dinâmico, se o stressor for crónico, por exemplo, discórdia persistente matrimonial ou conflitos no local de trabalho, existe o risco para o desenvolvimento de doenças psicossomáticas ou de perturbações emocionais. É importante



enfatizar as várias áreas de interacção que existem entre stressores físicos e as reacções a interacções psicossociais. As setas da figura expressam a ideia de feed-back nos ciclos.

Os vários efeitos de stress como doença física ou emocional são eles próprios stressores ou stressantes, nos quais o sujeito necessita de avaliar e interpretar para utilizando os seus mecanismos de *coping* lidar com eles. Os efeitos do stress podem influenciar qualquer dos elementos do processo de stress como as avaliações cognitivas, as reacções emocionais, as respostas de *coping* ou de defesa e o estado de stress ele próprio.

O stress deve ser concebido como um sistema dinâmico de feed-back com componentes específicos, em que a intervenção em qualquer dos graus dos seus componentes pode influenciar os efeitos.

A questão muitas vezes colocada se stress é bom ou mau, pode ser vista da seguinte forma. Os stressores eles próprios são simples acontecimentos que provocam directamente efeitos no organismo ou efeitos indirectos através de vários mediadores. As reacções do organismo aos stressores são basicamente tentativas de adaptação e se os stressores não são extremos ou muito crónicos estas tentativas de adaptação são normalmente bem sucedidas. Neste sentido as reacções ao stress são boas e são parte do sistema do mecanismo homeostático do organismo para despistar as possíveis rupturas no equilíbrio. Se, no entanto, os stressores se tornam crónicos, a capacidade do organismo para ser bem sucedido na adaptação ou está muitas vezes comprometida ou pode originar consequências secundárias indesejáveis.

Ainda sobre outro ponto de vista, (Wilder, 1985), tem referido que os stressores psicossociais, como os conflitos matrimoniais ou exigências no trabalho, têm por vezes um efeito de melhorarem não só os estilos de *coping*, mas também certos traços de personalidade e a produtividade no trabalho.

A actualidade é muitas vezes descrita como a *idade do stress*. Se julgarmos pela quantidade de publicações sobre esta matéria o problema parece tender a aumentar e a tornar-se mais complicado. No entanto e não existem dúvidas que noutras épocas, se viviam muito mais catástrofes e condições imprevisíveis, tais como doenças que dizimavam populações inteiras, invasores que destruíam habitações e vidas, o trabalho era enfastioso e longo, a vida



era mais curta e muitas vezes dolorosa contrastando com a actualidade, na qual surge uma maior inclinação para doenças circunscritas ao stress, doenças cardíacas crónicas, etc. O stress hoje é mais o reflexo dos conflitos inter-pessoais do que de estímulos físicos nocivos.

Quanto mais se estuda e se tenta definir stress, mais este conceito se torna diverso e complexo. (Lazarus, 1966) abandonou a tarefa de tentar operacionalizar stress e em vez de usar a palavra, como termo genérico, para o problema global que inclui os estímulos que produzem reacções de stress, a reacção em si e os vários intervenientes no processo, ele sugeriu considerar o campo stress, que inclui fenómenos fisiológicos, sociológicos e psicológicos e conceitos relacionados. Na sua opinião, stress não é um estímulo, uma resposta ou uma variável interveniente, mas sim, um grupo de termos para uma *área de estudos*.

Não existe um acordo completo quanto à definição deste fenómeno. Desde síndrome geral de adaptação, (Selye, 1956), que traduz o resultado de qualquer solicitação sobre o corpo, seja esse efeito mental ou somático, até à definição de (Lazarus, 1966) com toda a área de problemas que inclui estímulos indutores de stress, as reacções em si e os vários processos intervenientes, o conceito de stress tem sido objecto de larga investigação e controvérsia. Distinguimos ainda stress, da ansiedade (medo sem objecto) e stress da ameaça, incluindo aquele no meio das duas, isto é, o stress inicia-se pela *percepção da situação* como ameaçadora e passa por uma reacção de ansiedade.

A experiência de stress, não implica inevitavelmente, uma deterioração pessoal. Embora nós esperemos a deterioração, contrariamente acreditamos que o stress beneficie os sujeitos, tornando-os mais vigilantes, humildes e corajosos. Ambas perdas e ganhos têm sido identificados em estudos longitudinais (Hann, 1977).

Em suma, stress tanto é um mau ou um bom acontecimento; o seu significado depende normalmente da *avaliação perceptiva pessoal*, bem como das histórias de alguns sujeitos que podem ser especialmente vulneráveis a certos tipos de stress.

Finalmente, stress não conduz à deterioração. Pode facilitar o crescimento temperando a arrogância e pode elevar a nossa sensibilidade de encontro a nós e aos outros.

Quanto à definição do conceito de stress, segundo (Haan, 1977 in Goldberger; Brezonitz, 1993), existem algumas dúvidas que o conceito de stress valha a pena preservar,



(Pearlin, Lieberman, Managhan e Mullan, 1981) sugeriram que o sentido de núcleo do conceito é confuso, existe no entanto uma concordância em que stress refere-se a uma resposta do organismo a um efeito nocivo ou a uma condição ameaçadora.

A dúvida e discordância aumenta em relação a onde e como identificar esta resposta.

As acções de stress são descobertas em todos os níveis de funcionamento do organismo, desde o ponto de vista microbiológico até ao emocional, o stress pode ser uma ou várias respostas curtas ou um padrão que surge lentamente com o tempo.

A natureza do stress pode ser muitas coisas, e não devemos tentar reduzir a multidimensão deste fenómeno arbitrariamente declarando que stress é apenas uma coisa ou outra. É muito mais abrangente, (Pearlin, 1981 in Goldberger, 1993) reconheceu, o carácter difuso do fenómeno de stress e procurou entender como este multiplica as manifestações e como é interligado.

A sua convicção foi achar prudente reter o conceito de stress apesar dos seus problemas e preocupações. Não é fora do normal na ciência o mesmo conceito ter vários sentidos e restabelecer o interesse de muitas disciplinas .

Pesquisas médicas mostram que, enquanto que os humanos encaram as situações de maneira diferente, a resposta do seu organismo é no entanto de tipo padrão. Isto é, aplicável também a animais e plantas. Em todas as formas de vida é comum o modo de tentar remediar qualquer atentado às condições ambientais.

Até os pré-históricos reconheceram um elemento comum no sentido de exaustão quando expostos ao medo, longos períodos de frio ou calor, fome, perda de sangue ou qualquer tipo de doença. Naturalmente terão notado os três estados porque se passa:

- primeiro era considerado uma situação difícil
- depois habituavam-se a ela
- finalmente não a suportavam mais.

O conceito de stress é actualmente bastante utilizado quer no domínio da psicologia, quer na medicina e mesmo em outras ciências que de uma ou outra forma se podem interligar



a estas (Sociologia, Antropologia, Física, etc.). Trata-se de um conceito com uma riqueza semântica apreciável e que hoje em dia faz mesmo parte da linguagem do senso comum quando se pretende expressar certos sentimentos, descrever um estado fisiológico ou transmitir uma determinada percepção^{a)} da realidade (Zegaus, 1992).

Independentemente da fonte de stress, a totalidade da resposta pode ser descrita por um conjunto de estágios. Durante o primeiro estágio, chamado de reacção de alarme, o nível normal de resistência às fontes de stress cai levemente. O corpo está “pronto para estar pronto”. Este estágio é relativamente curto. Ele é seguido por um segundo estágio, chamado estágio de resistência, durante o qual os recursos são sucessivamente mobilizados. Como resultado, o nível de resistência às fontes de stress são fortemente fortalecidas. Quando o stress é muito intenso e contínuo por longo período de tempo, os recursos para resistir são despendidos mais rápido do que o corpo os pode criar. Eventualmente, o estágio de exaustão pode ser alcançado. Isto significa que os recursos disponíveis do corpo ficaram exaustos.

A necessidade do organismo de adaptação é no sentido de voltar a estabelecer o equilíbrio, que existia anteriormente à situação ocorrida. Segundo (Selye, 1974) é esta exigência não específica de actividade que constitui a verdadeira natureza do stress.

Do ponto de vista da actividade stressora (que origina o stress), não interessa muito saber se é provocada uma resposta agradável ou desagradável, por exemplo um acontecimento que cause alegria ou tristeza, isto são as reacções específicas para cada agente ou situação. No entanto, para ambos os casos o sujeito tem de se adaptar a uma nova situação e esse esforço inespecífico de adaptação é que é o stress. O modelo de Levi (1984) exemplifica a variação do stress de acordo com a intensidade / qualidade das situações com que um sujeito se pode confrontar. A fig. 2 é ilustrativa disso

^{a)} Acto de organização dos dados sensoriais pelo qual conhecemos “a presença actual de um objecto exterior”, temos consciencia de que este objecto objecto está ali, dotado de uma certa consistência e atribuímos-lhe qualidades segundo aquilo que sabemos dele. A percepção não é uma simples soma de estimulações que impressionam os receptores sensoriais. Organiza as informações recebidas em função dos nossos desejos, das nossas necessidades e das nossas experiencias. Antes de ter explorado a mensagem sensorial já lhe tinhamos atribuido um valor e não retemos dela senão aquilo que corresponde à nossa expectativa. Em toda a percepção existe uma “pré-percepção” (Dicionário de Psicologia, Michel et François Gauguelin, Verbo, 1984).

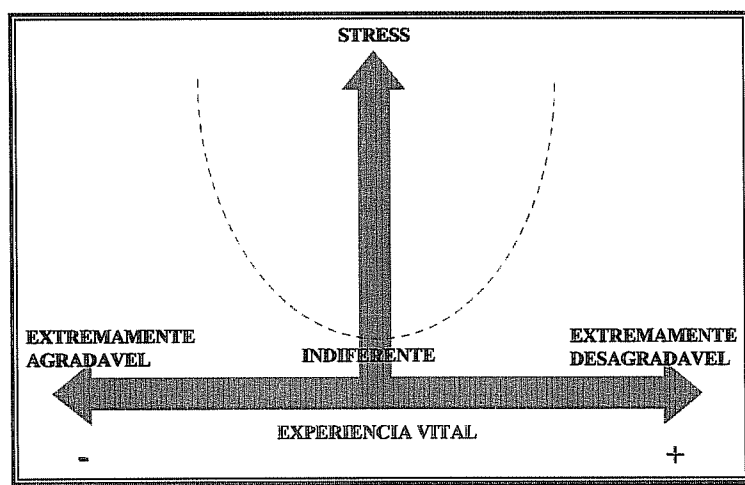


Figura 2 - Modelo que mostra a relação entre stress e vários tipos de experiências vitais (Levi)

A acção por si própria não pode solucionar todos os problemas do stress. Por vezes a acção não é possível. Quando o corpo está pronto para a acção mas a acção não é possível pode ocorrer a frustração. Esta frustração pode tornar-se uma fonte de stress.

Lidar com o stress envolve controlar as reacções às fontes de stress. Se a fonte de stress não pode ser removida, o sujeito sob stress deve aprender a lidar com o mesmo. As dificuldades internas (causadas pelas fontes de stress) devem ser controladas por forma a que os processos mentais necessários para resolver os problemas causados pelo stress possam ser utilizados.

1.2 STRESS NA PERSPECTIVA DO ESTÍMULO

Vamos dar início às várias abordagens da envolvente do stress, nomeadamente na perspectiva do estímulo.

Pesquisas sobre acontecimentos de vida stressantes, consideram estímulos para descrever situações caracterizadas como novas, intensas, de mudança rápida, repentinas ou inesperadas. *Estímulos stressantes* podem incluir deficiências de estímulos, ausência de estímulos esperados, ou persistências elevadas de estímulos, fadiga, e aborrecimento. O autor (Lazarus, 1966 in Leonard Zegaus, 1992), também inclui como estímulos de stress os



acontecimentos de falhanço ou ameaças de falha, agentes desagradáveis no ambiente, isolamento, deslocação e mudança social rápida. Outras situações de estímulos stressantes:

- perdas individuais, físicas, cognitivas ou afectivas
- frustrações ou antecipação de recompensas ou objectivos.
- falhanço ou mudança nos mecanismos sociais
- impulsos da passagem ao acto
- confrontar/evitar situações de conflito

Por seu lado (Meyer, 1958) argumentou que certas alterações da circunstância da vida, como por exemplo alterações de hábitos, anos, mortes, e novos empregos, têm uma enorme influência no balanço entre saúde e doença. Também (Holmes, 1974); (Rahe et al., 1968), examinaram esta concepção numa série de estudos interligados para determinar em que medida nas mudanças na vida dos sujeitos, há uma correlação com o surgir da doença.

O movimento da medicina psicossomática tem há muito associado certos conflitos psicológicos internos com a predisposição para certas doenças em particular asma, úlceras, colites. As pesquisas de modelos dos acontecimentos da vida colocam a hipótese de que é possível fazer previsões sobre stress e susceptibilidade para uma longa fileira de doenças.

No entanto os autores (Cleary, 1974); (Raldeim e Struening, 1976) mais críticos argumentaram que, os acontecimentos da vida teoricamente ignoram todas as variáveis intervenientes (incluindo respostas de *coping* , reacções de antecipação, e dificuldades dos sujeitos que surgem com o entendimento do impacto desses acontecimentos), tendo de se considerar também a susceptibilidade física do sujeito, o sentido das mudanças sociais, passado ético de classe e de cultura.

Doença, é o resultado das muitas características do organismo, que interagem com uma variedade de factores interdependentes, incluindo contexto social e não somente agentes de infecção. Como (Cleary, 1974); (Rabkin e Struening, 1976) frisaram, as pesquisas dos acontecimentos da vida são consideradas chamadas de atenção para uma causa importante de stress. Numa perspectiva um pouco diferente vamos passar à seguinte abordagem.



1.3 STRESS NA PERSPECTIVA DE RESPOSTA

É certo que, como (Gilbert e Sullivan, in Goldberger, 1993) (referiram nos seus estudos, "as coisas nem sempre são o que parecem", muito depende do contexto e da disposição. A experiência de perda de um parente, por exemplo, pode ser catastrófica para um dos filhos e de libertação para o outro.

Com a excepção de extremas e repentinas situações de ameaça, uma série de estímulos são stressores universais.

O estímulo, por si só, pode causar algum prejuízo de impacto, mas as consequências verdadeiras de stress surgem da maneira com a qual o organismo vai responder ao presumível perigo.

Numa reacção anafilática, o tecido directo prejudicado pela invasão dos agentes estranhos pode ser leve, mas a inflamação e o edema de resposta alérgica pode ser ameaçadora da vida. Nesta perspectiva, o modo como o organismo suporta os stressores persistentes, vai mobilizar a defesa e a reacção de alarme dispara, o que constitui em si a real natureza de stress.

Existe algo de excessivo ou não usual acerca de uma reacção que produz consequências psicológicas e fisiológicas prejudiciais ao organismo. A presença de actividades emocionais tem sido usada como um facto consumado e direccionado para determinar a existência de stress.

Algumas alterações do funcionamento do organismo, que excedem o normal, tais como: o aumento do batimento cardíaco, excreções excessivas das hormonas (ACTH), têm sido vistas também como marcas de stress.

O trabalho de (Selye, 1966) fixa em primeiro lugar o padrão das respostas sobre stress. Afirmaram (Tache e Selye, 1966 in Goldberger, 1992), que stress é uma resposta não específica do organismo a qualquer exigência do exterior. Esta resposta inclui a reacção de alarme, o estado de resistência (durante o qual os sintomas iniciais diminuem ou desaparecem) e após uma longa exposição ao estímulo indesejado e ao estado de exaustão.



A elucidação de Selye sobre a resposta do corpo ao stress, serviu para uma melhor compreensão na bioquímica, anatomia, e mudanças neuro-hormonais que acompanham o sujeito na adaptação ao stress. Mas (Froehlich, 1978) salientou que, Selye não incluiu explicitamente *factores cognitivos* ou *emocionais* e seu impacto nos processos de adaptação. No seu trabalho (Mason, 1975 in Zegaus, 1992)) pioneiro indicou que os estímulos psicológicos e os factores não específicos stressantes, activam o sistema hipotálamo-pituitário-adrenal.

Um estímulo desagradável precedido de ameaça que pode ser suportada pelas estratégias de *coping* disponíveis não criará o mesmo stress para o sujeito como seja o caso de um estímulo para o qual cada indivíduo não tenha resposta de *coping* adequada.

Vamos desenvolver os estados de resposta de stress, que pressupõem este sistema.

1.4. ESTADOS DE RESPOSTAS DE STRESS

Os estados de resposta de stress são, segundo (Zegaus, 1992).

Estado de alarme, Em que um estímulo é identificado, liderando um crescimento, uma orientação para o estímulo, e uma cessação de actividades de avanço.

Estado de avaliação, Em que uma análise é feita acerca da natureza do indutor do stress - incluindo o estudo das ocorrências passadas e o sentido corrente dos estímulos. A função de *avaliação* inclui não só o que o estímulo é, mas também o seu sentido no passado, como foi conhecido e o sentido corrente que tem para o sujeito. Existe uma relação simples entre o reconhecimento inicial de stress e a emoção correspondente.

Estado de pesquisa para estratégia de coping, Em que a resposta emocional disfórica provocada pelo stressor diminui quando existe antecipação de controlo, ou controlo através da implementação de uma estratégia de *coping* bem sucedida. Para qualquer stressor existem diversas possibilidades de antecipação adequada ou inadequada de resposta:

- O stress pode ser familiar porque já existiu no passado. Neste caso, ou uma estratégia de *coping* adequada foi usada ou o *coping* de confronto foi mal sucedido. Recordações de falhanços na estratégia de *coping* provoca ansiedade e encoraja o



sujeito a procurar de novo estratégias com maiores possibilidades de serem bem sucedidas.

- O stress pode ser familiar mas apenas de um modo passivo. O sujeito não teve qualquer contacto com situações de estímulos mas experimentou a experiência dos outros.

Por exemplo: Um soldado que entra num combate pela primeira vez, apenas tem experiência de campos de treino e estratégias de *coping* dos veteranos.

- O stress pode ser totalmente desconhecido e por isso não existe estratégia de *coping* no repertório do sujeito. Claramente, o desenvolvimento efectivo do terceiro estado dependerá, se o sujeito acredita que uma estratégia de *coping* está disponível ou não.

As estratégias de *coping* podem-se dividir nas que lidam directamente com estímulos e nas que indirectamente lidam com consequências ontológicas de estímulos.

Estado de resposta de stress, Este estado envolve perspicácia disfórica, estado de afecto (arrependimento, ansiedade, raiva, pânico), defesas inadequadas de ego, organização cognitiva pobre e activação de alterações de padrões autónomos e neuroendócrinos.

Esta resposta surge de inadequadas ou inapropriadas reacções de *coping* excessivamente prolongadas. O resultado final pode ser um estado de desorganização ou exaustão, afectando ambos os processos mental e fisiológico.

A relação de estados de resposta de stress quanto às alterações nos processos do corpo, em qualquer um dos estados acima descritos é acompanhado por reacções fisiológicas no caso dos problemas físicos. Estes podem ocorrer como prolongamento do alarme, com *avaliação* inadequada, com *coping* inadequado e com *coping* prolongado. Estas reacções formam a base da relação entre stress e doença.

Uma das questões que também tem sido pesquisada prende-se quer com os distúrbios fisiológicos que se relacionam em qualquer caminho específico, quer com a natureza de estímulos ou da personalidade individual de suportar o stress, na relação stress e doença.



Existem alterações significativas na patofisiologia das respostas autónomas-neuroendócrinas, relacionadas com alguns dos seguintes factores:

- A natureza do stressor
- A natureza da *avaliação*
- O mecanismo particular de *coping* empregue
- O afecto provocado pela falha de resposta de *coping*
- Factores constitucionais de interacção com o enfrentar geral
- Desenvolvimento de aprendizagem de reacções fisiológicas

Quanto à *avaliação* da situação de stress para demonstrar como os sujeitos interagem com experiências deste género, a medição deve ser necessariamente efectuada enquanto a situação decorre.

Na nossa investigação, os sujeitos encontram-se no activo e em serviço naturalmente, expostos a diversas situações diárias no exercício da missão, e nas mais variadas circunstâncias, Esta realidade permite avaliar a percepção individual do sujeito sobre as variáveis por nós seleccionadas mas não manipuladas.

2. STRESSORES - CAUSAS

Torna-se pertinente apresentar sucintamente as várias causas possíveis de stress:.

Por *stressores* entendemos acontecimentos externos ou condições que afectam o organismo, desde a simples mudança de luminosidade até à fadiga em extremo, passando pelo tipo de ameaças que mais nos interessam neste trabalho e adiante iremos referir. A ameaça pode ser captada ou percebida (*avaliação*), e no caso da memória não a situar como normal, desencadeiam-se processos fisiológicos e psicológicos, tendo em vista a adaptação do sujeito à situação (*coping*) isto é, desencadeiam-se esforços visando a gestão das solicitações internas e externas e dos conflitos entre essas situações. Esta fase de alerta é praticamente imediata, sem intervenção da vontade do sujeito e destina-se a colocar o organismo em condições de prosseguir nas restantes fases (Fernando; Sousa; Nevado, 1993).



A *avaliação* do impacto no comportamento dos stressores é uma tarefa em aberto e, as pesquisas actuais, consideram existir um aumento de situações e condições stressoras (Goldberger; Berzonitz, 1993).

Os stressores infligem-se no organismo com características específicas. As diferenças entre os sujeitos remetem para própria *avaliação* cognitiva dos stressores. Existem efeitos diferentes na variedade do estilo cognitivo sobre o impacto dos stressores. Outro elemento central do processo é o *coping*. Após avaliar o stressor, o organismo usará várias estratégias de *coping*, consoante os sujeitos, (Goldberger e Berzonitz, 1993).

Os agentes ou exigências que provocam padrões de resposta são então denominados stressores. Estes não são exclusivamente de natureza física. Emoções como: amor, ódio, alegria, raiva, mudança, medo e pensamentos são também características de síndrome de stress (Darley, 1981).

O processo fisiológico, iniciado na formação reticulada do cérebro, é medido através do mecanismo hormonal, nomeadamente as catecolaminas e, entre estas, a adrenalina, indo originar uma reacção de adaptação (força) e em última análise uma resposta final do sujeito. Assim depois de passar por um estado geral de resistência, o organismo tende a normalizar-se através da reacção adaptativa, para permitir um comportamento final eficaz. No entanto é sabido que, em casos extremos a reacção pode degenerar em exaustão, lesão ou mesmo em colapso e morte, quando existe falência de adaptação (Darley, 1981).

O mecanismo psicológico é talvez mais complexo e difícil de explicar, no entanto aceita-se, segundo (Pereira, 1988) como sendo um estado do organismo, que envolve interacção com o ambiente, no qual a ameaça está presente e é de algum modo percebida como ameaçadora da sua integridade. Tal estado é mais intenso que os estados motivacionais habituais e uma resposta normal de ajustamento não pode ser encontrada pelo que o organismo deve dedicar as suas energias à sua própria protecção. As situações de natureza militar são geralmente curtas e muito intensas não sendo as que tornaram o stress famoso, ao contrário das pouco intensas mas prolongadas de carácter profissional, individual e familiar.



As causas físicas de stress, mais compreendidas são o calor ou frio excessivos, barulho e microorganismos. Em cada caso, as causas de stress são claras e requerem certos ajustamentos ou resposta de " *coping* " por parte do sujeito (Darley, 1981).

Um indivíduo exposto ao calor, por exemplo, pode-se adaptar fisicamente através da transpiração ou do seu comportamento, retirando a roupa ou abrindo a janela.

No entanto casos extremos deste tipo podem ser desastrosos, bem como casos de guerra, terremotos, cheias, fome. Nestes, as exigências do acontecimento são severas e prolongadas, a adaptação é difícil e na maior parte das vezes muito cara em termos físicos. Falaremos mais tarde nas consequências da adaptação a "stressores" prolongados.

Os reflexos negativos dos comportamentos aditivos como causa de stress, na disciplina, na operacionalidade e na segurança da GNR, obrigam à tomada de medidas especiais de vigilância sobre o uso de estupefacientes com o objectivo de obter um efeito dissuador e o controlo de casos referenciados. O guarda que consuma drogas ou que abuse do álcool, põe em risco a segurança do indivíduo, do material, das instalações e da informação, bem como a saúde global da organização daqui resultando graves consequências para o cumprimento das missões e para o prestígio da GNR.

Quanto ao consumo do álcool, nesta amostra, também passa por um problema cultural, no Norte do país põe-se vinho nas chuchas das crianças,... e ainda se diz que, não se é homem se não se beber... Durante o período que não estão com a família, fora do horário de serviço vivem estes Guardas em camaratas, quartos alugados não tendo grande motivação nem muitas condições de conforto para estudar, nem para receber amigos, nem para ocupar os seus tempos livres de uma forma saudável e ou produtiva. Ocupam o tempo, nos bares que são o ponto de encontro, após o horário de trabalho como não tem de ir para casa, buscar os filhos à escola nem ajudar em casa, etc.,... juntam-se com os colegas que estão nas mesmas condições, no bar, a conversar e ... gradualmente vai aumentando o consumo diário de álcool, aumentando a tolerância, vai criando habituação e vai passando de bebedor normal, para bebedor excessivo e para doente alcoólico sem se aperceber. Muitas vezes em serviço no exterior são por vezes convidados pelas populações para tomar qualquer coisa ... Há uns anos



atrás era estimulado a ingestão excessiva de bebidas destiladas no inverno durante o serviço nocturno para “aquecer”, com o falso conceito de que o álcool aquece.

2.1. STRESSORES COGNITIVOS

Por definição, stressores cognitivos são aqueles processos ou operações, que excedem os níveis médios de subjectividade e individualidade da capacidade de processamento, (Seymour e Epstein, 1993).

Uma das razões pelas quais os sujeitos se desviam de um modelo racional diz respeito às limitações cognitivas da mente humana. Os sujeitos não conseguem assimilar e manter na mente a informação necessária para a tomada de decisão sobre a solução óptima de um dado problema, (Seymour e Epstein, 1993).

Outra das razões pela qual os sujeitos nem sempre seguem processos racionais prende-se com os efeitos das emoções no processo cognitivo envolvido na tomada de decisão. Aqui entra o stress, podendo ser múltiplas as suas fontes de origem geral e de natureza interna ou exterior ao sujeito (Seymour e Epstein, 1993).

Das internas, a mais evidente deriva da consciência que o sujeito tem do seu limitado conhecimento dos factores em causa e da sua capacidade de resolução dos problemas. Outras fontes prendem-se com o medo das consequências que ocorreriam para qualquer que fosse a decisão tomada, com a preocupação sobre aspectos desconhecidos que poderiam correr mal quando estão em jogo consequências vitais, medo do ridículo aos olhos dos outros e da perda da auto-estima se as coisas correrem mal. As decisões vitais envolvem frequentemente, valores conflituantes, que põem o decisor perante o dilema de ter de sacrificar ideais seja qual fora a decisão tomada. Como resultado fenómenos como a ansiedade, culpa e vergonha são antecipados pelo sujeito aumentando o nível de stress. É o chamado stress cognitivo, (Seymour e Epstein 1993).

Um outro tipo de causas que resulta em stress é o *conflito*. Este surge quando o indivíduo é colocado numa situação de escolha, entre incompatibilidades, contradições, ou objectivos mútuos exclusivos. Dois objectivos são exclusivamente mútuos quando a acção de



obter um deles automaticamente impede o indivíduo de obter o outro. Conflitos podem surgir quando duas necessidades internas relacionadas se encontram em oposição, quando duas exigências externas colocam o indivíduo em direcções opostas, ou ainda quando uma necessidade interna é incompatível com uma exigência externa (Darley, 1981).

Dos psicanalistas que descreveram e estudaram sobre conflitos (Lewin, 1931, e Miller, 1944) citado por (Darley, 1981), classificaram as situações de acordo com as tendências de um sujeito em termos de aproximação, ou de evitar os objectivos. Iremos debruçar-nos sobre as categorias básicas dos conflitos que todos experimentam.

- Confrontar - confrontar (approach-approach) - Neste tipo de conflito, os sujeitos encaram dois objectivos atractivos e exclusivamente mútuos, por outras palavras, escolher um significa desistir automaticamente do outro. Esta situação é determinante para deixar os sujeitos mais descontentes do que se tivessem tido apenas um objectivo atractivo. Por exemplo, quando alguém têm a oferta de dois bons empregos irá ter sempre dúvidas quanto à decisão mesmo depois de tomadas. Este tipo de stress não teria surgido se tivesse havido só uma oferta de emprego.
- Confrontar - evitar (approach-avoidance) - Neste caso o indivíduo é confrontado com apenas um objectivo que no entanto tem ambas consequências, positivas e negativas. Ao tentar-mos alimentar um animal selvagem, o animal quer a comida, ao mesmo tempo que tem medo de se aproximar do ser humano para a obter. Normalmente passa-se por estas experiências quando se quer alguma coisa cujas consequências finais serão agradáveis. Muitos sujeitos casam com esse sentimento - amar alguém leva-nos ao casamento mas a perda de liberdade e o adquirir novas responsabilidades leva-nos a querer fugir dele.
- Evitar - evitar (avoidance-avoidance) - Este tipo de situação de stress envolve o não envolvimento impossível entre dois objectivos, ambos nada atractivos ou bem vindos. Um homem de meia idade pode odiar o pensamento de passar o resto dos seus dias de trabalho num campo que ele considera desinteressante e monótono. Ao mesmo tempo não gosta da ideia de mudar de carreira na sua idade, e provavelmente tem responsabilidades que torna mais difícil o recomeço. A



resposta a este tipo de conflito é normalmente a escapatória - evitar a tomada de decisão. Este tipo de conflito faz, normalmente, os sujeitos sentirem a perda de controlo. A decisão pressiona-os provocando o aparecimento de stress.

- Confrontar - evitar duplamente (double approach-avoidance) - Nesta situação complexa o indivíduo é tentado por ambos, confrontar e evitar, para dois objectivos diferentes. Normalmente o tipo de conflito "confrontar-confrontar" é descrito como o duplamente confrontar-evitar. Por exemplo, num jovem colega tentado a escolher entre um emprego lucrativo e uma licenciatura. Ambos, dinheiro e educação, são objectivos desejáveis (confrontar-confrontar) para um estudante e provoca tendência para uma aproximação, enquanto que falta de dinheiro e estagnação intelectual são objectivos indesejáveis que produz a tendência de os evitar (evitar-evitar). Mas, um estudante nesta situação está num "duplo aproximar-evitar conflito" porque ao aceitar um emprego lucrativo (confrontar), significa a estagnação intelectual (evitar), e ao invés ir para a universidade (confrontar) significa ficar sem um bom salário (evitar). Um outro exemplo, um jovem guarda - cabo no posto, é tentado a escolher entre progredir na carreira, ser promovido a sargento e ter um pouco mais de rendimento, são para ele objectivos desejáveis e provocam uma tendência de aproximação, enquanto que a não promoção e a inevitável transferência em consequência desta, são objectivos indesejáveis que produzem a tendência de os evitar. O guarda nesta situação está num "duplo-aproximar" evitar do conflito, porque ao optar pela promoção significa ter que ser transferido, ao invés autopromover significa ficar longe de casa mas com maior rendimento.

Em todos estes conflitos a força dos objectivos aumenta quanto mais perto se está de os obter. Por exemplo, no "confrontar-evitar", a tendência para uma aproximação torna-se mais forte quanto mais perto do objectivo.

O autor (Miller, 1944) usou o termo "confrontar" (approach) e "evitar" (avoidance) para descrever a força da tendência do movimento no sentido da obtenção ou no evitar do objectivo. O evitar tem tendência para crescer mais do que a confrontação. Isto não significa



que "evitar" seja superior no sentido estrito da palavra, mas existe um aumento de "força" quanto mais próximo se encontra dos objectivos. Na nossa aplicação a própria promoção e ascensão da carreira implica na maior parte das vezes afastamento da família, da zona de residência e dos amigos e também de um bom ambiente de trabalho, o que faz com que por exemplo os guardas estagnem na carreira apesar de possuírem condições mínimas de acesso (como escolaridade, experiência, motivação e qualidade).

Frustração é ao mesmo tempo, o resultado de um conflito e uma causa de stress. Passamos por frustrações quando tentamos alcançar um objectivo que nos é bloqueado ou se atravessa algo no caminho. Foram identificadas cinco causas de frustração, por (Coleman e Hammen, 1974), a maior parte delas naturais em relação ao crescimento da sociedade.

- Atrasos - Numa sociedade em que o tempo tem muito valor, qualquer tipo de atraso é frustrante.
- Deficiência de Recursos - Somos constantemente bombardeados por publicidade que mostram tudo muito atractivo e necessário para o nosso status e bem estar. Quando não podemos adquirir, sentimo-nos frustrados.
- Perda - Pode ser a perda de um ente querido, ou apenas a perda de uma amizade quando se muda para outra parte do país. Perda provoca tristeza (sofrimento emocional), claro, mas também frustrações, porque nos fazem sentir inúteis e lembra-nos que não temos controlo sobre muita coisa que afecta as nossas vidas.
- Falhas - visto a nossa sociedade ser muito competitiva estamos condenados a experimentar falhanços com frequência. Um dos aspectos mais frustrantes dos falhanços é o sentimento de que de uma certa maneira somos responsáveis por ele - se tivéssemos feito isto em vez daquilo, talvez nunca tivesse acontecido - sejam estes sentimentos realistas ou não, isto é frustração.
- Compensação (o mal menor) - não é fácil levar uma vida sempre cheia e com grande significado, embora seja esse o objectivo da sociedade. Muitos sujeitos não têm um emprego compensador nem significativo, e alguns nem conseguem



emprego. Este tipo de frustração torna-se pior pelo sentimento de culpa que a sociedade nos faz sentir.

A última causa diz respeito aos *ataques/ameaças à auto-estima* dos sujeitos, (Lynd, 1958) utilizaram o termo "vergonha" para caracterizar o stress emocional característico dos sujeitos quando se comportam de um modo que não os orgulha. A vergonha requer ajustamentos para reparar a imagem denegrida, a auto-estima, o conflito é causado pelo falhanço de responder às expectativas criadas por nós e por outros, causando maior stress quando é inesperado.

Situações há em que os stressores passíveis de induzir stress são os seguintes:

- Perigo - proveniente da própria situação, quando seja caso disso, quer para o decisor quer para o grupo.
- Ambiente - barulho, confusão e outros elementos característicos da situação constituem factores altamente indutores de stress. O barulho às vezes é suficiente para impedir qualquer hipótese de raciocínio.
- Sono e fadiga - se uma situação é prolongada e contínua, sem descanso ou substituição nas funções, induzirá certamente stress no decisor.
- Sobrecarga de informação - entende-se por sobrecarga de informação a quantidade de dados a serem processados por unidade de tempo, (Wright, 1974) .
- Complexidade da tarefa - a ambiguidade, a incerteza, a dimensão e a novidade são factores que intervêm no grau de complexidade da tarefa e portanto, na dificuldade da decisão.
- Falta de elementos de informação - ligada a uma anterior ausência de dados constitui uma realidade que aumenta a incerteza sobretudo se não existe feed-back sobre os resultados e sobre a correcção das decisões
- Tempo - directamente ligado com a carga de informação, a premência do factor tempo constitui na maior parte dos casos a origem das decisões incorrectas.



- Informação negativa - a informação recebida que contraria a tomada de decisão tem tendência a ser sobrevalorizada em relação à que favorece essa decisão ou, depois de feita a opção, a ser ignorada.

2.2. STRESSORES FISIOLÓGICOS

Os stressores fisiológicos conhecidos são as lesões, dores, febres, cansaço ou exaustão, temperaturas extremas, barulhos intensos ou fortes e perda de sono. A esta lista devem-se acrescentar os aspectos biológicos dos estados afectivos e emocionais. Numa aproximação à resposta psicológica de stress (Wasburton, 1979), indicou que esta resposta é iniciada por acontecimentos cognitivos no sistema, acontecimentos esses que pela identificação externa e interna criam estímulos de disparo ao sistema adrenocorticotrofina para reabastecer a energia nos estados de stress.

Nesta concepção, os conflitos emocionais ou cognitivos podem preceder de stressores fisiológicos uma vez que o sistema trabalha sobre a influência de hormonas. O resultado vai alterar a química do cérebro assumindo um papel mais dominante e facilitando o processo cognitivo que tanto pode reduzir, através do condicionamento do caminho de feed-back, como aumentar o fluxo de corticosteroides. A actividade destes diminuirá se o sistema cognitivo tiver lidado com estímulos de impute que inicialmente foram interpretados como stressantes, mas essa actividade aumentará quando existam respostas que dão origem a instrumentos de pesquisa para uma estratégia de resposta adaptável com alguns elementos de eficiência, método e controle.

2.3. STRESSORES SOCIAIS

Não é um problema fácil compilar o que é sabido acerca de condições sociais stressantes. A razão principal para esta dificuldade é que as fontes de stress social estendem-se desde o contexto imediato da vida dos sujeitos para o mais afastado das sociedades e culturas.

A literatura científica revela um interesse por certas características da sociedade as quais são potencialmente indiciadoras de stress, tais como: a chamada de atenção para a falha de



integração entre sistemas de crenças culturais, ensinamentos, objectivos e aspirações e também as más integrações cultural e estrutural exacerbadas pelas rápidas mudanças sociais.

A sociedade tem uma dupla função, ser stressante e gerar mecanismos por quais os sujeitos conseguem evitar o stress.

A família têm múltiplas funções no processo de stress. Como primeiro espaço dentro da constelação de instituições sociais, a família pode ser vista como uma instituição em que é força de vida. O stress gerado dentro contexto familiar envolve as relações pais-filhos bem como as relações matrimoniais.

O autor (Pearlin, 1978) tentou indicar quais as características da sociedade e das suas instituições que podem invocar o stress. Experiências individuais têm sido ultimamente inseparáveis das circunstâncias sociais que Pearlin tem vindo a discutir como as transições típicas que envolvem a separação de um papel ou do status e/ou entrada noutra. Casamento, serem pais, avós, reforma, morte do marido ou um acontecimento transitório.

No conjunto das mudanças da vida que estão envolvidas em muitos acontecimentos, um ou vários podem razoavelmente ser esperados para serem stressantes. Certamente, alguns acontecimentos transitórios implicam profunda reorganização da vida.

Para (Pearlin, 1978) este tipo de variações socio-económicas das doenças são indicadores de que os stressores que presumivelmente ajustam os sujeitos a esses incómodos são de certo modo condições de refúgio com que os sujeitos se confrontam assim que ocupam as suas posições e status na sociedade.

Do ponto de vista de saúde pública, é importante identificar estas condições para o eventual controlo das doenças causadas por dependência de stress no entender da etimologia social do stress.

Deve ser notado que as perspectivas sociais correntes de processos de stress foram reforçados pela noção de que indivíduos diferentes, mas que experimentam condições de vida semelhantes, não são necessariamente afectados do mesmo modo. Uns podem sentir stress provocado por certos condicionalismos e outros não. O que tem sido menos reconhecido é que o repertório de *coping* dos sujeitos é também uma apreciação social.



No campo organizacional, o stress tem igualmente sido estudado por autores como (Fineman, 1979; Kets de Vries, 1979 in Stora, 1990; Guest e Williams, 1973 in Stora, 1990; Fletcher e Payne, 1980 in Stora, 1990) e outros, que relacionam a actividade desenvolvida e a posição hierárquica e de responsabilidade na empresa, com a motivação e a satisfação/insatisfação do sujeito na organização.

De um modo geral existe uma certa unanimidade em considerar o stress como um fenómeno subjectivo, uma vez que, se uma situação é ou não "stressante" depende de como ela é experienciada pelo trabalhador.

Conforme refere (Stora, 1990) um dos factores que pode associar-se ao designado "stress organizacional" é o conflito de desempenho. Este pode ser definido como a contradição provocada pelas diferentes exigências feitas a um sujeito que, ou não deseja de facto responder a essas exigências, ou julga que essas exigências não correspondem à definição das suas tarefas. Os estudos sobre o conflito de desempenho chegam sumariamente a duas conclusões semelhantes: os sujeitos que sofrem de conflitos de papéis no seu desempenho obtêm pouca satisfação no trabalho e além deste factor, quanto maior número de decisões que possam provocar conflitos forem tomadas por órgãos de poder na Organização, mais é reforçada a insatisfação dos empregados e maior é o nível de stress vivenciado por estes.

Outro factor ligado ao "stress organizacional" é aquele que se prende com o decorrer da carreira profissional. (Katz e Kahan, 1978) identificaram a fonte de stress ocupacional como inerente, e universal das organizações formais.

Em cada fase da sua carreira, o sujeito é submetido a toda uma série de situações que o põem à prova e nomeadamente que põem à prova a sua capacidade de adaptação. O início da carreira na nossa sociedade actual pressiona os sujeitos para uma competição intensa a fim de ganharem rapidamente mais dinheiro e uma posição na Organização, com o inerente estatuto social. Neste contexto, uns necessariamente "ganham" e outros "perdem", e tudo isto à custa de um significativo esforço individual que pode levar a depressão e/ou a comportamentos hiperactivos.



Normalmente todos os sujeitos anseiam por um maior estatuto profissional e o desempenho de tarefas progressivamente mais diferenciadas.

Uma Organização pode favorecer óptimas promoções nos seus elementos, ignorando as consequências psicológicas dessas promoções, uma vez que vão sofrer sobrecarga e excesso de trabalho, prováveis sentimentos crescentes de insegurança individual e de isolamento face ao grupo, etc.



3. STRESS E SAÚDE

As implicações que os stressores infligem na saúde de um modo geral não pode passar despercebidas nesta pesquisa, estas são diversas e de vária ordem .

Já no século XVIII e XIX só as manifestações psiquiátricas espectaculares, podiam ser consideradas baixas militares, não se tinham em conta outras vivências psicológicas resultantes do impacto da guerra.

Durante a Revolução Francesa e na Guerra da Sucessão Americana, foi detectada nostalgia entre as tropas (Mangelsdorff; 1991).

Na Primeira Guerra Mundial, as alterações psíquicas são associadas à situação de combate, pois antes eram atribuídas a cobardia ou a falta de disciplina. Da Grande Guerra, e na actualidade dá-se uma outra atenção aos fenómenos psicológicos, advém daí o conceito de Shell Shock e mais tarde "Neurose de Guerra"), (Mangelsdorff; 1991). Há quem refira que as baixas psiquiátricas na Segunda Guerra Mundial comparativamente à Primeira Guerra Mundial, aumentaram 300%.

Nos finais da Segunda Guerra Mundial começa-se a dar uma maior importância à situação de combate e como esta interfere no sujeito.

Durante a Guerra da Coreia o tratamento psicológico aos combatentes é realizado no local sendo posteriormente reenviados para a situação de combate. Daí advém as cerca de 6% de evacuações psiquiátricas, quando comparadas com as 23%, registadas na Segunda Guerra Mundial.

A Guerra do Vietname vai determinar uma alteração no curso do "Stress de Guerra". Comparativamente às guerras anteriores, as baixas psicológicas foram diminutas em grande parte (+ 12%) pela atenção a estes aspectos "dada no terreno". Contudo, no pós-guerra, foram detectados um número elevado de afectados, que tenham ou não sofrido reacções agudas do stress durante a situação de combate.



Nesta altura, identificaram-se também sintomas idênticos entre as vítimas de guerra e vítimas de outros agentes de stress (violações, agressões várias, grandes acidentes naturais, etc.). Todas estas vivências de stress são englobadas no designado Distúrbio Pós-Traumático de Stress (D.P.T.S.), (Mangelsdorff; 1991).

Em 1952, no DSM-I da Associação Americana de Psiquiatria, o "Stress de Guerra" é referido como "reação de stress excessivo". Em 1968, passa à designação de "reações de adaptação do adulto" (DSM-II).

No ICD-9 (1975) da responsabilidade da Organização Mundial de Saúde, fala-se de "reação aguda ao stress" ligado ao "Stress Catastrófico" ou à "Fadiga de Combate". Contudo, um passo importante para esta conceptualização surgiu com o DSM-III (1980) cujo impacto foi grande entre os Técnicos de Saúde Mental. Neste altura o "Stress de Guerra" é oficialmente reconhecido como "Distúrbio Pós-Traumático de Stress" (D.P.T.S.), originariamente identificado como "Síndrome do Pós-Vietname". Nas posteriores revisões do D.S.M. os critérios de "Stress de Guerra" tornam-se ainda mais definidos.

Em Portugal, nos anos de 1961 a 1974, nas três ex-Províncias Ultramarinas, Angola, Moçambique e Guiné, mais de um milhão de homens viram-se envolvidos na designada Guerra Colonial. Ao longo desse tempo estimam-se cerca de 8.200 mortos e cerca de 30.000 feridos (Estado Maior do Exército, 1987).

Comparativamente à Guerra do Vietname, estimam-se que mais de 100.000 homens sofrem actualmente do "Distúrbio Pós Traumático de Stress de Guerra".

Com a Guerra do Golfo tudo voltou a ser novamente despoletado. Contudo, medidas preventivas foram tomadas com o objectivo de se evitar quer baixas psiquiátricas, quer sequelas psicológicas pós-guerra. Uma dessas medidas foi a incorporação de psicólogos na frente de batalha, os quais todos os dias estavam em contacto com os soldados e os punham a verbalizar as suas experiências do teatro de guerra, ou os preparavam para enfrentar essas mesmas experiências, (Mangelsdorff; 1991).



Na relação stress e saúde, que este, esteja muitas vezes ligado às doenças físicas é algo amplamente acreditado. Os resultados que suportam esta posição são muitas vezes equívocos e inconsistentes. (Hinkle, 1974 in Darley, 1981), estudou soldados, vítimas de um campo de concentração e entre outros sofrendo de trabalhos forçados, revelou que não desenvolviam doenças psicossomáticas e muitas vezes as doenças psicossomáticas que tinham tido anteriormente a serem presos tinham desaparecido.

Um ponto de vista que é vulgarmente aceite, pressupõe que certas doenças físicas tem a sua causa pelo stress intrapsíquico que o paciente está a viver como um conflito dinâmico entre esforços dependentes e competitivos. Um segundo ponto de vista assume que a doença preexistente é agravada pelo stress produzido pelas emoções ou conflitos. Um terceiro ponto de vista assume que alguns conflitos específicos inconscientes correlacionam-se com desordens particulares.

A evidência da fatalidade destas formulações é inconsistente devido a vários problemas alguns dos quais incluem problemas em definir a doença, problemas em medir personalidades, factos, conflitos, problemas em estabelecer grupos de controle apropriados, problemas em desenhar conclusões numa pesquisa retrospectiva, problemas em medir stress e problemas dos grupos semelhantes.

Sendo doença considerada como falta de saúde a ausência de sintomas é um critério muito limitado e insatisfatório de bem estar (saudável).

Há situações que actuam como anti-stressores. O stress em si pode produzir efeitos positivos como já se disse.

Recordemos que uma das consequências físicas para a implantação de stress é o estado de exaustão que resulta de um baixo índice de resistência à infecção. A diminuição da resistência aumenta a probabilidade de ocorrência de determinados tipos de doença. Este fenómeno foi especialmente estudado em ligação com determinados tipos de stress que acompanham as mudanças na vida. A “Escala de reajustamento social” foi um dos instrumentos mais valiosos para o estudo deste tipo de respostas. A investigação insistiu sobre a relação entre as unidades de mudança na vida, a quantificação da adaptação e a doença dos sujeitos.



Por exemplo, num dos estudos de (Rahe e Holmes 1967), foram questionados 80 médicos para listarem as maiores alterações da saúde. Das relatadas, 93% estavam associadas a alterações no tipo de vida. Quanto maior foi a alteração (mudança) do estilo de vida, maior foi o prolongamento da doença. A maior parte das doenças ocorre um ano após a mudança de vida. Nestas doenças são incluídos tanto as infecciosas como as psicológicas.

No entanto, devemos ter precauções ao interpretar os valores vindos das pesquisas sobre os acontecimentos da vida, pois são baseados em relatórios que poderão não ser muito precisos. Por exemplo, os sujeitos ao tentarem perceber a sua doença podem ir buscar eventos passados não precisos. Também, as pesquisas recentes sugerem que as mudanças negativas e de perda, são mais previsíveis de futuras doenças de que as mudanças positivas (Glass, 1977). Parece claro que a acumulação dos efeitos da adaptação ao acontecimento baixa os valores da resistência do corpo, provocando o aparecimento da doença. Debruçamo-nos sobre as respostas individuais do stress em termos de vulnerabilidade às reacções físicas, mas, os sujeitos diferem muito no que lhes provoca stress. A percepção dos sujeitos determina então as suas reacções.

Certos ambientes de maturação e acontecimentos intra-psíquicos podem iniciar a resposta de stress. Cada estado destas respostas tem associado uma componente cognitiva, afectiva e fisiológica. Falhas na compreensão e ao interpretar ou lidar com o stress provocado por estímulos podem ter consequências fisiológicas patogénicas sérias.

Diferentes respostas fisiológicas são possíveis durante cada um dos estados intermédios de resposta de stress. O resultado final de resposta de stress é domínio, exaustão ou desorganização.

- Domínio - ocorre quando a estratégia de *coping* do sujeito é apropriada e adequada para resolver a situação stressante.
- Exaustão - indica que a reacção de *coping* foi apropriada em simpatia mas não em suficiência para suportar a ameaça. Isto impera tanto para a pesquisa de uma nova estratégia como para a continuação de um confronto antigo. Devido ao prolongamento de *coping*, a fadiga ocorre. Isto pode resultar em sentimento de



depressão ou falta de esperança, dificuldade em acordar, falta de concentração, inércia física e irregularidade de funções autónomas e endócrinas.

- Desorganização - ocorre quando tanto uma estratégia deficiente de repertório ou uma resposta do tipo ansioso, previne uma adequada integração e execução de respostas de *coping*. O sentimento de pânico é seguido de um sentido de desintegração como autodefesa e respostas fisiológicas.

Obviamente, padrões fisiológicos diferentes são activos quando os mecanismos centrais de *coping* resultam tanto em exaustão como em desorganização.

Os padrões fisiológicos que ocorrem nestas situações, são específicos do estado do sistema central de adaptação do organismo e não do estímulo provocado.

As mais difíceis e numerosas alterações da vida quando são enfrentadas, levam por vezes à desorganização ou exaustão. O colapso do sistema central de adaptação (mediante efeitos cognitivos e respostas fisiológicas) produz respostas activas anormais neuroendócrinas e autónomas; o ritmo diurno é interrompido; o equilíbrio entre excitações e inibição é interrompido; e emergências das respostas do hipotálamo-pituitária-adrenal são exigidas.

Embora o cérebro identifique as ameaças, active o sistema de alerta e *avaliação*, os processos de *coping*, as reacções integradas do organismo como os pensamentos e os sentimentos, todas as partes do corpo podem experimentar uma resposta importante de stress quando o *coping* falha. Algumas regiões são particularmente vulneráveis:

- Sistema de imunidade
- Sistema nervoso autónomo/medula
- Hipotálamo-pituitária-eixo endócrino

Este complexo vai mobilizar as defesas cognitivas, afectivas, motoras e hormonais para operar sinergicamente com outras.

Críticas a qualquer teoria que saliente que o stress de natureza psicossocial pode alterar o funcionamento do organismo demonstra que a estrutura do cérebro tem a função de mediadora e centralizadora entre as representações cognitivas no centro cortical superior ou



nos núcleos baixos do sistema que regulam as actividades hormonais e autónomas. O stress afecta as alterações químicas do cérebro, o qual influencia o sistema vital neurotransmissor que pode operar com o sistema límbico, hipotálamico e pituitário. Afecta sobretudo a psicoimunologia do sujeito.

Em geral as respostas hormonais e nervosas de adaptação estimulam ou modificam. São por vezes as causas da doença, especialmente nos casos de stress prolongado e intenso.

Segundo (Selye, 1974), muitas das doenças correntes são devidas mais a esta dificuldade de adaptação e de resposta do sujeito aos agentes stressores, do que a acidentes ou doenças, causados por micróbios, vírus ou outros agentes patogénicos similares.

Selye faz pois uma ligação stress-doença. Progressivamente este autor e outros tais como (Allain, Pierre e Henri Loo, 1986 in Stora, 1990) estabelecem e alargam a lista de patologias que podem estar associadas a factores de stress. Podemos considerar uma classificação de sintomas indo de doenças orgânicas, estrito senso, às doenças de carácter funcional para as quais não se descobre nenhuma causa orgânica e ainda perturbações psicológicas de vária índole. Trata-se de uma área complexa, tanto no plano fisiológico como no plano do funcionamento psicológico, e na interacção entre um e outro.

Inúmeras questões se levantam neste campo de investigação, de facto, o próprio problema da resistência à doença é ainda algo que não está claramente demonstrado.

Põe-se a questão de se saber por que é que um sujeito desenvolve ou não desenvolve tal patologia e apontam-se alguns modelos explicativos, mas a investigação continua em aberto neste domínio.

Uma disciplina relativamente recente, a neuro-psico-imunologia, tem estudado as relações entre o sistema nervoso, o sistema hormonal e o sistema imunitário. As bases moleculares dessa interacção começam a ser definidas.

Estudos de (Bartrop, 1977 in Stora, 1990) sobre a modificação das funções imunitárias no decurso de uma vivência intensa de stress, tendem a mostrar que as agressões



psicológicas têm tendência a enfraquecer o potencial de resposta imunitária dum sujeito embora isto mediado por variáveis como a personalidade e capacidade de adaptação.

Conforme refere (Stora, 1990) tudo leva a crer que o eixo hipoteladano-hipófiso-suprarenal tenha uma função relevante neste processo.

Nos estudos predominantemente centrados sobre a vertente psicológica e social, outros investigadores como por exemplo (Cooper, Ursin, Levine, 1987 in Stora, 1990) utilizam o conceito de “activação” para provar a relação stress-doença).

A “activação” tanto pode ter um efeito positivo como negativo levando à perturbação e à doença. Isto é condicionado pelas características da organização da personalidade dos sujeitos assim como pela duração da experiência de stress. Por exemplo, a um índice elevado de cortisol corresponde normalmente um reforço no sujeito de determinados mecanismos de defesa, podendo interferir ao nível do seu desempenho, e ser acompanhado do despoletar de sintomas psicossomáticos e psicológicos (por exemplo, a depressão).

Todas as correntes psicológicas que procuram explicar as causas do stress apontam para a importância que têm no sujeito as mudanças contextuais, intensidade, duração e repetição dos estímulos a que o mesmo está sujeito.

Às *variáveis contextuais* associam-se as *características da personalidade* que podem constituir uma predisposição do organismo para reagir a situação de stress desta ou daquela maneira.

Já (Alexander, 1950) nos seus estudos sobre psicossomática, conclui que os factores emocionais e ambientais interferem activamente no desencadear de determinadas doenças. Segundo este autor «os factores emocionais interferem em todos os processos fisiológicos, por intermédio das vias nervosas e humorais» (1977:40).

O autor (Pierre Marty, in Stora, 1990) acentua sobretudo a noção de Economia Psicossomática, simultaneamente contendo e ultrapassando a dualidade Freudiana dos impulsos de vida e de morte, para chegar ao nível das regularizações biológicas da estrutura



genética da personalidade. Conforme lembra Stora a «noção de economia está ligada à existência de um aparelho psicológico cuja função é a de manter, ao nível mais baixo possível, a energia que aí circula: portanto, as excitações de origem externa (sensoriais) ou de origem interna (impulsos) implicam todo um jogo de investimento da energia, de desinvestimento, de contra-investimento e de sobre-investimento» (1970:126). Pierre Marty elaborou uma classificação psicossomática, que inclui sinais e sintomas mais ou menos imediatos (angústia, traços de carácter, fobias, etc.), elementos referentes ao funcionamento psicológico e ao modo de vida usuais do sujeito, assim como dados anamnésicos considerados importantes.

As relações stress-perturbação (fisiológica e psicológica) são complexas e o tempo que medeia o início do stress e a aparição dos sintomas pode ser relativamente longo. Todo este processo é condicionado por factores cognitivos e pelas características da personalidade, nomeadamente a teia complexa da organização dos mecanismos de defesa.

3.1. SÍNDROMAS DE STRESS

Após apresentar-mos as relações entre stress e saúde, vamos de imediato estabelecer a relação entre stress e síndromas, perturbações e desordens.

As perturbações/doenças do stress originadas por acontecimentos e situações psicológicas e sociais de grande impacto traumático, parecem hoje em dia não deixar dúvidas. Inúmeras manifestações psicológicas surgem por ocasião de eventos excepcionais tais como certos flagelos ou a vivência dos sujeitos em meios extremos. Se o choque emocional for muito forte, toda a organização da personalidade e a constelação dos seus mecanismos de defesa pode ser abalada.

Debrucemo-nos mais detalhadamente sobre as consequências da guerra como desencadeadora de fortes níveis de stress, com possíveis sequelas póstraumáticas importantes.

Incluindo na nosologia psiquiátrica corrente do DSM-III-R (1980) existem dois síndromas especificamente identificados como a consequência de “reconhecidos stressores



que devem ser esperados para invocar significativamente sintomas de distress na maior parte dos sujeitos. Eles são breves psicoses reactivas e as perturbações de stress pós-traumático”.

Os dois são distinguidos entre si por critérios respeitantes a intervalos entre precipitação e começo da doença, e pelo tipo de sintomas.

As psicoses reactivas breves como repentinas investidas imediatamente seguidas de exposição ao stress, durante umas poucas horas mas não mais de duas semanas, e têm imagens clínicas incluindo perturbações/agitação emocional e pelo menos sintomas psíquicos exacerbados.

As perturbações de stress pós-traumático são classificadas no grupo como perturbações de ansiedade.

Em contraste com breves reacções psíquicas, estas condições podem ocorrer meses ou anos após os acontecimentos de precipitação, e as perturbações podem durar indefinidamente.

Além disso, existe um quadro clínico, incluindo os sonhos ou os flashbacks diurnos nos quais o trauma é re-experimentado; e outros sintomas, como sobrevivência de culpa, insónia ou fraca concentração.

As publicações sobre stress ilustram por vezes a relação recíproca entre stressores, por um lado, e características sociais e individuais por outro. Quanto mais severos são os stressores, menos significantes são as características em determinar a probabilidade de respostas desagradáveis.

Quando as condições são suficientemente desagradáveis, as quebras são virtuais e universais e as variações individuais são reflectidas apenas no cumprimento do tempo antes da ocorrência da reacção e talvez no tempo de recuperação.

Embora seja sugestivo no DSM-III-R (1980) que sujeitos instáveis são mais propensos ao desenvolvimento de perturbações psiquiátricas em resposta ao stress do que outras.

Um estudo recente relata o caso de seis prisioneiros de guerra repatriados que por várias razões receberam tratamento psiquiátrico longo após a sua captura. Três dos homens quando foram encontrados estavam em excelentes condições psicológicas; os outros três tiveram um tipo de problemas não suficientemente severo para interferir com a sua carreira militar. Não



foi encontrada nenhuma relação entre o status de saúde antes e após o internamento. (Singer, 1981), apontou num debate sobre este trabalho, que traumas severos “leva os sujeitos a um descontrolo” ou aqueles que desenvolvem perturbações psiquiátricas após exposições ao stress “ficam refugiados ou disfarçados neuróticos para todo o sempre”.

Nestas formulações fica implícito, além de outras coisas, que o que se torna stressor não é determinado somente pela natureza da situação, pelo sujeito e sua disposição e pelo stress em si. Por outro lado as ocorrências de stress são determinadas pela sua vulnerabilidade, definidos em termos de predisposição fisiológica, percepção cognitiva de *avaliação*, e competências de *coping*.

No processo contínuo de interacção do sujeito-situação, um aspecto importante da propensão individual para reagir ao stress é o funcionamento do seu sistema perceptual-cognitivo em relação à *avaliação* ambiental de informação.

Para o intento de discussões subsequentes, deve ser notado que stress e ansiedade não são sinónimos. Ansiedade tem sempre vínculos de stress, mas o reverso não é necessariamente esperado. Frio, calor, doença podem levar ao stress, mas não necessariamente à ansiedade.

3.2. STRESS E DESENVOLVIMENTO DE DESORDENS

Existe uma tendência corrente para identificar elementos “invasores”, genéticos e psicossociais que podem alterar o ambiente interno e criar condições favoráveis para alterações patológicas, assim como, as aproximações aos acontecimentos de vida relacionados com situações de stress, são considerados como estímulos que ameaçam a vulnerabilidade geral à doença.

Os movimentos psicossomáticos surgem com um interesse particular ao identificar os mecanismos de resposta dos sujeitos que se comportam individualmente em virtude da sua personalidade e da sua história de vida e quanto ao risco selectivo de certas doenças.

A teoria de (Freud, 1895) acerca de conversão de fenómenos, serve de base para estas explicações de distúrbios de funções fisiológicas. O sintoma é a forma de *comunicação*



simbólica que exprime desejo ou impulso, devido ao bloqueamento do padrão normal de expressão.

Mais tarde (Dunbar, 1954) abandonou o conceito de *comunicação simbólica* em favor da noção de que certos tipos de personalidade são mais vulneráveis a certas doenças.

Desconforto ou stress na infância é acompanhado por uma actividade global, intensa e não diferenciada da activação cardiovascular, visceral ou do sistema respiratório. Com o desenvolvimento da maturidade estas reacções modificam-se e diferenciam-se quando se melhoram as habilidades de *coping*, de lidar com, o stress. Nalguns sujeitos, as reacções primárias do corpo podem-se manifestar quando padrões anormais de comportamento e psicológicos não funcionam.

O stress provoca desarranjos tais como, úlceras, enxaquecas, asma, equizemas, hipertensão. Os cientistas que se debruçaram sobre estas desordens viram-se confrontados com uma série de questões.

Foram desenvolvidos, várias teorias a este respeito. A *Teoria da Fraqueza Somática* que defende que as fraquezas do corpo são vulneráveis ao stress. Factores genéticos, dieta, padrões de vida interagem entre si e produzem fragilidade no organismo.

A *Teoria da Reacção Específica*, refere por outro lado que as doenças psicossomáticas são o resultado individual e único da reacção de cada indivíduo ao stress. Um sujeito, por exemplo, pode sofrer de aumento da frequência cardíaca quando submetido sobre stress. Outros podem ter excesso de acidez no estômago. Estas reacções podem determinar quais os órgãos têm pré- disposição para reagirem quando em situações de stress.

Por último a *Teoria de "diathesis-stress"*, supõe que a combinação de vários factores, stress e predisposição biológica, produzem desordens específicas. Este ponto de vista, consiste na tese de que, vários sujeitos expostos às mesmas causas de stress desenvolvem sintomas diferentes. Um indivíduo com pré-disposição para segregar altos valores de pepsina têm maior risco para desenvolver uma úlcera no estômago quando exposto durante um período de tempo a situações de stress, do que outros, que tenham um sistema respiratório fraco, este último caso podem desenvolver dificuldades em respirar.



Antes de passarmos à descrição dos distúrbios vamos considerar um último ponto. O termo "doença psicossomática" é frequentemente usado. As doenças psicossomáticas são de ordem física. Muitas vezes, porque esses desarranjos têm componentes psicológicos de stress, surge confusão quanto ao tipo de sintomas físicos e neuróticos, que existem na mente menos sã. De seguida apresenta-se uma descrição sumária dos distúrbios.

A "Hipertensão" ou tensão alta, esta associada a factores que se encontram essencialmente ligados ao stress. A hipertensão é o caso crónico de tensão alta que não pode ser classificada como provocada por uma causa orgânica. O aumento do ritmo cardíaco muitas vezes experimentado sobre stress tem a ver com a tensão alta. O mais importante é que a constrição das paredes das artérias força o coração a trabalhar mais para conduzir o sangue através das artérias estreitas.

Várias investigações têm sido realizadas para ligar stress e hipertensão, vários dados mostram uma associação entre o stress e um aumento repentino de tensão arterial, (Hokanson et al, 1971); (Dembreski et al, 1978 in Darley, 1981). Estes estudos demonstram que os sujeitos respondem a ataques de choque, desafios com um aumento de tensão arterial. Mas, esta volta ao normal após um curto período de tempo. Hipertensão crónica e longos períodos de tensão alta, foram detectados em indivíduos que perderam os empregos (Kasl e Colb 1970), também em indivíduos que têm de suportar com frequência o trânsito congestionado nos seus percursos de casa-trabalho, trabalho-casa (Stokols, Novaco e Campbell, 1978) e também nos sujeitos que se encontram em tensão devido a se encontrarem hospitalizados, (Volicer e Volicer, 1977). Não se sabe ainda como a periodicidade destas situações de stress transformam os sujeitos em hipertensos.

Outro conjunto de respostas psicológicas ao stress ocorre no "sistema gástrico". O organismo reage aos "stressores" segregando hormonas que servem para fornecer energia directamente para combater o stress. Fazem-no momentaneamente para as funções de digestão, por exemplo, provocando então um aumento do fluxo dos ácidos do estômago. Assim, a mucosa do estômago fica sujeita a uma presença constante e em excesso de suco gástrico (ácido). Após exposições prolongadas ao ácido a mucosa acaba por ser "corroída" provocando as úlceras do estômago. Alguns sujeitos têm predisposição para aumentar



facilmente o suco gástrico. Assim, a probabilidade é grande, destes sujeitos adquirirem uma úlcera quando expostos a grandes períodos de tempo em situações de stress.

Stress também têm acção sobre o “sistema respiratório”, provocando asma em determinados sujeitos. O aumento de secreções de esteróides, o aumento do ritmo respiratório e a constrição bronquial são tudo efeitos causados por factores emocionais. Existem debates devido às dúvidas da asma ter origem no stress visto que infecções e alergias também a podem originar. Chegou-se à conclusão que a asma tem várias origens. Para provar que tanto o stress como alergias podem provocar ataques de asma, (Dekke, 1956) e seus associados, testaram um grupo de asmáticos. Após terem tomado conhecimento da situação do passado que lhes provocaram ataques de asma, os investigadores criaram em laboratório as mesmas situações e chegaram à conclusão neste estudo que o stress era capaz de produzir um ataque tanto como qualquer alérgeno.

O que a literatura refere como “stress psicossocial” ocorre como resposta às condições que ameaçam os mecanismos humanos de ter segurança, estabilidade, status, sentido, intimidade e oportunidades de opções. Antecipação da perda destas necessidades básicas produzem não só comportamentos compensatórios mas reacções emocionais e fisiológicas.

Surge também a hipótese de os sujeitos serem mais ou menos susceptíveis ao stress devido a diferenças individuais nos factores endógenos. Um desses factores é o genótipo. A investigação da doença infecciosa indica que alguns sujeitos podem ser particularmente susceptíveis aos efeitos de stressores externos mas, mesmo quando a susceptibilidade pode ser postulada, as interacções entre o tipo genético e ambiente, na maior parte dos casos é complexa.

As doenças cardiovasculares são uma das razões que lideram as causas de morte em muitas nações industrializadas e por isso têm tido a atenção de pesquisas intensivas. É conhecido que as doenças de coração são hereditárias. A tensão arterial incluindo a hipertensão é de 62%-63% hereditário. Os estudos de epidemiologia das doenças de coração tem fixado a atenção nos stressores como, dieta pouco racional, inactividade, tipo de personalidade A e B, alto colesterol, tensão alta, tabaco e bebida. Estes estudos, também sugerem haver um elo genético contribuindo para a susceptibilidade.



O desenvolvimento da idade trás várias alterações de vida e juntamente uma boa quantidade de stress. Reforma, declínio da saúde, a morte dos entes queridos, familiares e amigos (inevitáveis com a idade) causa sentimentos de perda e de ansiedade.

Outra causa de stress durante este período é a perda de controlo, doença, declínio na mobilidade, no trabalho e a reforma compulsiva, são várias das condições que tornam os sujeitos idosos sentirem-se dependentes.

È sabido que a perda de controle aumenta o stress. Nas idades avançadas o stress acelera o declínio natural nas habilidades tanto mental como física. Os sujeitos idosos que são internados em lares/asilos, perdem o controle mais depressa do que os que vivem nas suas casas ou com familiares.

Os ajustamentos a situações extremas de stress psicológico incluem-se igualmente na responsabilidade das doenças físicas. Situações excepcionais de tensão como as guerras, catástrofes, um ataque físico violento, normalmente produzem reacções características de *stress patológico*.

Uma das situações mais comuns é o *combate á fadiga*. Foi primeiro descrita por um patologista inglês durante a I Guerra Mundial que a denominou como "shell shock" (choque interno). O combate á fadiga é caracterizado por depressão, hipersensibilidade, perturbações do sono, ansiedade e tremores. Pode ser o resultado de uma exposição prolongada á batalha, ou de uma experiência traumatizante em combate como por exemplo a morte de um companheiro. Muitas vezes o "combate à fadiga" aparece quando as batalhas terminam.

Um estudo feito durante a II Guerra Mundial mostrou que soldados feridos mostravam menos fadiga do que os que não tinham sido feridos. De facto, de acordo com este estudo, os feridos mais graves têm menos ansiedade. As pesquisas sugerem, que os soldados feridos têm menos ansiedade porque saíram dos campos de batalha, portanto do stress de combate, pelo menos temporariamente, e os soldados que tiveram ferimentos mais graves sabem que em principio não voltarão para as batalhas.

As catástrofes civis podem provocar reacções de stress não muito diferentes do "combate à fadiga". As vítimas podem mostrar um largo grupo de sintomas dependentes da natureza e gravidade da catástrofe, do grau de surpresa e da sua personificação, mas existe no



entanto, um comportamento padrão, comum, após uma catástrofe, aos quais os psicólogos chamam “Síndrome de Desastre”. Note-se que no “Síndrome de Desastre” o stressor está submerso e difere do Síndrome Geral da Adaptação de Selye.

O *Síndrome de Desastre* consiste em 3 etapas. Na primeira, o *Estado de choque*, as vítimas parecem estar conscientes do seu estado de magoadas e do perigo, encontram-se apáticas, zonzas e estupefactas. Nos casos extremos podem ficar desorientados ou mostrar sinais de parcial amnésia.

No estado seguinte, o *Estado sugestivo*, as vítimas continuam a ser passivas. Elas aceitam prontamente as ordens, mas a maior parte das vezes não são nem capazes de realizar as tarefas mais simples. O *Estado de recuperação*, o último, é uma altura de muito stress ou tensão. As vítimas estão ansiosas, tensas e apreensivas. Elas têm dificuldade em dormir ou concentrar-se e podem repetir a mesma história sobre a tragédia consecutivamente.

Tal como a “*Fadiga de Combate*”, o “*Síndrome de Desastre*” pode não ocorrer logo após a catástrofe, mas pode desabrochar algumas semanas ou meses mais tarde quando ocorre uma situação simples reactiva de stress.

O *stress psicológico* pode até resultar em morte. Existem casos documentados de sujeitos que morreram de sofrimentos emocionais fortes, de choques de perda de alguém muito querido, crença, até da perda radical da sua auto-estima, ou status.

3.3. STRESS E PERTURBAÇÕES PSIQUIÁTRICAS

O autor (Rabkin, 1993) realça o facto de que embora a etiologia de problemas psiquiátricos constitua uma grande controvérsia através de todo o historial da psiquiatria, as questões sobre as influências relativas dos factores genéticos e do ambiente social, nunca foram resolvidas consensualmente.

As pesquisas ligadas ao síndrome de stress acumuladas foram sumariadas por (Judith, 1993), para as três classes principais de problemas funcionais:

- Ansiedade



- Esquizofrenia
- Depressão

Nos desenvolvimentos seguintes, o termo “acontecimentos da vida” e “stressores” devem ser interpretados como mudanças. Ambos referem mudanças discretas nas condições de vida que são reconhecidas consensualmente como implicações e com alguns efeitos stressantes.

Especificamente, as pesquisas olharam para a esquizofrenia, comparando assim, tanto grupos de sujeitos normais, ou subgrupos psiquiátricos, em que eram relatados acontecimentos mais severos, mais frequentes, e de natureza singular. No entanto, não existem evidências de que acontecimentos relatados por esquizofrénicos sejam mais frequentes do que aqueles reportados por outras nosologias precedendo o início da doença. Mais ainda, somente o que avaliava a magnitude do stress associado com acontecimentos relatados por pacientes esquizofrénicos eram no seu conjunto, menos objectivo e de menor risco ou penosos, do que aqueles relatados por depressivos.

A pesquisa comparou acontecimentos relatados por pacientes esquizofrénicos e na amostra normal desenhada a partir da população geral. Considerando tudo no seu conjunto, os resultados não apontam para qualquer concordância decisiva no que diz respeito à magnitude do efeito dos acontecimentos da vida stressantes em precipitações de doença, no entanto, os acontecimentos da vida são factores significantes que influenciam a duração, e não a probabilidade da doença.

Destes estudos preliminares, pode-se concluir que na esquizofrenia, os acontecimentos da vida, contribuem para um incremento de componentes de stress, e na descarga dos pacientes e que é, em muitos casos, associado com subsequentes re-hospitalizações.

Por acumulação, estes resultados tentam indicar que os acontecimentos da vida contribuem para o incremento do nível de stress.

Se a ocorrência de stress, diferencia os pacientes depressivos, uns dos outros, é uma questão que se coloca nas pesquisas em stress e doenças, nomeadamente stress e depressão. Quanto aos:



- Depressivos e outros doentes, constata-se que os pacientes depressivos apresentavam mais acontecimentos da vida precipitantes do que os esquizofrénicos, embora os esquizofrénicos falhassem na procura de tais evidências.
- Pacientes depressivos e a população geral. Os pacientes depressivos também relatavam mais acontecimentos da vida precipitantes do que os do grupo de controlo, especialmente antes do início da doença.

Enquanto estas diferenças não são reportadas consistentemente, as evidências disponíveis sugerem uma associação entre a frequência incrementada dos acontecimentos de vida e início da doença depressiva, em comparação com outros grupos de pacientes e a população em geral.

Acima de tudo, parece justificável concluir que os acontecimentos de vida têm um papel na génese da perturbação depressiva.

A correlação entre acontecimentos stressantes de vida e o início da doença encontrados na maior parte dos estudos são normalmente abaixo de 0.30, e menor que 10% da variação da doença. Enquanto os acontecimentos da vida alteram o risco e a propensão para a depressão, a diferença em termos práticos não é impressionável.

O autor (Hudgens, 1974) notou que a maior parte dos sujeitos não ficam mentalmente doentes mesmo quando algo terrível lhes acontece, como nas evidências nos recentes relatórios sobre prisioneiros de guerra. Afirmo este autor, que menos de um quarto dos prisioneiros de guerra repatriados do Vietname foram diagnosticados problemas psiquiátricos após a sua libertação. Outro aspecto relacionado com essa associação, a maior parte dos sujeitos que experimentam perdas, e outros acontecimentos presumivelmente associados com depressão não ficam doentes, muitos dos que se tornam depressivos não experimentaram um acontecimento precipitado deste ou de outro tipo.

Por outras palavras, tal como (Holmes, 1979) colocou a questão, muitos dos sujeitos de alto risco mantêm-se bem e um terço de baixo risco ficam doentes.



Parece ser claro que a exposição a stressores isolados não é explicação suficiente para a doença em experiências humanas comuns, assim como, nos estudos genéticos, cuja vulnerabilidade biológica por si só, não produz perturbações psiquiátricas.

Outros factores que requerem também atenção incluem; as características das situações stressantes, os atributos biológicos e psicológicos e os suportes sociais disponíveis para a propensão do risco individual.

As características dos stressores presumem um impacto imediato nas dimensões, na magnitude, na duração e na previsão da doença.

As variáveis de personalidade relevantes contribuem para o estilo de *coping*, de estruturação de personalidade, na idade de exposição, na vulnerabilidade biológica. Os requisitos sociais, incluem e contribuem, para a *avaliação* da benevolência social e da classe social, das atitudes comunitárias, e da prevalência de grupos morais. A consideração destas variáveis multifactoriais relativas às exposições ao stress fazem surgir designações de modelos que incluem uma sequência temporal. Assim parece provável que essa aproximação facilite a compreensão futura de quem pode ficar doente e em que circunstâncias, mas vários problemas surgem. Primeiro é o problema de diagnóstico heterogéneo.

Existem razões para acreditar que acontecimentos da vida podem influenciar o curso da doença (episódios mais tardios) mesmo se a sua etiologia do precipitar da doença for pouco clara, como é sugerido para a esquizofrenia.

Neste e noutros contextos, têm-se vindo a desenvolver modelos em que uma simples causa de stress de precipitação não é condição para se extrapolar. As pesquisas sobre estes melhoramentos e que adoptam *modelos multifactoriais* tomando em conta os efeitos do historial e as situações recorrentes para a melhor estratégia são interpretações explicativas a seguir, como são as do nosso caso, Modelo Multivariável de Stress, (McDonough, 1991).

Foi apresentado por (Dohrenwend, 1979) o modelo da, tríade patogénica, a patologia surge no seguimento de um período de tempo de acontecimentos fatais (morte de um membro do casal), ou acontecimentos que levam o sujeito á exaustão psíquica e ruptura de suportes sociais.



O impacto combinado desses acontecimentos pode ser associado com uma grande incidência à psicopatologia prévia na saúde dos sujeitos, podendo ser observado tanto na ausência desses acontecimentos, ou na separação das ocorrências, ou nas associações com outras categorias.

A dimensão da vulnerabilidade, tem sido insuficientemente estudada nesta área e diz respeito a vulnerabilidade biológica. Como (Van Praag, 1979) salientou, é quase possível que certas deficiências biogénéticas podem ser uma predisposição mais do que um factor casual na doença depressiva. A integração de factores de risco biológicos, com variáveis mediadoras sociais e individuais podem aumentar a capacidade em predizer, quem é mais provável ficar doente, como resposta a exposições ao stress.

Sumariamente, tem sido demonstrado o suficiente e com frequência alguma relação entre acontecimentos da vida e perturbações depressivas, ainda como uma pequena porção na incidência do início de doença.



4. REACÇÕES AO STRESS

As reacções ao stress e as envolventes geradas com a ansiedade, com os mecanismos de defesa e com os mecanismos de *coping*, como variáveis privilegiadas neste trabalho irão ser desenvolvidas nos próximos subcapítulos.

4.1. STRESS E ANSIEDADE

A nossa lista de causas de stress, embora não exaustiva, sugere uma grande variedade de situações e eventos que requerem uma certa resposta de *coping*. Antes de nos debruçar-mos para outros caminhos sobre como os sujeitos respondem e lidam com os "stressores", vamos considerar uma resposta geral extraída da maior parte dos "stressores" - ansiedade.

Por ansiedade entende-se, sentimento de inquietação, estado de alerta. A ansiedade é uma forma atenuada de angústia, distingue-se desta, pela ausência de modificações fisiológicas.

Não é sentida como um estado, mas é vivida no mais íntimo de nós próprios, incorporado no nosso "ser moral". Ansiedade pode ser estimulante ou paralisante, pode modificar as nossas defesas activas ou pelo contrário assinalar à nossa consciência sinais de alerta.

Segundo (Henry Ey, 1981), a ansiedade é o sinal de uma não integração das pulsões existentes. Para este, a ansiedade significa que o sujeito se sente "mal", tem uma necessidade vital ou que há ameaça ao superego, após a transgressão ou uma interdição moral reconhecida como tal.

Tal como (Selye, 1974) definiu stress numa perspectiva organicista, como sendo a resposta não específica do organismo a qualquer exigência do ambiente, a ansiedade (ou angústia, na perspectiva psicanalítica) poderá ser uma resposta não específica do organismo como um todo, à situação que se lhe depara. Freud, na sua primeira abordagem sobre angústia desenvolveu uma concepção de cunho mais fisiológico. Com efeito é notória a formação neurológica de Freud e a sua preocupação em encontrar uma compreensão para a angústia no



contexto fisiológico. Nesta fase a angústia é entendida como mera reacção fisiológica ao excesso de excitação nervosa não descarregada. Esta angústia, encarada aqui como a resposta somática é contudo uma resposta baseada num feixe de respostas reflexas motoras, respiratórias e circulatórias.

Os problemas psicopatológicos ocasionados pela neurose de angústia gravitam desde o início em torno da angústia normal. A ansiedade não é em si um fenómeno patológico. A angústia é uma das características da condição humana. O medo é encontrado em todos os animais, pois tem por objecto as ameaças de um perigo exterior. A angústia enquanto sanção contra uma ameaça interna, o medo de si mesmo, é específico do homem (Kierkegaard, in Henry Ey, 1991).

Porém a angústia patológica é diferente da angústia normal em diversos aspectos:

- Ela é anacrónica no sentido que faz reviver as situações passadas e ultrapassadas.
- Ela é fantasiosa no sentido de que é engendrada pela representação imaginária de um conflito inconsciente.
- Ela é estereotipada ou repetitiva, isto é, está enraizada no próprio carácter do sujeito.

Ansiedade, stress, fobias, medo, etc., são então um conjunto de conceitos que se utilizam de forma sinónima, ainda que entre eles existam particularidades diferenciadoras. Ansiedade está mais ligada ao sujeito, o sujeito é a fonte da actividade, enquanto que o stress está mais ligado às situações. De igual modo a ansiedade revela-se como uma reacção a uma estimulação difusa e sem haver a necessidade de ter o objecto de estímulo presente, enquanto que o medo e a fobia aparecem mediante um estímulo mais ou menos específico.

A ansiedade implica:

- Um sentimento consciente de temor sem que se possa identificar claramente o que realmente provoca esses temores.
- Excitações fisiológicas, tais como: transtornos respiratórios, sintomas gastrointestinais, agitação, hiperactividade, tensão muscular, etc.



- Desorganização no controlo cognitivo (bloqueio mental).

A ansiedade é também um estado intermédio entre uma situação ameaçadora e o comportamento observado pelo organismo, sendo esta estrutura multifacetada e multidimensional, sem chegar a manifestar-se sempre do mesmo modo.

Entende-se por “*ansiedade de traço*”, a disposição individual para perceber e valorizar um grande numero de situações como ameaçadoras, procurando responder a tais ameaças com reacções de ansiedade. Neste caso, um sujeito apresenta “preocupação” pela possível experiência que vai enfrentar (por exemplo: um exame), tem expectativas negativas (a certeza que será difícil ou que não saberá responder), e receia as possíveis consequências (ter que repetir no ano seguinte, mais despesas, um ano de sacrifício mais, etc.). Ao mesmo tempo demonstra excitações fisiológicas similares à uma situação de alerta, ou seja, encontrar-se perante a iminência de perigo, ainda que não haja uma causa real e objectiva para ele. Existe igualmente um descontrolo na forma de raciocinar e na lógica de pensamento, interpretando erradamente as futuras situações como ameaçadoras, negando possibilidades de actuação perante as mesmas e formulando estratégias para enfrentar o problema de forma errada ou negativa.

Contrariamente, “*ansiedade de estado*”, é uma situação real e actual. Tal estado caracteriza-se por: sentimentos de inquietude, tensão, nervosismo, activação do sistema nervoso autónomo com expressões, na conduta e motoras. São duas as dimensões reactivas do estado de ansiedade. A denominada “ansiedade psíquica” é caracterizada por sensações de inquietude, tensão, nervosismo. A “ansiedade somática” é a activação do sistema nervoso autónomo com alterações no sistema cardiovascular, cérebro, coração, aparelho respiratório, etc.

Independentemente do exposto por Maher, vários autores explicaram de diversas maneiras o fenómeno da ansiedade. Wolpe, considera que a ansiedade é principalmente uma forma de activação do sistema nervoso simpático que acontece quando um sujeito fica exposto a certo tipo de ameaça. Jacobson, explica a ansiedade destacando a tensão muscular por si mesma; no estado de ansiedade os músculos em tensão enviam mensagens ou impulsos



nervosos para o cérebro, sendo este quem activa e desencadeia as respostas próprias da ansiedade.

Outros autores, como Ellis, consideram como principal desencadeadora de ansiedade os pensamentos e as autoverbalizações irregulares, estímulos internos que dão lugar às respostas defensivas.

Irá tornar-se claro que em diferentes situações e variadas circunstâncias a ansiedade pode tomar várias formas. De facto a ansiedade têm sentidos muito variados, em parte, devido aos diferentes pontos de vista de várias escolas e vários modelos explicativos da psicologia, em parte, se olharmos para a forma como cada modelo explica ansiedade, enquanto que ansiedade é uma reacção a uma ocorrência, é também uma causa, de stress à qual os sujeitos têm de se ajustar.

4.2. FUNÇÕES DE COPING

Definir o conceito de *coping* (de origem anglo-saxónica), não é tarefa fácil. Traduzindo para português correspondem-lhe as expressões: “forma de lidar com”, ou “estratégias de confronto”. Sendo porém tal termo já bastante popular, não só no modelo de terapia comportamental, mas também a outros níveis, optámos, a exemplo de outros autores pelo uso do termo em inglês.

Ambos, (Monet e Lazarus, 1985) utilizaram o termo *coping* para se referirem aos “esforços de lidar com as situações de dano, ameaça ou desafio, quando não está disponível uma rotina ou uma resposta automática”.

Consideram tais autores que há diferenças entre estes tipos de situações, sendo a noção que cada sujeito tem de *tempo*, importante para diferenciar as referidas situações.

Ao indicar *dano*, estamos a explicar situações desagradáveis, tais como doença, morte, perda de status social, perda de relacionamentos significativos ou problemas económicos, entre outros.

A *ameaça*, refere-se à antecipação daquilo que poderá acontecer, ocorrências negativas idênticas às do dano, mas contudo ainda não aconteceram.



No *desafio*, tal como o nome indica, o sujeito confia que tem possibilidades para ultrapassar as dificuldades.

Os mecanismos de *coping* na situação de *dano* são direccionados ao presente com uma função de reinterpretação do mal acontecido ou mesmo de tolerância à situação.

Perante a *ameaça*, as estratégias de *coping* são orientadas para o futuro. As avaliações de dano e ameaça originam geralmente emoções negativas do tipo cólera ou medo. Na situação de *desafio* o sujeito sente-se mais confiante podendo as avaliações provocar emoções positivas do tipo satisfação (Folkman, 1984).

A *avaliação* cognitiva defendida por (Folkman et al, 1986), como sendo um processo através do qual o sujeito analisa, se uma determinada situação, é ou não perturbadora do seu equilíbrio, é constituída por três tipos de *avaliação*: *primária*, *secundária* e *reavaliação*.

Na *avaliação primária*, o sujeito avalia se a relação entre ele e o meio ambiente é ou não significativa. As avaliações do bem estar do sujeito podem ter consequências positivas; ser irrelevantes se não tiverem significado; ou ter consequências negativas, que podem apresentar-se como ameaça, dano ou desafio.

Na *avaliação secundária*, o sujeito verifica se poderá fazer algo para superar os prejuízos ou melhorar as probabilidades de benefício. Nela, o sujeito analisa as opções de *coping*, isto é, os recursos que poderão modificar a situação. Segundo (Folkman, 1984) esses recursos poderão ser de carácter fisiológico (saúde); psicológico (auto-estima, crenças); social (apoio social) e material (dinheiro).

No terceiro tipo, a *reavaliação*, é efectuada uma reflexão da *avaliação* primária e secundária. Nessa *reavaliação* o sujeito verifica se a situação é ou não significativa para o seu bem estar, podendo contudo entrar em stress, se reconhecer que não tem aptidões para lidar com ela.

Para (White, 1985) o termo *coping* tem um significado muito semelhante. Para este *coping* refere-se às situações que pensamos empreender, implicando modificações drásticas. Pode também referir-se a problemas que para serem resolvidos exigem comportamentos novos, diferentes das formas usuais. Estas modificações têm frequentemente repercussões



desagradáveis como a “ansiedade, o desespero, a culpa a vergonha ou o pesar”, ou como afectos desconfortáveis que necessitam de um alívio. Assim sendo, *coping*, para este autor indica uma necessidade de adaptação em situações difíceis. Por seu lado (Folkman, 1984), interpreta também *coping* como os esforços cognitivos e comportamentais utilizados pelo sujeito, para lidar com situações indutoras de stress.

De acordo com o tipo específico de situação, assim as *estratégias de coping* poderão ser mais ou menos influenciadas. Estas não são uniformes e apresentam várias funções.

Para (Pearlin e Schooler, 1978) as estratégias de *coping* têm uma função protectora realizando-se essa função sobre três perspectivas diferentes, esquematizadas por (Vaz Serra, 1988) da seguinte forma:

- 1ª Estratégia - pela eliminação ou modificação das condições que criam os problemas;
- 2ª Estratégia - pelo controlo perceptivo do significado da experiência ou das suas consequências;
- 3ª Estratégia - pela manutenção dentro de limites razoáveis, das consequências emocionais dos problemas.

Através da *primeira estratégia*, o sujeito utiliza as acções que permitem a busca de informação para poder actuar, ou mesmo confrontar-se com aqueles que criam as dificuldades ou problemas.

Na *segunda estratégia*, o controlo perceptivo pode ser reconhecido pela “neutralização da ameaça”, em que são utilizadas comparações positivas do problema, como por exemplo, “podia ser pior”, ou através da ignorância selectiva tornando trivial o significado das ocorrências, ou mesmo minimizando-as. Poderá ainda utilizar como estratégia o “evitar activo do problema”. As estratégias que tentam diminuir as emoções são de vários tipos como por exemplo, fumar, comer ou beber em excesso, realizar mais exercícios físicos, ingerir alimentos ou mesmo rezar, entre outros, (Lazarus et al, 1984).

Na *terceira estratégia* o sujeito não lida frontalmente com os problemas. Através de limiares “permitidos” tende a reduzir os estados de tensão emocional de maneira a que possa aguentar as consequências emocionais dos problemas.



Por seu lado, (Lazarus, 1984), atribui ao *coping* duas funções essenciais:

- regulação do estado emocional, por meio de esforços que permitam ao sujeito pensar e agir de forma eficaz - *coping* focado para a emoção (Compas, 1987).
- modificação ou alteração da relação sujeito-ambiente, por meio de esforços que permitam lidar adequadamente com situações indutoras de stress-*coping* focado para o problema ou *coping* instrumental.

A autora (Anabela Pereira, 1992) refere (Folkman e Lazarus, 1985) quando um sujeito avalia uma determinada situação como inalterável utiliza mais o *coping* orientado para a emoção; no entanto, se uma determinada situação é avaliada mais como alterável do que inalterável, faz uso do *coping* orientado para o problema, posteriormente iremos desenvolver estas funções de *coping*.

Para (Herrman e Wortman, 1985) a relação existente entre os processos de *coping* e o controlo da acção nos acontecimentos de vida difíceis, traduz-se no seguinte: os sujeitos com mais sucesso, utilizam estratégias de *coping* focadas na acção, e por isso a obtenção de maior controlo nesta.

4.2.1. ESTILOS COGNITIVOS

De seguida iremos desenvolver situações alusivas aos vários estilos cognitivos.

No modelo interacional de personalidade, um papel crucial neste processo é jogado pelo sistema perceptual cognitivo (estratégias de *coping* e as suas conexões e interacção com processos fisiológicos).

A nossa fragilidade cognitiva caracteriza-se por padrões habituais de percepção e os processos de informação têm efeitos nos processos de aprendizagem e adaptação. A percepção individual dos dependentes de campos é fortemente influenciada pelo contexto que a rodeia, enquanto aqueles que se experimentam como, separados e não afectados, pelo contexto perceptual, são designados de independentes de campo (Chabot, 1973).

Os indivíduos dependentes de campo, são mais harmonizáveis com os ambientes sociais e conseqüentemente são vistos como amigos, simpáticos. Estão ligados a uma situação social, têm melhores “skills” sociais, e tendem a ser mais expressivos emocionalmente. Em contraste,



indivíduos independentes de campo, têm uma identidade mais bem definida e são mais autónomos e sensíveis às suas situações internas.

Os sujeitos independentes de campo tendem a ser mais analíticos e estruturadas nos seus pensamentos e tentam ser mais bem sucedidos ao lidarem com situações que requerem análises lógica e autoconfiança. Embora na experiência os indivíduos, dependentes campos e independentes, sejam comparáveis nos níveis de stress que surgem. Estudos com mecanismos de defesa mostraram que indivíduos do tipo independentes de campo expressam a sua má disposição e hostilidade directamente contra os outros, enquanto os dependentes expressam esses sentimentos indirectamente. Os sujeitos dependentes de campo têm tendência para usar defesas globais como, virar-se contra si, enquanto os independentes de campo preferem defesas diferenciadas como virar-se contra o objecto externo e projecção. Duma forma empírica é desta forma que sentimos a resposta dos nossos sujeitos a situações de grande e média tensão. Isto é, verbalizações do género, ..." a culpa é da falta de apoio, é da instituição, é do sistema , etc..." são frequentemente utilizadas aos vários níveis e nas várias classes de que fazem parte os nossos sujeitos.

Em futuras investigações e tendo em conta a nossa amostra na sequência do anteriormente postulado torna-se curioso saber através de um estudo comparativo na classe de oficiais as respostas a níveis de stress entre sujeitos independentes de campo / dependentes de campo versus mecanismos de defesa.

4.2.2. MECANISMOS DE COPING

Nas teorias explicativas das situações indutoras de stress, sobressaem as teorias cognitivas, que salientam os processos psicológicos explicativos do stress.

Dois processos sobressaem; a *avaliação cognitiva*, (Lazarus e Folkman, 1984) e os *mecanismos de coping*.

A *avaliação cognitiva* é um processo com um sentido duplo. Na primeira o sujeito pergunta "o que é que isto significa para mim? Estou bem ou com problemas?" De seguida dirá "o que posso fazer acerca disto?" (Atkinson, 1987).



Os *mecanismos de coping* utilizados pelo sujeito para resolver os seus problemas dependem da capacidade que ele tem para confiar ou não nos seus recursos. Ao utilizar estratégias de *coping* é confrontado com situações de desafio que envolvem benefícios e custos.

As respostas às situações indutoras de stress, dependem das experiências passadas do sujeito em situações idênticas e das suas capacidades (aptidões, suporte social-moral, recursos materiais, resolução de problemas, entre outras).

O processo de *coping* corresponde às estratégias que o sujeito utiliza para lidar com as situações de ameaça, dano e desafio. Os mecanismos de *coping* são influenciados pelas características de personalidade do sujeito e por factores situacionais.

O ambiente guarda/segurança, particularmente nas situações difíceis, é um factor indutor de stress e por isso existe a necessidade de recurso a eficazes mecanismos de *coping* nesse meio (Anabela Pereira, 1992).

Até aqui podemos ter sugerido que uma *percepção* e o *controlo* sobre o stress é uma das boas maneiras de combater ou reduzir o stress na nossas vidas. A resposta de *coping* é denominada de tipo A ou padrão de comportamentos de inclinação - coronária (Friedman, 1969); quando confrontados com situações de stress nas quais perderam o controle, sujeitos de tipo A tentam arranjar o controle que pensam ter perdido, trabalham depressa, discutem duramente, e tornam-se mais agressivos após um período de grande stress não controlado. Os sujeitos do tipo A apresentam um declínio nas suas tentativas de ganhar controle das situações. Em contraste, quando um sujeito sem inclinação coronária chamado de tipo B (Glass, 1977), aquando sob stress, a sua reacção é calma e mais equilibrada. Não mostram desespero para conseguir o controle no principio ou necessidade de energia positiva quando o stress é prolongado.

Os sujeitos de tipo A têm tendência para serem impacientes, agressivos, competitivos com necessidade de urgência. Um congestionamento de tráfego pode levar um sujeito do tipo A, a um estado de zanga – um sujeito do tipo B, pelo contrário tem tendência para ser mais calmo, aceitando melhor as situações e ocorrências, sem pressas.



Cada vez mais processos atribulados têm sido ligados ao comportamento do tipo A. Estudos mostraram que os sujeitos do tipo A têm necessidade do controle dos resultados das suas tendências gerais para se verem como “a causa de todas as situações nas suas vidas”, (Rhodewalt, 1979). Assim podemos ver novamente a importância dos factores “cognitivos” não apenas nas nossas reacções às situações de stress mas também aos contributos para as experiências às situações de stress.

Na investigação de (Kirmeyer e Diamond, 1985) procurou-se estabelecer as formas de *avaliação* perceptiva, e as estratégias de *coping* que os oficiais de polícia (forças de segurança) utilizam para lidar com acontecimentos stressantes que surjam naturalmente. Os sujeitos distribuídos condicionalmente através de instrumentos de medida apropriados em sujeitos de padrão de comportamento tipo A e tipo B, foram especificamente testados. A hipótese do estudo pressupõe que os oficiais de tipo A seleccionavam estratégias que se caracterizavam por ser mais activos e estritamente focalizados no problema, do que os oficiais de tipo B. Para o tipo A, o *coping* era relativamente independente da *avaliação*, considerando que para os oficiais do tipo B, o *coping* e a *avaliação* eram processos interdependentes.

Os resultados desta investigação revelaram que os sujeitos tipo A e tipo B, são diferentes, relativamente ao papel da *avaliação* e do *coping* em interacção com situações de stress. Na *avaliação* situacional dos sujeitos de tipo A, estes revelam ser mais agressivos, apesar de, retraídos, quando comparados avaliativamente com os mais passivos de aceitação, do tipo B.

Diferenças análogas foram encontradas nas estratégias de *coping*. Confirmando experiências anteriores (Glass, 1977; Matthews e Burnson, 1979), o padrão de auto-informação de *coping* para o tipo A, é caracterizado por acção e atenção dirigida-singular para o problema entre mãos.

Os resultados deste estudo sugerem aos autores que o padrão de tipo A, pode não estar inteiramente especificado em situações de descontrolo. Diferenças nas respostas dos sujeitos tipo A, para alto e baixo nível do stress, não foram nem consistentes nem extensíveis para prever futuras situações. Estes dados não são definitivos, uma vez que não se controlaram as amostras de acontecimentos stressantes que fossem extremamente baixas ou altas no seu



descontrolo. Enquanto (Glass, 1977) não espalhou a sua hipótese de especificidade situacional para os sujeitos do tipo B, os resultados desta pesquisa tem providenciado evidências preliminares de especificidade para o estilo de *coping* dos sujeitos do tipo B. Como resposta às elevadas exigências do papel de stress, os sujeitos do tipo B respondem intencionalmente, reagindo devagar e com estilo considerável, enquanto mantém distância emocional. Provavelmente um padrão de resposta aceitável e desejável na função policial.

Os resultados de que os episódios relatados por sujeitos do tipo A e B, não diferem na fonte do problema, nos sujeitos envolvidos, nem no significado empregue pelo sujeito, ou na quantidade do papel do stress, serve de suporte para as conclusões de (Glass e Darley, 1977) em que as diferenças no *coping* nos sujeitos do tipo A e B representam um *estilo de resposta*, mais do que o resultado de efeitos perceptivos. Apesar da tendência dos sujeitos do tipo A aquando comparados com os do tipo B, de avaliar os episódios stressantes numa forma mais activa e mais orientada para a mudança, a *avaliação* dos sujeitos tipo A não era diferente relativamente ao *coping*. Os tipo A revelaram um *coping* mais activo e orientado para o foco do problema que os tipo B, apesar de avaliarem o episódio stressante como algo para se alterar ou aceitar.

Os teóricos apontam para ambos os factores, intra-psíquicos, e sociais, na possibilidade de determinarem a razão porque sujeitos diferentes, respondem com graus diferentes de competências, a ameaças e exigências semelhantes.

Os autores (Pearlin e Schooler, 1978) definiram *coping*, quando se referem a qualquer resposta a forças externas que servem para prevenir, evitar ou controlar o distress emocional.

É interessante salientar, que os acontecimentos externos, mas obviamente a mudança da maturidade (menopausa e senilidade) também impõem esforços que requerem estratégias de *coping* elaboradas.

Estes autores fizeram uma distinção entre recursos sociais e psicológicos e respostas específicas de *coping*. Nesse ponto de vista, os recursos não se referem ao que o indivíduo faz, mas o que está disponível para eles, no sentido de desenvolverem respostas de *coping*.

Os *recursos sociais*, incluem ambientes cruciais de suporte, família, amigos e vizinhos; os *recursos psicológicos*, referem-se às características de personalidade que são desenhados



para ajudar nas ameaças externas. Estes modos incluem mecanismos clássicos de defesa (negação, projecção e deslocamento) e variáveis lógicas (auto-estima, ansiedade, habilidade de resolução de problemas)

Os mesmos autores, (Pearlin e Schooler, 1978) distinguiram três tipos principais de resposta de *coping*:

- as respostas que alteram a situação, e despertam as experiências feitas;
- as respostas que controlam o sentido da experiência após a sua ocorrência, mas anteriores à emergência de stress;
- as respostas que funcionam mais para o controlo do stress, após o seu aparecimento.

Claramente, a resposta de stress é mais complexa do que Selye originalmente visionou, envolvendo comportamentos perceptuais, interpretativos, e ajustamentos fisiológicos. A fisiologia de um estado de stress pode-se diferenciar dramaticamente de, um ou outro, devido à cadeia de envolvimentos e às diferenças nas exigências do organismo.

Todos temos as nossas características próprias de lidar com o stress, os sujeitos podem ser caracterizados pela sua forma de encarar o stress.

Na aproximação do modelo de aprendizagem social (Kendall e Hollou, 1980), deram importância à resolução eficaz do problema de comportamento para uma adaptação bem sucedida.

Os autores (Spivack, Platt e Shure, 1976) identificaram quatro elementos chaves de resolução de problemas:

- reconhecimento do problema existente
- definir o problema
- gerar as soluções possíveis
- seleccionar a melhor solução após avaliar as consequências, das alternativas



A intervenção do autocontrolo tem sido também apontado como um meio para gerir estados emocionais e ensinar os sujeitos a lidar com situações stressantes específicas.

Embora tenham sido feitas várias tentativas para *classificar e avaliar as respostas de coping*, não houve nenhum método totalmente aceite.

Quanto ao, Coping Focado na Avaliação, inclui esforços para definir o sentido da situação e inclui estratégias, como análises lógicas e redefinições cognitivas:

1. A análise lógica e estratégica, inclui tentar, identificar a causa do problema, prestando atenção para cada aspecto da situação a seu tempo, “desenhando” ou relevando as experiências do passado, e mentalmente ensaiar possíveis acções e as suas consequências.
2. Redefinições cognitivas, esta categoria inclui estratégias cognitivas pelas quais um sujeito aceita a realidade da situação, mas procura descobrir algo favorável. Esse tipo de estratégias envolve por ex.: lembrar-se que as coisas podem ser piores, pensando em nós, assim como em respeito com os outros, concentrando em algo bom que possa surgir da situação, e alterando valores e prioridades de modo a mudar a realidade
3. Evitar cognitivo, inclui estratégias como, negar o medo ou ansiedade sob stress, tentar esquecer toda a situação, recusar-se a acreditar que o problema existe, envolvendo-se com fantasias desejáveis, em vez de pensar realisticamente acerca dos problemas.

Coping Focado no Problema parece modificar e eliminar a origem do stress para lidar com consequências tangíveis dos problemas, ou activar as mudanças próprias e desenvolver uma situação mais satisfatória (aprendendo novos conhecimentos e adquirindo independência) como, procurar informação ou conselho. Respostas nesta categoria envolveriam procura de mais informação acerca da situação; obtendo direcções e informações de uma autoridade, falar com alguém, parentes, amigos acerca do problema; e perguntar a alguém para providenciar um tipo específico de ajuda, exemplo, emprestar dinheiro. Aqui duas situações podem surgir:

1. Agir para a Resolução do Problema



Esta estratégia inclui fazer planos alternativos, tomando acções específicas para lidar directamente com as situações, adquirindo novos conhecimentos directamente através do problema, negociando e comprometendo-se para tentar arranjar a saída .

2. Desenvolver Recompensas Alternativas

Esta estratégia envolve um esforço para lidar com as situações problemáticas alternando as actividades e criando novas fontes de satisfação. Exemplos são: construir relações sociais alternativas, desenvolver grande autonomia e independência.

Coping Focado nas Emoções incluem respostas, em que a função primária é gerir o surgimento de emoções, por stressores, e manter um equilíbrio eficaz. Como partes constituintes temos:

Regulação afectiva, por outras palavras, esta estratégia envolve esforços directos para controlar as emoções, que surgem por, conscientemente adiar do prestar atenção a um impulso, experimentando e trabalhando os sentimentos, tentando não ficar aborrecido por sentimentos de conflito, mantendo um sentido de orgulho ou ainda mantendo um descaramento rígido, e também tolerando ambiguidades ou agarrar as acções imediatamente.

Aceitação-Resignação esta categoria inclui certas respostas como esperar que o tempo remedeie o problema, esperar o pior, aceitar a situação como é, decidir que nada pode ser feito para mudar e submeter-se ao destino.

Descarga-emocional aqui inclui expressões verbais para deixar transparecer, chorar, fumar, barafustar, envolver-se com acções impulsivas. Estas respostas podem envolver a falha de regulação afectiva, mas classificam-se separadamente de modo a distinguir, indivíduos que alternam entre, controle de emoções e descargas emocionais.

Também (Pearlin e Schooler, 1978) debruçaram-se sobre as questões do afastamento da família, e do trabalhar sobre tensão / pressão. Ou seja, sobre como é que, um sujeito reage, ao lidar com as solicitações familiares e com a carga do emprego. Tentaram identificar vários grupos interligados de resposta de *coping* individuais, utilizadas para lidar com situações relacionadas com o matrimónio, quer o facto de serem pais, quer os aspectos financeiros



inerentes à vida matrimonial, quer ainda os esforços relativos à actividade profissional. Algumas das estratégias, mencionadas anteriormente foram identificadas numa ou em duas áreas, mas todas parecem ser relevantes para cada tipo de esforço.

Segundo, (Kenneth, Holroyd e Lazarus, 1993) a psicologia tem-se debruçado sobre o comportamento nas situações extremas de descompensação. Foram observados nas situações imediatas a combates, em campos de concentração, traumatismos, comportamentos tipo de ansiedade severa, úlceras, hipertensão, considerando estas duas últimas como consequências do stress.

As circunstâncias carregadas de stressores não actuam num sujeito passivo, se ele implicitamente assumir-se contra os estímulos, mas sim, num sujeito ambíguo, debatendo-se pelo controlo, assim como pela posse das circunstâncias.

Sendo este processo importante, tem de se distinguir o stress, da experiência. É inevitável a situação em que haverá pouca ou nenhuma relação entre a severidade e o ajustamento às exigências, ou entre as exigências e os padrões qualitativos da reacção. Ao nível psicológico o processo mediador de *avaliação* e julgamento são cruciais para as reacções de stress. Stress psicológico, requer um julgamento do ambiente e/ou do nível das exigências internas e das reservas individuais para lidar com ele.

A *interpretação perceptiva individual* de certas situações tem uma história, assim como uma moldura de referências, sendo influenciada por planos e expectativas individuais. Esta refere-se ao processo avaliador que implica uma situação com um sentido individual. Pode-se separar daquela que se refere ao reconhecimento em que o sujeito está em perigo constante e daqueles que se preocupam em primeiro lugar com a *avaliação* dos recursos e opções disponíveis para gerir o actual ou potencial prejuízo (*avaliação de coping*). Embora estes dois processos sejam interdependentes em muitos contextos, eles tem em atenção diferentes conjuntos de variáveis interactivas em determinadas respostas de stress como padrões de *coping* nas adaptações de resultados.

Uma das razões porque o conceito de *avaliação* é fundamental na teoria do stress é por servir no final, caminhos comuns pelos quais diversos sujeitos e situações variáveis influenciam os resultados dos stressores de embate.



A diferença entre *desafios e ameaças* estão em paralelo com a distinção (Selye, 1976) entre stress construtivo e destrutivo (Lazarus, Cohen, Folkmen, Kanner e Schaefer, 1980)

O senso comum sugere que os *desafios* individuais podem-se lidar mais persistentemente ou mais efectivamente e são por isso experiências menos stressoras do que as de ameaça.

Os estudos psicológicos, com *desafio*, podem estar associados a respostas hormonais de padrão que são mais adaptáveis ou têm custos somáticos inferiores do que os associados com as ameaças (Lazarus, 1977, 1980). Em qualquer caso, as consequências da *avaliação* podem depender do contexto em que a *avaliação* ocorre.

Actualmente existe um interesse na intervenção psicológica para a redução dos custos psicológicos e somáticos do stress, facilitando e proporcionando um *coping* efectivo. As duas aproximações mais populares da gestão de stress implicam as técnicas de biofeedback e da terapia cognitiva comportamental.

De facto, as técnicas de biofeedback podem ser eficazes por induzir indirectamente os pacientes a alterar o seu modo de lidar com as respostas físicas relacionadas com o stress, tornando ainda o paciente capaz de controlar directamente os sintomas relacionados com as respostas fisiológicas.

As terapias cognitivas comportamentais, parecem reduzir os custos somáticos de stress ajudando os sujeitos a gerir o stress mais eficientemente em vez de ensinar directamente a regular o stress relacionado com as respostas fisiológicas.

Quando os pacientes adquirem estratégias de *coping*, as consequências somáticas são reduzidas á intervenção do ponto de focagem, isto é:

- Identificam padrões de comportamento e pensamento que agravam e mantêm as respostas de stress
- Praticam e avaliam as estratégias de *coping* para com o stress
- Adaptam com flexibilidade, estratégias de *coping* para mudar o ambiente exigente e as necessidades pessoais



Sugere-se que o comportamento cognitivo de intervenção pode ser um método futuro para prevenir e tratar alguns tipos de distúrbios relacionados com o stress. No entanto suspeita-se que o desenvolvimento desta aproximação á gestão de stress dependerá mais do desenvolvimento de métodos em recuperar o processo *avaliação de coping* sobre o prejuízo, do que, na inovação clínica que tem caracterizado o trabalho até à data.

Stress, pode resultar num processo cognitivo que chama a atenção para aspectos centrais importantes do ambiente. Esses aspectos são geralmente descritos como relevantes para o domínio e controlo do stress, isto é a nossa habilidade para controlar uma situação em particular.

Domínio, refere-se á percepção que os acontecimentos no nosso mundo pessoal podem estar sobre o nosso controlo. Este sentido de *domínio* pode ser importante não só por ter efeitos directos nas nossas acções mas porque o sentido de controlo ou *domínio*, vai colorir a interpretação cognitiva do nosso mundo. É geralmente visto como bom, ter-se o controlo do nosso mundo e como o mundo é avaliado como bom, a parte emocional será positiva. O sentido do domínio em muitos casos reduz os efeitos destruidores de stress e alivia o sentido subjectivo das perturbações emocionais.

Os recursos de *coping* e um conjunto complexo de factores de personalidade, de atitudes e de factores cognitivos, providenciam o contexto psicológico para o *coping*. Esses recursos são relativamente estáveis e característicos da disposição que afecta os processos de *coping* que são também eles afectados pelas consequências acumuladas desse processo.

4.2.3. ESTRATÉGIAS DE COPING

Todo o ser humano ao longo da sua vida experimenta situações de dano, ameaça e desafio. Situações essas com as quais tem de lidar de uma forma mais ou menos adequada. Essa “adequabilidade” é adquirida ao longo da sua existência. Na aquisição de aptidões para lidar com situações difíceis intervêm vários factores.

Segundo (Fisher, 1986), a aprendizagem correcta das aptidões que permitem lidar com os problemas poderá levar a que o sujeito não se torne vulnerável à doença física ou psicológica.



A aprendizagem das estratégias de lidar com o stress, para (Meichenbaum e Turk, 1982) citado por (Vaz Serra, 1988), são “aprendidas por osmose”, isto indica que o sujeito faz o que vê fazer. Ao encontrar um modelo “bom” e adequado, ele aprende as aptidões que precisa e obtém sucesso. Contudo, se o modelo é “mau”, mais complexo e difícil será o seu êxito nas estratégias de *coping*, o que poderá dificultar a sua integração e modos de actuar ao longo da vida.

Na perspectiva de (Compas, 1987) as estratégias de *coping* que o sujeito adopta são influenciadas pelo processo de socialização e história individual de aprendizagem. Ao referir-se ao desenvolvimento cognitivo e social de crianças e adolescentes, este autor apresenta alguns aspectos, tais como o auto-conceito, auto-eficácia, auto-controlo, auto-percepções, atribuições causais e bons modelos de *coping* que poderão influenciar o stress e as estratégias de *coping*.

As influências culturais, especificamente a aprendizagem cultural dos sistemas de valores e crenças, podem levar a diferentes formas de acção. Os homens e mulheres utilizam também diferentes formas de lidar com os problemas podendo estes dados serem um indicador de que a aprendizagem das estratégias de *coping* seja influenciado pela aprendizagem dos papéis sexuais (Vaz Serra, 1988).

Além da aprendizagem vicariante, (Vaz Serra, 1987) refere também o condicionamento clássico e o operante, estando implicados na aprendizagem de estratégias de *coping*.

Fazer comparações e ignorar selectivamente, são exemplos de controlo do sentido da situação de stress por redefinição cognitiva. Procurar ajuda ou conselhos, negociar matrimonialmente, confiar na disciplina em lidar com forças de parentesco, ter acções directas para lidar com problemas ocupacionais e substituir as recompensas; controlar a reflexão, paciência passiva e resignação sem ajuda, são formas de *coping* com foco nas emoções.

Relativamente ao *Coping* na separação familiar, (McCubbin et al, 1991), examinaram as estratégias de *coping* usadas pelas mulheres para gerir três tipos de separação familiar:

- Curtas (uma semana), separações repetitivas causadas por viagens do marido em trabalho.



- Longas (oito meses) , causadas por maridos embarcados
- Separações prolongadas (média de 6 anos) causados por maridos em missões de guarda ou ficando perdidos ou presos.

Descrevem estes, o desenvolvimento e as dimensões comuns de cada medição; relacionando os relatórios de *coping* socio-demográficos, as atitudes afectadas, os factores ambientais e assim conceptualizando o uso de padrões de *coping* em relação ao papel do stress na família.

Estudos recentes, examinaram os esforços de adaptação ao alcoolismo do marido e do *coping* de mulheres casadas com homens com sérios problemas de alcoolismo. Embora as análises conduzam a versões alternativas de questionários de *coping* relativos a bebidas, têm identificado de algum modo diferentes estruturas de factores. Estes podem ser agrupados entre cinco a nove categorias:

- Evitar o conflito
- Tentar evitar pensar no problema
- Confrontação activa com problemas de alcoolismo
- Assegurar os interesses da família
- Estabelecer independência
- Procurar ajuda
- Comportamentos introvertidos
- Redução da tensão ou desabafar

Alguns investigadores assumiram que os sujeitos têm preferências relativamente estáveis por estratégias particulares de *coping* para lidar com situações diferentes.

A taxinomia formulada por (Haan, 1977) deduzida a partir dos processos genéricos do ego pode ser expressa em três modos: *Coping*, Defesa, Fragmentação

De acordo com Hann, *coping* é orientado para a realidade de um modo normativo. O *coping* envolve o propósito, a escolha, a flexibilidade, a aderência para lógica consensual e



real. A *defesa* emocional permite *esconder* os impulsos de expressão e focagem no sentido de aliviar a ansiedade sem directamente direccionar o problema. A *fragmentação* é automática, ritualizada, e directamente afectiva.

Este autor (Haan, 1977) agrupou dez processos do ego divididos de acordo com quatro funções:

- Função cognitiva, activa mas camuflada, directamente visível para a resolução de problemas, sendo instrumentos que incluem processos de *coping* objectivo, intelectuais e de análise lógica.
- A atenção focada na função da consciência selectiva em que inclui o processo de *coping* de concentração.
- O impulso efectivo da função reguladora usa o processo de *coping* como sublimação e supressão, na tentativa de acomodar sentimentos e emoções que não são expressas directamente.
- Reflexão e função intraceptivas reflectem o envolvimento de sujeito com os seus próprios pensamentos, sentimentos e instintos, incluindo o processo de *coping* de tolerância às ambiguidades e regresso ao serviço do ego. Cada um dos processos de *coping* tem uma contraparte defensiva.

É difícil de resumir os estudos que foram conduzidos usando a perspectiva de Haan. Em geral, os processos de *coping* estão associados, correlacionados, positivamente com; funções intelectuais, desenvolvimento sócio-económico, status, mobilidade social e no compreender do controlo interno. Os processos de *coping* também tendem a estar relacionados e correlacionados, negativamente com, obesidade, problemas de bebida, e reacções adversas às drogas.

Embora a ligação entre as respostas de *coping* e o funcionamento individual seja complexo, existe uma crescente evidência que o uso dessas estratégias como análise lógica, redefinição cognitiva, procura de informação, acção de resolução de problemas, e regulação afectiva estão positivamente relacionadas com alguns índices de adaptação (Haan, 1977; Vaillante, 1977; Weisman, 1979). Como já foi notado, (Pearlin e Schooler, 1978)



identificaram que a autoconfiança controlada e atenção selectiva ignorada, estatisticamente reduzem os efeitos da força da vida no distress, bem como um repertório variável de respostas de *coping* é mais efectivo do que confiar numa resposta simples e única.

Estudos recentes examinaram a ligação entre a *avaliação* dos acontecimentos da vida e os índices de funcionamento. McFarlane e seus colegas descobriram que acontecimentos desagradáveis sobre os quais a resposta tem controle, não estavam relacionados com o esforço, nas áreas em que os acontecimentos são sentidos como incontroláveis, tendo um efeito adverso de funcionamento respectivamente se sim ou não forem antecipados.

Aceita-se que a relação entre processos de *coping* e funcionamento do sujeito variam em relação a um determinado número de factores, tais como: o estado temporal de episódios de *coping*, a intensidade e flexibilidade dos tipos específicos de resposta, a natureza do stressor, o critério de resultados e os ambientes individuais do contexto de *coping*. As respostas iniciais a um sinal físico ou sintoma cognitivo podem neutralizar a ansiedade mas não evitam o desperdiçar da atenção e tornar os resultados, numa resposta menos favorável.

Os estilos de *coping* podem também envolver hábitos que directamente prejudicam a saúde, como por exemplo excesso de tabaco ou bebidas em resposta á morte de alguém significativo ou o manter níveis altos de actividade física após experimentar um enfarte de miocárdio.

Por outro lado, sujeitos com altos níveis de auto-estima e uma orientação de controle interno podem harmonizar as pequenas alterações do organismo e procurar ajuda médica sem demora, enquanto aqueles que se sentem independentes podem usar os seus conhecimentos para estabelecer uma relação forte com os cuidados de saúde e obtendo melhores tratamentos.

Os teóricos da aprendizagem sugerem que os vários métodos utilizados por sujeitos para lidar com o stress são o resultado de uma aprendizagem específica de resposta - o reforço das relações humanas.

Um estudo mais profundo e interessante sobre esta ideia pode ser encontrado no trabalho de (Martin Seligman et al, 1975). Verificaram que os cães expostos a inevitáveis choques enquanto aprendiam duas tarefas não conseguiam, que a segunda tarefa, já sem choques, fosse apreendida. O mais interessante neste estudo é que parecia que o animal



desistia - deixava de responder por completo. Seligman chamou a este estado desespero aprendido porque o que o animal aprendia era que não havia ligação entre a sua resposta e o que vinha a seguir, ou o que lhe aconteceria.

Segundo (Coyne e Lazarus, 1980 in Matos, 1989) indicam que as estratégias de *coping* podem ser avaliadas sob a perspectiva de custos e probabilidades de êxito. Ao referir-se aos custos de *coping* e não *coping*, perspectiva que estes poderão ter repercussões negativas quer na saúde quer no comportamento de um dado sujeito. Se este percebe que os seus esforços não têm êxito e se generaliza a expectativa da ineficácia dos seus mecanismos, então a tendência para a passividade aumenta, podendo até ser acompanhado de um estado de desespero aprendido (Matos, 1989).

Aprendizagens deficientes também foram demonstradas em seres humanos (Hiroto e Seligman, 1975), segundo eles experiências sem controle levavam a uma deficiência de aprendizagem. Os sujeitos aprendem que as suas reacções não afectam as ocorrências extras, esta atitude de aprendizagem previne-as de adquirirem mais conhecimentos ou padrões de comportamentos que os ajudarão a adquirir o controle sobre as situações. Em particular, aprendizagem deficiente é caracterizada por resposta reduzida.

O sujeito que manifeste aprendizagem deficiente rapidamente se assemelha a um sujeito deprimido. De facto, algumas das teorias de aprendizagem concluíram que a aprendizagem deficiente explica as depressões nos seres humanos. Mas a questão aqui é que desistindo e fazendo nada é um dos modos de lidar com as situações de stress. É por vezes a estratégia mais benéfica, visto que o desistir pode ser acompanhado de uma redução de stress, (Gatchel e Proctor, 1976)

A ausência de controlo sobre as situações é a chave nas experiências de desamparo/abandono, e a procura de controlo, em parte, depende da percepção e atributos do sujeito. Pesquisas mostraram que aqueles que se culpam por seus falhanços para controlar as situações, têm dificuldade para tentar lidar com situações similares no futuro. Por outro lado, os que atribuem as culpas do falhanço no controle das situações às próprias situações não ficarão desamparados nas próximas, (Tennen e Eller, 1977). Novamente é a percepção e a interpretação da situação que determina as reacções de stress.



A firmeza como característica, pode ser útil (assim como o encorajamento) para se olhar para o lado positivo dos fenómenos de stress. Há características da personalidade que tornam mais fácil a um sujeito lidar com o stress. Um estudo recente de (Kobasa, 1979) na Universidade de Chicago sugere que as nossas personalidades diferem em termos de firmeza. Quando um sujeito firme/rígido é confrontada pelo stress, tem mais tendência para ficar doente ou desorientado

Porque somos confrontados todos os dias por stress psicológico, tornamo-nos peritos em lidar com ele. Se formos continuamente confrontados com determinados stressores, o nosso *coping* resulta em adaptação. O barulho constante de uma grande cidade, por exemplo, provoca stress a um sujeito que acabe de chegar do campo mas se ficar durante um tempo, adapta-se gradualmente ao barulho. A resposta de stress ao barulho diminui e o sujeito torna-se cada vez menos sensível a ele.

A habilidade de adaptação às situações distingue os organismos vivos dos inanimados, e esta é a chave para a sobrevivência. *Adaptação* tornou, possível ao ser humano sobreviver nos climas rigorosos. Deu capacidade aos sujeitos de sobreviver aos horrores de uma guerra, campos de concentração e desastres naturais. Num nível menos dramático ajuda nas pressões de cumprimento de prazos, convalescência pós-operatório, a morte de alguém que se ama, as condições de aperto nas cidades. Mas pagamos um preço por essa adaptação.

Quando os sujeitos se adaptam ao stress as suas respostas tornam-se menores. Barulhos, por exemplo, que houve alturas em que perturbaram, dificilmente são notados. Cheias que podem ter criado em tempos, pânico deixam de provocar medo. Estas adaptações, no entanto, podem ser apenas superficiais. Uma exposição continua a um stressor pode causar um aumento dos efeitos de stress que provocam como que uma “explosão” quando os stressores forem removidos. Quando o período de *coping* acaba, uma dose dupla de reacção acontece, reacções aos stressores e á tensão de *coping*, (Glass e Singer, 1972)

Um estudo realizado, a um soldado após treino com bastante stress, constatou-se o seguinte; embora o soldado se tenha adaptado com sucesso ao treino experimentou ansiedade muito elevada após a formação. De acordo com o Síndrome Geral de Adaptação de Selye, Glass e Singer concluíram que o espaço de adaptação pode levar um sujeito a ficar com menos



capacidade de lidar com outras situações e frustrações que acontecem mais tarde, esta redução da habilidade de *coping* pode ser o preço da adaptação às ocorrências de stress. Por outras palavras, mais cedo ou mais tarde os efeitos do stress serão sentidos - o *coping* torna a vida mais fácil no momento, mas um preço será pago.

O uso constante de respostas de *coping* podem elas próprias produzir stress, como foi observado no tipo A. Glass e Singer notaram que os efeitos após a adaptação podem tomar a forma de doenças físicas ou mentais, desordens psicossomáticas, deficiências de aprendizagem e actuação, e maus ajustamentos socio-emocionais. Estes pós-efeitos podem não ser aparentes por um longo período de tempo. Ao estudar os efeitos de se viver nas cidades (Milgram, 1970), observou que os cidadãos falavam muito e insistentemente com desinteresse por outros, má vontade para ajudar, rudeza, desmazelo nas responsabilidades sociais. Embora o stress e a adaptação a ele tenham efeitos negativos, têm também alguns benefícios.

Um número de experiências feitas em laboratório a animais que experimentaram stress no passado depois de terem sido submetidos a choques eléctricos ou estrangulamento revelou que estes reagem melhor em adultos do que os seus pequenos companheiros sujeitos a pouco stress. Aqueles reagem exteriormente e são mais adaptáveis às novas situações de stress. Uma das formas para apreciar os benefícios dos efeitos de stress é observando os efeitos da ausência do mesmo. Os estudos em que tanto os animais como os humanos foram retirados de situações de stress, sugerem que a total ausência de stress é por si só stressante.

4.3. MECANISMOS DE DEFESA

No seu trabalho sobre noção de defesa, (Isabel Araújo e António Andrade, 1990), diferenciam aquilo que designam de “procedimento defensivo” da noção de “operadores defensivos” ou mecanismos de defesa propriamente ditos. Assim o primeiro caso diria sobretudo respeito à descrição dos procedimentos defensivos em sentido lato, constituindo uma constelação com os vários operadores ou mecanismos de defesa.

É de realçar a existência de um “procedimento defensivo” resultante de um conjunto de operações defensivas e adaptativas várias, efectuadas por mecanismos de defesa ou



“operadores defensivos”. Isto permite-nos compreender melhor como as diversas defesas se podem *agrupar* ou integrar umas com as outras, desempenhando no sujeito uma determinada função defensiva.

Nos últimos anos têm-se procedido à investigação dos mecanismos de defesa no domínio dos testes psicométricos, de personalidade e dos projectivos. Existem testes especificamente elaborados e destinados à *avaliação* destes mecanismos como são por exemplo o DMI de (Gleser e Ihilevich, 1969) e o DMT de (Kragh, 1960). Testes ou técnicas como o TAT de (Murray, 1943), o “Z” de (Zulliger, 1959), o Rorschach e outros, têm servido para se poder analisar a configuração e incidência dos mecanismos de defesa no sujeito. Neste trabalho e como iremos desenvolver foi utilizado o DMI, embora na nossa prática diária utilizemos o “Z” em contexto de selecção.

Os autores (Gleser e Ihilevich, 1969) construíram um instrumento de avaliação sobre mecanismos de defesa (Defense Mechanism Inventory - DMI) para avaliar a intensidade relativa ao uso dos cinco grupos de defesa.

O teste tem originalmente duas versões aplicáveis à idade adulta, uma para o sexo masculino e outra para o sexo feminino, posteriormente vieram a ser criadas versões aplicáveis a adolescentes e à terceira idade. Os autores optaram pelo formato de inventário, existem dez pequenas histórias, nas quais um sujeito é confrontado com situações potencialmente frustrantes e conflituosas. Cada uma destas histórias diz respeito a uma área conflitiva da personalidade humana, a saber. Seis áreas: «autoridade»; «independência»; «masculinidade» (versão masculina); «feminilidade» (versão feminina); «competição»; e «situacional». Após a leitura de cada história pede-se ao sujeito que responda a quatro perguntas respeitantes a possíveis reacções suas (que foram rotuladas como: comportamentais, emocionais, ou ideativas):

- Comportamento actual
- Comportamento impulsivo
- Pensamentos
- Sentimentos.



Para cada pergunta oferecem-se cinco respostas, entre as quais os sujeitos devem escolher duas: aquela que avaliam como mais próxima da sua reacção pessoal e aquela que avaliam como mais distante da sua reacção pessoal.

As cinco respostas disponíveis para cada pergunta foram concebidas para representarem cinco tipos de mecanismos de defesa agrupados por autores da seguinte forma:

Cinco agrupamentos, *clusters*, de defesas são:

1. O grupo **TAO** (*Turning Against Other*) onde se incluem os mecanismos de defesa que lidam com o conflito atacando o objecto frustrante, real ou presumido. Defesas clássicas como, Identificação com o agressor, e Deslocamento podem ser incluídos nesta categoria.
2. O grupo **PRO** (*Projection*), que respeita aos mecanismos de defesa pelos quais o sujeito atribui ao objecto da relação intenções ou características negativas, na ausência de razões objectivas sem qualquer evidência de engano.
3. O grupo **PRN** (*Principalization*) onde se incluem os mecanismos de defesa que separam o afecto do conteúdo e reprimem o afecto. Defesas como intelectualização, isolamento e racionalização caem nesta categoria.
4. O grupo **TAS** (*Turning Against Self*), que é constituído por mecanismos de defesa que lidam com o conflito dirigindo o comportamento agressivo contra o próprio sujeito. Masoquismo e autosadismo são exemplos de soluções defensivas desta categoria.
5. O grupo **REV** (*Reversal*), organizado de forma a englobar os mecanismos de defesa que lidam com o conflito criando respostas positivas ou neutras face ao objecto frustrante onde se esperam reacções negativas. Defesas como Negação, Denegação, Formação reactiva e Recalcamento incluem-se nesta categoria.

O inventário está adaptado para a população feminina adulta portuguesa, por essa razão adopta-mos os valores da população masculina americana.

Segundo (J.Justo, in Gleser e Ihilevich, 1969) apresentaram um novo instrumento psicométrico destinado à *avaliação* do conceito de "mecanismos de defesa". Admitindo a



importância deste conceito nas teorias de personalidade, nomeadamente nas teorias psicodinâmicas, e reconhecida a dificuldade de *avaliação* dos mecanismos de defesa de uma forma objectiva, este teste vem dar um contributo para essa resposta.

Cada resposta que assinala positivamente um destes grupos de mecanismos de defesa é cotada com dois pontos. Quando um destes grupos é assinalado negativamente a resposta é cotada com zero pontos. Os grupos não assinalados são cotados com um ponto cada. Sendo assim, a pontuação para cada escala varia entre 0 e 80 pontos, e a soma das cinco escalas totaliza sempre 200 pontos.

Os resultados conseguidos pelos autores nas três amostras (vide Tabela 2) utilizadas, estudantes universitários, adultos, e pacientes psiquiátricos em ambulatório, sugerem que as diferenças encontradas entre a amostra de estudantes e a amostra de adultos possam ser o resultado da diferença de idades entre as amostras.

Relativamente à validade do DMI, nomeadamente quando da apresentação do teste em 1969, como sejam a estabilidade temporal das defesas, a validade de constructo, intercorrelações entre as defesas e, ainda a relação entre os resultados apurados do DMI e o MMPI, apuramos valores significativos dos estudos dos autores.

Somente algumas escalas objectivas foram desenvolvidas para medir defesas, entre as quais o Testes de Frustração de Rosenzweig entre outros. Todos tem demonstrado alguma estabilidade ao longo do tempo mas a sua utilidade em medir a extensão em que cada defesa é utilizada ainda está em aberto.

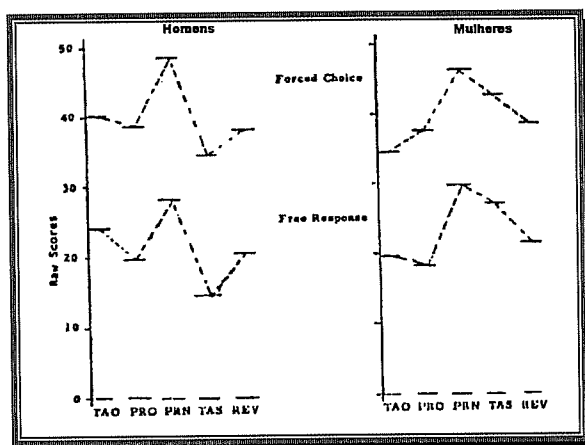
A formulação teórica do Inventário de Mecanismos de Defesa (DMI, Defense Mechanism Inventory) tem como base o seguinte, *a maioria das funções de defesa é a resolução de conflitos entre aquilo que é percebido pelo sujeito e os seus valores internalizados*, (Kroeber, 1963). O conflito é resolvido por um processo por meio do qual o Ego ataca, distorce ou torna-se selectivo sem se aperceber de certos aspectos do mundo externo e interno.

A base deste sistema de classificação das defesas parece transmitir economia, é no entanto normalmente suficiente para rodear os mais importantes mecanismos de defesa previamente identificados, este método de classificação veio realçar as últimas pesquisas



sobre o Campo Perceptivo (Witkin e Col.). Nesse relatório, os sujeitos independentes de campo são altamente hostis para o objecto externo, projectam ou isolam, no entanto sujeitos dependentes de campo não o são e utilizam quer o recalcamento ou a hostilidade para o seu interior. Medir estes cinco grupos de mecanismos de defesa por meio do DMI permitirá explorar as relações entre Defesas e Estilos Cognitivos.

Estudos preliminares para a construção do questionário utilizaram psicólogos clínicos como juizes num critério de escolha livre e forçada de instruções. Desenha-se assim um perfil muito similar apesar das diferenças ao nível dos resultados. Através de tratamentos estatísticos convenientes para estes tipo de situações, nomeadamente um modelo de análise de variância misto como medida estimativa de consistência interna verifica-se que a generalidade dos resultados são muito semelhantes apesar dos diferentes estilos de instrução. Apenas duas excepções, a escala PRN na amostra masculina usando o sistema de resposta livre e a escala TAS na amostra feminina com escolha forçada.



Adaptado Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1969, vol 33, n.º 1, 51-60

Gráfico 1 - Perfil Homens, Mulheres IMD

Os coeficientes baixos neste tipo de escalas poderão ser atribuídos a flutuações da amostra pois não se encontra qualquer tipo de evidência de perda de informação diferencial nos cinco mecanismos de defesa resultando o uso do formato de escolha forçada e tem a vantagem de eliminar qualquer resposta não atribuível às defesas em si, daí os autores utilizarem o sistema de escolha forçada nos seus estudos. Ver Tabela 1.



Adaptado Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1969, vol. 33, n.º 1, 51-60

Defesas	Homens		Mulheres	
	Resposta Livre	Escolha Forçada	Resposta Livre	Escolha Forçada
TAO	.78	.76	.60	.83
PRO	.78	.57	.75	.63
PRN	-.31	.73	.70	.77
TAS	.63	.71	.73	.21
REV	.77	.59	.56	.65
Total profile	.70	.69	.69	.71

Tabela 1 - Correlações entre escolha livre/forçada por sexo

Distribuição dos resultados:

As médias e os desvios padrões dos resultados das cinco defesas obtidas em diversas amostras de sujeitos foram apresentadas na tabela 2.

DEFESAS	ESTUDANTES UNVERSIÁRIOS				ADULTOS				PACIENTES PSIQUIÁTRICOS(amb.)			
	Masc.		Fem.		Masc.		Fem.		Masc.		Fem.	
	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD
TAO	40.9	8.8	38.9	8.0	39.4	7.8	34.8	8.1	36.8	10.7	33.8	10.4
PRO	39.6	5.9	36.9	6.3	38.4	6.7	36.9	5.4	36.2	6.1	35.4	7.2
PRN	45.3	6.2	45.5	5.9	48.4	6.8	47.3	6.4	45.6	6.2	45.5	7.3
TAS	37.5	6.9	44.0	6.9	34.4	7.6	41.9	4.9	39.6	7.4	44.2	7.9
REV	36.6	7.2	35.1	7.6	39.6	6.3	39.2	6.8	41.9	9.4	41.1	10.7
IDADE	(não disponível)				23.0	9.2	28.7	9.2	32.6	8.3	31.6	7.8
ESCOL	no original)				13.8	2.1	13.4	1.8	12.3	2.3	12.1	1.9
N	226		180		43		71		124		110	

Adaptado Psicologia Clínica, 1989, 2-12.

Tabela 2 - Valores da Média e Desvio Padrão para as três amostras



Os estudantes tendem a possuir resultados superiores na TAO e TAS e resultados inferiores na PRN e REV que a generalidade dos adultos. Uma vez que a amostra dos chamados adultos compreendia sujeitos de um estrato social e económico médio e cujas as profissões iam desde polícias, assistentes sociais, conselheiros vocacionais, professores, secretarias, estudantes universitários e domésticas, e com idades superiores aos estudantes, é possível que a diferença dos resultados obtidos seja, pelo menos parcialmente, devido às diferenças de idade.

Da Tabela 2 podemos pôr em evidência que a TAO decresce com a idade, enquanto a PRN e a REV aumenta.

Em ambas as amostras de estudantes, adultos, e pacientes psiquiátricos, a amostra masculina é significativamente mais alta do que a amostra feminina na TAO e significativamente mais baixas na TAS.

Os homens são também mais elevados nos seus resultados na PRO do que as mulheres, e significativamente também na amostra dos estudantes.

Os pacientes psiquiátricos tendem a ter resultados mais baixos na TAO e PRO e mais elevados nas escalas TAS e REV do que os restantes não pacientes.

Estabilidade das defesas

A estabilidade dos resultados das defesas ao longo do tempo foi investigada em duas amostras distintas, masculina e feminina. A média da correlação para as escalas foi de 0.89, para o primeiro grupo (psicólogos) com uma semana de aplicação. No segundo grupo (estudantes de psicologia do 1º ano) com três meses de intervalo a média das correlações foi de 0.76. Apesar dos resultados serem significativos, os autores consideram no entanto necessário empreender em mais estudos sobre a estabilidade das defesas.

Validade de Constructo

Esta técnica foi aplicada utilizando um grupo de psicólogos e de assistentes sociais, pedindo que emparelhassem as 240 respostas ao DMI com uma defesa numa lista de 15. Os juizes concordaram em mais de 60% nas respostas chaves às escalas da TAS, REV, e PRN mas não nas respostas chaves às escalas TAO e PRO. Cerca de um terço dos juizes



consideraram que as respostas à TAO, são respostas que não se devam considerar como defesas, enquanto 19% dos julgamentos relativos às respostas chave da PRO indicam que estas respostas por si só não são defesas e os outros 14% que as identificaram como defesas consideram-nas no grupo da TAO. O que não é de todo absurdo pois ambos mecanismos são de defesa e de expressão da agressividade. Estes resultados indicam que são necessários mais estudos para rever as respostas a estas duas categorias.

Relações entre Defesas

Era esperado que os cinco agrupamentos de defesas fossem interrelacionados sistematicamente e de acordo com previsões derivadas da teoria psicanalítica (Bellack, 1958, Fenichel, 1945, Hartmann, 1952, Rapaport, 1951). Se do ponto de vista empírico era esperado, no entanto estas correlações não se verificaram tão elevadas que impliquem que um só factor esteja a ser medido. As intercorrelações entre as escalas medidas em diversas amostras estratificadas pelo sexo, produziram matrizes significativamente semelhantes, indicando considerável estabilidade nas relações entre as defesas de amostra para amostra.

A escalas TAO e PRO, são positivamente correlacionadas num grau moderado (0.29 a 0.63). Do ponto de vista teórico uma relação positiva entre elas é esperada uma vez tratar-se de formas de defesa que lidam com a expressão da agressividade. Este tipo de relação está de acordo com os resultados encontrados em (Caine, 1960, Peak, Muney e Clay, 1960 e Lesser, 1958).

A outra correlação positiva nas cinco defesas está patente entre as escalas PRN e REV (0.33 a 0.68). Aqui os resultados de pesquisa encontrados são muito pobres. Um dos achados relacionados com a explicação para tal facto poderá ser a utilização do recalçamento. Os autores (Chodoff, Friedman e Hamburg, 1964) verificaram que os pais de crianças com leucemia tendem a empregar a denegação e o isolamento do afecto na maioria das suas defesas. Do ponto de vista teórico, o recalçamento do afecto é comum em ambas as defesas, o que leva a prever uma relação positiva.

Ambas as escalas TAO e PRO são substancialmente correlacionadas negativamente com as escalas PRN e REV (-0.44 a -0.79). Correlações negativas da hostilidade ou da projecção



com algumas defesas específicas dentro do agrupamento da negação (reversal, anulação) foram explicitados por (Goldstein, 1952, Peak et al., 1960) e Shipman e Marquette, 1963).

As correlações negativas entre a hostilidade ou projecção e o grupo PRN não foram notadas por outros autores noutras referências mas pode-se predizer que tomando por base a hostilidade e a projecção são consideradas respostas mais primitivas ao conflito do que as defesas do grupo PRN (Bellack, 1958, Fenichel, 1945, Rapaport, 1951).

A escala TAS é negativamente correlacionada e numa forma ligeira com cada uma das outras escalas excepto a REV. As escalas TAS e REV são independentes. Pesquisas interessantes entre a relação da TAS com outras defesas são escassas e por vezes conflituais. Por exemplo, (Nussen e Naylor, 1954) verificaram que a agressão dirigida para o exterior e a dirigida para o interior tende a coexistir num grau elevado, enquanto (Purcell, 1956) encontrou valores negativos na relação entre eles, isto é, quando uma aumenta a outra diminui e vice-versa. Portanto o consenso ainda não foi encontrado, talvez porque ele não exista de todo ? !...

Relação entre os resultados do DMI e as escalas do MMPI

Os resultados sobre o MMPI foram obtidos numa amostra feminina (N=93) e masculina (N=67) de pacientes psiquiátricos em ambulatório. À mesma amostra foi aplicado o DMI. Todas as escalas do DMI excepto a PRO correlacionam-se em grande número com as escalas do MMPI.

A TAO correlaciona-se positivamente com os resultados da escala, F, Pd, Sc, e a MA correlaciona-se negativamente com a L.

A TAO correlaciona-se positivamente com a Mf e a A para os homens mas não para as mulheres. A escala PRO tem um padrão semelhante de correlação com as escalas do MMPI, mas a correlação é menor e na generalidade não significativa para um, para outro e para ambos os sexos.

Os grupos PRN e REV, por outro lado, são negativamente correlacionadas com as escalas F, Pd, Pa, Pt e Sc. A escala da Introversão Social (Si) e da ansiedade (A) são negativamente correlacionadas com a REV para homens e com a PRN para ambos os sexos.



Ambas estas escalas estão positivamente correlacionadas com a escala TAS tal como a escala D.

Os resultados na escala da Força do Ego de Barron (1953) está negativamente correlacionada com a TAS. Estes padrões de correlação são na maioria das vezes consistentes com as previsões teóricas.

As correlações das escalas L e K são de interesse particular pois estas escalas são muitas vezes consideradas como a medida em que o sujeito se apresenta socialmente desejável. Na generalidade L e K estão negativamente correlacionadas com a TAO e a PRO e positivamente correlacionadas com a REV, particularmente na amostra masculina. Se as correlações são atribuídas a um factor comum de desejabilidade social, irá implicar que as respostas socialmente mais desejáveis no DMI são as alternativas da escala REV enquanto que as menos desejáveis são as respostas às escalas TAO e a PRO. Um aspecto particular e curioso deste raciocínio é o seguinte; os pacientes psiquiátricos em ambulatório obtêm um perfil sociável mais desejável (escalas L e K) do que a generalidade dos adultos e dos estudantes universitários de 1º ano. Um tipo de explicação para estas correlações são devidas a um factor comum de ambiguidade e de negação sobretudo utilizada por ditos sujeitos não adaptados versus franqueza e sinceridade utilizada por outros, revelando em ambas as situações, a atitude do sujeito acerca do próprio (MMPI) e a maneira ou forma como lida com as situações conflituais (DMI).

Relembrando o perfil da Tabela 2, verificamos o seguinte: os doentes psiquiátricos em ambulatório negam mais os conflitos, projectam menos e orientam menos a agressividade contra o objecto.

Os adultos normais negam menos os conflitos e os jovens estudantes ainda menos. Os jovens estudantes projectam mais a agressividade para o objecto externo do que os adultos, estes projectam mais para o objecto externo do que em relação aos doentes psiquiátricos em ambulatório.

Os doentes psiquiátricos com aquelas características projectam a agressividade mais para dentro do próprio, os jovens estudantes fazem-no menos, mas relativamente mais que os adultos em que é o grupo que o faz menos.



A racionalização e intelectualização é tão grande nos jovens como nos doentes psiquiátricos em ambulatório e maior nos adultos normais.

Relação entre defesas do DMI e a Escala de Defesas do Haan (MMPI).

Escalas para oito defesas utilizadas com os itens do MMPI foram desenvolvidas por (Haan, 1965). Embora as definições sejam diferentes e as escalas francamente validadas a relação com o DMI aponta para, em pacientes psiquiátricos internos e em ambulatório e pelo menos numa das amostras e relativamente à escala de Negação de Haan, esta é positivamente correlacionada com a REV e PRN e negativamente correlacionada com a TAO. A Dúvida, é positivamente correlacionada com a TAS e negativamente com a PRN. O Recalcamento é positivamente correlacionado com a REV e negativamente correlacionado com a TAO. Defesa Primitiva é positivamente correlacionada com a PRN e REV. Uma diferença interessante nos sexos é a de que a TAS e o Recalcamento (Repression) estão positivamente correlacionados para os homens e negativamente correlacionados para as mulheres.

Outros Estudos de Validade

Respostas de homens alcoólicos ao DMI: A uma amostra de 54 homens alcoólicos aplicou-se o DMI. Tendo por base que na teoria psicanalítica o efeito que a personalidade do alcoólico tem na origem um mecanismo autodestruidor e oralmente dependente na orientação da vida (Fenichel, 1945, Zwerling & Rosenbaum, 1959) nas pesquisas empíricas verificaram que os alcoólicos demonstram fraca força do Ego, (Borowitz, 1964), autodestruição (White, 1966), e dependência (Witkin, Karp, & Goodenough, 1959), os investigadores-autores previram que os alcoólicos teriam altos resultados na TAS e na REV e baixos na TAO e PRN relativamente aos normais. Estas hipóteses foram confirmadas com um alpha de nível 0.05 à excepção da PRN, cujo o nível foi de $p < 0.10$.

Os alcoólicos do mesmo modo também se desviaram do intervalo intermédio (2 desvios padrões (SD) acima e abaixo da média do grupo padrão) em pelo menos um mecanismo de defesa relativamente à amostra normal ($p < 0.001$).

Psicoterapia e resultados no DMI



Num estudo exploratório sobre o efeito da psicoterapia nos mecanismos de defesa foi questionado cada um dos cinco psicoterapeutas para avaliar um ou dois dos seus pacientes, preferencialmente um homem e uma mulher e que tenha estado em tratamento durante aproximadamente 6 meses. Comparou-se os resultados relativamente a todas as características, como sexo, idade, educação, raça, com os sujeitos em lista de espera. Os resultados revelam que os pacientes da lista de espera são significativamente mais elevados na REV (homens $p < 0.02$, mulheres $p < 0.01$) relativamente aos pacientes em tratamento.

A diferença da REV pode indicar uma redução da negação, recalçamento-repressão e outros mecanismos de defesa de evitamento nos pacientes em terapia, provavelmente como resultado do stress criado por terapeutas e encorajamento nos seus pacientes para se confrontar com os seus sentimentos e enfrentar os seus problemas. A outra leitura, de que os pacientes em tratamento obtiveram resultados mais elevados na PRO não era esperado. A interpretação para este facto terá a haver com a patognomia dos grupos, aqueles em tratamento são-no mais que os pacientes na lista de espera onde existem muitas desistências.

Relação entre o DMI e a articulação de Campo

Os autores (Witkin e al, 1962), criaram aquilo que chamaram de "hipótese diferencial" em que propõem uma rede de associação entre o grau de articulação de campo e várias outras medidas de diferenciação (isto é, imagem do corpo, sentido de identidade, estilos cognitivos e defesas). Estas defesas como a denegação, repressão e hostilidade virada para o próprio-interior, reflecte segundo Witkin, um menor grau de diferenciação do que de isolamento, projecção e hostilidade voltada para o exterior. Uma diferenciação ainda menor é encontrada no primeiro grupo de defesas devido ao facto que a sua operação envolve uma maior e primitiva autoestrutura, assim como uma menor separação do self para o não-self.

Num estudo mais recente (Ihilevich, 1968) trabalhou com o DMI e o estilo cognitivo da articulação de campo. Numa amostra de 110 sujeitos (50 homens e 60 mulheres) tal como previa Witkin na sua "hipótese diferencial" os sujeitos que permaneceram essencialmente nas defesas "globais" (TAS e REV) eram mais dependentes de campo relativamente aos sujeitos que permaneceram excessivamente nas defesas "diferenciadas" (TAO e PRO) ($p < 0.01$).



5. DECISÕES SOBRE STRESS

No treino da tomada de decisão um dos aspectos a ter em consideração diz respeito à prevenção dos efeitos de stress no decisor, por forma a conseguir que este se mantenha o mais possível num estado de vigiância. Para além do estudo dos fenómenos que podem ocorrer aquando da tomada de decisão sob stress, o decisor terá toda a vantagem em conhecer os dados de personalidade susceptíveis de interferir no raciocínio. (Pampolona, 1990)

As técnicas de inoculação de stress, por analogia às vacinas, fornecem igualmente ferramentas. Estas técnicas consistem na exposição do sujeito a condições de stress apenas depois da decisão tomada, mas antes de implementada. O decisor é confrontado com informação que descreve as consequências da implementação da decisão tomada, permitindo-lhe assim desenvolver melhores estratégias de superação do stress associado à decisão. Técnicas de relaxação-contracção muscular podem também contribuir para ajudar o sujeito a aumentar a sua imunidade ao stress. O treino de informação tem sobretudo a ver com a educação sobre os procedimentos de reconhecimento dos atributos mais pertinentes da situação de procura da informação e de redução de incerteza.

O que se pretende é tornar mais fácil ao sujeito descobrir as dimensões comuns de uma situação que facilitem o seu encaixe em esquemas preestabelecidos, por forma a garantir uma sequência rápida e sistemática do processo mental. Dado que os factores fundamentais da decisão têm a ver tanto com a sua qualidade como com a oportunidade em que ela deve surgir, a confrontação do sujeito com experiências de sucesso é fundamental para o desenvolvimento da autoconfiança. Em vez de tentar melhorar a capacidade geral do sujeito é preferível melhorar a sua capacidade de superar o stress e de evitar erros mais comuns na tomada de decisão.

O treino em situações realísticas fornece a possibilidade de estabelecer uma segunda oportunidade de manipular a introdução dos vários tipos de stressores criando uma aprendizagem controlada e faseada. No entanto haverá que ter em conta, a situação grupal e o



papel que aí joga o stress. O decisor enquanto líder do grupo, terá não só que se manter em condições de decidir, como de conseguir prevenir as consequências funestas do stress sobre restantes elementos, por forma a que as suas decisões possam ser implementadas (Keinan, 1987).

O treino de decisão, em situação de grupo, pressupõe que o decisor desenvolva estratégias para a tomada de decisão ao mesmo tempo que mantém o grupo em condições de as implementar. Para além do treino geral de liderança sobre stress, poderão ser desenvolvidas estratégias específicas que têm a ver com a possibilidade do decisor conseguir manter o papel de iniciador dos procedimentos standard, por parte do grupo, e de empregar processos de liderança que aumentem a probabilidade de uma rápida implementação das decisões tomadas, (Fiedler, 1969 e Sousa, 1990).

A teorização cognitiva tem-se mostrado útil para compreender melhor os processos que estão na raiz do comportamento.

Uma face importante de tais processos são: as crenças e as auto-atribuições. A percepção de acontecimentos incontrolláveis origina uma expectativa de descontrolo. Essa expectativa produz défices no que respeita à capacidade de tomar decisões. Neste modelo, elaborado por Seiligman são procuradas as contingências do meio e os estilos cognitivos que levam à depressão-desamparo aprendido (learned helplessness). Pelo contrário, Rosenbaum está interessado no desembaraço aprendido (Learned resourcefulness) ou seja, em descobrir o repertório de comportamentos e aptidões pelos quais um sujeito auto-regula as cognições que interferem com a regular execução de um comportamento desejado. Esse repertório de comportamentos é adquirido através da experiência de vida capacitando o sujeito para se confrontar efectivamente com factores que têm sido frequentemente assumidos como causadores de comportamentos depressivos ou fóbicos.

Àquele repertório outros autores chamam-lhe autocontrolo, estratégias de lidar com o stress ou estratégias de confronto (*coping* -skills).

Trata-se de um repertório comportamental de aptidões de confronto e não somente de percepções ou atitudes. Através desse repertório o sujeito controla os efeitos interferentes de



certos acontecimentos internos (tais como emoções, dor ou pensamentos indesejáveis) na regular execução de um comportamento determinado.

As expectativas de auto-eficácia foram referidas por (Bandura, 1977). Embora estas expectativas por si só possam não produzir um comportamento desejado por faltar ao sujeito capacidade para o efeito, nomeadamente estratégias de autocontrolo, essas expectativas, avaliadas através de auto-verbalizações e até de introspecção são importantes. Elas determinam, de acordo com o mesmo autor, se um comportamento de confronto será iniciado, quanto esforço será despendido e quanto tempo consegue ser mantido esse comportamento face aos obstáculos e “experiências adversas”.

Um modelo de tratamento psicológico foi proposto por (Meicenbaum, 1977). O qual é baseado na utilização de comportamentos de auto-instrução. As auto-verbalizações originariam um processo auto-regulador conducente a um efectivo confronto com o stress.

A ansiedade é um conceito que tem sido utilizado com os mais variados fins. Os componentes cognitivos, motor e vegetativo de ansiedade, tal como o stress, influenciam o modo como cada sujeito classifica, avalia e se comporta em diversas situações da sua vida. Enquanto a ansiedade elevada vivida por um sujeito numa situação problema interfere significativamente na resolução daquele tipo de situação, o stress permite o aparecimento de um estado de sensações psicológicas desagradáveis (taquicárdia, sedação excessiva, tremores, cefaleias, sensações de secura na boca, palpitações, etc.) pensamentos negativos, distorções da realidade, acompanhados de sentimentos de desespero e emissão de comportamentos de evitamento e fuga àquele tipo de situações. Alguns estudos têm assinalado que a ansiedade se relaciona com a imaturidade e consequentemente com a idade jovem.

Os sujeitos diferenciam-se também no modo como percebem aquilo que lhes acontece. Assim, por exemplo, se uma situação for percebida como resultante da acção de factores de ordem externa (destino, acaso ou sorte) existirá um locus de controlo externo. Inversamente, se a situação for recebida como resultante da acção de factores de ordem pessoal (capacidade, aptidões etc.) então tratar-se-á de um locus de controlo interno. Assim alguns sujeitos têm dificuldade em lidar eficazmente com determinadas situações, percepcionando antecipadamente que não possuem meios eficazes para o fazer.



Segundo (Vaz Serra, 1980) se “um sujeito atribui a factores pessoais o êxito numa tarefa, então quando o consegue, tende a prosseguir nessa ou em tarefa congénere. O inverso se passa quando obtém fracassos”. Isto revela a importância de *avaliação* dos estímulos percebidos, ao mesmo tempo que se observam diferenças interpessoais e menos significativas, no que respeita ao controlo interno-externo.

Nas últimas três décadas o modelo de escolha racional baseado na teoria do jogo e na teoria da utilidade subjectiva esperada, tem sido dominante na pesquisa da literatura psicológica da decisão. Estes modelos assumem que os decisores (decisionmaker) deliberam os seus raios de acção em bases racionais, estudando a contabilidade dos valores e das probabilidades de consequências após a selecção de cada alternativa disponível. Uma ideia central, torna-se essencial fazer as estimativas das probabilidades que cada consequência esperada ocorra; outra ideia é, a relativa importância de cada uma das consequências antecipadas, favoráveis ou desfavoráveis que devem ser tomadas em conta, isto é, o seu valor útil esperado do decisor (decisionmaker).

A importância da rapidez na tomada de decisões correctas em situações de emergência, sob pressão de tempo são factores importantes para quem trabalha em situações de natureza stressante e para quem têm de tomar decisões de acordo com os cargos que ocupa. É possível definir procedimentos gerais de recolha de informação que, se implementados, poderão favorecer a rapidez na tomada de decisões, bem como aumentar a probabilidade dessas decisões serem correctas, em situações de emergência, e sob pressão de tempo.

A forma como o sujeito recolhe e processa a informação, para tomar decisões urgentes, em ambiente onde a informação relevante se encontra misturada com a não relevante pressupõe, por parte do decisor, uma estratégia activa de procura dos elementos necessários para a medir (Cardoso, 1992 in Revista Psicologia Militar, 1993). O ambiente policial constitui em si, situações, que ocorrem sob crise e desordem pública por excelência.

A maior parte das decisões que tomamos são sobre coisas simples do dia-a-dia. Quase sem darmos por isso, tomamos consecutivamente decisões sobre o que vamos fazer, normalmente de carácter automático, com uma intervenção consciente mínima.



Em grande parte dessas decisões intervêm influências exteriores, provocadas por outros e pelo ambiente circundante. Os outros constituem um factor de pressão sobre a orientação da decisão e sobretudo, se o decisor ocupa uma posição de chefia, um factor de risco. Exercem também pressão no sentido de apressar a decisão e podem ser geradores do stress proveniente do próprio sujeito (stress cognitivo) visto que este é confrontado com questões de auto-estima e aceitação pelo grupo.

O ambiente circundante pode constituir também factor importante na tomada de decisão, sobretudo se contém em si elementos geradores de stress, normalmente associados a restrições de tempo. Estes factores de influência podem ser de tal modo fortes que a sua ultrapassagem com sucesso pode ser inclusive, mais importante que a própria decisão. Tomemos como exemplo, situações de emergência em que podem estar em causa questões que necessitam de uma solução urgente, cuja importância pode ir desde o simples controle de bens materiais, até à perda de vidas humanas.

Desde uma competição desportiva até uma operação militar de combate, passando por pequenas emergências do dia-á-dia, acidentes de viação, incêndios triagem e evacuação de feridos, etc. Todas estas situações têm em comum necessitarem de decisões rápidas e eficazes, quer no tocante aos resultados, quer quanto à possibilidade de serem aceites e implementados por outros. Têm em comum o facto de serem situações inéditas, isto é, diferentes umas das outras, pelo que se torna difícil aplicar um quadro preestabelecido de resolução de problemas, sobretudo se o decisor não possui experiência de situações semelhantes, e o grupo não se encontra treinado para as resolver.

Também se caracterizam por gerarem um elevado grau de incerteza no decisor, porque este não dispõe, à partida, de todos os elementos de informação necessários, que lhe permitam formular convenientemente as hipóteses e calcular os riscos associados a cada uma delas. Normalmente a maior dificuldade consiste em fazer a triagem da informação existente e em procurar informação relevante.

Pressupõe assim estratégias de procura activa de informação, por parte do decisor, ou atenção selectiva à informação existente. É por isso que, neste tipo de situações, muitas vezes é melhor ser capaz de tomar uma decisão rápida e oportuna, e de conseguir implementá-la, do



que sacrificar estes elementos à qualidade dessa decisão. O interesse do processo suplanta o do produto.

A influência da Psicologia Social cognitiva tem sido determinante para que a investigação sobre a tomada de decisão se faça preferencialmente através de modelos de explicação dos processos ao invés de modelos de descrição dos resultados. Os modelos estruturais referem-se à relação entre os input e os outputs e à decisão escolhida, isto é, preocupam-se com os resultados dos comportamentos de decisão. Os modelos processuais dedicam-se ao estudo dos aspectos dinâmicos da decisão, focando o modo como os sujeitos escolhem alternativas. A estes modelos interessa, o estudo da atenção, o processamento de informação, a formação de julgamentos, bem como toda a influência exterior, nomeadamente a originada pelas emoções e por processos grupais.

Dentro dos modelos processuais, as duas maiores orientações referem-se ao estudo de situações com problemas bem definidos e das situações com problemas mal definidos. As primeiras lidam com objectivos e alternativas claras e bem definidas, são mais dirigidas a tarefas de julgamento e de escolha do consumidor, geralmente dentro do nível individual e sem preocupação com o ambiente circundante. As segundas, mais próprias da psicologia social, tomam em consideração o papel do grupo na tomada de decisão, bem como a influencia do ambiente circundante. São assim mais próximas das situações reais e do quotidiano das decisões.

Relativamente às situações de crise e de desordem pública, por exemplo, em que urge uma resposta imediata, sob pressão de tempo, a perspectiva processual, no quadro de problemas mal definidos, parece a mais ajustada.

Podemos definir incerteza, como sendo a impossibilidade de atribuir probabilidades específicas aos resultados. Casos há em que existe informação suficiente para realizar a estimativa dos resultados, mas outros, designados por distribuições de probabilidade subjectiva de segunda ordem, (Abelson e Levy, 1985) o grau de incerteza quanto aos resultados é maior. No entanto quando o decisor nem possibilidade tem de estruturar alternativas e resultados, a incerteza passa a constituir *estados de natureza*, no dizer de (Conrath, 1967) e a atenção principal deriva para a situação e para a possibilidade de catalogar



em taxonomias. Estas taxonomias podem ser dirigidas apenas à classificação das situações, mas podem também optar por considerar grupos de situações que sugerem comportamentos semelhantes. O estudo de modelos taxonómicos deve assim fazer parte de qualquer abordagem contingencial.

Quando a situação domina o problema, sob a influência de stress, estudar a influência que essa situação tem sobre o sujeito é mais importante do que estudar o processo de decisão em si. Interessa-nos saber como o sujeito selecciona a informação e como a processa.

A tentativa de construção de um modelo de investigação para a tomada de decisões sob a influência do stress pode assim, ser construída a partir dos fenómenos em causa (atenção, stress e processamento de informação) aplicados a determinada situação e progressivamente alargados a outros tipos de situações, através da criação de taxonomias que pressuponham comportamentos semelhantes. Mantendo os fenómenos da atenção e do processamento de informação constantes, poder-se-á estudar a influência dos vários agentes de stress na decisão, com prioridade para o factor tempo, e considerar os fenómenos grupais como associados ao stress, constituindo uma das suas fontes.

Quanto aos fenómenos em causa, nomeadamente o processamento de informação humana, a corrente *generalista* considera todos os seres humanos como semelhantes e dirige-se à descoberta de regras gerais aplicáveis a todos. A teoria de (Miller, 1956) defende que um sujeito pode processar de cinco a nove unidades de informação e que a maioria demonstra um nível moderado de capacidade de absorção da informação otimizando o seu uso.

Outra escola, (Newell e Simon, 1972), na linha oposta, considera que cada sujeito possui um estilo de processamento de informação próprio diferente de todos os outros. Esta corrente desenvolve-se sobre os modelos informáticos e na estatística de decisão. Uma terceira escola denominada de *diferencial* assume que os sujeitos diferem no seu nível cognitivo, mas que podem ser categorizadas de acordo com processos de pensamentos semelhantes.

Esta aproximação generalizante, mas reconhecedora das diferenças individuais, aparece em evidência na ciência administrativa. Esta última corrente considera que a dimensão mais comum nas diferenças individuais dizem respeito à capacidade de lidar eficazmente com a



incongruência e a complexidade. A incongruência (ex. a novidade inesperada, ambiguidade, incerteza) ocasiona resposta diferentes, relativas à percepção e negociação do risco. A complexidade na diferenciação e integração dos dados também aparece como relevante, em termos de complexidade cognitiva.

Várias investigações, (Senders, 1966) revelaram que sob stress, o sujeito tende a regredir no seu comportamento perdendo a possibilidade de utilizar *esquemas* mentais mais elaborados e actuando apenas segundo procedimentos simples que se tornaram automáticos através da aprendizagem. É por isso que no treino militar e não só, encontramos frequentemente a utilização de procedimentos standard que as equipas treinam até à exaustão, ou seja *overtraining* por forma a automatizar procedimentos. Estas iniciativas têm como objectivo o aumento das probabilidades pessoais de actuação eficaz mesmo em situações de stress muito elevado sem necessitarem de ordens ou de profunda reflexão, podendo assim canalizar as energias para enfrentar o stress e ajudar os que menos o conseguem ou que já não podem. O comandante assume aqui o papel mais iniciador dos procedimentos do que estruturador da tarefa. O seu trabalho principal consiste em adaptar esses procedimentos a uma situação que é sempre diferente das já experimentadas.

As teorias de processamento de informação revelam-nos ainda que a possibilidade humana de recolha de informação é mais rápida e admite maior volume que o seu processamento e conseqüente operação. A informação recolhida e não tratada fica armazenada num filtro com memória de curta duração e, uma vez que não se pode dar atenção a duas coisas ao mesmo tempo, a velocidade de processamento fica dependente da forma como os inputs são apresentados e da existência anterior de esquemas de processamento que permitam acelerar essa velocidade. Quanto mais procedimentos automatizados dispuser o sujeito mais informação pode processar e por arrastamento mais depressa pode decidir.

As investigações sobre optimização da decisão não têm levado em conta os factores externos e internos, originadores de stress cujo efeito pode suplantear as melhores capacidades intelectuais. Interessa-nos mais os efeitos do stress na decisão e as formas de minorar essa influência, do que sobre o processo mental em si.



II PARTE

1. PSICOLOGIA NA GUARDA NACIONAL REPUBLICANA

1.1. ENQUADRAMENTO

A Psicologia Militar diferencia-se das outras "psicologias", na sua extensão uma vez que tanto a investigação e a aplicação é afectada pelas contingências situacionais do meio militar, meio este que é diferente do meio civil ou da sociedade industrial. A Psicologia Militar poderá ser definida como o estudo científico do comportamento humano em função das atmosferas militares, ou seja, a aplicação dos conhecimentos adquiridos clínica e experimentalmente, no controlo do comportamento humano que se inicia em situações de paz ou de grandes e profundas perturbações sociais. Esta ciência tem por objectivos, proporcionar instrumentos, métodos e técnicas que permitam, entre outros: facilitar um bom ajustamento à vida militar (no nosso caso à Guarda Nacional Republicana), motivar e reforçar os seus elementos e proceder à *avaliação* e prevenção dos desgastes emocionais e à higiene mental, aumentar a coesão dos grupos, facilitar as boas relações humanas e contribuir para uma boa liderança (Psicologia social e dinâmica de grupo), desenvolver as aptidões e possibilitar um maior rendimento na execução das tarefas (instrução e treino).

A psicologia militar é uma psicologia aplicada e embora possa ser considerada como uma tecnologia que se apoia na ciência psicológica, os seus princípios são muitas vezes derivados da solução de problemas práticos. Sendo considerada como um microcosmo do campo da psicologia, utiliza quase todos os ramos desta ciência: a psicologia industrial, a organizacional, a fisiológica, a clínica e finalmente a dos factores humanos (ergonomia).

Investigações recentes, identificaram certos factores não cognitivos relacionados com a classificação na instrução e com o desempenho na função. Esses factores são determinados por questionários de personalidade, medidas de preferência vocacional, inventários biográficos, escalas de *avaliação* das emoções e das atitudes e entrevistas (situação semelhante aos métodos utilizados na GNR). Essas medidas podem ser utilizadas para prever



o sucesso na instrução e treino, quando competências altamente específicas não são importantes ou não foram seleccionadas através de outras formas de selecção.

No entanto, outras áreas críticas existem e dizem respeito à própria missão. O sujeito tanto isolado como quando integrado num grupo, obedece a normas e influências específicas que condicionam o seu comportamento e implicam respostas que são em regra diferenciadas.

Para (Barrote, 1991) a relação de autoridade tradicional (Mucchielli, 1976), é uma relação de dependência. Esta, por poder privar alguém de liberdade, é frustradora e criadora de ansiedade. É inadequado que o agente do reforço reforce permanentemente esta dependência através das sanções, de deixar o outro na incerteza, de tudo controlar, avaliar e julgar. Contrariamente as relações de poder deste tipo de autoridade, (Croozier, 1970) sugere que o agente do reforço de hoje deve conseguir afectar a posição do subordinado, até o obrigar a comportar-se da maneira adequada e esperada, respeitando um jogo de regras sociais comuns às partes envolvidas, sem colocar em perigo a sobrevivência do conjunto.

A autoridade tradicional de dependência, deve ser transformada numa aceitação voluntária das necessidades de autonomia e de responsabilidade de todos os que fazem parte do grupo, recriando-se participação e motivações novas, na transparência de uma informação efectiva e na confiança mútua.

O consenso e a solução dos problemas devem ser procurados pelo agente do reforço numa espécie de negociação permanente, sem que a estrutura do grupo social e a coordenação da actividade colectiva sejam questionadas, mas muito pelo contrário. Num decreto não muito antigo, de 1988, que regulamenta a disciplina geral nas Forças Armadas Francesas, o legislador escreveu: “No que diz respeito aos seus subordinados o chefe deve facilitar o exercício das responsabilidades que lhes cabem ... Cabe ao chefe procurar a participação voluntária e activa dos seus subordinados ... O chefe esforça-se tanto para convencer, como para se impor” ... Ora para se levar o outro a comportar-se da maneira esperada, mas respeitando o jogo das “regras sociais”, para se “obter o consenso e a solução dos problemas”, para procurar “a participação voluntária dos subordinados há a necessidade de o chefe se conhecer bem a si próprio, de conhecer bem os outros e de utilizar todos os conhecimentos e



técnicas, de forma a estar em melhores condições para enfrentar todo o tipo de problemas inclusivé os de natureza pessoal que ocorrem com muita frequência no meio militar”.

O conceito de ajuda, tem um vasto campo de aplicação na GNR. Uma instituição como esta com mais de 25 000 elementos profissionais, é um campo fértil ao desenvolvimento de conflitos de natureza familiar ou profissional, em que a posição do chefe, “agente de reforço”, pode desencadear favoravelmente os mecanismos de ajuda e aconselhamento psicológico. Segundo alguns autores ajudar e aconselhar não são actividades profissionais, no sentido que só a alguns tipos de sujeitos, por exemplo: psicólogos, psiquiatras, assistentes sociais e professores, etc. será permitido dispensar formas particulares de ajuda. Pelo contrário, ajudar e aconselhar são palavras que descrevem as tentativas que os sujeitos fazem de auxiliarem outrem de alguma forma, com tanto ou mais sucesso quanto maior for a sua preparação e treino nesta área a sua experiência e habilidade aumentam também.

Segundo (Rogers, 1961) definiu relação de ajuda com um relacionamento em que pelo menos uma das partes procura promover na outra o crescimento, o desenvolvimento, a maturidade, a melhoria no funcionamento e uma maior capacidade de enfrentar a vida. Por outras palavras, a relação de ajuda pode ser entendida como uma situação na qual um dos participantes esforça-se por promover uma maior apreciação, uma maior expressão e uma utilização mais funcional dos recursos internos latentes do sujeito.

Esta relação de ajuda pode visar um sujeito, um grupo ou um certo tipo de problemas, podendo envolver acções a nível individual, familiar, organizacional ou comunitário.

Os aspectos da vida da GNR, que envolvem regras e fenómenos psicológicos são vastos, no entanto um deles reveste-se actualmente de grande importância, o facto da ligação Guarda / Tribunal. Nos últimos anos os psicólogos têm cada vez mais contribuído para a compreensão dos processos criminais e legais. Como curiosidade, em 1978 a Sociedade de Psicologia Britânica (BPS) formou a Divisão de Psicologia Criminal e Legal (Forense) existindo actualmente mais de cem membros desta divisão de psicólogos que utilizam



activamente os seus conhecimentos nestas áreas. Iniciaram-se em 1978 as primeiras conferências sobre Psicologia e Lei do Social Science Research Council sendo, hoje em dia, uma actividade regular na Universidade de Oxford. Este trabalho nascido da interacção entre psicólogos, os aspectos legais e o agente da autoridade, deu origem ao desenvolvimento de várias áreas de investigação. Uma desta áreas incide na identificação do sujeito. No entanto muitos agentes da autoridade têm por vezes uma fraca compreensão deste aspecto.

Uma investigação conduzida por um psicólogo canadiano (Yarmey e Tressillian Jones, 1982) aponta para o facto de que muitos agentes não têm uma noção criteriosa dos efeitos da, maioria dos factores no que afecta à precisão do testemunho ocular.

Em 1974 como resposta a uma inquietude global, o UK Home Secretary criou um grupo de trabalho para, estudar a lei e desenvolver técnicas de investigação criminal. O "Relatório Devlin" considerado como base de investigação sobre o estabelecimento de vias nas quais os "insights" da psicologia podem ser chamados a testemunhar em acções de identificação e na prática dos tribunais com evidência das identificações. Ultimamente o estatuto da evidencia tem sido posto em causa. Na verdade, uma das recomendações do Relatório Devlin vai no sentido de os juizes, e júris terem em atenção as possíveis fraquezas da evidência das identificações.

A citação produzida por um professor Universitário Português num recente encontro Internacional de Psicologia, ocorrido em Lisboa traduz a crescente importância desta matéria: ". Aqueles que controlam o destino das Forças de Segurança necessitam de compreender que a Psicologia pode tornar-se num factor decisivo inestimável para o aumento da eficácia policial", e nós acrescentaríamos, sendo esta inserida num contexto global de uma política de gestão de recursos humanos, clara com objectivos específicos, sendo complementares a outras áreas que possam estar directa ou indirecta abrangidas pelo seu domínio.

Durante os últimos 20 anos, os objectivos requeridos aos Agentes de Autoridade (A. A), têm-se expandido e actualmente com uma rapidez dramática.

Os papéis tradicionais dos Agentes, tem sido, o zelar pelo emprego e cumprimento da lei e a manutenção da ordem pública. Como consequência os AA eram tipicamente homens de



forte estatura, seleccionados pelas suas competências físicas e formados para obedecer a ordens e fazer cumprir a lei.

Ao tradicional, cumprimento da lei e à ordem pública, foram acrescentadas acções de cariz social, de saúde mental e trabalho com a comunidade. Por exemplo, disputas domésticas, violência entre maridos, esposas, amantes, familiares, etc. Tem estas aumentado de frequência e gravidade, ou pelo menos, aumentou dramaticamente o relatar dessas ocorrências em violência doméstica.

As nossas sociedades não têm sistema formal para lidar com as disputas domésticas e a responsabilidade de o fazer, na maioria dos países, acabam nas Forças de Segurança (F.S.). De facto, nalguns países e nalgumas áreas em mais de 60 % dos pedidos de intervenção policial, estão relacionadas com as disputas domésticas. Como resultado os AA. tornaram-se por necessidade sujeitos com competências em Assistência Social, com capacidade em intervir e com sensibilidade nas disputas e em situações domésticas. Como alternativa, em países como a Ex-Alemanha Ocidental, os AA tiveram de aprender a trabalhar em cooperação com os Assistentes Sociais.

Um outro exemplo, de alteração das necessidades requeridas às FS é o caso da Saúde Mental. Nas décadas anteriores têm-se testemunhado uma profunda alteração no tratamento do doente mental. Uma impressionante gama de medicamentos psiquiátricos tem sido desenvolvidos para controlar os sistemas de qualquer das várias formas de psicose. O resultado é que muitos psicóticos podem estar libertos das instituições e levarem de certa forma uma vida normal, conseqüentemente, a maioria das instituições mentais fecharam. A proporção de pacientes externos que estão sob medicação podem originar problemas ocasionais. Um sujeito pode decidir, por exemplo, parar de tomar medicação, talvez porque acredita que já não necessite de medicamentos ou devido aos desagradáveis efeitos secundários. Quando termina a medicação podem ocorrer episódios psicóticos e nessa altura é o AA chamado para lidar com o sujeito.

Este A.A. vai ter que lidar, com todas as suas capacidades e com sensibilidade, perante uma pessoa confusa e por vezes denotando perigosidade que poderá estar a viver um episódio psicótico. Em suma, o padrão de intervenção alterou-se, o actual modelo de



tratamento da doença mental, levou a que as FS tenham que lidar mais directamente com a doença mental. A acumulação das novas competências em Assistente Social e em Saúde Mental, são unicamente parte da descrição do novo AA.

Reflectindo sobre os avanços tecnológicos para lidar com a evidência forense, o investigador criminal, teve que adicionar as competências do cientista forense às técnicas, que ele ou ela vai reportar.

Noutros países devido ao aumento de reféns em situações de contexto terrorista, alguns AA têm-se tornado experts em negociação.

Para lidar com problemas, nas relações entre a comunidade exaltada em situações envoltas por problemas raciais, económicos e tensões industriais, a polícia requer aptidões para uma comunicação eficaz, assim como, consciência sobre as raízes das tensões comunitárias.

No final, o resultado destas alterações sociais, quanto ao cumprimento da lei e à tradicional ordem pública estão agora comprometidas a uma pequena parcela de trabalho policial e a maioria dos membros do grupo devem ser formados, instruídos, para trabalharem em cooperação com grupos minoritários. Como resultado a demografia das FS alterou-se, criando em ambos um trabalho positivo e provavelmente um problema de ajustamento.

Um problema final na actividade policial que afecta profundamente os efeitos da selecção e da formação/instrução é a natureza da Gestão Policial.

Na maioria dos grandes Sistemas de Gestão Policial estão antiquados e pouco preparados para se defrontar com os desafios das FS contemporâneas.

Geradas num modelo militar, as organizações policiais são muito verticais na sua estrutura. Na maioria dos países a passagem da informação é pobre e a decisão é muitas vezes secreta e parecendo arbitrária. O trabalho policial é conhecido por induzir stress, este está muitas vezes envolvido num contexto de gestão que aumenta, em vez de reduzir essa tensão.

As alterações ao estilo de gestão e ao método são a chave para que as organizações policiais se tornem mais flexíveis o suficiente para lidar com os novos papéis.(Yuille, 1985)



Da maioria de todas as alterações que têm ocorrido nas FS estão associadas a várias áreas das disciplinas de psicologia, como resultado o número de psicólogos têm aumentado no trabalho com as polícias. Nos finais dos anos 60 e no inícios dos anos 70, em vários Países, os psicólogos são contratados pelas FS para o papel de Psicólogo Clínico, nessas Unidades.

Reconhecido que é stressante o papel das polícias, em termos profissionais, as FS, têm tornado consciente a necessidade de intervir terapêuticamente para ajudar os membros da sua organização.

Os EUA têm tido um papel predominante e pioneiro no desenvolvimento da Psicologia das Forças de Segurança, no sentido de proporcionar desenvolvimentos em programas de intervenção nas FS.

Os psicólogos, quer na Gestão do Stress, quer na intervenção terapêutica, continuam a ter um papel principal em contexto policial.

A psicologia das FS deve ter sido a área da psicologia que mais rapidamente se expandiu na actualidade. Estão envolvidos na selecção policial, na administração de testes e entrevistas e no desenvolvimento dos procedimentos de selecção. Têm fornecido formação para as FS em áreas como: gestão do stress, intervenção em violência doméstica, aptidões e técnicas comunicacionais, relações com a comunidade, técnicas de entrevista e outras áreas, de intervenção. Têm contribuído no desenvolvimento e fornecido matéria para programas de tratamento e no trabalho relacionado com o stress.

Os psicólogos ajudam e colaboram nas operações policiais, nas operações de infiltrados, negociação de reféns, entrevistas, e no perfil psicólogo dos criminosos, assim como, fornecendo selecção, formação e serviços operacionais. Estão profundamente envolvidos em pesquisa em todos estes aspectos do trabalho policial, fornecendo avaliação científica e assistência que não tinha estado ao dispor das FS no passado.



2. CARACTERÍSTICAS DA GUARDA NACIONAL REPUBLICANA.

Este capítulo destina-se a proporcionar uma melhor ideia do que era, e do que é actualmente, a Guarda Nacional Republicana. Começa-se pois por apresentar o mais relevante do seu longo historial, focando ainda os aspectos relacionados com a sua constituição e organização, no intuito de uma caracterização e compreensão do seu funcionamento e no fundo para percebermos em que contexto organizacional estes militares estão inseridos, nomeadamente no que concerne à dicotomia paralela entre Forças Armadas e Forças de Segurança.

O Dec. Lei 383/83 no seu artigo nº. 1 define a Guarda Nacional Republicana como “um Corpo Especial de Tropas que faz parte das forças militares, votado à causa da segurança e manutenção da ordem pública, bem como à protecção e defesa das populações e da propriedade pública, privada e cooperativa” (Esteves, 1992).

Da leitura deste artigo dois aspectos se nos afiguram de especial importância na definição do carácter da Instituição: assim a GNR é claramente definida como Corpo Especial de Tropas e tal como em 1911 é considerada como parte integrante das Forças Militares.

Contudo, o Dec. Lei 39/90 consagrando princípios e orientações que decorrem da Lei de Segurança Interna em matéria de actuação e enquadramento das forças e serviços de segurança vem alterar significativamente os conceitos relativos à definição da instituição GNR.

Assim, ela passa a ser definida como uma Força de Segurança constituída por militares organizados num Corpo Especial de Tropas.

Nesta perspectiva, a definição da GNR como força de segurança é expressamente a alteração mais significativa porquanto ela vem reafirmar o espírito presente aquando da sua criação, “pode pois o País ser dotado com um Corpo Especial de Polícia, cuidadosamente



recrutado e instruído...que trará à vida económica dos cidadãos...tranquilidade e segurança”. (Dec. Lei 3 de Maio de 1911), consagrando neste sentido, um corte com toda uma radiação que punha a tónica na definição da instituição como “prolongamento do exército” (Dec. 8 : 064 de 1922 e Dec. Lei 33095/1944) e Corpo Especial de Tropas (Dec. Lei 333/83) votada à causa de segurança e ordem pública. (Esteves, 1992).

2.1. RESENHA HISTÓRICA

A Declaração dos Direitos do Homem e do Cidadão que no seu artº2º, refere que a garantia dos Direitos do Homem e do Cidadão, necessitam de uma Força de Segurança Pública, esta, foi a mola real para a criação da Gendarmerie em França, no ano de 1719 e serviu para influenciar a criação de outros Corpos de Segurança com funções policiais por toda a Europa.

Assim, é no ano de 1801 que nasce em Portugal a Guarda Real de Polícia, verdadeira antecessora do actual Guarda Nacional Republicana. O mesmo sucede em Itália no ano de 1814, onde é criada a -Arma de Carabinieri e em Espanha, no ano de 1844, é criada a Guarda Civil.

As congéneres:

Para a comparação das instituições congéneres à Guarda Nacional Republicana, como a Guarda Civil, Espanhola, a Gendarmerie Francesa, e a Arma de Carabinieri, Italiana, começamos por delimitar a âmbito das mesmas:

As características próprias de cada país, o seu grau de desenvolvimento sócio-económico e o seu potencial militar, são factores que tentaremos desviar para nos atendermos tão só, a realidades comparáveis no campo da micro-comparação.(Branco, 1987)

Os elementos estruturais comuns a cada uma das instituições em apreço são os seguintes:



- O enquadramento no contexto guarda-policial do respectivo país
- A raiz histórica
- A missão
- A organização
- Os meios

A comparação será feita em simultâneo entre as três forças estudadas e a GNR que, como instituição portuguesa já não necessita de apresentação.

Entre a GNR, a Gendarmerie, a arma de Carabinieri e a Guarda Civil muitas são as semelhanças que fazem com, que lhe chamemos forças congéneres, que de algum modo assentam numa raiz histórico-cultural comum.

De comum, todas estas instituições, têm estatuto militar e exercem funções policiais gerais, em especial a função de polícia rural e como áreas de desenvolvimento da missão:

- a de polícia administrativa e judiciária
- a de apoio e socorro
- a de segurança e ordem pública
- a de fiscalização e regularização do trânsito
- a de honras e representações do Estado
- as de natureza militar

Quanto à sua organização ou estrutura, todas as congéneres possuem uma estrutura hierarquizada e militar, mas com algumas adaptações à sua função policial, como é o caso de inúmeros grupos especiais (anti-terroristas, anti-droga etc.), para missões específicas que carecem de uma estrutura mais flexível que a militar.



Outro aspecto coincidente, è no tocante à estrutura e implantação territorial-policial em todo a país, e que com denominações diferentes têm funções idênticas. Em Portugal o país está territorialmente dividido em quatro áreas (com Brigadas cujas sedes são: em Lisboa, Porto, Coimbra e Évora).

Cada Brigada possui Grupos em todos os distritos administrativos, que por sua vez se dividem em Destacamentos com comando de capitão ou subalternos, que englobam conjuntos de postos, as células mais pequenas desta malha com que a Guarda garante todo país, num total de cerca de 600 postos. Devido a esta implantação territorial, as forças policiais em estudo, são as melhores conhecedoras, quer das populações quer das regiões onde estão implantadas, com os consequentes benefícios que deste facto advém.

Outro facto comum, é a de terem a honra de fornecer as Guardas Presidenciais nos respectivos países e no caso de Espanha, a Guarda Real, através de Unidades que pelo seu apuro e vistosidade dos seus uniformes, estão especialmente vocacionadas para a desempenho de honras e representações de Estado.

As tradições equestres são outro aspecto em comum. Em Portugal presentemente, é o Regimento de Cavalaria da GNR a única Unidade montada das Forças de Segurança Portuguesas.

Para a cumprimento da missão todas estas forças possuem meios humanos, animais e materiais.

Nos meios humanos, enquanto que em qualquer das forças estrangeiras em análise, os seus oficiais são integral e exclusivamente pertencentes ao corpo respectivo, na GNR isso não sucede, na medida em que os quadros da Guarda são, ainda parcialmente ocupados por oficiais das Forças Armadas.

No âmbito da formação, em todos as forças congêneres existem escolas e academia próprias, quer de formação quer de promoção aos vários postos do hierarquia, enquanto que na GNR, essa questão está limitada.



A Tradição:

A tradição oral e escrita vigente na Guarda Nacional Republicana diz-nos que as origens longínquas da mesma se encontram nos «Quadrilheiros». No entanto, outros antepassados remotos é possível apontar e, nalguns aspectos, talvez mesmo mais chegados às características da Guarda do que os referidos Quadrilheiros. Estão nestas condições os «Besteiros do Conto" e os «Alcaides Pequenos e os seus Homens». (Alves, C. 1996)

Os besteiros do conto eram escolhidos, em cada lugar, entre os homens mancebos e mesterais (sapateiros, alfaiates, ferreiros, carpinteiros, tanoeiros...), casados e que não fossem lavradores, que pudessem possuir bestas e usá-las em serviço do Rei. Como compensação obtinham privilégios reais, como a isenção de pagarem jugada ou de servirem o concelho.

Eram controlados pelo Anadel do lugar e enquadrados por outros oficiais. Uma vez inscritos no respectivo livro, dificilmente de lá eram retirados: ao atingirem os cinquenta anos podiam ser substituídos, passando ao serviço do Concelho; e ao atingirem os setenta podiam receber a seu pedido carta de alforria, mantendo os privilégios .

Exigia-se que fossem homens com certas características físicas e de idoneidade, e que de vez em quando se reunissem para exercícios e verificações. Em boa verdade constituíram como que o embrião de um exército profissional, sempre pronto a ser mobilizado, à ordem do Rei.

Além da servidão militar, acrescia que desempenhavam certos serviços «de segurança», com características próximas da função policial, como escoltar presos ou valores entre diferentes localidades, tendo nestas alturas direito a serem pagos em dinheiro para se manterem. Nestas escoltas, era usual seguirem três ou quatro besteiros e outros tantos peões fornecidos por concelhos.

É no século XIV que surgem os Quadrilheiros. Oficialmente este corpo de agentes policiais, é o primeiro conhecido em Portugal que, antecede a Guarda Nacional Republicana, as polícias civis, cívicas e de segurança pública. A origem do termo (quadrilheiros) provém da palavra quadrilha, que significava então, um conjunto de vinte homens, empenhados na defesa e protecção do bem comum. A sua função habitual era o policiamento das ruas.



Os Quadrilheiros são anteriores a 1383, tendo a sua origem sido impulsionada por D. Fernando, por influência das ideias trazidas por mercenários ingleses, seus aliados na época. Introduziu assim, várias reformas no âmbito militar português, bem como, na vida e segurança quotidiana dos portugueses, nomeadamente na cidade de Lisboa, delimitada então pelas suas muralhas. (Alves, C, 1996)

As guardas que hoje existem tiveram longa evolução no decorrer da história. Nos seus primórdios, eram corpos militares, constituídos por sujeitos escolhidos, sobretudo na base da confiança pessoal, destinados a proteger fisicamente a pessoa do soberano. Razão pela qual algumas, quando integradas no exército de linha, eram designadas com o nome de guarda de corpo ou da vida (leibengarde, life-guards, garde de corps, etc.). Na Península foram chamadas de schola regis.

O conde D. Henrique, tal como decerto outros grandes senhores, teve uma schola comitis. Em Portugal também foi criada, no princípio da guerra da sucessão de Espanha, uma guarda de corpus que se supõe não ter chegado a receber organização; o mesmo sucedendo com outras unidades do mesmo nome que foram previstas nos fins do reinado de D. José e nos meados do de D. Maria II. (Alves, C. 1996)

Nalguns países, a guarda conservou o seu primitivo destino de garantir a segurança pessoal, às vezes, até, não fazendo parte do exército, como entre nós a guarda dos archeiros, e tendo normalmente pequeno efectivo. Noutros casos, porém, a guarda foi incluída no exército regular, sendo, muitas vezes, organizada em corpo de exército com efectivos iguais ou pouco superiores aos dos outros, como a guarda real prussiana e as guardas imperiais russa e francesa. Outras vezes, não chega a atingir grandes efectivos, como acontece nas guardas reais inglesa, sueca, etc., mas é também destinada a fazer parte do exército de campanha. Em Espanha, os reis de Castela tiveram, ao princípio, uma guarda real chamada os escudeiros. Filipe I de Castela criou uma guarda de archeiros conhecida por guarda flamenga. Carlos V criou uma guarda alemã e, finalmente, uma chamada guarda velha, para serviços moderados, constituída por soldados inaptos para o serviço activo das guardas espanhola e alemã e da guarda a cavalo (as três guardas activas que tinham acompanhado o rei em campanha). (Alves, C. 1996)



Todos os soldados que a ela pertenciam, ao fim de um certo número de anos de serviço, eram reformados como alferes. Os oficiais tinham no exército um posto muito superior àquele que ocupavam na guarda. Quando, já na época liberal, foi criada a guarda dos alabardeiros e o esquadrão da escola real, os soldados foram tirados dos sargentos e os outros postos seguiram na mesma proporção (por exemplo, os capitães eram coronéis do exército e o coronel tenente-general).

São também de citar a guarda dos cavaleiros (1485), os cavaleiros da guarda de Nosso Senhor (1555) e a guarda nobre do Corpo de Nosso Senhor (1801) que existiram em Roma, na Santa Sé, com funções policiais e honoríficas; e ainda a guarda palatina (1850), corpo militarizado de voluntários, que continua a prestar serviço de segurança e honorífico ao Papa.

Em França, os gendarmes passaram a fazer parte da guarda no tempo de Luís XIII, havendo duas companhias de mosqueteiros que faziam parte da cavalaria da guarda.

Na Áustria, a guarda imperial era constituída por uma companhia e um esquadrão cujos soldados eram oficiais do exército.

Esta forma organizada de policiamento existirá até ao séc. XVIII, altura em que é criada a Guarda Real da Polícia. Esta guarda no início tinha por objectivo e missão a manutenção da ordem pública na cidade de Lisboa (1801), sendo posteriormente criado na cidade do Porto (1824) um corpo policial com os mesmos desígnios. A sua extinção é efectuada na cidade de Lisboa (1834) e um ano depois na cidade do Porto, sendo substituída pela Guarda Municipal.

Esta nova força de segurança herdou das suas antecessoras, a estrutura militar e as funções de policiamento. Com a implementação da República a Guarda Municipal é extinta (1911), dando lugar à Guarda Nacional Republicana, sem que na prática houvesse uma real alteração nas suas estruturas internas, tratando-se apenas de uma modificação na sua designação.

A Guarda Republicana é considerada um corpo de segurança pública, embora a sua constituição seja de ordem militar. A sua criação correspondeu à necessidade do complicado processo de junções no seio do estado.



A Guarda Municipal, criada na sequência da Guarda Real de Polícia, com as mesmas funções de segurança pública, limitava-se apenas às grandes e principais cidades, Lisboa e Porto. No que concerne aos meios rurais, nesta altura existiam apenas os chamados «corpos de polícia rural». O policiamento nestes locais, era assim feito pelo exército, e incidia sobretudo em ocasiões como as feiras, os arraiais ou na condução de presos. Face ao descontentamento de alguns oficiais para com o desempenho de tais funções, surge uma vontade e necessidade expressas de criar também uma polícia rural.(Alves, C. 1996)

Tal missão é atribuída à Guarda Nacional Republicana. Passa a caber à GNR a função de «velar pela segurança pública, manutenção e protecção das propriedades públicas e particulares, em todo o país». No entanto, a GNR estava subordinada ao Ministério da Guerra, em situação de conflito, estando vinculada ao Ministério do Interior na sua actividade corrente.

É em 1919, com a rebelião monárquica que o reforço desta instituição se concretiza. O número de efectivos que incorporam esta força policial é acrescido de 4.575 em 1918, para 11.131 em 1920. Mas é em 1921 que a Guarda Nacional Republicana atinge o seu número máximo, nomeadamente, 14.341 elementos.

As remodelações seguem-se. Três anos mais tarde, haverá uma nova remodelação, que desta vez é feito em detrimento da sua importância. Na época era considerado que esta instituição não deveria permanecer com o estatuto militar particular, mas antes que, deveria ser «um prolongamento do exército, não devendo ser dotada de artilharia de campanha, nem de batalhão de metralhadoras». O seu número de efectivos rondava sensivelmente, os 10.000 enquanto que o número de oficiais colocados na GNR, desce de 418 em 1919 passa para 288 em 1922.

Em 1983, com a publicação de um decreto de lei, que tem como intuito reestruturar internamente o seu papel e estatuto, a configuração da Guarda Nacional Republicana é determinada como um «corpo especial de tropas que faz parte das forças militares».

A par da Guarda Nacional Republicana, existia em Portugal, outra força de segurança: a Guarda Fiscal. Este corpo de segurança, tinha como objectivo, controlar o



trânsito de pessoas e bens, prever actos ilícitos, fiscalizar as fraudes que fossem contra as leis em vigor.

Com a integração de Portugal na Comunidade Económica Europeia, foi necessário reorganizar e redefinir, a entidade encarregue dessas actividades, na medida em que, com a abolição das fronteiras, existe uma maior liberdade de circulação de pessoas e bens, o que necessariamente implica um reforço muito mais abrangente, nomeadamente situado junto à costa Atlântica. Tendo em consideração o número crescente de infracções contrabandistas, a Guarda Fiscal foi por esta e outras razões, integrada na Guarda Nacional Republicana, em 1993, assumindo o estatuto de Brigada Fiscal, onde se procedeu a algumas alterações orgânicas e funcionais. Tais modificações estenderam-se também à própria G.N.R., no sentido de uma melhor harmonia de serviços e seu funcionamento.

A formação dos oficiais nos corpos congéneres analisados é semelhante. Os candidatos frequentam um curso que nos dois primeiros anos é comum a todos os oficiais do Exército do respectivo país (Academia Militares), findo a qual ingressam numa Escola própria do corpo, onde por mais dois anos se processa a sua formação. Na GNR os cadetes frequentam um curso próprio da Guarda integrado nos cursos ministrados na Academia Militar.

Em todas as forças congéneres consideradas, é possível aos mancebos cumprir o Serviço Militar Obrigatório (SMO), na GNR isso não acontece, na medida em que, é condição necessária para ingressar na Guarda, o prévio cumprimento do SMO em qualquer ramo das Forças Armadas. Exceptua-se a caso do quadro honorífico (músicos) .

Quanto a meios animais, tal como nas forças congéneres, a GNR possui cavalos no Regimento de Cavalaria e nas Brigadas Territoriais, e cães de pista e de detecção de droga, de engenhos explosivos, de manutenção de ordem pública e de catástrofe, localizando-se o Grupo de Instrução de Cães na EPG em Queluz.

No que concerne aos meios materiais, e por ser neste âmbito que o desenvolvimento económico de cada país mais se faz sentir para não extravasar o estudo comparativo com realidades não comparáveis, limitar-nos-emos a referir que a GNR, nos últimos anos, tem



avançado significativamente na obtenção de meios materiais mais modernos e sofisticados, para o cumprimento das suas múltiplas e diversificadas missões.

Assim englobaríamos a Gendarmerie Francesa e a Arma de Carabinieri Italiana no 1º Grupo, e a Guarda Civil Espanhola com a GNR Portuguesa num 2º Grupo.

Enquanto que as duas primeiras fazem parte das Forças Armadas dos respectivos países, A Gendarmerie, 4º ramo e os Carabinieri a 1ª arma do Exército, as segundas, apesar de forças militares, fazem parte das forças de segurança e não das Forças Armadas.

Enquanto que as primeiras se poderiam definir como Forças Armadas com funções de segurança/policiais, as segundas defini-las-íamos como forças de segurança/policiais com características militares, isto porque tanto na Guarda Civil como na GNR, têm como missão secundária, e só em casos de crise ou de guerra, operações de natureza militar. São Forças Policiais com um estatuto especial, que é o militar e com uma missão alargada, mas só em casos eventuais (crise ou guerra). Contrariamente ao que se passa com a Gendarmerie e os Carabinieri, que são realmente componentes das Forças Armadas, mas que para além das missões normais atribuídas às Forças Armadas, lhes cabem outras de natureza policial e de segurança, motivo para considerar que desempenham uma missão de Forças Armadas alargada de natureza permanente.

Como corolários desta divisão conceptual, temos o facto de as dependências governamentais em que se encontram cada uma das Forças em análise, não ser a mesma.

Tanto a Gendarmerie como os Carabinieri, como componentes das Forças Armadas, dependem dos Ministros da Defesa respectivos. Pelo contrário, tanto a Guarda Civil como a GNR, dependem duplamente dos Ministros do Administração Interna e/ou da Defesa. Só em casos excepcionais passam para a dependência da autoridade militar (em Portugal para o CEMGFA em casos de crise ou guerra).

Funcionalmente, todos têm dependência ou ligações com os Ministérios da Justiça, entre outros.



Outro aspecto diferenciador entre os dois subgrupos atrás enunciados, é o facto de tanto a Gendarmerie como os Carabinieri nos respectivos países, exercerem as funções de Polícia Militar, no tocante à segurança de instalações e unidades militar, no policiamento de militares quer enquadrados, quer isolados, o que não sucede com a Guarda Civil e a GNR, porquanto em Espanha e em Portugal a missão de polícia militar está assegurada por unidades próprias das Forças Armadas.

Encontram-se entre as polícias civis e as Forças Armadas, sendo um misto de civil e militar. Civil, nas suas relações cordiais e directas com as populações, no desempenho dos missões de polícia geral, no auxílio e socorro ou na segurança pública. Militar, na sua essência, na disciplina e aprumo, no seu relacionamento interno e no cumprimento rigoroso das ordens.

Reside nesta dicotomia civil/militar, a virtualidade das Forças Policiais de características militares, que apesar de centenárias mantém uma actualidade necessária, como "último ratio" da intervenção policial e, em casos de crise, fazendo a transição para uma intervenção das Forças Armadas.

2.2. ORGANIZAÇÃO.

A Guarda Nacional Republicana sofreu em 1983 uma importante reestruturação, que teve em vista uma actualização de conceitos e orientação na actuação da Guarda, e uma harmonização com a lei de Defesa Nacional e das Forças Armadas. Assim, os guardas deste corpo passaram a ter um estatuto próprio e os seus oficiais deixaram de ser um complemento do Exército, na medida em que foi criado o quadro permanente de Oficiais da Guarda Nacional Republicana.

Esta força de segurança constituída por militares, organizados num (corpo especial de tropas) tem como principal competência defender a ordem estabelecida, garantindo deste modo o bem estar da população, de acordo com os seus direitos de cidadãos. As ordens



relativas à actuação da G.N.R., são deliberadas pelo Ministro da Administração Interna, e comunicadas ao Comandante Geral.

Tal como outras organizações, também a Guarda Nacional Republicana, tem um regulamento interno próprio, aprovado pelo Governo da República Portuguesa e por Ministros da Defesa Nacional e da Administração Interna, a 7 de Agosto de 1985. Esse regulamento divide-se presentemente em seis partes distintas, respectivamente: parte I - Missão, Composição e Articulação; parte II - Serviço Interno das Unidades e de Guarnição; parte III - Serviço Territorial; parte IV - Serviço Honorífico e de Representação; parte V - Secretarias e Arquivos das Unidades, Subunidades e Postos; e parte VI - Uniformes.

De acordo com o Art. 2 desses estatutos, a G.N.R. tem como missões actuar nas seguintes áreas:

- Policial;
- De segurança e ordem pública;
- De fiscalização e regulação da circulação rodoviária;
- De apoio e socorro;
- Honoríficas e de representação;
- Militar.

Para o cumprimento da sua missão, a G.N.R., como instituição militar mantém ainda ligações com outros departamentos do Estado, ou ainda, instituições de carácter público ou privado, que englobam vários âmbitos, tendo por base o Art. 5 deste regulamento.

No âmbito policial, mantém ligações com o Ministério da Agricultura, com a Direcção Geral das Actividades Económicas, Direcção Geral dos Espectáculos e do Direito de Autor, Federações e Associações Desportivas e outras forras policiais.

No campo da segurança e ordem pública, com o Ministério da Justiça, com a Procuradoria Geral da República e com o conselho Superior de Magistratura e Tribunais.



No que concerne à fiscalização e regulação da circulação rodoviária, com o Ministério de Equipamento Social, sobretudo através das Direcções Gerais de Viação e dos Transportes.

Ainda, e no que respeita ao apoio e ao socorro, mantém relações com o Conselho Nacional de Planeamento Civil de Emergência, Serviço Nacional de Protecção Civil, Cruz Vermelha Portuguesa e Instituto Nacional de Emergência Médica, no Âmbito das actividades honoríficas e de representação, com o protocolo do Estado; e por último no Âmbito Militar com o Ministério da Defesa Nacional, com o Estado Maior Geral das Forças Armadas e Estados Maiores dos ramos, em especial o Estado Maior do Exército.

Relativamente à sua forma de funcionamento, a Guarda Nacional Republicana, age de acordo com as ordens vindas do Comando Geral, que compreende ainda as Tropas, os serviços e os órgãos de Assessoria e de Inspeção.

No que concerne às funções de cada um destes serviços, tentar-se-á aqui dar uma sumária descrição, de modo a permitir clarificar o mais possível o funcionamento da instituição em causa.

O Comando Geral, com sede no Quartel do Carmo, em Lisboa está operacional vinte e quatro horas por dia, tendo a supervisão sobre todo o território nacional. Tem à sua frente o Comandante Geral, que deve estar informado sobre toda a situação operacional da instituição, nomeadamente a militar. Na sua dependência directa, o Comandante-Geral tem os órgãos de Assessoria e de Inspeção:

- Conselho Superior da Guarda;
- Comissão dos Assuntos Equestres;
- Junta Superior de Saúde;
- Gabinete das Assesores e Inspectores;
- Consultoria Jurídica.

O Comando Geral é constituído por:



(a) *Chefe do Estado Maior* - a quem compete dirigir, coordenar, integrar e controlar o trabalho do Estado Maior;

(b) *Subchefe do Estado Maior* - com a função de substituir e ajudar o chefe do Estado Maior quando tal for necessário;

(c) *Estado Maior Coordenador* - que tem várias funções e está directamente subordinado ao Chefe do Estado Maior.

É aqui que se englobam as cinco repartições existentes no Comando:

- 1ª Repartição (Pessoal);
- 2ª Repartição (Informação e Contra - Informação);
- 3ª Repartição (Operações, Organização e Instrução);
- 4ª Repartição (Logística);
- 5ª Repartição (Informação Interna e Relações Públicas).

(d) *Estado Maior Técnico* - onde se englobam os serviços administrativos e logísticos, coordenados pelo Estado Maior Coordenador.

(e) *Gabinete do Comandante Geral* - Executa as funções de Ajudante de Campo do Comandante-Geral e coadjuva-o em todos os assuntos pertinentes ao exercício do cargo para que seja solicitado.

(f) *Secretaria Geral* - tem a competência de receber e expedir toda a correspondência, escrituração de documentos de matrícula do pessoal do Comando Geral, a organização dos processos relativos ao mesmo e a elaboração, publicação e difusão da Ordem de Serviço do Comando-Geral e da Ordem à Guarda.

(g) *Conselho Administrativo* - a este é aplicável, o disposto no regulamento para organização, funcionamento e escrituração dos serviços administrativos do Exército, competindo-lhe ainda, prestar colaboração no planeamento e estudos orçamentais dos Serviços.



- (h) *Formação do Comando* - compete-lhe assegurar aos órgãos do Comando Geral, o pessoal e o material, de que necessitam para o desempenho das suas atribuições e administrá-los, garantir a segurança do Comando-Geral e executar o seu apoio logístico.
- (i) *Banda de Música* - representa a Guarda no sector musical do país, participa em cerimónias militares, contribui com a sua actividade para um elevado moral das tropas, e eventualmente, reforça com o seu pessoal os órgãos do Comando-Geral ou outros a designar pelo General Comandante-Geral.
- (j) *Biblioteca* - faculta ao pessoal as obras literárias que possam contribuir para a elaboração do seu nível cultural e profissional e para a elaboração de estudos e outros trabalhos de Estado Maior.
- (l) *Museu* - guarda e mantém expostos todos os objectos que tenham interesse histórico assim como documentos, que se revelem com peso para a manutenção das tradições e da história da Guarda.

Além de todos estes meios à disposição do Comando Geral, o art. 6 do capítulo III dos estatutos desta instituição, consagra ainda cinco tipos de Unidades da Guarda, com missões específicas que lhes são atribuídas, que são também designadas por tropas.

Passamos a citar:

Unidade de Instrução - destina-se à formação moral, cultural, física, militar e técnico profissional de todo o efectivo e também indispensável na actualização de conhecimentos, é também aqui que se processa a instrução de tratadores de cães;

Unidades Territoriais - estas cumprem uma missão geral dentro da Guarda, na medida em que são repartidas por todo o país. São unidades deste tipo as Brigadas n.ºs 2, 3, 4 e 5.

Brigada n.º 2 - Zona de acção nos distritos de Lisboa, Santarém, Leiria e Setúbal.

Brigada n.º 3 - Zona de acção nos distritos de Évora, Faro, Beja e Portalegre.

Brigada n.º 4 - Zona de acção nos distritos de Porto, Braga, Bragança, Vila Real e Viana do Castelo.



Brigada n.º 5 - Zona de acção dos distritos de Coimbra, Aveiro, Guarda, Castelo Branco e Viseu.

Unidade Especial de Trânsito - É vulgarmente conhecida por Brigada de Trânsito, que tem o dever de fiscalizar e apoiar a viação terrestre em todo o território nacional.

Unidade de Reserva - Esta unidade engloba o Regimento de Infantaria e o Regimento de Cavalaria, tendo como objectivo intervir, quando necessário, em qualquer ponto do país, executando serviços de guarnição, honoríficos e de representação.

Subunidades e Órgãos de Serviço - Têm como função prever as necessidades das tropas e satisfazê-las. Estão assim englobados nos órgãos de direcção as chefias de serviço de:

- Pessoal - Tem funções relativas à administração do Pessoal e dos animais;
- Assistência Religiosa - Colabora na formação moral, cultural e social dos militares estendendo-se também aos seus familiares;
- Justiça - Trata dos processos relativos à administração da justiça e disciplina;
- Saúde - Assegura a manutenção e recuperação da saúde do pessoal;
- Veterinária - Faz o controlo sanitário de todo o efectivo animal; inspecciona os alimentos; e colabora com o Regimento de Cavalaria e com a Escola Prática na aquisição de canídeos;
- Transmissões - Assegura as comunicações à actividade operacional, e administrativas e logística.
- Finanças - Elabora o orçamento e fiscaliza todos os órgãos administrativos;
- Obras - Trata de todos os processos de construção, adaptação e conservação dos quartéis e moradias destinadas aos efectivos;
- Assistência à Doença - Estabelece formas de apoio ao pessoal militar e civil da Guarda e suas famílias.



- Informática – Define o controle e gestão dos sistemas de informação.
- Intendência - Compete-lhe a obtenção dos artigos da cantina, combustíveis e outros
- Material - Ocupa-se da gestão do material automóvel, armamento, munições
Englobados nos órgãos de Execução do Apoio Logístico, estão ainda:
- Companhia de Transportes – Assegurar e reforçar os transportes administrativos
- Agrupamento de Apoio e Serviços– Assegurar e reforçar os transportes administrativos
- Manutenção e Depósito- Manutenção, depósito e reestabelecimento do material automóvel
- Companhia de Transmissões – Garantir o funcionamento de redes de transmissões
- Intendência – Armanezar e distribuir as unidades, todos os artigos do material de intendência
- Centro Clínico – Compete a protecção da saúde de pessoal militar e civil da Guarda e seus familiares
- Serviços Sociais

Por fim, estão ainda os Órgãos de Assessoria e de Inspeção, que têm um carácter consultivo e competência para dar pareceres sobre determinadas matérias. São eles:

- Conselho Superior da Guarda Nacional Republicana - que se debruça sobre os pareceres dos processos disciplinares, promoções, avaliações e nomeações, entre outros.
- Comissão para os Assuntos Equestres - é aqui que se trata da aquisição de solípedes e escolha de cavaleiros para representação da Guarda Nacional Republicana em provas públicas.



- Junta Superior de Saúde - está encarregue de julgar o grau de capacidade para o serviço de oficiais, sargentos e praças que lhe forem presentes.
- Gabinete de Assessores e Inspectores - faz inspecções às unidades, repartições e chefias.
- Gabinete Técnico-Jurídico - apoia juridicamente o Comando-Geral e os Comandantes da Unidade, em todo o tipo de informações para que seja solicitado. A Guarda Nacional Republicana é uma instituição que, como qualquer instituição, se rege por regulamentos e estatutos próprios.

O Estatuto dos Militares da G.N.R. (EMGNR) aplica-se aos Oficiais, Sargentos e Praças que estejam em qualquer situação dos quadros da Guarda Nacional Republicana. Os Oficiais das Forças Armadas que estejam a prestar serviço na Guarda, regem-se pelo Estatuto dos militares das Forças Armadas. Todos os militares da Guarda se devem reger por deveres e direitos institucionalmente designados.

Cabe a todos os militares da Guarda, manter um bom comportamento cívico, proceder com justiça, lealdade, integridade, honestidade e competência profissional, de forma a manter o respeito da população e contribuir para o prestígio da Guarda (Art. 2 do Estatuto dos Militares da G.N.R.)

Todos os militares da Guarda durante todo o exercício das suas funções, são nos termos da «lei orgânica da Guarda Nacional Republicana» considerados agentes de Força Pública e de Autoridade e também órgãos de polícia criminal, fiscal e aduaneira, aquando não lhes é atribuída uma outra qualidade superior. Fazem parte dos deveres de todos os militares da Guarda, o dever de obediência, de inserção, de disponibilidade, de zelo, de sigilo, entre outros. São aplicados a todos os militares da Guarda o Código de Justiça Militar (C.J.M.), o Regulamento de Disciplina Militar (R.D.M.) , o Regulamento de Continências e Honras Militares (R.C.H.M.) e o Regulamento de Medalhas Militares, com os devidos ajustamentos a este corpo militar (Art. 5 do EMGNR).



Todos os militares da Guarda no decurso das suas funções, têm princípios fundamentais, por quais se devem reger (Art. 6 do EMGNR). Assim, constituem-se em deveres os pontos abaixo referidos:

- Todo o militar da Guarda está exclusivamente ao serviço do interesse público;
- Todos os militar devem ser exemplo de respeito pela legalidade democrática e actuar no sentido de reforçar na comunidade, a confiança da acção desenvolvida pela instituição que servem;
- O militar da Guarda, rege-se por princípios da honra, da lealdade e dedicação ao serviço, devendo enfrentar com coragem os riscos inerentes às missões que lhe são confiadas;
- Em caso de Guerra, de estado de sítio ou de emergência, todos os militares da Guarda cumprem as missões que lhe são incumbidas por superiores, tendo como fim último, a defesa da Pátria e, se necessário, com o sacrifício, da própria vida.

Além dos deveres, os militares da Guarda têm direitos (art. 15 do EMGNR), na medida em que gozam de direitos, liberdades e garantias, reconhecidas a qualquer cidadão, estando o exercício de alguns desses direitos e liberdades sujeitos às restrições, constitucionalmente previstas com o âmbito pessoal e material que consta na Lei de Defesa Nacional e das Forças Armadas (LDNFA). Têm também direito de honras militares, de remuneração, direito de formação e progressão na carreira, direito de garantias de defesa, direito de transporte e alojamento, entre outros.

- Todos estes direitos e deveres estão consagrados no estatuto dos Militares da Guarda Nacional Republicana, DR I, série A, Decreto -lei n.º 265/93, de 31/07/1993.

A Guarda Nacional Republicana, tem como objectivo prestar serviços ligados à manutenção da ordem pública. Como tal deve:



- Manter e estabelecer, quando necessário, a ordem dos cidadãos e de todas as propriedades, quer sejam públicas ou privadas, na tentativa de prevenir ou reprimir actos ilícitos;
- Tem o dever de assegurar a ordem pública tendo sempre em atenção os direitos, liberdades e garantias de todos os cidadãos;
- Manter a ordem pública no que respeita a viação terrestre, através da unidade especial, a Brigada de Trânsito;
- Colaborar na execução da política de Defesa Nacional;
- Colaborar na prestação de honras ao Estado.

2.3. POPULAÇÃO.

A Guarda Nacional Republicana é talvez uma das maiores instituições em Portugal, quer a nível dos sujeitos que comporta, quer a nível da área geográfica que engloba, na medida em que tem um dispositivo de unidades que se estende de Norte a Sul de Portugal Continental, bem como às regiões autónomas.

Quanto ao número de efectivos, a G.N.R., integra cerca 24.000 efectivos, sendo na sua maioria militares. No entanto, existem nos quadros da Guarda Nacional Republicana, para além do pessoal de estatuto militar, pessoal civil, com desempenhos e funções próprias, do quadro da GNR e para além do Quadro, de que são exemplo, psicólogos, médicos, professores, desenhadores, advogados, arquitectos, dactilógrafas, empregados de limpeza entre outros, sendo alguns destes, elementos do sexo feminino.

Dentro da G.N.R., a sua população militar está de acordo hierarquicamente com a população militar existente no Exército, que de seguida, passamos a designar:

Oficiais Gerais: General e Brigadeiros.

Oficiais Superiores: Coronel, Tenente-Coronel, e Major.

Capitães



Oficiais Subalternos: Tenente, Alferes e Aspirante a Oficial.

Sargentos: Sargento-Mor, Sargento-Chefe, Sargento-Ajudante, 1º Sargento, 2º Sargento, e Furriel.

Praças: Cabo Chefe, Cabo e Soldado.

A amostra em estudo faz parte de um Universo vasto dos militares da GNR retirado do seu efectivo total, de dados que reportam ao ano de 1993. Fazem parte do dispositivo perto de 23 000 militares que, dos quais cerca de 652 são oficiais, 1478 sargentos e 20619 praças, aproximadamente. A nossa amostra incide nos sargentos e praças (cabos e soldados). Estes valores são flutuantes, uma vez que, a movimentação dos militares é constante, em termos de recrutamento e em termos de pessoal que atingiu o limite dos anos de serviço por várias razões.

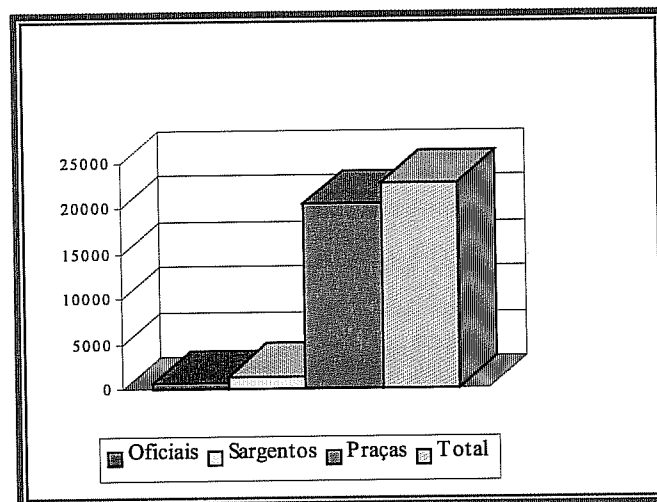


Gráfico 2 - Efectivo Geral

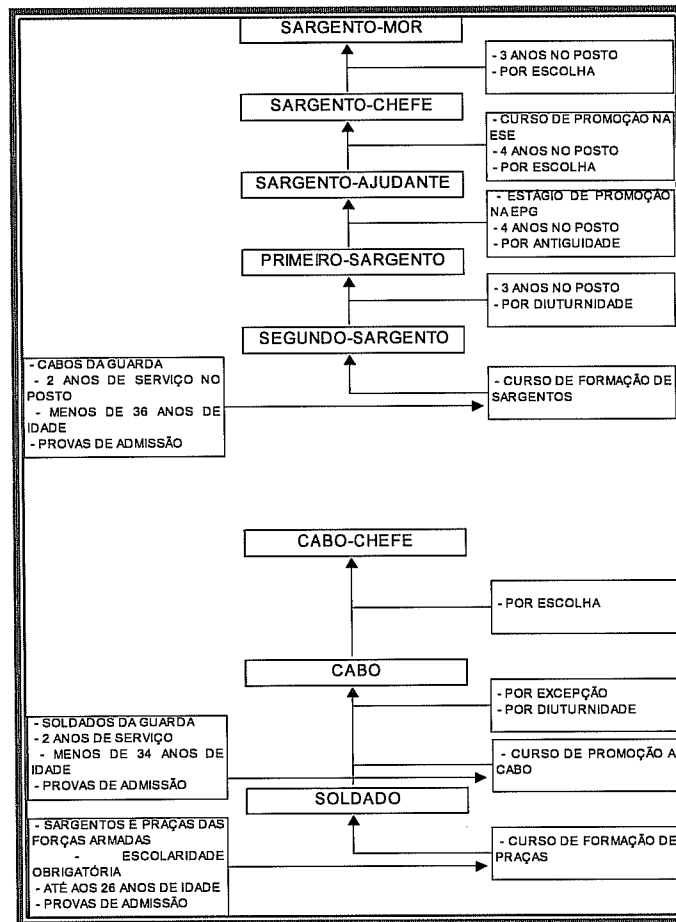
Praticamente todos estes militares pertencem ao quadro de pessoal permanente da Guarda. Não obstante o elevado número de efectivos existentes, a Guarda precisaria para as suas vagas de mais cerca de 4000 militares, por forma a preencher os quadros, em tom de consequência, devido à criação de novos postos territoriais e ao reforço de outros, em virtude do aumento urbano e industrial e do aumento do tráfego em algumas regiões. Este facto tem



exigido, quase sempre devido à exiguidade de efectivos, um esforço suplementar aos militares da Guarda.*

Este esforço, que se traduz frequentemente num aumento do número de horas de serviço diário, afecta o estado físico e psicológico do pessoal e conseqüentemente a sua operacionalidade. O recrutamento para os soldados dos quadros da Guarda é feito entre as praças e sargentos das forças armadas que tenham cumprido o serviço efectivo normal, sendo feita a sua selecção através da realização de provas de concurso. Os candidatos admitidos e que obtenham aproveitamento no curso de formação de praças passam a ser soldados da guarda e têm a seguinte perspectiva de carreira (vide organograma que se segue Quadro 1). Aos mesmos soldados que frequentarem o curso de promoção a cabo podem ascender até cabo-chefe, com o posto de cabo, e concorrerem ao curso de formação de sargentos. Se tiverem aproveitamento naquele curso podem atingir o posto de sargento-mor, e se possuírem habilitações e o desejarem podem concorrer ao ISM, ascendendo ao posto de Alferes. Actualmente também via Academia Militar se pode ascender a este posto através da Licenciatura em Ciências Militares com a especialidade da GNR.

* Cortesia da 1ª Repartição - Comando Geral - GNR, 1993



Quadro 1 - Ascensão na carreira de praças *

Interessa acrescentar a este quadro o que caracteriza e como se descreve a função dos diferentes postos.

Relativamente à função de sargento, essencialmente, e de acordo com os respectivos postos e quadros, tem funções de comando e chefia, de natureza executiva, de carácter técnico, administrativo-logístico e de instrução .

A função de praça, (cabos e soldados), desempenham funções fundamentalmente de natureza executiva, podendo ainda em conformidade desempenhar outras com o respectivo

* Cortesia da 1ª Repartição, Comando Geral da GNR



posto, quadro, qualificações técnicas e capacidade pessoal. Ao cabo compete exercer funções de natureza executiva nos comandos, unidades e serviços. Ao soldado compete a execução de missões e de tarefas especializadas e outras próprias do seu posto e quadro, em traços gerais.



3. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Históricamente o Corpo de militares da Guarda Nacional Republicana tem sido caracterizado pelos diferentes processos de acesso e promoção na carreira, tendo estado envolvido na última década em profundas transformações.

Tanto a profissão como a Instituição Militar não estão imunes às influências da sociedade englobante reflectindo, em maior ou menor grau alguma das suas tendências.

O processo de construção do profissionalismo militar evidencia-se precisamente nos países onde predomina a ética do puritanismo protestante que enfatiza os princípios do dever, da disciplina, do auto-sacrifício, cenário em que no séc. XIX se define a vida militar como profissão nas suas características modernas fundamentais (Carrilho, 1985 in Esteves, 1992).

A emergência da profissão militar, dado com a criação dos exércitos profissionais e, apesar da existência de mercenários desde o séc. XVI, não nos pudemos referir à profissão militar antes do sec. XIX e, segundo opinião comumente aceite apenas pudemos falar do profissionalismo militar ao nível do corpo de oficiais (Abrahamsson, 1972 in Esteves, 1992).

Huntington sustenta a tese de que “... o moderno corpo de oficiais é um corpo profissional e o moderno oficial militar é um profissional ...” (Huntington. 1997). Com efeito, é entre os militares de carreira que se encontram em elevado grau os caracteres definidores do seu modelo de profissão como vocação: a competência específica, responsabilidade e espírito de corpo. Na sua perspectiva o profissional é acima de tudo obediente para com o estado, militarmente competente, usando as suas aptidões na manutenção da segurança nacional e política e moralmente neutro.

Por outro lado Janowitz propõe um modelo dinâmico e trata a instituição militar como um sistema social na qual as características dos militares mudam no decurso do tempo e são variáveis no sentido em que incorporam normas e aptidões, como características específicas da profissão militar, ele considera: competência específica, programa educativo



longo, identidade de grupo, ética e padrões de desempenho. Concebe esta organização como uma organização burocrática dinâmica que se altera no decurso do tempo em resposta às condições de mudança. O autor (Charles Moskos, in Esteves, 1992) concebe a instituição militar como uma organização que, embora mantendo níveis de autonomia, reflecte tendências sociais mais amplas e portanto a sofrer profundas alterações.(Esteves, 1992).

Surgem então dois modelos explicativos que nos permitem entender a postura dos militares face à instituição: o modelo institucional é, na perspectiva de Moskos legitimado em termos de valores e normas, isto é, um propósito que transcende os interesses pessoais em favor do bem comum. Valores com honra, dever e pátria, são proeminentes e os membros de uma instituição são vistos como seguindo uma chamada vocação, considerando-se diferentes da restante sociedade e são por esta vistos como tal; a sua remuneração baseada no posto e na antiguidade não pode ser comparada com a que se pratica no mercado de trabalho, sendo compensados com outros tipos de benefícios, casa, alimentação, transportes, assistência medica, uniformes e situação de reserva, etc.

Contudo para além do aspecto económico, os benefícios de indole social e de gratificação psicológica têm um peso significativo. O serviço militar é visto com uma disponibilidade permanente, 24 horas, implicando movimentações frequentes do próprio e da família, sujeição à disciplina e ao direito militar e, impossibilidade de resignar, fazer greve ou negociar as suas condições de trabalho.

Por sua vez, no modelo ocupacional, uma ocupação é definida em termos de mercado de trabalho em que para competências idênticas existem remunerações similares. Geralmente os funcionários têm voz activa na determinação dos seus salários e das condições de trabalho. Estes direitos são contudo contrabalançados através de responsabilidades no cumprimento de obrigações contratuais. Neste modelo os interesses pessoais sobrepoem-se aos interesses da organização, a remuneração é efectuada essencialmente de forma monetária e deve ter em conta as aptidões e competências em vez do posto e da antiguidade;

Implicitamente, estas concepções conflitantes da profissão militar são na opinião de Moskos, pólos opostos de um contínuo, logo optar por um é excluir o outro, este autor propõe



uma visão analítica da situação tendo subjacente dois níveis de análise que se organizam numa rede imbrincada de relações mútuas: o nível macro - organizacional, compara a organização militar como instituição e local de trabalho; o nível micro – individual compara o serviço como vocação ou como mais um emprego. (Esteves, 1992)

Para autores como David Segal (Segal, 1986 in Esteves, 1992) a ideia de que os modelos ocupacional e institucional não são polos opostos de uma só dimensão mas sim dimensões independentes, podendo o individuo expressar num dado momento orientações ocupacionais e institucionais naquilo de que o autor apelida de “pragmatic professionalism”.

O ajustamento à situação militar / policial é stressante , mesmo em situações de acção efectiva. A natureza do stress em situação de não combate, como se manifesta, como se mede, e como o sujeito lida com ela é apresentado no estudo de (Tomi Mac Donough, 1991). O modelo defendido por este autor ajusta-se de uma forma bem definida à realidade da GNR.

Os comportamentos desajustados incluindo o abuso de álcool e de drogas, problemas raciais, violência familiar, e comportamentos antisociais, rupturas familiares, mudanças no rendimento da sua função, mudanças na moral e na coesão, na disciplina, exaustão física e privação do sono.

O comportamento ineficaz e a perturbação mental não são causados unicamente por factores de personalidade e biológicos, o qual se torna o principal foco do trabalho clínico tradicional, mas também bastante influenciado por factores sociais e ambientais os quais têm um efeito decisivo.

Por exemplo, é encontrado fortemente um grau de ineficiência e comportamento anormal, muito mais elevado em determinadas unidades do que em outras, apesar de que os sujeitos aceites por estas unidades são “idênticos” “biologicamente” e “psicologicamente”. Estas diferenças de comportamento resulta de diferentes lideranças, missões e circunstâncias face ao sujeito nas diferentes unidades, mais do que diferenças inerentes ao próprio. Também é claro que a eficácia dos soldados numa unidade onde se mostraram eficazes, pode deteriorar, quando estão a ser destacados para unidades ou com deveres menos ajustados. Estes soldados podem ser aproveitados na sua eficácia, tornando-os úteis noutras e mais apropriadas



situações, ou criando mudanças adequadas nos seus deveres, e na forma como eles são supervisionados e comandados.

Sendo estes factores sociais bastante importantes na vida civil, esforços muito diminutos são levados a cabo para lidar com estas realidades uma vez que é evidente a dificuldade para isso acontecer. Por outro lado, é muito mais fácil mudar ambientes militares do que os ambientes civis, e como resultado o uso da mudança do ambiente militar tornou-se o método de tratamento por excelência no ambiente militar (Robert, 1991 in Mangelsdorf, 1991).

3.1. MODELOS DE STRESS MILITAR

Os modelos de stress militar podem ser classificados em três categorias como *modelos individuais* que dão importância aos processos perceptivos, *modelos de stress familiar*, e *modelos de stress catastrófico*.

Várias têm sido as pesquisas sobre os processos cognitivos de *coping*, estas pretendem compreender a sequência dos processos cognitivos que o sujeito utiliza para alcançar uma *avaliação* da situação e a forma de lidar com (*coping*) as solicitações, (Snow, 1984).

Dois tipos de modelos de stress foram desenvolvidos baseando-se nas três etapas de *coping* de Lazarus. O primeiro modelo denominado Modelo de *Avaliação* Integrada (Appraisal Integration Model - AIM), tem quatro níveis: Orientação, balanço, *coping* e estado de *avaliação*. Outras variáveis específicas foram identificadas em cada um destes níveis, num modelo de nove fases denominado Modelo de Ajustamento Sequencial (Sequential Adjustment Model - SAM).

O modelo original de (Hill, 1949) ABCX modelo de crise familiar, foi redefinido por (McCubbin e Patterson, 1983) baseado em A (questiona), B (Recursos familiares para responder), C (*avaliação* dos stressores), e X (crise ou necessidade de mudança).

O modelo-duplo ABCX, (McCubbin e Patterson, 1983) consiste nestes componentes pós-criSES adicionais: necessidade da família (Factor aA), recursos familiares adaptativos (Factor bB), definição familiar e significado (factor cC), e adaptação familiar (Factor xX).



MucCubbin e colegas aplicaram os modelos de Ajustamento Familiar às famílias de militares.

A relação entre factores familiares e os processos de resolução de problemas dos membros militares foi proposto por (Bowen, 1989).

Baseado nos modelos citados acima, McCubbin e seus colegas desenvolveram escalas para avaliar a capacidade de suporte e de *coping* das famílias. Os processos de ajustamento e adaptação da família são analisados em termos de fases, denominados, pelo FAAR (Family Adjustment and Adaptation Response).

Foi (Figley, 1985) que editou uma série de estudos sobre stress catastrófico e discutiu as diferenças entre “stressores normativos” e “stressores catastróficos” (McCubbin e Figley, 1983). Por outro lado, (Laufer, 1985) desenvolveu um aproximação multidimensional para traumas e guerra. A questão que se coloca è: Quais seriam as variáveis mais críticas nestes modelos civis e militares que se possam considerar significativas e dignas do contexto militar?

3.2. DESENVOLVIMENTO DO MODELO MULTIVARIÁVEL

O modelo teórico explicativo que encontramos na nossa revisão de literatura que mais se ajustava à realidade da Guarda é o de (Tomi Mac Donough, 1991). Segundo este, existe uma variedade de stressores em situação de não combate e de reacções ao stress relevantes para 14 ambientes ou domínios. Seis destes domínios envolvem ambientes militares de não combate.

O estudo do stress humano tem como contexto privilegiado o ambiente militar (Novaco, Cook e Sarason, 1983:377 in Rabkin, 1993).

Os stressores dos sujeitos serão categorizados como externos e internos (intrapésíquicos), e as respostas ao stress podem ser adaptadas ou mal adaptadas (patológicas). Os conceitos sobre stressores em situação de não combate e a forma como os sujeitos lidam com os problemas, o tipo de stressores e as variáveis intervenientes de personalidade que medeiam os stressores, as respostas e subsequentemente as reacções ao stress serão apresentados neste



estudo como fundamentação teórica básica. Os estudos psicofisiológicos não são considerados.

Segundo o autor, para analisar esta temática torna-se necessário abordar cinco campos fundamentais: A maior parte da pesquisa em stress em ambiente militar compara modelos civis de stress com modelos militares de stress.

A análise do tema envolve uma revisão sobre o passado e a actual corrente em matéria de stress.

Na opinião de (Godwin, 1986) existem quatro temas principais nas pesquisas sobre stress no passado.

- Sob que condições o stress afecta a performance humana, degradando-a.
- Quem são os sujeitos mais vulneráveis a esta deterioração
- Qual será a importância do stress em qualquer que seja a ocupação ou vocação,
- Qual será a importância do stress para o bem estar físico e psicológico.

Tal como a Godwin, estas questões surgem-nos e criaram as condições suficientes para a elaboração do nosso problema.

Relativamente aos modelos de stress civil, existem cerca de seis tipos de modelos, que respondem às questões de como é que estes se podem aplicar ao ambiente militar e de como se podem classificar os modelos militares.

Um dos primeiros tipos é o do *Estímulo-Base*, isto é, o stress é visto como um estímulo agindo no sujeito que responde com essa tendência.

A remoção do estímulo permite ao sujeito voltar ao estado normal a menos que mudanças permanentes já tenham ocorrido, (Godwin, (986).

O autor (Cox, 1980), cita algumas pesquisas (Weitz, 1970; Weldorf, 1973) representando aproximações Estímulo-Base tal como (Hobfoll, 1989) .

Um outro tipo de modelo é o *Resposta - Base*, aqui o stress é definido em termos de reacção do sujeito ou como resposta ao stress. O síndrome geral de adaptação de Selye (GAS



- General Adaptation Syndrome), baseia-se no conceito fisiológico de stress sistémico com uma reacção em três fases:

- (1) reacção de alarme
- (2) estado de resistência
- (3) estado de exaustão.

Selye, nos seus estudos fisiológicos em 1936, (Selye, 1974), descreve este síndrome como sendo produzido por uma série de agentes nocivos. Tornando claro que se trata de um síndrome biológico de stress que comporta as três fases. Faz a distinção entre os conceitos, distress, stress, eustress; respostas sintóxica e catóxica, mecanismos homeostático versus heterostático mecanismos de defesa; adaptação energética superficial versus profunda adaptação energética; e três tipos de sentimentos (optimistas, pessimistas e indiferentes).

Mais tarde (Kagan e Levi, 1975); (Levi, 1981, 1984) desenvolveram a aproximação de Selye. Um outro género de teoria resposta-base em stress é o de Horowitz, Síndrome Resposta ao stress de (Horowitz, 1976); (Horowitz e Solomon, 1975).

O modelo *Interaccional* , de acordo com Godwin estipula que “ as aproximações aos stress cobertas pelo termo *interaccional* dão importância à intervenção dos processos cognitivos na interacção do sujeito com o ambiente, e os modelos que se vão desenvolvendo para contar com estes processos” (1986).

Derogatis desenvolveu e definiu um Perfil de Stress, o qual segundo ele, “foi concebido para ser uma verdadeira medida de stress interaccional” (1982). Ele mede o nível do stress ambiental, cinco comportamentos mediativos, e níveis de distress emocional resultando da interacção do stressor-mediador.

O modelo *Transaccional* de stress inclui o modelo inicial de (Lazarus, 1966, 1976) com especial realce para os processos cognitivos de appraisal e o modelo de Lazarus (Lazarus, 1981, Lazarus e al, 1985; Lazarus e Folkman, 1984).

Este último modelo de (Lazarus e Folkman, 1984) baseia-se nas cinco maiores variáveis: “stress, appraisal, *coping*, meios envolventes dos antecedentes do sujeito em stress e *coping*, e a curto e a longo prazo respostas adaptativas”. Conseguiram medir as primeiras



três variáveis. Os conceitos tornam-se mais confusos quando os termos do modelo interaccional e transaccional se inter cruzam como com (Cox, 1980).

Não só (Hobfoll, 1989), mas também outros psicólogos criticam os modelos transaccionais, e propõem um novo modelo de stress denominado “Modelo da Conservação dos Recursos”.

No modelo *Psicosocial*, de acordo com (Levi, 1974, 1981, 1984) o estímulo psicossocial combinado com o programa biológico (padrões de adaptação) são a base determinante das reacções ao stress quer psicológicas quer fisiológicas. Este stress pode levar à doença como nos temos vindo a referir dependendo das variáveis interactivas; como hábitos, comportamento adaptativo, aprendizagem, *coping*, a genética do sujeito e técnicas de interacção adquiridas.

Outro modelo é o modelo *catastrófico*. Este não é mais do que o modelo transaccional dos efeitos psicológicos em desastres. É um modelo transaccional baseado no modelo de (Lazarus, 1966); (Folkamn e Lazarus, 1980). Este autor discute as diferenças entre “stressores” normativos e stressores catastróficos, (McCubbins e Figley, 1983).

O autor (Figley, 1985) fornece vários modelos de stress traumático sob o funcionamento sistémico e individual. A variedade de modelos sobre desastres foram descritos por (Laube e Murphy, 1985); (Frederick, 1985). Foi (Laufer, 1985) que desenvolveu uma aproximação multidimensional para traumas de guerra. Quais seriam as variáveis mais críticas nestes modelos civis e militares que se possam considerar significativos do contexto militar.

Algumas das anteriores variáveis críticas são relevantes para todas estas teorias sobre stress, tal como podemos verificar na Fig. 3.

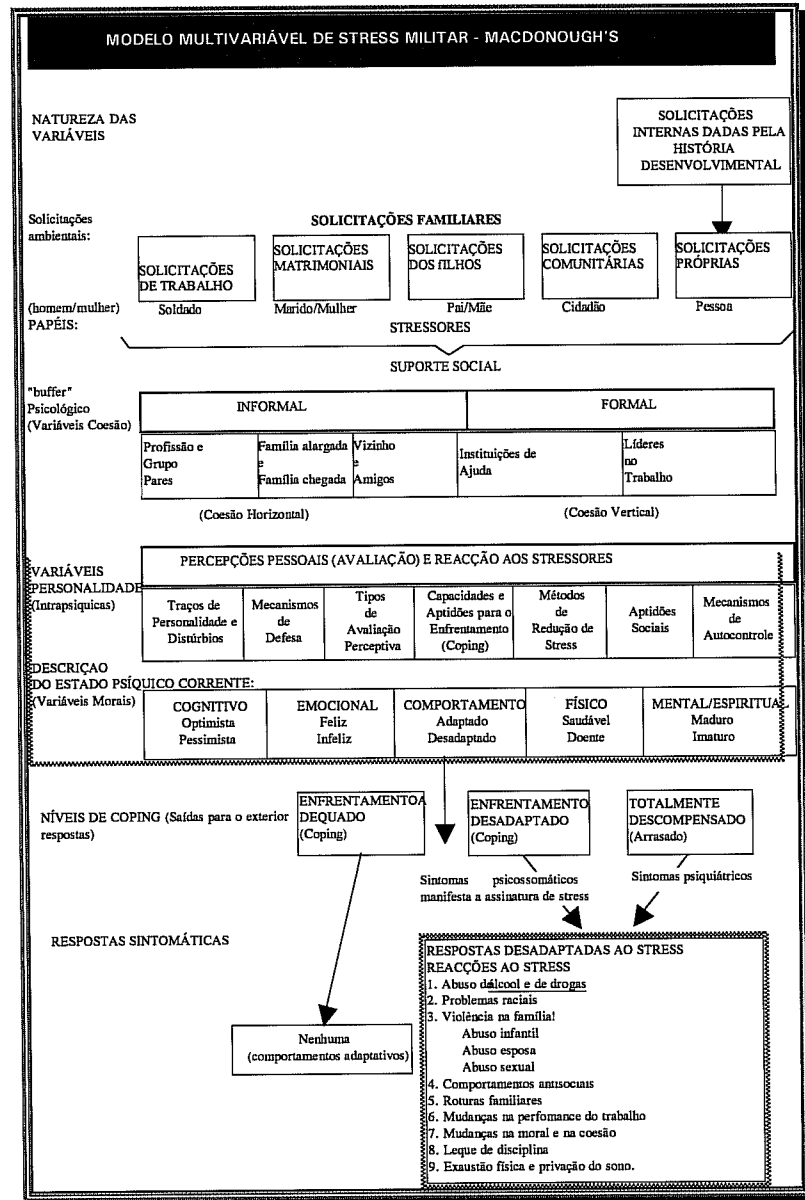


Figura 3 - Modelo Multivariável de Stress Militar em Situação de não Combate

- (1) Necessidades do meio
- (2) Psicológico "Buffer" tal como sistemas de suporte social
- (3) Variáveis intrapsíquicas
- (4) Descrição psicológica actual do estado psíquico
- (5) Níveis de coping - Respostas



(6) Respostas sintomáticas .

Quanto às:

- (1) Necessidades do meio - consiste em stressores devido ao trabalho, profissão, casamento, filhos, comunidade, e a própria história e desenvolvimento pessoal.
- (2) Psicológico “Buffer” tal como sistemas de suporte social - Esta categoria pode incluir grupos de suporte social e grupos de ajuda (isto é organizações ou instituições de ajuda, formais e informais)
- (3) Variáveis intrapsíquicas - Incluem traços de personalidade e distúrbios, mecanismos de defesa, tipos de apparatus, capacidade de *coping*, métodos de redução de stress, capacidade sociais, e mecanismos de autocontrolo.
- (4) Descrição psicológica actual do estado psíquico - Descreve-se em termos de respostas em cinco sistemas: Cognitivo, emocional, comportamental, fisiológico e dimensões espirituais, positivas e negativas.
- (5) As três respostas de *coping* são: adequadas, não adequadas ou totalmente desadequadas. O *coping* adequado leva a comportamentos adaptativos, enquanto que o *coping* não adequado ou totalmente desadequado leva a que o sujeito manifeste reacções ao stress mal adaptadas e finalmente às respostas sintomáticas.

A única forma na qual o sujeito manifesta reacções ao stress denomina-se “reactor de stress” ou “ assinatura de stress”. As pesquisas sobre stress em meio militar cobre 9 categorias de reacções ao stress desadequadas . Tal como nos mostra a figura 3.

As vantagens e desvantagens de medidas de stress baseadas nos modelos estímulo-orientado e resposta-orientada foram analisadas por (Derogatis, 1982).

As medidas resposta-orientada, derivaram teoricamente da psicopatologia. Aberrações cognitivas, alteração do estado afectivo, relações interpessoais e sociais desorganizadas, marcas a longo prazo de desordens psiquiátricas, vieram ser adoptadas por investigadores nesta área como primeira evidência da presença de stress (Derogatis, 1982:276).



Segundo este autor há a necessidade de medidas de stress com uma orientação mais *interaccional* que tenha em conta, *traços de personalidade, estilos de coping, mecanismos psicodinâmicos de defesa* e outras variáveis de personalidade.

Os autores (Zung e Cavenar, 1980), sugeriram que as variáveis psicológicas mais relevantes seriam: as emoções, as defesas psicológicas, e as capacidades de *coping*, nas quais há necessidade de as melhor compreender e medi-las psicometricamente. No entanto segundo os autores este assunto leva ao problema teórico sobre em que ponto estamos na pesquisa em stress. Uma vez que intervenham variáveis de personalidade numa área como a do stress, acontecerá a sobreposição de outros campos teóricos.

A maioria dos conceitos que envolvem o stress pode levar a que qualquer reacção psicológica desadaptada venha a ser diagnosticada e tratada no foro médico, e no entanto inicialmente seriam reacções psicológicas (Rock, 1985).

A identificação das seguintes categorias na pesquisa sobre motivação e moral foi levada a cabo por (Snow, 1984):

- (I) motivação militar na sociedade
- (II) motivação militar no emprego
- (III) motivação militar e performance
- (IV) moral

A terceira categoria considera a motivação para um rendimento eficaz sob stress, para um rendimento em situações de risco e para um rendimento em missões particulares. Acrescenta o autor que não existem correlações directas entre as categorias I e II, e as categorias III e IV.

Outro aspecto é em que medida podemos melhorar os militares e os agentes de segurança a lidar com stressores não evitáveis e evitar stressores desnecessários. Este aspecto levanta a questão de como os militares e os agentes de segurança constroem aquilo que (Janis, 1983) denominou “vacina contra a batalha”. O conceito de Janis deriva do seu trabalho efectuado durante a II Guerra Mundial . O termo “à prova de batalha” de (Watson, 1978), e o termo “Vacina contra o Stress” de (Janis, 1983); (Epstein, 1983) descrevem sobretudo os



procedimentos para prevenir perturbações psicológicas resultantes das consequentes experiências stressantes.

Outro assunto interessante é a pesquisa em stress nas famílias civis e militares. Imensas são as alterações que surgem nas estruturas das famílias, nas suas funções, nas suas atitudes, e nos seus valores.

Existem inúmeras famílias militares com estilos alternativos de casamento, famílias com pais solteiros, e famílias com ambos os membros com carreiras militares (Hunter, 1978).

Finalmente e relativamente a este modelo temos ainda a questão da análise dos stressores e das reacções de *coping* em termos de psicodinâmica individual versus procedimento em grupo.

Um soldado individualmente pode reagir ao stress duma forma X quando sózinho e reagir duma outra forma no grupo de pares no qual o suportam ou o rejeitam. Este aspecto da coesão do grupo é relevante para o *coping* adaptativo como resposta a stressores desgastantes (e “vacina contra o stress”) versus o colapso mental devido aos referidos stressores desgastantes.

Resultados das pesquisas em stress e sobre as fontes de stress em soldados têm sido realizadas experiências em situações no activo, (os fenómenos de privação do sono) (Manning, 1985), as quais nos podem levar a predizer se os sujeitos conseguem ou não completar a formação básica com sucesso ou se durante esse período revelam características que os afastem para sempre do regime militar (Kowal, 1978).

A pesquisa sobre reacções adaptativas e desadaptadas aos stressores passa por uma série de indicadores que apontam para a deterioração dos grupos e dos subgrupos dos militares e os agentes de segurança como sujeitos. Estes factores incluem abuso de álcool e de drogas, problemas raciais, violência familiar (abuso infantil, abuso sobre a esposa, e abuso sexual), comportamentos antisociais, rupturas familiares (como a mobilidade geográfica, separação devido a colocações e transferências de unidades) mudanças no rendimento da função, alterações na moral e na coesão do factor grupo, disciplina, exaustão física e privação do sono.



Existem dois tipos de soldados que representam a antítese um do outro, os óptimos soldados e aqueles que podem causar um terrível malefício às unidades militares. O soldado suicida e o soldado homicida. Do ponto de vista militar, os soldados suicidas são a antítese do recrutamento, do treino e dos objectivos das operações. O objectivo central é motivar os soldados a sobreviver na batalha e nos campos de batalha e não a morrer nas suas bases, sendo assim, qualquer soldado suicida representa um problema para o meio militar.

Soldados homicidas também são a antítese de todo o recrutamento, treino e de objectivos operacionais. O objectivo é motivar os soldados a destruir o inimigo no campo de batalha, e não os subordinados, pares, supervisores ou líderes nas suas bases; qualquer soldado homicida representa um problema para os militares. Os estudos empíricos avaliam a extensão destes problemas e na forma como os minimizarão poderá beneficiar os líderes militares e naturalmente os próprios soldados.

Stressores nos sujeitos podem ser categorizados em stressores externos versus stressores internos (stressores intrapsíquicos), e as respostas ao stress podem ser adaptativas ou desadaptativas (patológicas). Os stressores - respostas ao stress na interacção com os soldados pode ser conceptualizada ocorrendo em 14 domínios específicos, como já referimos anteriormente.

Os métodos para medir os stressores de vida incluíam muitas escalas de stress, juntamente com instrumentos projectivos e autobiografias. Um dos testes projectivos desenvolvidos durante a IIª Guerra Mundial, o Teste de Tolerância ao Stress, combina princípios e conceitos de dois outros testes projectivos, o Rorschach e o TAT. Os sujeitos respondem a questões standard sobre slides projectados e cuja temática tem a ver com cenas dramáticas de stress, (Harrower, 1986).

A análise dos efeitos dos desastres civis tornam-se relevantes para se compreender e prever os efeitos do stress em combate sofrido por soldados, (Jones, 1985), estudou estes efeitos ao nível do pessoal da Força Aérea Americana que foi responsável pelo transporte e identificação de cerca de 1.000 sujeitos que faleceram em Jonestown (Guyana). Este autor verificou que estes sujeitos apresentavam comportamentos disfóricos a curto prazo significativamente mais elevados que o grupo de controlo, e dentro destes os sujeitos com



idade inferior a 25 anos, raça negra e praças apresentavam uma maior disforia do que os oficiais e do que aqueles que lidavam directamente com os corpos.

O estudo realizado por (Pereira, 1974), conclui que a simples situação de comissão sem intervenção de combate é hipercondizente e condicionadora de depressões; que a situação de alta tensão de combate intermitente altera as relações interpessoais, levando ao distanciamento da realidade e a actos antisociais, enquanto que a situação de baixa tensão de combate continuo leva a alterações intermediárias onde predomina a *psicastenia*. Para este autor a guerra é apenas um estímulo psicopatogenico inespecifico negando-se a existência de neuroses ou psicoses de guerra como quadros particulares e que a repetição das comissões leva á organização neurótica dos sintomas surgidos em situações de baixa tensão de combate continuo ou de alta tensão de combate intermitente, e nessa altura ainda não perturbadora da adaptação á vida futura.

O mesmo autor ainda descreve o mesmo comportamento de grupo das diferentes unidades da marinha seja nas casernas, seja em licença, seja antes, durante e após combate. Qualquer um destes comportamentos nas casernas e em licença são considerados, segundo (Goffman, 1968), como modelos de adaptação secundária. Assim sendo, demonstrou-se que o conhecimento de uma acção militar ou operacional próxima origina uma sucessão de comportamentos irracionais assim como uma intensificação do consumo de bebidas, de fumar, da pratica de relações sexuais, da escrita de cartas e de comportamentos disruptivos. Um estudo correlativo mostra que a intensificação destes comportamentos está directamente dependente da probabilidade subjectiva do perigo atribuído pelo grupo da próxima acção militar ou operacional.

A pesquisa em soldados em ambientes militares pode ser avaliada em cinco dimensões básicas do funcionamento humano (MacDonough, 1978); (MacDonough, Zepecki, e Norwood, 1987). Estas cinco dimensões, estão indicadas na figura 2 e são as seguintes: sistema de resposta cognitiva, sistema de resposta emocional, sistema de resposta comportamental, sistema de resposta física e sistema de resposta ético-moral.

O impacto dos problemas de ajustamento dos militares hospitalizados com diagnostico psiquiátrico durante a Formação Militar Básica (recruta) foi estudado por (McCabe e Board,



1987). No que diz respeito aos stressores nos soldados durante os exercícios de campo de longa duração (Mollica, Parker, e Rock, 1987), encontraram nove potenciais stressores em que somente três revelaram um poder significativo em predizer a escala de stress excessivo. Estes três stressores são: 'carência de sono', 'quantidade de trabalho' e 'incerteza'.

Existem poucos estudos sobre os veteranos da guerra do Vietname no serviço activo, (Holloway e Ursano, 1985) discutiram os desafios do ajustamento que os veteranos da guerra do Vietname enfrentaram após a mesma e mantendo-se no serviço militar activo, de 1970 a 1984. O sucesso da integração de muitos Prisioneiros de Guerra, apesar dos maus tratos sofridos em cativo, foi discutido por (Holloway e Ursano, 1985) e (Hunter, 1984).

Os tratamentos psicodinamicos dos veteranos traumatizados em combate foram previamente analisados por (MacDonough, 1983). Aos dez princípios básicos da psiquiatria em combate identificados por (Stokes e Sheehan, 1985), foram acrescentados outros dois: a catarse e a confrontação.

O ajustamento á vida civil ou a ambientes militares em tempo de paz após combate têm sido o foco de inúmeros estudos. Vários autores, (Egendorf, 1982); (Polner, 1971), verificaram que as experiências de alienação social eram comuns em veteranos da guerra do Vietname, (Fox, 1972), também explorou a natureza das desordens pós-combate envolvendo Marines dos EUA, (Egendorf, 1982), verificou que 5% dos veteranos da guerra do Vietname levavam uma vida extremamente desorganizada, 15% tinham padrões de vida desorganizados, 70% a 80% levavam uma vida estável e 10% uma vida exemplar.

Numa extensa revisão a 49 estudos de reacções a stress em combate e distúrbios de stress pós-traumático (PTSD) resultando de combate, (Stewart e Weaver, 1988) verificaram que a maior parte dos estudos eram 'estudos de caso' e que a sua maioria eram retrospectivos, relacionados com as recordações dos soldados dos acontecimentos traumáticos passados após terem abandonado as zonas de combate. Uma pesquisa americana a nível nacional numa sub-amostra de 2.490 veteranos da guerra do Vietname, em 1972 e a veteranos não combatentes na guerra do Vietname, indicou que 14,7% dos veteranos do Vietname apresentavam de vez em quando sintomas PTSD e 2,2% apresentavam sintomas PTSD durante o mês anterior á *avaliação*, (Schlesinger, Benson, e Zorniter, 1982) distinguiram entre efeitos directos e



indirectos das experiências militares: A experiência militar parece ter um efeito directo na estimulação da violência para a morte ou para a violência em serviço ou para reacções diversas devidas ao stress em combate. Existe também o efeito indirecto na maioria das experiências militares para o qual um sujeito é treinado e condicionado a ser violento cujo objectivo primário e fundamental é a sobrevivência.

Os conflitos no estilo de vida em tempo de guerra versus os conflitos em tempo de paz foram estudados por (Wilson, 1980) e (Laufer, 1985).

As relações teóricas entre a selecção dos modelos de reacção ao stress previamente citados encontram-se discriminados na figura 2. As teorias podem ser categorizadas em termos de aplicação dos ambientes antes e após combate e em termos da sua focalização dinâmica, individual, familiar e/ou grupal. Estas teorias envolvem pelo menos algumas destas variáveis e tratam-nas como variáveis interactivas fazendo distinção entre acontecimentos de vida, variáveis mediadoras envolvendo processos intrapsíquicos e reacções - comportamentos face ao stress.

Foi (Segal, 1989), que reparou que os “efeitos nas famílias militares da probabilidade de ferimentos e morte, quer em tempo de paz ou de guerra, foram raramente estudados. O potencial de existência de perdas, revelou ser uma fonte de stress durante certo tipo de separações familiares”.

Em termos do que se pode aprender das situações simuladas de combate, existem análises compreensivas da eficácia dos soldados durante os exercícios de campo. O stress operacional foi definido por (King, Mangelsdorff e O'Brien, 1985) como “stress ocorrido durante o treino, em situação de paz e no próprio combate”. Uma das muitas lições que se aprendem, tem a ver com a “moral, que parece ser um factor comum relacionado com a capacidade das unidades para resistir ao stress operacional” (King e al, 1985). Altos níveis de coesão e moral são cruciais para todas as operações. Distinguem-se entre coesões horizontais entre soldados e coesão verticais entre os subordinados e os seus lideres, segundo Marlowe.

Existe sem dúvida a necessidade de aumentar a pesquisa nas escalas que avaliam o stress em ambientes militares aplicados. A fidelidade e a validade das mesmas precisa de ser estudada para os estudos sistemáticos militares.



Os estudos longitudinais da selecção das unidades militares num ponto de vista compreensivo são necessárias. A selecção para as unidades militares pode ser estudada sob o ponto de vista de um modelo compreensivo de stress tal como é proposto por numerosos autores. Um exemplo de séries de estudos programados utilizando um modelo compreensivo de stress é o trabalho de McCubbin e os seus colegas em famílias militares. Outras variáveis indicam que funcionamentos mal adaptados podem também ser estudados: droga, abuso de álcool, violência familiar com o cônjuge e os filhos, abuso sexual, actos antisociais etc., tendo ainda em consideração outras variáveis citadas por MacDonough no seu modelo multivariável de stress. Existe por vezes a tendência para estudar factores de stress relacionados com as variáveis do clima social e organizacional. Muitas vezes os dados estudados têm a ver com a relação entre clima organizacional e com as taxas de punições não-judiciais.

Um modelo compreensivo para estudos de liderança futuros foi proposto por (Blair e Hunt, 1985) sendo o stress/medo uma variável a considerar relativamente à eficácia individual. Os estudos sobre stress devem incluir este clima social e de liderança, bem como, as variáveis organizacionais.

3.3. COMPORTAMENTO ORGANIZACIONAL E STRESS

Existe a necessidade de focalizar as pesquisas em stress nos factores emocionais. Até aqui a preocupação estava na pesquisa sobre liderança com funcionamentos tipicamente cognitivos. A complexa interacção entre funcionamentos cognitivos e emocionais pode ser um dos focos centrais da pesquisa sobre stress.

A atenção das grandes organizações, empresas e instituições para esta área de intervenção tem vindo a aumentar, devido nomeadamente ao progresso da ciência psicológica, às facilidades de comunicação e alterações do mundo moderno, em especial à rapidez das inovações tecnológicas.

À semelhança dessas organizações a Instituição Militar, como sistema aberto, está sujeito a diversas influências incluindo as extra-institucionais. Alguns dos papéis institucionais e expectativas associadas, podem ser inteiramente ambíguos, devido à incerteza e mudanças rápidas do meio envolvente. Veja-se o que se tem passado nos últimos anos. A



incerteza da informação por comunicações pobres (quer intencionais ou não), ou pela inability do sujeito para interpretar os sinais, podem originar ambiguidade do papel. As mensagens contraditórias vindas dos “emissores” produzem confusão (ambiguidade de tarefa e ambiguidade dos aspectos sócio-emocionais da própria realização - ambiguidade em relação às consequências dos comportamentos relativos ao papel) conduzindo frequentemente ao conflito do desempenho desse papel. Este nasce sempre das expectativas ou obrigações que os diferentes membros de um comportamento de papel, são claras mas incompatíveis.

Tanto a ambiguidade de papel como o conflito de papel geram stress.

O papel das organizações nas sociedades consiste em coordenar as actividades na consecução de objectivos cuja amplitude ultrapassa as possibilidades de realização individual. A finalidade do desenvolvimento organizacional é aumentar a eficácia das organizações e o bem estar dos seus membros através de intervenções planeadas em relação aos processos das organizações humanas, estruturas e sistemas, usando para o efeito o conhecimento disponível da ciência do comportamento e dos seus métodos de intervenção. Através do controlo e das intervenções de manejo de stress é possível melhorar a qualidade do desempenho do trabalho, beneficiando todos os interessados: empregados, organizações e a sociedade como um todo.

Aquele controlo e manejo do stress pode ser obtido através da utilização e acção sobre os determinantes da saúde individual (como sejam: a motivação; os agentes stressores; o manejo do stress; a nutrição e a preparação física).

As organizações modernas estão a desenvolver cada vez maiores esforços de intervenção nestas áreas, com sucesso e termos de produção de trabalho. Vamos ver como podemos actuar ao nível destes determinantes e alguns dos resultados que se podem obter.

A motivação no trabalho corresponde às condições e processos indispensáveis para a estimulação, direcção, intensidade e manutenção do esforço do sujeito numa determinada função. Existem teorias endógenas e exógenas da motivação. As teorias endógenas abrangem os processos ou variáveis mediadores (expectativas, atitudes, etc.) que são susceptíveis de modificação somente de forma indirecta, em resposta à variação de uma ou mais variáveis exógenas.

As principais teorias endógenas são as seguintes:



- Estimulação/activação - Processos fisiológicos e afectivos que medeiam os efeitos das condições da trabalho no desempenho.
- Expectativa/valência - Expectativa que do esforço resultará bom desempenho.
- Equidade - Necessidade de justo tratamento.
- Atitudes - Satisfação e envolvimento na função.
- Intenção/objectivo - Objectivos e suas representações em que o sujeito está empenhado.
- Atribuição/auto eficácia - A percepção das causas da realização eficiente como estáveis, internas e intencionais, afectem favoravelmente as expectativas de auto eficácia. À maior auto eficácia e maior auto estima correspondem padrões mais elevados de realização e de objectivos , a par de atitudes mais favoráveis em relação ao trabalho e a um maior desejo de tarefas desafiadoras.
- Outras - Cognição social; Processamento de informação; Teoria do controlo.

As teorias exógenas centralizam-se nas variáveis relevantes que podem ser mudadas pela acção de agentes externos. Essas variáveis representam as alavancas de acções ou estratégias chave que podem ser usadas para aumentar a motivação no trabalho. Em cada uma destas variáveis ou estratégias estão implicados imperativos ou princípios motivadores, que correspondem a teorias de motivação.

As organizações têm lançado mão do desenvolvimento da actividade física para reduzir o stress, e as descompensações inerentes ao mesmo.

Durante a ultima década a promoção da saúde através de actividades apoiadas pelas organizações aumentou consideravelmente. Destas actividades destacam-se as intervenções de manejo de stress (IMS), que captou a atenção de administradores, líderes, empregados, homens de leis, médicos e psicólogos organizacionais. As IMS podem visar três pontos do ciclo de stress:

- Mudar o grau de potencial stress associado a uma dada situação pela redução de intensidade do numero de stressores presentes.



- Ajudar o potencial a modificar as suas avaliações da situação potencialmente tensora.
- Ajudar os funcionários a lidar com as consequências do stress.

Mudar o grau de potencial stress associado com uma situação exige uma compreensão dos “stressores” que afectam o sujeito, a organização e a interacção individuo-organização.

Definiu-se comportamento organizacional como um campo de estudo orientado para o desenvolvimento da melhor compreensão do comportamento humano e utilização desse conhecimento para ajudar os sujeitos a serem mais produtivos e obterem satisfação nas situações organizacionais. Os principais valores característicos deste campo de estudo são os seguintes:

- Ênfase num estabelecimento de relações de causa-efeito
- Envolvimento na mudança
- Preocupação com a eficácia organizacional
- Uma confiança na investigação empírica e no modo científico

O foco está no comportamento individual e de grupo das organizações, os princípios são baseados na investigação científica e existe uma orientação definida para a aplicação à prática.

O stress pode ser causado por diversos factores e pode ter fortes consequências no comportamento dos sujeitos nas organizações. Não admira pois, a atenção que está cada vez mais a merecer dos psicólogos organizacionais.

Também no campo da psicologia da saúde, não existe nenhum assunto que tenha merecido tão interesse e importância como a forma como o stress influencia as condições adaptacionais tais como o bem estar, o funcionamento social e a saúde física. Nalguns países cerca de dois terços das visitas aos médicos são o resultado de sintomas relacionados com o stress.

O stress é igualmente conhecido como sendo o principal contribuinte de seis causas que podem conduzir à morte: doença cardíaca, problemas do pulmões, cancro, baixas por acidente, cirrose do fígado e suicídio.



O stress ocorre, como vimos, quando há um desequilíbrio sensível entre as exigências do meio e a capacidade de resposta do sujeito. Este pode assim antecipar, até certo ponto, se é capaz ou não, de enfrentar, aquele desequilíbrio. Isto é, para o stress ocorrer, o sujeito deve reconhecer a possibilidade de não ser capaz de se adaptar. Daqui a importância da adaptação do sujeito. E a incerteza de ser capaz de dominar a exigência, combinada com a duração e com a importância do assunto, que resulta em stress. Nalguns casos o factor de stress é a vivência antecipada de um acontecimento futuro como por exemplo, o conhecimento da reforma próxima.

Existem várias formas de avaliar o stress. As avaliações podem ser de natureza fisiológica, psicológica e comportamental. Através de:

- Auto - registos: escalas ou testes de personalidade, tentando determinar quais os sintomas somáticos tais como, a falta de sono, diarreia, etc.
- Observações: Sinais de respiração ou medidas de processo fisiológicos tais como a resposta galvânica da pele, a pressão sanguínea e o ritmo cardíaco.
- Características químicas encontradas na própria urina, na saliva ou no sangue: epinafrina, corticosteroides, acetilcolina ou dopamina.

Como medidas psicológicas temos:

- Auto - registos: Escalas ou testes de personalidade avaliando os sintomas psicológicos, tais como a ansiedade, medo e a depressão.
- Observações de perturbações psicológicas: desorientação, agressividade, etc.
- Provas projectivas: Rorschach ou TAT, nas quais os indivíduos reagem aos borrões de tinta ou às histórias escritas sobre gravuras.
- Registos: Registos psiquiátricos indicando sintomas neuróticos ou psicóticos.

E finalmente como medidas comportamentais:

- Auto - registos: Questionários e entrevistas acerca da performance, satisfação, incerteza, conflito e ambiguidade.



- Observações: Qualidade, quantidade e velocidade do sucesso ou realização, bem como de actividades como a comunicação.
- Registos: Avaliações de absentismo, de atraso e de realização.

Segundo o Manual de Diagnóstico e Estatística de Distúrbios Mentais (D.S.M. - III-R), a quantificação da gravidade de um “stressor” deverá ser baseada na *avaliação* do stress que um sujeito “comum”, em circunstâncias semelhantes e com valores socioculturais também semelhantes, experimentaria. Esta *avaliação* implica a consideração dos seguintes elementos: a quantidade de mudança desencadeada na vida do sujeito, o grau em que o acontecimento é desejado e está sob o controlo do sujeito e o número de factores de stress.

Note-se que um factor de stress, tanto pode ser a vivência antecipada de um acontecimento futuro - por exemplo, o conhecimento da reforma próxima - como uma consequência da psicopatologia individual - por exemplo, a dependência do álcool pode conduzir a problemas conjugais e ao divórcio, os quais passam então a constituir factores de stress contribuindo para o desenvolvimento de uma depressão.

O contexto em que o stress tem sido avaliado, é de muita importância. Assim têm sido feito estudos tanto em situações laboratoriais, como em situações da vida real.

Em situações laboratoriais têm sido estudado os “stressores”:

- De natureza física: “shock”, injeções, ameaça de dor, drogas, privação, distração e meios restritos.
- De natureza psicossocial: *avaliação*, falha, reforço negativo, conflito e ambiguidade.
- E inerentes à função: envolvendo alto risco, complexidade, pressão do tempo, exigências de velocidade e trabalho monótono ou repetitivo.

Os estudos em situações da vida real têm sido feitos principalmente em situações:

- De combate.
- De treino militar.



- De ambiente adverso.
- De isolamento.
- De desastres naturais.
- De internamento ou prisionais.
- De contextos avaliativos.
- De condições sociais pobres (ou pertencentes a bairros degradados).

A lista dos “stressores” ambientais e interpessoais quer sejam actuais ou potenciais é enorme. Não os vamos descrever todos, o que seria impossível, vamos somente enumerar alguns “stressores”:

- Respeitantes à função: Assuntos de tempo, de complexidade e ambiguidade de tarefa, perigo da função.
- Factores do “papel social “ - Ambiguidade e sobrecarga do “papel”.
- Relações interpessoais - Baixa confiança, baixo apoio, interesse fraco e muitas vezes, diferenças significativas de poder.
- Assuntos respeitantes à carreira - Posição ocupada, responsabilidade pelo trabalho dos outros, crise da meia idade, promoção, reforma.
- Processos de grupo - Coesão de grupo, conflito intergrupo.
- Clima organizacional.
- Meio físico.
- Tipo de ocupação.
- Factores não relacionados com o trabalho - Relações familiares.

Por vezes os sujeito percebem e reagem mais prontamente aos stressores em dadas situações do que aos estímulos do meio, e são mais capazes de lidar com uns “stressores” do que outros. Existem características pessoais e variáveis situacionais que se têm mostrado



preditoras de quem mais provavelmente experimentará stress ou não. Essas características são as seguintes:

- Padrão de comportamento tipo “A” e tipo “B”.
- Sujeitos excitáveis: Dão respostas centralizadas nos processos fisiológicos aos “stressores”, denotando extremas reacções cardiovasculares às provas de stress.
- Coragem: Características psicológicas que amortecem as reacções dos sujeitos aos acontecimentos ou situações de stress. Os sujeitos resistentes ao stress possuem as seguintes forças:
 - (1) Desafio - São abertas à mudança e aceitam isso como um desafio e não como uma ameaça.
 - (2) Envolvimento - Ficam profundamente envolvidas em tudo o que estão a fazer, encontrando nisso interesse e importância, em vez de alienação.
 - (3) Controlo - Têm o sentido de controlo sobre os acontecimentos. A coragem pode até ser aumentada, até certo grau, tornando os sujeitos conscientes da importância das atitudes, e ensinando-as a reconstruir as situações mentalmente.
- Complexidade cognitiva: Tem a ver com a quantidade e tipos de informação que o sujeito usa quando toma decisões.

Os sujeitos cognitivamente complexos são multidimensionais. Vêm as situações de diferentes pontos de vista em simultâneo. São capazes de conservar diversas variáveis no espírito, lidar com a informação conflitante, e discernir complexas relações. Pensam em termos de sistemas e de contingências, enquanto permanecem flexíveis e sensíveis às condições de mudança.

- Apoio social: O apoio social obtido de supervisores, colegas, amigos e parentes pode aliviar um elevado número de sintomas de perturbação, tais como a depressão, a ansiedade e a insatisfação.



- Controlo: Quanto mais um sujeito possui um controlo percebido sobre o “stressor”, menor será o impacto do “stressor”.

Os chefes devem estar bem informados daquilo que procuram. Existem indicadores individuais e organizacionais do stress. A nível individual espera-se encontrar mais nervosismo, uma taxa elevada de absentismo ou chegar atrasado, dificuldades interpessoais, uma diminuição do desempenho e provas de abuso de drogas. Note-se que a nível individual procura-se não um sintoma, mas um padrão de comportamento como sejam dificuldades contínuas num determinado número de áreas.

A nível organizacional algumas das variáveis repetem-se. Absentismo, lentidão, “turnover”, acidentes de trabalho ou violações dos regulamentos de segurança, diminuição quantitativa e qualitativa do rendimento, acções hostis, etc. podem ser causados por stress a partir da emergência de um padrão e a longo prazo instalam-se .

A psicologia militar considera que os sujeitos e os grupos funcionam numa variedade de situações e sob o efeito das diferentes variáveis, no pessoal militarizado.

Um certo número de variáveis avalia o comportamento individual e grupal, a moral, a coesão, o espírito de corpo, factores sociais e culturais, situações extremas e ambientais, factores de personalidade tal como se relacionam com o ajustamento do militar e os efeitos na performance humana.

Também (Manning , R., 1991 in Gal, 1991) avaliou a importância da moral nas unidades militares.

A moral é definida segundo ele, como função da coesão e espírito de corpo das determinantes individuais e organizacionais assim como as consequências morais são examinadas por ele. As relações dos sujeitos com os outros nas organizações são elementos críticos na missão a cumprir e para a sobrevivência do sujeito no combate, (Labuc S., 1991 in Gal, 1991) descreve como se pode definir características nacionais e criar um modelo de moral nacional. Nos seus estudos ela avaliou as características sociais e culturais no contexto do seu modelo nos exércitos dos países da sua amostra, o exército Britânico, o Israelita, e o “Soviético”. As baixas por stress e as diferenças nacionais foram examinadas pela autora,



assim como concluí a ênfase a empregar no efeito do treino-formação da moral, como preventivo das baixas de stress.

A importância da rapidez na tomada de decisões correctas em situações de emergência, sob pressão de tempo são factores importantes para quem trabalha em situações de natureza stressante e para quem têm de tomar decisões de acordo com os cargos que ocupa. É possível definir procedimentos gerais de recolha de informação que, se implementados, poderão favorecer a rapidez na tomada de decisões, bem como aumentar a probabilidade dessas decisões serem correctas, em situações de emergência, e sob pressão de tempo.

A forma como o sujeito recolhe e processa a informação, para tomar decisões urgentes, em ambiente onde a informação relevante se encontra misturada com a não relevante pressupõe, por parte do decisor, uma estratégia activa de procura dos elementos necessários para medir (Rabkin, 1993). Constitui a situação, que ocorre em situações de crise e de desordem pública por excelência

A maior parte das decisões que tomamos são sobre coisas simples do dia-a-dia. Quase sem darmos por isso, tomamos consecutivamente decisões sobre o que vamos fazer, normalmente de carácter automático, com uma intervenção consciente mínima.

Em grande parte dessas decisões intervêm influências exteriores, provocadas por outros e pelo ambiente circundante. Os outros constituem um factor de pressão sobre a orientação da decisão e sobretudo, se o decisor ocupa uma posição de chefia, um factor de risco. Exercem também pressão no sentido de apressar a decisão e podem ser geradores do stress proveniente do próprio sujeito (stress cognitivo) visto que este é confrontado com questões de auto-estima e aceitação pelo grupo.

O ambiente circundante pode constituir também factor importante na tomada de decisão, sobretudo se contém em si elementos geradores de stress, normalmente associados a restrições de tempo. Estes factores de influência podem ser de tal modo fortes que a sua ultrapassagem com sucesso pode ser inclusive, mais importante que a própria decisão. Tomemos como exemplo, situações de emergência em que podem estar em causa questões que necessitam de uma solução urgente, cuja importância pode ir desde o simples controle de bens materiais, até à perda de vidas humanas.



Desde uma competição desportiva até uma operação militar de combate, passando por pequenas emergências do dia-a-dia, acidentes de viação, incêndios triagem e evacuação de feridos, etc. Todas estas situações têm em comum necessitarem de decisões rápidas e eficazes, quer no tocante aos resultados, quer quanto à possibilidade de serem aceites e implementados por outros. Têm em comum o facto de serem situações inéditas, isto é, diferentes umas das outras, pelo que se torna difícil aplicar um quadro preestabelecido de resolução de problemas, sobretudo se o decisor não possui experiência de situações semelhantes, e o grupo não se encontra treinado para as resolver.

Também se caracterizam por gerarem um elevado grau de incerteza no decisor, porque este não dispõe, à partida, de todos os elementos de informação necessários, que lhe permitam formular convenientemente as hipóteses e calcular os riscos associados a cada uma delas. Normalmente a maior dificuldade consiste em fazer a triagem da informação existente e em procurar informação relevante.

Pressupõe assim estratégias de procura activa de informação, por parte do decisor, ou atenção selectiva à informação existente. É por isso que, neste tipo de situações, muitas vezes é melhor ser capaz de tomar uma decisão rápida e oportuna, e de conseguir implementá-la, do que sacrificar estes elementos à qualidade dessa decisão. O interesse do processo suplanta o do produto.

A influência da Psicologia Social cognitiva tem sido determinante para que a investigação sobre a tomada de decisão se faça preferencialmente através de modelos de explicação dos processos ao invés de modelos de descrição dos resultados. Os modelos estruturais referem-se à relação entre os input e os outputs e à decisão escolhida, isto é, preocupam-se com os resultados dos comportamentos de decisão. Os modelos processuais dedicam-se ao estudo dos aspectos dinâmicos da decisão, focando o modo como os sujeitos escolhem alternativas. A estes modelos interessa, o estudo da atenção, o processamento de informação, a formação de julgamentos, bem como toda a influência exterior, nomeadamente a originada pelas emoções e por processos grupais.

Dentro dos modelos processuais, as duas maiores orientações referem-se ao estudo de situações com problemas bem definidos e das situações com problemas mal definidos. As



primeiras lidam com objectivos e alternativas claras e bem definidas, são mais dirigidas a tarefas de julgamento e de escolha do consumidor, geralmente dentro do nível individual e sem preocupação com o ambiente circundante. As segundas, mais próprias da psicologia social, tomam em consideração o papel do grupo na tomada de decisão, bem como a influencia do ambiente circundante. São assim mais próximas das situações reais e do quotidiano das decisões.

Relativamente às situações de crise e de desordem pública, por exemplo, em que urge uma resposta imediata, sob pressão de tempo, a perspectiva processual, no quadro de problemas mal definidos, parece a mais ajustada.

Podemos definir incerteza, como sendo a impossibilidade de atribuir probabilidades específicas aos resultados. Casos há em que existe informação suficiente para realizar a estimativa dos resultados, mas outros, designados por distribuições de probabilidade subjectiva de segunda ordem, (Abelson e Levy, 1985) o grau de incerteza quanto aos resultados é maior. No entanto quando o decisor nem possibilidade tem de estruturar alternativas e resultados, a incerteza passa a constituir *estados de natureza*, no dizer de (Conrath, 1967) e a atenção principal deriva para a situação e para a possibilidade de catalogar em taxonomias. Estas taxonomias podem ser dirigidas apenas à classificação das situações, mas podem também optar por considerar grupos de situações que sugerem comportamentos semelhantes. O estudo de modelos taxonómicos deve assim fazer parte de qualquer abordagem contingencial.

Quando a situação domina o problema, sob a influência de stress, estudar a influência que essa situação tem sobre o sujeito é mais importante do que estudar o processo de decisão em si. Interessa-nos saber como o sujeito selecciona a informação e como a processa.

A tentativa de construção de um modelo de investigação para a tomada de decisões sob a influência do stress pode assim, ser construída a partir dos fenómenos em causa (atenção, stress e processamento de informação) aplicados a determinada situação e progressivamente alargados a outros tipos de situações, através da criação de taxonomias que pressuponham comportamentos semelhantes. Mantendo os fenómenos da atenção e do processamento de informação constantes, poder-se-á estudar a influência dos vários agentes de stress na decisão,



com prioridade para o factor tempo, e considerar os fenómenos grupais como associados ao stress, constituindo uma das suas fontes.

Quanto aos fenómenos em causa, nomeadamente o processamento de informação humana, a corrente *generalista* considera todos os seres humanos como semelhantes e dirige-se à descoberta de regras gerais aplicáveis a todos. A teoria de (Miller, 1956) defende que um sujeito pode processar de cinco a nove unidades de informação e que a maioria demonstra um nível moderado de capacidade de absorção da informação otimizando o seu uso.

Outra escola (Newell e Simon, 1972), na linha oposta, considera que cada sujeito possui um estilo de processamento de informação próprio diferente de todos os outros. Esta corrente desenvolve-se sobre os modelos informáticos e na estatística de decisão. Uma terceira escola denominada de *diferencial* assume que os sujeitos diferem no seu nível cognitivo, mas que podem ser catalogados de acordo com processos de pensamento semelhantes.

Esta última corrente considera que a dimensão mais comum nas diferenças individuais dizem respeito à capacidade de lidar eficazmente com a incongruência e a complexidade. A incongruência (ex. a novidade inesperada, ambiguidade, incerteza) ocasiona resposta diferentes, relativas à percepção e negociação do risco. A complexidade na diferenciação e integração dos dados também aparece como relevante, em termos de complexidade cognitiva.

Várias investigações (Senders, 1966) revelaram que sob stress, o sujeito tende a regredir no seu comportamento perdendo a possibilidade de utilizar *esquemas* mentais mais elaborados e actuando apenas segundo procedimentos simples que se tornaram automáticos através da aprendizagem. Por isso no treino militar e não só, encontramos frequentemente a utilização de procedimentos standard que as equipas treinam até à exaustão, ou seja *overtraining* por forma a automatizar procedimentos. Estas iniciativas têm como objectivo o aumento das probabilidades pessoais de actuação eficaz mesmo em situações de stress muito elevado sem necessitarem de ordens ou de profunda reflexão, podendo assim canalizar as energias para enfrentar o stress e ajudar os que menos o conseguem ou que já não podem. O comandante assume aqui o papel mais iniciador dos procedimentos do que estruturador da tarefa. O seu trabalho principal consiste em adaptar esses procedimentos a uma situação que é sempre diferente das já experimentadas.



As teorias de processamento de informação, revelam-nos ainda que a possibilidade humana de recolha de informação é mais rápida e admite maior volume que o seu processamento e conseqüente operação. A informação recolhida e não tratada fica armazenada num filtro com memória de curta duração e, uma vez que não se pode dar atenção a duas coisas ao mesmo tempo, a velocidade de processamento fica dependente da forma como os inputs são apresentados e da existência anterior de esquemas de processamento que permitam acelerar essa velocidade. Quanto mais procedimentos automatizados dispuser o sujeito mais informação pode processar e por arrastamento mais depressa pode decidir.

As investigações sobre optimização da decisão não têm levado em conta os factores externos e internos originadores de stress, cujo efeito pode suplantar as melhores capacidades intelectuais. Interessa-nos mais os efeitos do stress na decisão e as formas de minorar essa influência, do que sobre o processo mental em si.

A pesquisa em stress é um campo tão vasto que a necessidade de especializações nesta matéria em ambientes militares torna-se uma tarefa prioritária, criando a necessidade da existência de institutos de pesquisa de acções interdisciplinares com as Polícias Militares, com as Forças Especiais, assim como a colaboração com as Universidades e Escolas Médicas.

3.4. GRAUS E FONTES DE STRESS NA VIDA MILITAR

O stress não está ausente durante o tempo de paz. Existem antecedentes normais das origens do stress. Estes antecedentes podem ser classificados como pessoais (interiores ao sujeito) e da unidade (exteriores ao sujeito). As origens do stress pessoal incluem, mas não são limitados aos conflitos pessoais, conflitos familiares, dificuldades económicas, atrasos nas promoções e dificuldades nas colocações de serviço.

As origens do stress da unidade ocorrem quando o militar é perturbado por situações no serviço e circunstâncias adversas que incidem sobre o modo como a unidade funciona. Isto diminui os recursos disponíveis para enfrentar o stress pessoal bem como a eficácia em serviço. Muitas das origens gerais do stress provêm dos maiores acontecimentos da vida. Qualquer acontecimento da vida, quer seja positivo ou negativo, tem potencial para ser origem



de stress (morte de familiares, casamento, filhos, separação/divórcio, reclassificação, doença ou sofrimento).

Tanto na sociedade civil como na sociedade militar existem contrariedades acerca das promoções, não aproveitamento das capacidades, sobrecargas de serviço e desavenças com os superiores. A vida militar é por vezes mais dura pois o serviço prolonga-se para além do horário normal de trabalho.

Os problemas morais e disciplinares mostram por si próprio comportamentos que estão em desacordo com os regulamentos e objectivos da instituição militar. Muitas vezes tais comportamentos são uma resposta ao stress. A situação torna-se pior se há falta de espírito militar e de coesão na unidade. Quando há inactividade, monotonia, isolamento e ambiente hostil podem ocorrer formas inaceitáveis de lidar com o stress, tais como: dissimular doenças, comportamentos aditivos (como abusar do álcool, drogar-se), vandalismo, actividades criminosas. A frustração, o aborrecimento e a inactividade poderam conduzir a actos de vandalismo.

Quando fortes necessidades não são satisfeitas, se são bloqueados determinados objectivos (promoção) ou há uma longa espera, a frustração surge. O alívio da frustração de um militar ou de uma unidade, exige a *avaliação* das razões que estão por detrás dos sinais visíveis. As fontes de frustração não são sempre obvias, existindo muitas fontes inclusive na vida "civil" (Pamplona, 1990).

Para mudar comportamentos necessita-se saber como os sujeitos aprendem. É através da aprendizagem que os sujeitos se adaptam com maior ou menor dificuldade às exigências do meio. Alguns sujeitos até começam a aprender muito cedo comportamentos que em determinados contextos não são os mais adequados em vez de se iniciarem em formas mais adaptadas de fazer face às exigências ou mesmo barreiras do meio.

Aprendizagem através de estratégias cognitivas. É talvez o processo de aprendizagem que nos parece ser característico da nossa população, sem detrimento dos restantes. As acções a desenvolver não se exercem sobre os estímulos antecedentes nem nos comportamentos consequentes, mas sobre as cognições nos comportamentos, não manifestos, e nos estímulos imaginados. Visa assim, os pensamentos as ideias, as intenções, o valor e o significado que os



sujeitos dão às coisas, a imaginação. Explorar a interacção entre o pensamento e a acção, examinar as concepções, as crenças, as percepções e intenções, modelar e dirigir o comportamento, são tarefas do ambiente cognitivista. O que os sujeitos pensam, acreditam e sentem, afecta a forma como eles se comportam.

Os processos cognitivos funcionam como mediadores entre a experiência e o comportamento. De acordo com o chamado determinismo triádico, (Bandura, 1985), o comportamento e os factores cognitivos e pessoais e as influências do meio, actuam em conjunto com determinantes entrecruzados, afectando-se reciprocamente.

Do estudo deste modelo facilmente se pode inferir que uma boa formação, para além de actuar sobre o comportamento do homem e nos factores do meio, deve visar também os tais aspectos pessoais e cognitivos.

Numa determinada experiência no Exército Sueco, cuja tarefa consistia em abater aviões inimigos num simulador antiaéreo verificou-se que:

- 1º As características da personalidade mostraram mais fracas correlações com o desempenho do que as avaliações específicas às situações e indicadores cognitivos de confronto com a situação .
- 2º Essas mesmas características de personalidade, aumentavam de importância, à medida que eram introduzidos elementos de stress (introdução de ruídos, privação de sono e muito barulho). Dos clusters obtidos nesta experiência verificou-se que os sujeitos com baixo índices de ansiedade obtiveram melhores “performances”, estes sujeitos faziam também avaliações mais desafiadoras da situação e tinham um pensamento mais positivo sobre a mesma.

Constata-se nesta experiência, a importância da *avaliação* do inter-relacionamento dos factores pessoais ou de personalidade, comportamentais e situacionais na previsão do desempenho (Rabkin, 1991 in Goldberger, 1993).



III PARTE

Vamos de seguida iniciar o capítulo sobre Investigação Experimental, uma vez que irá ser apresentado o propósito da investigação, o plano e metodologia, os instrumentos de medida, o modelo de estudo e delineamento experimental, a descrição da amostra total, os tratamentos estatísticos utilizados e finalmente os resultados e a discussão conseguidos nesta investigação.

1. PROPÓSITO DA INVESTIGAÇÃO

A decisão de empreender numa investigação pode proceder de várias motivações. É sabido que o ritmo de trabalho e a ordem das etapas da investigação são afectados pela diversidade das evoluções anteriores. No entanto, a necessidade de passar de uma intenção de investigação ou de um projecto vago a um projecto preciso e estruturado, implica o respeito por algumas regras e a efectivação de algumas diligências inerentes a todo o processo de investigação que caso não sejam respeitadas a invalidam ou caso contrário esta poderá arrastar-se por muitos e longos meses, o que em situação académica e não só, terá que ser tido em grande conta.

Se a elaboração de um projecto de investigação supõe primeiramente um interesse real pelo tema que se propõe explorar, este interesse no nosso caso partiu de uma experiência pessoal do contacto diário com estes militares.

A expectativa do leigo e do comum cidadão quando "olha" para um agente de autoridade, neste caso um guarda, contraí uma opinião ou um juízo de valor menos positiva na maior parte das vezes, dependendo este, se foi experienciado pessoalmente ou transmitido por alguém ou por órgãos de comunicação social, mas a nossa experiência é outra e sentida de forma oposta.

A motivação do investigador constitui uma das condições necessárias à construção de um projecto deste género, mas só isto não basta.... . A investigação deve resultar numa



resposta precisa, suscitada por uma questão precisa. Foi isso que fizemos ao enveredar por este tema nesta área ainda tão pouco explorada e tão aliciante que é a Psicologia Militar no contexto das Forças de Segurança de cariz militar, nomeadamente na Guarda Nacional Republicana, atrevernoss-íamos a chamar Psicologia das Forças de Segurança.

A contribuição pessoal que caracteriza uma verdadeira investigação procede da aplicação de certas regras metodológicas (formulação de hipóteses, recolha de dados, administração das provas). Uma verdadeira investigação, implica a apresentação de um trabalho pessoal cujo valor é garantido, ao mesmo tempo, pela originalidade do tema tratado e pelo respeito de regras metodológicas. Embora o contributo seja pessoal esta investigação pela envergadura que possui caracteriza-se por um trabalho levado a cabo por uma equipa sem a qual seria difícil senão completamente impossível realizá-lo.

Nesta investigação, o objecto de estudo visa a avaliação das reacções ao stress. Após sete anos de contacto profissional com os sujeitos, em situação clínica, de selecção e de formação, esta ligação directa criou-nos a curiosidade em procurar quais seriam as variáveis críticas relevantes para explicar e prever as razões pelas quais alguns militares reagem adequadamente, desadequadamente e totalmente descompensados face ao stress. Esta realidade surgia perto dos cinco, dez e quinze anos de serviço, anos em que se verificava uma maior mobilidade interna e que à partida implicava previamente anos de afastamento das suas terras, das suas famílias e dos seus filhos. Alguns destes factores causam problemas psicológicos, psiquiátricos, sociais, éticos e morais a eles próprios e/ou à instituição.

Procurou-se saber através da *avaliação* perceptiva pessoal que o sujeito faz dos stressores que tipo de processos psicológicos activa para lidar com problemas e situações stressantes, como afastamento familiar e social da região onde é natural, promoção não promoção, o excesso de horas de trabalho semanal dia e noite, pressões internas, etc. Os sujeitos que possuem aqueles anos de serviço, correspondem situações críticas no percurso profissional e pessoal. Nessa percepção pessoal entram em jogo vários factores tais como: traços de personalidade, mecanismos de defesa, tipos de *avaliação* perceptiva, capacidades e aptidões para lidar com o stress (mecanismos de *coping*), métodos de redução de stress, aptidões sociais e mecanismos de autocontrolo.



No nosso estudo, os stressores em análise são o conjunto de solicitações no trabalho, na família, com os filhos, como cidadão, como pessoa. As variáveis independentes identificadas são o tempo de serviço e o posto hierárquico, estas variáveis por nós manipuladas revelam empiricamente através das entrevistas exploratórias serem as que revelam períodos de maior e grandes queixas. São períodos e fases de grande mobilidade social e institucional e sobretudo são períodos iniciais que trazem mais solicitações do nível pessoal, como marido (+/- 28 anos de idade), como pai (+/- 33 anos de idade) e como militar, em termos de progressão de carreira. Coincide com a possibilidade da concretização de transferência para as zonas mais próximas das suas terras de origem e das suas famílias.

Pretende-se saber, como *problema* em estudo, se os anos de serviço/ antiguidade e/ou o posto hierárquico (soldados, cabos e sargentos) condicionam as respostas dos sujeitos em termos de *avaliação* perceptiva pessoal das reacções aos stressores gerados neste contexto. A questão surge quando os militares com maior número de anos de serviço e cujo posto hierárquico tem maior solicitação por inerência de funções, apresentam queixas reactivas ao stress tornando-os mais vulneráveis.

As variáveis dependentes são definidas por nós através de três instrumentos de *avaliação* psicológica. A mensuração das características em estudo dá-nos indicadores ao nível da:

1. Ansiedade, manifesta e velada, nomeadamente na *avaliação* da apreensão, tensão, carência de autocontrolo, instabilidade emocional e desconfiança.
2. Das estratégias de *Coping* que o sujeito utiliza para lidar com as situações de dano, ameaça e desafio com que se depara e para as quais não tem resposta de rotina preparada.
3. Dos grupos de Mecanismos de Defesa, que traduzem áreas conflituosas da personalidade, autoridade, independência, masculinidade, competição e situacional. Estas são avaliadas pelas reacções dos sujeitos a possíveis reacções suas como, comportamentais, emocionais ou ideativas, (comportamento actual, impulsivo, pensamentos e sentimentos).



Como *hipóteses* principais, e comparativamente à população de referência, e de acordo com os fundamentos teóricos que pressupõem o modelo multivariável de Stress Militar de (MacDonough, 1991), temos:

H1 - Existem entre militares com maior número de anos de serviço uma diferença significativa nas reacções a stressores.

H2 - Existem entre militares com patente mais elevada uma diferença significativa nas reacções aos stressores

Como variáveis independentes temos:

1. VI1 - Anos de Serviço, 5 - 10 e 15 anos
2. VI2 - Posto Hierárquico, Soldados - Cabos e Sargentos

Como variáveis dependentes temos:

1. VD1 - Ansiedade (Ans)
2. VD2 - *Coping* (IRP)
3. VD3 – Grupos de Mecanismos de Defesa (D.M.I.)
 - VD3.1 - TAO
 - VD3.2. - PRO
 - VD3.3 - REV
 - VD3.4 - TAS
 - VD3.5 - PRN



1.1 .PLANO E METODOLOGIA

O método de recolha das amostras, para testar as nossas hipóteses, passou inicialmente por um estudo piloto, depois de obtida a prévia autorização das chefias (anexo 2) competentes da tutela, e nomeadamente dos autores dos instrumentos de medida (anexo 3 e 4) ou investigadores para os utilizar. Este estudo piloto (anexo 1) tinha como objectivo sugerir que valores específicos devem ser atribuídos às variáveis em estudo, para testar certos procedimentos, verificar como estes funcionam e, numa forma mais geral descobrir quais os erros realizados na execução do verdadeiro experimento, sendo no fundo uma verificação exacta do desempenho principal (McGuigan, 1982).

No nosso estudo piloto, aplicamos a cerca de 15 sujeitos, os instrumentos de medida, tendo-lhes sido pedido a sua colaboração e o seu anonimato visando com as suas sugestões e críticas na realização do protocolo corrigir erros de forma, bastante importantes, e assim sendo, minimizando inviabilizações futuras. Foram reformuladas algumas questões assim como as categorias das respostas a elas subjacentes, tendo dado a passar, igualmente o protocolo de recolha de informações do estudo a testemunhas privilegiadas que apesar de não fazerem parte da amostra, com a sua experiência e com o seu sentido crítico sugeriram as respectivas alterações .

As grandes modificações consistiram nas opções de resposta, ao “questionário” e de sinalizadores de resposta do tipo, “sim” ou “não”, passamos para “pouco”, “muito” ou “nada”. As restantes prenderam-se com *erros de forma* e não de *conteúdo*. Isto é, o cuidado a ter para manter o anonimato dos sujeitos nas folhas de resposta, a adequação do discurso a estes sujeitos, nomeadamente nas instruções de cada prova, por exemplo: ...“Colocou o seu posto” ... e não ...”Colocou o seu nome...”(pág. 3 do anexo 1), em vez de *profissão, função* (pág. 3, 7 e 22 do anexo 1), em vez ...”trabalha há tempo no quadro da Guarda Nacional Republicana...” e não”trabalha há tempo no quadro da Polícia Segurança Pública...”(pág. 13 do anexo 1, original do autor que realizou a tradução e adaptação) etc.

O pré-teste propriamente dito, incluí uma amostra de 115 sujeitos distribuídos de acordo com as características da população. Os sujeitos não tiveram dificuldades nesta fase na



compreensão e interpretação às questões do protocolo (questionário e instrumentos de avaliação psicológica).

As medidas de tendência central, nomeadamente médias e desvios padrões obtidos aproximaram-se dos valores esperados. Os valores da skewness (assimetria) e da Kurtosis (assimetria e grau de achatamento duma curva) normalmente numa distribuição normal, andarão à volta dos coeficientes entre 0 e 3. No nosso caso, para estas variáveis dependentes em estudo, os valores da skewness rondaram entre 0.088 e 0.589 e os valores da Kurtose 3,133 e 2,779. Estes resultados satisfatórios, permitiram-nos posteriormente enviar os restantes protocolos para os cerca de 2136 sujeitos e tendo incluído os 115 como parte integrante da amostra.

Tendo sido as questões perceptíveis pelos mesmos e verificada a pertinência de algumas delas e não de outras, trazidas pelas entrevistas exploratórias, adoptámos a versão final (ver anexo 1).

A constiuição do protocolo de avaliação final tem o seguinte formato: uma ficha de Identificação e Questionário, prévio aos instrumentos de *avaliação* propriamente ditos, isto é, Auto-Análise de Cattell - AAC, Inventário de Resolução de Problemas de Vaz Serra - IRP, Defense Mechanisms Inventory - IMD. Na primeira página do protocolo e uma vez que este era enviado aos sujeitos no seu local de trabalho, inserimos uma circular explicativa sobre o objecto do estudo, e em todas as páginas previamente às questões que se colocavam, existiam textos explicativos sobre o objectivo da tarefa, funcionando esta como consigne.

Seleccionada a listagem de todos sujeitos informaticamente cuja situação compreenderia as condições de investigação, isto é, militares com o posto de soldados, cabos e sargentos e com o tempo de 5, 10 e 15 anos de serviço, por todo o dispositivo, mais propriamente nas Brigadas e Unidades operacionais, foram numa primeira fase enviadas as circulares explicativas aos seus comandantes directos juntamente com o protocolo (ver anexo 5). Numa segunda fase e após terem sido elaboradas etiquetas para envio e retorno dos protocolos e dos respectivos envelopes foram enviadas directamente ao local de trabalho dos sujeitos. Esta opção prendeu-se com o facto de ser difícil e não termos a certeza se as residências dos sujeitos estariam ou não actualizadas, devido à grande mobilidade a que estão submetidos.



À medida que os envelopes chegavam era-lhes atribuído um código que para além de os seriar nos permitiam identificá-los relativamente ao grupo de pertença, o que teria que ser forçosamente vantajoso, pois a segunda parte da *avaliação* prendia-se no facto de analisar os resultados conseguidos, através do método de entrevistas por forma a perceber, os valores extremados por excesso ou por defeito dos sujeitos. A devolução dos protocolos procedeu-se através do canal hierárquico e para a 1ª Repartição do Comando Geral da GNR.

O início de envio das circulares ocorreu na segunda quinzena de Agosto de 1993, tendo sido enviados os primeiros protocolos ainda para efeitos de pré-teste (115 sujeitos da população) no início de Setembro do mesmo ano. Os resultados conseguidos neste número de sujeitos foram encorajadores após a análise estatística, tendo continuado o envio até Outubro de 1993 e terminado a recolha até Março de 1994. À medida que chegavam os protocolos e após serem codificados (atribuição de um código individual) eram imediatamente introduzidos os valores numa base de dados construída para o efeito.

Uma das críticas que pode ser apontada a este método é o dispêndio de tempo necessário para organizar e enviar os instrumentos. Foi um processo dispendioso, pois envolveu cerca de 47.000 fotocópias mais despesas de envio que envolvia também o risco que se corre pelo facto de não ser o próprio investigador a administrar as provas, mas uma vez que se tornava incomportável fisicamente cobrir todo o território, acabou por ser um mal menor. A taxa de mortalidade da amostra e/ou inviabilidade dos protocolos foi significativa, na ordem dos 26,7% , no entanto apesar de ser um fenómeno para nós preocupante, não inviabilizou a dimensão de *grande amostra* da nossa investigação (1567 sujeitos avaliados).

Esta preocupação consistiu para nós, desde o início, um factor primordial, de procurar sempre tomar o caminho mais curto e mais simples para o melhor resultado. Para nós o importante era a autenticidade, interessava-nos a procura sincera da verdade. Não a *verdade absoluta*, estabelecida de uma vez por todas por dogmas, mas aquela que se repõe sempre em questão e se aprofunda incessantemente devido ao desejo de compreender com mais justeza o real em que vivemos e para cuja produção contribuímos (Quivy, 1992).

Uma vez que tínhamos em nossa posse os protocolos, a próxima fase foi introduzir os dados numa base de dados e trabalhar esses valores estatisticamente. A partir da análise



estatística, nomeadamente a análise em Clusters que nos permitiu identificar e seleccionar 13 clusters e todos aqueles sujeitos que se encontravam a menos e a mais um desvio padrão das médias obtidas aos instrumentos de média. Desta forma conseguimos obter um número de sujeitos; 42, que representariam as seis condições para cada uma das sete variáveis independentes, isto é, os três mais altos e mais baixos, para cada +1@ e -1@.

Todos estes sujeitos foram previamente convocados no período de 7 a 15 de Março de 1994, e submetidos a entrevista. Esta entrevista tinha o objectivo de complementar a informação relativa ao sujeito, nomeadamente avaliar a história de vida do sujeito pessoal e profissional que estivesse na base das respostas dadas pelo mesmo de modo a tentar perceber a que procedimentos e mecanismos o sujeito faz apelo para dar resposta às situações sentidas por ele como stressantes, e no fundo como é que o sujeito controla e resolve as situações para ele ameaçadoras do ponto de vista do desajustamento.

As variáveis independentes (VI) que fazem parte desta investigação, são o Posto Hierárquico e os Anos de Serviço ou Antiguidade. Qualquer uma das duas pode variar de três formas, o posto entre Soldado, Cabo e Sargento, e a Antiguidade, entre 5, 10 e 15 anos de serviço feitos em 1993.

As nossas variáveis dependentes (VD) são aquelas cuja modificação é função, isto é, depende, das modificações introduzidas ao nível das variáveis independentes. Elas são, ANS, IRP, TAO, PRO, PRN, REV, TAS. São portanto as medidas de resposta. O que vamos procurar determinar é se as variáveis independentes afectam as variáveis dependentes.

Uma vez sendo o comportamento extremamente complexo e, em qualquer momento um organismo pode emitir um elevado número de respostas, torna-se necessário saber se as medidas das nossas variáveis dependentes verificam a hipótese de serem verdadeiras ou provavelmente falsas. No caso de estar-mos em presença de um experimento confirmatório, um dos requisitos a ser preenchido para as nossas variáveis dependentes é que elas sejam válidas, isto é, os dados registados terão que ser medidas da característica que o experimentador procura medir.

De modo a determinar a validade da variável dependente, o experimentador pode correlacionar os valores obtidos dessa variável dependente com valores obtidos pelo mesmo



sujeito, em outra medida qualquer que ele saiba ser válida. Se a correlação for alta, a medida é válida, se for baixa ou não significativa, não é válida.

O segundo requisito a que a variável dependente deveria satisfazer é o da *confiança (fiabilidade)*, isto é, os sujeitos recebem mais ou menos os mesmos resultados, ao repetirem-se as medidas. Quando as medidas variam demais, os testes não podem ser considerados de confiança, mas por outro lado, muitas vezes sendo os sujeitos demasiado homogêneos não permitem o valor correlacionado, entre medidas e aproximarem-se do verdadeiro.

Para isso, manipulamos o experimento, recolhemos os dados, e se existirem diferenças significativas entre os grupos, significa que diferem mais que possa ter tido como erro experimental, e se as médias desta variável dependente diferirem mais do que se espera de flutuações randômicas, deve existir confiança suficiente, pois a falta de confiança causa variação randômica nos resultados.

Se os grupos não diferirem significativamente, isto quer dizer que os resultados, provavelmente são devidos a uma variação randômica, a um erro experimental. A conclusão frequente é dizer que a variação da variável independente não afecta a variável dependente (VD). Outras razões também são possíveis. Pode ser que a variável dependente não seja de confiança. Se existem diferenças significativas entre os grupos, a VD é provavelmente de confiança; se não há diferenças significativas, então não é possível uma conclusão sobre a confiança, podendo ser no entanto ultrapassado este obstáculo com medidas repetidas do experimento e se mesmo assim, os mesmos resultados são obtidos, então a variável dependente é de confiança.

Um aspecto a ter em consideração na metodologia desta investigação é a presença de variáveis parasitas. Para (Reuchlin in Quivy, 1992), "...uma variável parasita é controlada se a resultante global dos seus efeitos sobre a variável dependente é anulada ou determinável." Existem dois tipos destas variáveis: as aleatórias, que se referem à situação ou aos sujeitos, isto é, a variações aleatórias: as condições nas quais os sujeitos se encontram no momento da experiência, como condições do ambiente, condições pessoais (saúde, interesse, motivação, ter sido o próprio e não outro a responder, fadiga, etc.). O objectivo deste controle é minimizar a sua influência. É sempre difícil senão impossível controlar este tipo de variáveis,



tanto mais que na nossa investigação a administração da prova é autodirigida e apesar de não haver controle de tempo, estamos conscientes dos riscos metodológicos envolventes.

Um outro tipo de variáveis parasitas são as sistemáticas, em que as modificações que suscitam são mais estáveis, do que as anteriores e muitas vezes pudemos confundir a sua influência com a da variável independente. No caso da nossa investigação iríamos considerar o tipo de estrutura de personalidade, o background sócio-económico e cultural-educacional, a história pessoal e profissional passada.

Tentámos controlar todo um conjunto de variáveis que à partida, de acordo com os referenciais teóricos, do Modelo multivariável de Stress Militar (MacDonoughs, 1991) estariam subjacentes e o produto das entrevistas exploratórias a interlocutores privilegiados. Estas *testemunhas* (Quivy, 1992) tratando-se de sujeitos que, pela sua posição, pela sua acção ou pelas suas responsabilidades, têm um bom conhecimento do problema, com a sua visão imparcial e a sua boa dose de espírito crítico, contribuíram em grande parte para a caracterização das variáveis a controlar aliada à nossa própria experiência e visão do problema.

Quanto ao modelo de Questionário, ele permite colocar aos inquiridos uma série de questões relativas à sua situação social, profissional ou familiar, às suas opiniões, à sua atitude em relação a opções ou a questões humanas e sociais, às suas expectativas, ao seu nível de conhecimento ou de consciência do acontecimento, ou ainda sobre qualquer ponto de interesse para os investigadores. As informações foram depois tratadas quantitativamente, e as respostas às questões foram pré-codificadas, de tal forma que os entrevistados escolham as suas respostas entre as que lhes foram formalmente propostas.

No nosso caso a administração do questionário foi de forma directa, o que levanta algumas dificuldades, uma vez que as perguntas podem ser mal interpretadas e o número de respostas é geralmente fraco, para além dos custos e o peso que envolve o processo. Neste método as vantagens sobre, consistem em proporcionar uma quantidade e multiplicidade de dados a uma *representatividade* de sujeitos. No entanto as informações obtidas por este método não têm significado em si mesmas se não as correlacionar-mos com outras variáveis, e



também permitir seleccionar os entrevistados mais típicos para análises posteriores mais aprofundadas.

As nossas questões procuraram por um lado a descrição dos sujeitos, por outro a opinião e sentimento que estariam ligados à função que desempenhavam e ao apoio que recebiam, (ver anexo 1, páginas 2 e 3). A razão de ser destas e não de outras questões prende-se com a revisão bibliográfica realizada e com o resultado extraído das entrevistas exploratórias.

Um dos instrumentos de pesquisa também utilizados na última fase, foi a Entrevista.

A entrevista nas suas diferentes formas caracteriza-se pela recolha de processos fundamentais na comunicação e na interacção humana. O objectivo é recolher informação e elementos para reflexão o mais rico e variados possíveis. Os métodos da entrevista ao contrário dos inquiridos por questionário, caracterizam-se por uma contacto directo entre o investigador e os seus interlocutores e por uma fraca directividade por parte daquele. Este método consistiu, numa verdadeira troca, durante o qual o entrevistado exprimiu as suas percepções de um acontecimento ou de uma situação, as suas interpretações ou as suas experiências, ao passo que, através das questões colocadas numa forma aberta, o investigador facilitou essa expressão, evitando que ela se afastasse dos objectivos da investigação e permitindo que o seu interlocutor acesse a um grau máximo de autenticidade e de profundidade.

A entrevista tem uma função muito importante nas muitas formas de “tratamento” psicológico, e é a componente principal da *avaliação* clínica que precede, acompanha e segue a intervenção. De facto, as entrevistas são muito parecidas a outras formas de conversação, são uma fonte natural de informação clínica acerca dos sujeitos, um meio sensível de lhes comunicar informação, e uma forma conveniente para tentar ajudá-las. As entrevistas são flexíveis, são fáceis de manejar e o que é mais importante podem dar ao clínico amostras do comportamento verbal e não verbal do sujeito. Na nossa investigação o processo de convocação e atendimento dos sujeitos foi moroso, pois tratou-se de uma *avaliação* cujo resultado dependia não só do entrevistador como do entrevistado.

As questões colocadas encontram-se à volta das nossas hipóteses de trabalho, sem por isso excluir os desenvolvimentos paralelos susceptíveis de as matizar ou de as corrigir. O



conteúdo da entrevista foi objecto de análise de conteúdo sistemático, destinado a testar as hipóteses de trabalho.

As entrevistas tomaram a forma da semidirectividade, no sentido de que não foram nem inteiramente abertas nem encaminhadas por um grande número de perguntas precisas. Adoptamos esta forma, por um lado, para responder às nossas hipóteses tornava-se imperativo receber informação da parte do entrevistado, mas por outro, não colocámos todas as questões que previamente tínhamos anotado e sob a formulação prevista. Tanto quanto possível “deixamos andar” o entrevistado para que pudesse falar abertamente, como quisesse e na ordem que lhe conviesse. O esforço do investigador, foi o de encaminhar a entrevista para os objectivos, cada vez que o entrevistado deles se afastava e por colocar as perguntas às quais o entrevistado não chegou por si próprio, no momento mais apropriado e da forma mais natural quanto possível.

Este método foi especialmente adequado, pois permitiu a análise dos acontecimentos e das práticas dos sujeitos com os quais se vêem confrontados: as suas interpretações de situações conflituosas ou não, as leituras que fazem das suas próprias experiências, as suas referências normativas. Permitiu também a análise do problema específico, os dados do problema, os pontos de vista presentes, o que está em jogo, os sistemas de relações, o funcionamento da organização, etc.; e finalmente a reconstituição de um processo, de experiências ou de acontecimentos passados.

As vantagens deste método foi o grau de profundidade de análise dos elementos recolhidos, e a flexibilidade permitiu recolher os testemunhos e as interpretações dos sujeitos respeitando os seus quadros de referência - a sua linguagem e as suas categorias mentais. Existem limitações e problemas associados a esta técnica, pois exige preparação e procedimentos próprios, tornando-se necessário utilizar métodos complementares, como a análise de conteúdo. Esta por sua vez, permitiu trabalhar os elementos de informação e de reflexão, respondendo às exigências de explicitação, de estabilidade e de intersubjectividade dos processos.



1.2. INSTRUMENTOS DE MEDIDA

Os fundamentos teórico-práticos subjacentes à Escala De Ansiedade De Cattell (I.P.A.T.) segundo (J. Justo, 1989) a propósito da tradução e validação da mesma constata que este instrumento demonstrou ser útil em campos de investigação tão diversificados como "autoconfiança e "auto-estima", (Giddongs, 1971); (Blum, 1972) entre outros.

De facto há a preocupação em obter normas actualizadas das provas psicológicas a aplicar junto da população portuguesa, tanto mais que é após o conjunto de provas realizadas que o instrumento dá provas de validade e de fidelidade relativamente aquilo que se quer medir, nomeadamente "ansiedade manifesta" e "ansiedade velada". Os factores anteriormente enunciados levaram-nos a optar por esta escala, uma vez que os militares, pela característica das funções vivem situações de tensão, apreensão, desconfiança, ameaça. Os sujeitos desta investigação pela função e missão que deverão realizar vêm-se submetidos a situações ansiogénicas caracterizadas pelas dimensões subjacentes a este instrumento.

O objectivo de elaborar uma escala de ansiedade, levou Cattell, (Cattell e al., 1976) a procederem à selecção de um grupo de factores de personalidade que nos estudos levados a cabo com o teste 16 PF, tivessem demonstrado a sua pertinência na medição do constructo.

Os cinco factores escolhidos dessa selecção são, a Apreensão (O), Tensão (Q4), Carência de Autocontrolo (Q3), Instabilidade Emocional (C), e Desconfiança (L).

Ainda no mesmo artigo, considerando a apresentação dos resultados, estes surgem-nos numa distribuição bipolar de cada um dos factores, isto é, variando entre um mínimo e um máximo em relação à característica descrita, ou seja, "ansiedade manifesta" e "ansiedade velada".

Os cinco componentes em causa são descritos por quarenta itens, vinte dos quais dizem respeito à "ansiedade manifesta" e os restantes à "ansiedade velada". As instruções apontam que para cada um dos itens o sujeito deve seleccionar uma de três respostas variando entre posições opostas, por exemplo: [a] Concordo Completamente, [b] Não sei bem, [c] Discordo Completamente. De acordo com o critério escolhido por autores da prova, cada resposta é cotada com, 1, ou 2 pontos, constituindo os itens da "ansiedade velada" uma escala isolada dos itens da "ansiedade manifesta". As cotações de cada uma destas escalas individuais devem



ser calculadas em separado e só depois somadas para se chegar à pontuação total da escala de Ansiedade. A pontuação varia entre 0 e 40 pontos, quer para a escala da "ansiedade velada" quer para a escala da "ansiedade manifesta", a pontuação total varia entre 0 a 80 pontos.

A descrição de cada um dos cinco factores que compõem a escala é a seguinte: Factor O- **Apreensão**: cotações elevadas neste factor indicam instabilidade, insónia associada a preocupações, dificuldade em lidar com os desafios da vida quotidiana e facilidade de o sujeito se sentir ameaçado e cheio de remorsos. A investigação tende a demonstrar que os sujeitos com cotações elevadas neste factor têm dificuldades de relacionamento social de várias ordens (não se sentem aceites em grupos; não se acham capazes de participar em situações colectivas; têm dificuldades de comunicação e dificilmente fazem amigos). Como seria de esperar, tais sujeitos não têm sucesso em cargos de liderança nem em situações de emergência, apresentando, por outro lado, uma correlação positiva com a tendência para os acidentes de condução (Justo, 1989).

Factor Q4 - **Tensão**: Tendo, nos estudos levados a cabo com o 16 PF, uma das correlações mais fortes com a *avaliação* clínica da depressão, este factor é geralmente interpretado como uma medição do nível de frustração da personalidade individual.

Factor Q3 - **Carência de Autocontrolo**: o sujeito com baixo autocontrolo não evidencia uma preocupação especial pelas respostas socialmente aceites, apresenta-se como pouco cauteloso, tem pouca consideração por outros e pela sua reputação pessoal. As cotações elevadas neste factor implicam também uma baixa *avaliação* da auto-estima e do próprio valor pessoal do sujeito. As cotações baixas, pelo contrário, são interpretadas como avaliando até que ponto o sujeito consolidou para si próprio uma imagem nítida e consistente de um padrão de comportamento socialmente aceite e que ele se esforça por concretizar.

Factor C - **Instabilidade Emocional**: avaliando a imaturidade como oposta ao controlo e à organização emocional, este factor apresenta-se como exageradamente elevado em sujeitos com comportamentos neuróticos generalizados (fobias, comportamento histérico e obsessivo, e perturbações psicossomáticas). Sujeitos que facilmente se aborrecem com as dificuldades da vida e da família e que de uma forma geral se sentem insatisfeitas com o mundo que as rodeia.



Factor L - **Desconfiança**: o sujeito que atinge uma pontuação elevada neste factor, em geral, tem interesses intelectuais bem definidos, despreza os sujeitos vulgares, é rigidamente escrupuloso no seu comportamento, aborrece-se facilmente com ninharias e é impermeável à opinião dos outros.

Na mesma análise constatamos que para a descrição do sujeito *muito ansioso* compõe-se dos seguintes descritores:

1. Para o factor **Apreensão** destacam-se os seguintes adjectivos: repreensivo, culpabilizando-se, inseguro, perturbado.
2. Para o factor **Tensão**: tenso, impulsivo, frustrado, exausto.
3. Para o factor **Carência de AutoControlo**: descontrolado, insociável, egocêntrico.
4. Para o factor **Instabilidade Emocional**: emocionalmente instável, facilmente transtornado.



5. Para o factor **Desconfiança**: desconfiado, ciumento e perspicaz.

Designação Alfabética	Descrição do Sujeito pouco Ansioso	Descrição do Sujeito muito Ansioso	Identificação dos Itens pelo Número na Folha		Total de Itens
O	Autoconfiante Calmo, Seguro Complacente Não perturbado	Apreensivo Culpabilizando-se Inseguro Perturbado	10 a 15	30 a 35	12
Q4	Tranquilo Descontraído Não frustrado	Tenso, Impulsivo Frustrado Exausto	16 a 20	36 a 40	10
Q3	Autocontrolado Compulsivo Convencional	Descontrolado Insociável Egocêntrico	1 a 4	21 a 24	8
C	Emocionalmente Estável, Maduro Realista	Emocionalmente Instável Facilmente Transtornado	5 a 7	25 a 27	6
L	Confiante, Tolerante Permissivo, Flexível	Desconfiado Ciumento, Perspicaz	8 a 9	28 a 29	4

Adaptado do Jornal de Psicologia, 1989, 8, 5; pág. 17

Tabela 3 - Escala de Cattell, factores de personalidade

Na análise dos componentes principais da Escala de Ansiedade de Cattell constata-mos que para a descrição do sujeito *pouco ansioso* compõe-se dos seguintes descritores, (ver tabela 3):



1. Para o factor **Apreensão** destacam-se os seguintes adjectivos: auto-confiante, calmo , seguro, complacente, não perturbado.
2. Para o factor **Tensão**: tranquilo, descontraído, não frustrado.
3. Para o factor **Carência de AutoControlo**: autocontrolado, complusivo e convencional.
4. Para o factor **Instabilidade Emocional**: emocionalmente estável, maduro e realista.
5. Para o factor **Desconfiança**: confiante, tolerante, permissivo e flexível.

A propósito da cotação, Cattell definiu que uma pontuação alta na Escala de Ansiedade corresponde à seguinte descrição: *Para além das indicações extremamente frequentes de tensão exagerada, preocupações, hipersensibilidade e labilidade emocional, o sujeito ansioso relata maior inquietação, reactividade fóbica, e desconfia dos outros. Não se preocupa nada com pormenores, embora pareça o contrário quando se trata do seu bem estar físico, uma vez que é mais sensível - pelo menos mais preocupado - com problemas somáticos. Sente-se inseguro a respeito de si próprio e tem tendência para estar menos satisfeito com a vida do que o sujeito menos ansioso e mais bem ajustado, Cattell et al. (1976) p. 37.*

Inúmeras investigações têm fornecido dados sobre a validade da Escala de ansiedade de Cattell. Os coeficientes e outras medidas de validade interna e externa assim como, as correlações obtidas entre a escala de Ansiedade de Cattell e as outras escalas de ansiedade variam entre 0.52 a 0.82.

Nos resultados conseguidos nesta normalização de 1988, constata-se que quanto maior o resultado mais ansioso se revela o sujeito. Quanto à média da amostra total (mulheres e homens) ela é de 35.29 o que é comparativamente superior à média da amostra americana donde a escala é originária que é 27.1. Outro aspecto curioso segundo a mesma fonte é o facto de os valores da ansiedade total oscilarem com a idade e com o sexo. Verifica-se que a partir dos 20 aos 29 anos os valores da escala de ansiedade vão aumentando em ambos os sexos, sendo o aumento mais acentuado nas mulheres entre os 25/29 anos decrescendo no mesmo



sentido que nos homens mas sempre com valores ligeiramente mais elevados. A média da ansiedade total nos homens (32.26) é visivelmente mais baixa do que a média em mulheres (37.93).

Assim para o nosso estudo temos a seguinte referência:

Escala de ansiedade de Cattell	Homens		Mulheres		T de Student	GL	Nível de Significância
	X	D.P.	X	D.P.			
Ansiedade Total	32.3	12.64	37.9	10.9	3.72	236	.005
Ansiedade Velada	16.9	6.11	18.3	5.7	1.7	236	.05
Ansiedade Manifesta	15.3	7.22	19.7	6.9	Mann-Whitney(Z)		.0000
					-4,492		

Adaptado do Jornal de Psicologia, 1989, 8, 5. Pág. 21

Tabela 4 - Escala de Ansiedade de CATTELL, Valores Médio e Desvio Padrão

O segundo instrumento de medida é o Inventário de Resolução de Problemas de (Vaz Serra, 1988). A opção de escolha deste instrumento prende-se mais uma vez pela função que desempenham e a variedade de situações que tem que enfrentar e com que tem que lidar, para gerir os problemas que surgem tantas vezes carregados de stress, isto é, situações stressantes.

O trabalho elaborado por (Vaz Serra, 1988) foi fruto de um estudo sobre *coping*, apresentando à sua amostra três tipos de situações diferentes: ameaça, de dano e de desafio. Perante cada uma das situações criaram-se diversas modalidades de resposta, dizendo respeito a um confronto activo do problema, ao controlo perceptivo do significado ou das consequências da situação, ao pedido de auxílio a familiares e amigos, e aos mecanismos redutores dos estados de tensão emocional e ainda a características estáveis da personalidade.

O apuramento final deste estudo permitiu construir uma escala, constituída por 40 questões diferentes, de que numa análise factorial, após rotação varimax, evidenciou a



presença de 9 factores subjacentes dando origem ao Inventário de Resolução de Problemas (IRP). Este inventário revelou bons resultados estatísticos em termos de validade interna e externa. Identifica os seguintes nove factores, o **factor 1**, *Pedido de ajuda*, o **factor 2**, *Confronto e resolução activa de problemas*, o **factor 3**, *Abandono passivo perante a situação*, o **factor 4**, *Controlo interno e externo dos problemas*, o **factor 5**, *Estratégias de controlo das emoções*, **factor 6** *Atitude activa de não interferência da vida quotidiana pelas ocorrências*, **factor 7**, *Agressividade internalizada/externalizada*, **factor 8**, *Auto-responsabilização e medo das consequências*, finalmente, o **factor 9**, *Confronto com o problema e planificação da estratégia*.

As conclusões deste autor, revelam que os sujeitos não registam o mesmo tipo de atitudes nas diferentes situações. Se há atitudes uniformes, como o pedido de auxílio a familiares ou a amigos, o mesmo não acontece com as estratégias de controlo perceptivo da situação ou das consequências.. As questões relativas ao confronto e resolução do problema, mostram-se todas altamente correlacionadas entre si, em qualquer das situações tipo, revelando que um sujeito com uma tal atitude provavelmente generaliza para outras diferentes situações.

Os resultados do autor revelam que um sujeito com estratégias de coping adequadas costuma sentir que tem um bom controlo das situações com que se depara, é pouco propenso a pedir ajuda, gosta de confrontar e resolver activamente os problemas, utiliza mecanismos redutores de estados de tensão que não são lesivos da sua saúde e da sua pessoa, não deixa que a vida quotidiana seja interferida por acontecimentos indutores de stress e não tem tendência a deixar-se responsabilizar pelas consequências negativas dos acontecimentos.

Na mesma linha Vaz Serra sublinha que os “...*sujeitos vulneráveis a situações de stress têm tendência para ficarem encolerizados, passarem horas a fio a pensar nas coisas, isolarem-se dos outros, tornarem-se apáticos, pouco eficientes, darem passeios, fazerem exercício físico ou iniciarem uma viagem, rezarem, e procurarem ajuda profissional por causa do que sentem. Em suma deixam-se evadir pelo estado emocional desagradável, perpetuam o acontecimento através da ruminação, procuram apenas estratégias de lidar com a emoção sentida, deterioram as suas obrigações quotidianas e procuram ajuda*”



professional...". Traduzem o tipo de sujeitos que perderam, subjectivamente, a percepção de controlo sobre a situação.

Por outro lado, os sujeitos que lidam com as situações geradores de stress de uma forma "adaptável", e lidam com mais facilidade com os seus problemas, sentem que "...*têm o controlo pessoal das situações, procurando planear estratégias para a sua resolução, não se mostram propensos a pedir ajuda, procuram um confronto ou uma resolução activa dos problemas, não se abandonam passivamente às situações, têm boas estratégias de controlo das emoções, não deixam que se interfira, nas suas rotinas diárias, pelas ocorrências indutoras de stress, manifestam, comparativamente, uma menor agressividade, não tendem a deixar-se responsabilizar e a ter medo das consequências negativas que possam surgir...*".

Neste instrumento de medida quanto maior o score maior as estratégias de *coping*.

Assim para o nosso estudo temos a seguinte referência:

N	Tota 692		Homens 330		Mulheres 362		t-test	p
	Média	D.P.	Média	D.P.	Média	D.P.		
RPTOTAL	153.828	16.397	154.315	16.651	153.384	16.172	.746	.456
F1	17.152	4.112	17.276	4.072	17.039	4.151	.757	.449
F2	24.699	4.712	24.864	4.654	24.550	4.765	.875	.382
F3	13.090	2.008	13.042	2.126	13.133	1.896	.590	.556
F4	31.350	4.991	31.770	4.912	30.967	5.038	2.119	.034
F5	16.659	3.003	16.609	2.923	16.704	3.078	.417	.677
F6	13.303	2.868	13.312	2.984	13.296	2.763	.076	.940
F7	9.341	1.316	9.348	1.340	9.334	1.296	.142	.887
F8	16.575	2.884	16.497	2.935	16.646	2.839	.681	.496
F9	11.659	2.008	11.597	2.070	11.715	1.951	.775	.438

Adaptado da revista Psiquiatria Clínica Out-Dez 1988, vol. 9 n.º 4.

Tabela 5 - IRP, Valor Médio e Desvio Padrão



O último instrumento de medida trata-se também de um inventário que originalmente tem duas versões e posteriormente vieram a ser aplicadas outras à adolescência e à terceira idade. Existem dez pequenas histórias nas quais o sujeito é confrontado com situações potencialmente frustrantes e conflituosas. Após a leitura de cada história pede-se ao sujeito que responda a quatro questões respeitantes a possíveis reacções suas. Para cada pergunta oferecem-se cinco respostas entre as quais os sujeitos devem escolher duas: aquela que avalia a sua reacção pessoal e aquela que avalia como mais distante da sua reacção pessoal, as cinco respostas disponíveis para cada pergunta foram concebidas para representarem cinco grupos de mecanismos de defesa. Cada resposta que assinala positivamente um destes grupos de mecanismos de defesa é cotada com dois pontos, quando um destes grupos é assinalado negativamente a resposta é cotada com zero pontos. Os grupos não assinalados são cotados com um ponto cada, sendo assim a pontuação de cada escala varia entre zero e oitenta pontos e a soma das cinco escalas totaliza sempre duzentos pontos. A restante fundamentação teórica está desenvolvida em capítulo anterior (4.3).

1.3. MODELO DE ESTUDO E DELINEAMENTO EXPERIMENTAL.

O delineamento que possibilita o estudo de duas ou mais variáveis independentes num único estudo denomina-se delineamento factorial. Um delineamento factorial completo permite todas as possíveis combinações de valores seleccionados de cada variável independente usada. A análise dos dados da variável dependente fornece informações sobre a influência de cada variável independente sobre a variável dependente, e sobre a interacção entre as duas variáveis independentes.

O nosso delineamento factorial é do tipo factorial 3x3. Este delineamento é aquele em que investigamos duas variáveis independentes, que variaram de três maneiras. Por isso temos sujeitos para nove condições experimentais.

Em experiências nas quais estejam a ser manipuladas duas ou mais variáveis independentes, as situações experimentais são distribuídas de forma a que seja possível



efectuar comparações entre os efeitos principais de cada variável independente separadamente, e considerar também as interacções entre as variáveis.

Em todos os casos se se encontrarem diferenças de performance entre situações, tal será interpretado como suportando a hipótese experimental. Se existirem apenas diferenças aleatórias entre os resultados dos sujeitos então, terá de ser aceite a hipótese nula .

O delineamento em questão é quase experimental em virtude da variável independente ser seleccionada e não manipulada.

O modelo de estudo que utilizámos implicou duas avaliações no tempo, a primeira aos sujeitos seleccionados da amostra psicotécnica, e de tipo factorial; a segunda aos sujeitos pertencentes a grupos extremados, através da análise em Clusters. A primeira *avaliação* oferece-nos uma leitura descritiva do grupo em estudo e a segunda uma leitura clínica.

Após ter circunscrito o campo de análise, deparam-se-nos três possibilidades: ou recolher os dados e fazer incidir a análise pela totalidade da população coberta por este campo, ou a limitar o estudo a uma amostra representativa da população, ou estudar as componentes muito típicas, ainda que não representativas da população. Esta população seria por definição, a totalidade destes elementos ou de "unidades" constitutivas do conjunto, ou seja, o conjunto de elementos constituintes do todo, (Quivy, Campenhoudt, 1992). Optamos por recolher os dados e fazer incidir a análise pela totalidade da população.

Do universo inicial de cerca de 25000 militares, a nossa amostra incluía sargentos, soldados e praças, com características por nós seleccionadas. Os sujeitos distribuíam-se em três grupos amostrais com 5, 10 e 15 anos de serviço. Sendo assim o valor inicial da nossa amostra (+/- 10% do Universo) para estudo rondava os 2136 sujeitos, distribuídos como se pode verificar no Quadro 2 e segundo a representação gráfica 3, pelas Unidades constituintes da Guarda Nacional Republicana.



UNIDADE	SUBUNIDADE	SOLDADOS			CABOS			SARGENTOS			SOMA
		5	10	15	5	10	15	5	10	15	
BRIGADA 2	LOURES	12	15	10	2	0	2	0	0	0	41
	SANTARÉM	32	29	35	2	2	6	0	1	1	108
	LEIRIA	18	18	26	0	1	3	0	0	2	68
	SETÚBAL	21	10	7	1	0	4	1	0	2	46
	SINTRA	13	18	18	6	2	0	0	0	4	61
	ALMADA	17	25	3	3	2	1	0	1	1	53
BRIGADA 3	FARO	12	40	37	3	7	3	0	1	0	103
	BEJA	16	30	16	5	4	2	0	1	1	75
	ÉVORA	28	36	20	5	4	3	0	2	1	99
	PORTALEGRE	31	30	17	0	5	3	0	0	3	89
BRIGADA 4	BRAGA	1	0	61	0	1	5	0	0	1	69
	PORTO	0	2	71	0	2	6	0	0	3	84
	VIANA DO CASTELO	0	2	41	0	4	2	0	0	4	53
	VILA REAL	0	1	85	0	3	4	0	1	0	94
	BRAGANÇA	0	0	78	0	1	3	0	1	2	85
BRIGADA 5	VISEU	0	15	91	2	2	6	0	0	4	120
	AVEIRO	13	24	15	2	1	2	0	1	3	61
	COIMBRA	13	16	24	1	1	7	0	1	2	65
	GUARDA	4	23	62	2	4	8	0	2	0	105
	CASTELO BRANCO	13	22	33	2	1	7	0	2	1	81
	S. JOÃO DA MADEIRA	19	47	23	6	0	7	0	2	1	105
B. TRÁNSITO		58	49	89	8	25	41	0	8	8	286
CI(EPG)		43	65	32	12	7	12	4	5	5	185
TOTAL		364	517	894	62	79	137	5	29	49	2136

Quadro 2 - Efectivo Geral do Universo em Estudo

A distribuição geográfica dos sujeitos que fazem parte dos grupos amostrais é a seguinte:

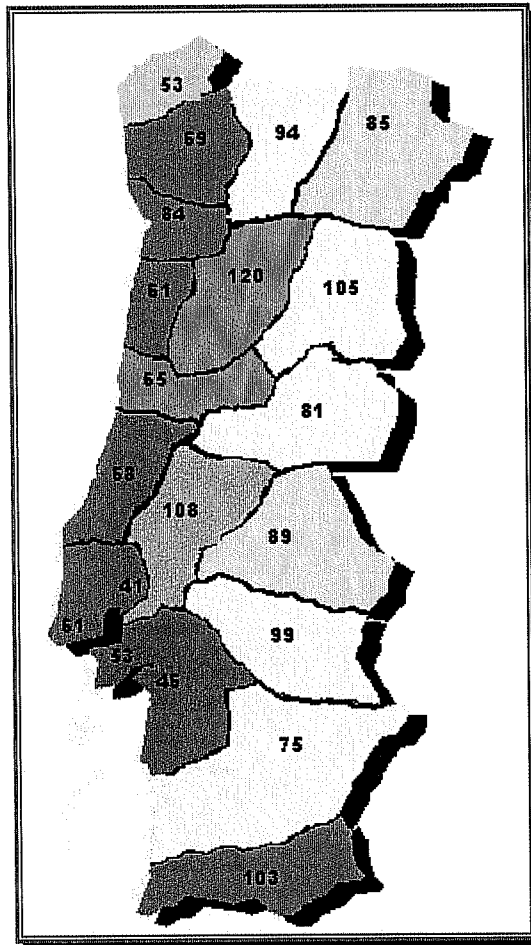


Gráfico 3 - Distribuição dos sujeitos por Subunidades

Curiosamente em termos de descrição da amostra é importante assinalar, os sujeitos cuja relação entre o número de soldados e a população do distrito onde nasceram, se situam nas regiões do interior, sendo de salientar os distritos de Bragança, Guarda, Castelo Branco, Portalegre e Évora, podendo ainda verificar-se que é reduzido o valor dessa relação em toda a faixa litoral.

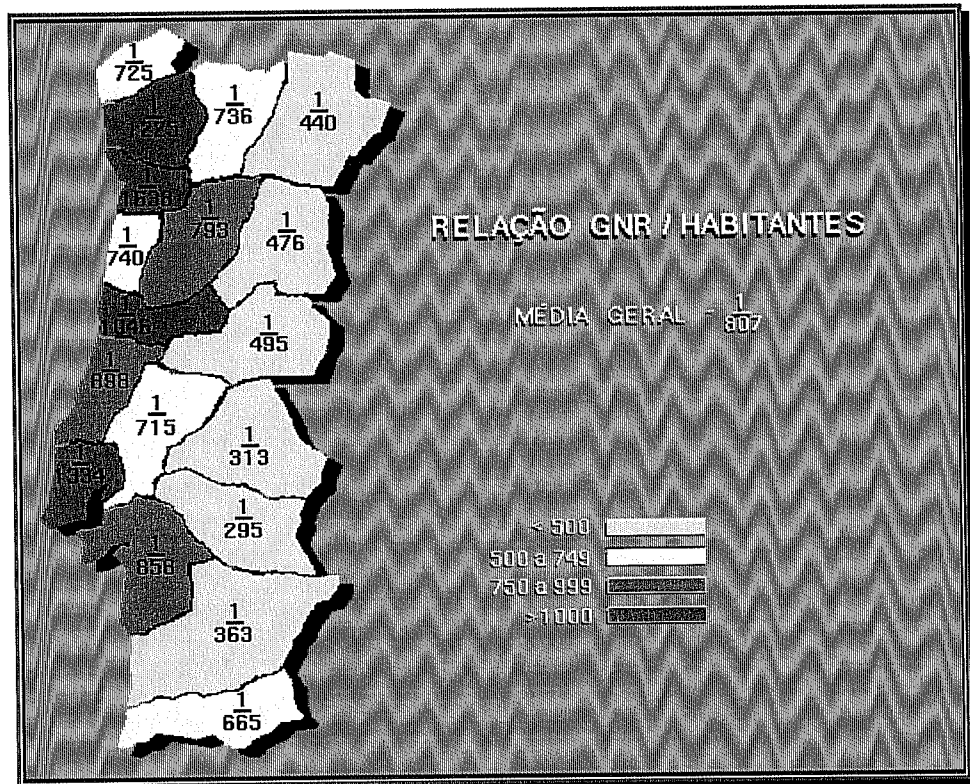


Gráfico 4 - Relação GNR / Habitantes*

Fonte: 1ª Rep./CG/GNR

A Guarda cobrindo toda a área de Portugal Continental e Regiões Autónomas dos Açores e Madeira, verifica uma relação entre a distribuição dos seus efectivos e o número de habitantes, ou seja, essa relação é maior na faixa litoral do que no interior como se pode verificar gráfico acima. Daqui resulta que grande parte dos militares da Guarda está colocada e presta serviço longe da região onde nasceu e onde gostaria de viver, o que acarreta também separação de famílias, aumento de despesas em deslocamentos e habitação, e é ainda gerador de reflexos negativos nas condições sociais e no equilíbrio psíquico do pessoal e seus familiares.

* Valores relativos à data da pesquisa

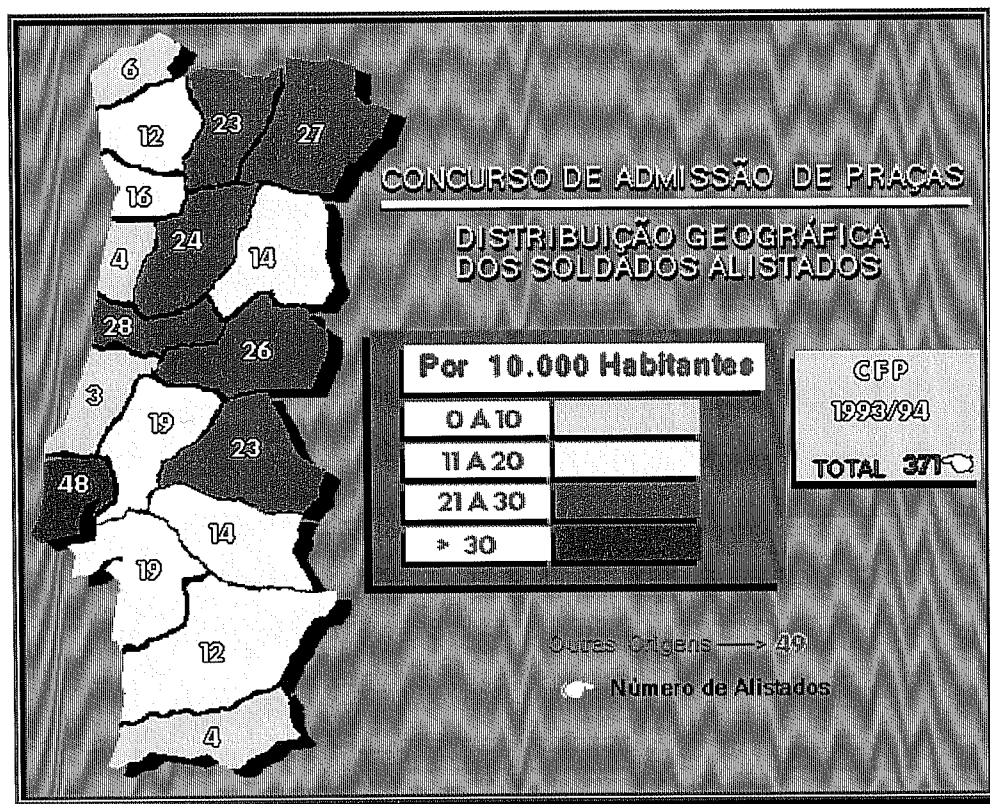


Gráfico 5 - Distribuição Geográfica dos Soldados Alistados

Fonte: 1ª Rep./CG/GNR

Uma vez apresentada a caracterização e distribuição das amostras em estudo é importante desde já realizar a descrição dos sujeitos constituintes, isto é, vamos analisar as respostas dos sujeitos com os postos de Sargento, Cabo e Soldado, com 5, 10 e 15 anos de serviço.

Estas três amostras cruzadas com a característica antiguidade permite-nos a *avaliação* numa distribuição de 9 grupos em estudo, delineamento experimental tipo 3x3.



ANOS DE SERVIÇO POR POSTO									
ANOS	SOLD	%	CABOS	%	SARG.	%	TOTAL	%	
5	189	12,1	54	3,4	1	0,1	244	15,6	
10	297	19,0	144	9,2	5	0,3	446	28,5	
15	700	44,7	91	5,8	82	5,2	873	55,7	
TOTAL	1.186	75,7	289	18,4	88	5,6		99,7	

Quadro 3 - A amostra em Estudo

Tal como se pode verificar no Quadro 3, a nossa amostra final compreende 1563 sujeitos. A mortalidade da amostra na ordem dos 26,3% deve-se a várias razões, por um lado, o tempo de resposta foi demasiado prolongado para os sujeitos e daí por questões de ordem prática achamos que mais de 5 meses (Out. 93 a Fev. 94) para responder a um protocolo que demoraria cerca de 60 a 90 minutos a responder era de facto demais, por outro lado, apesar dos dados satisfatórios aquando da passagem do pré-teste nos garantirem condições de qualidade, os cerca de 569 sujeitos que não chegaram a ser incluídos na amostra foi devido às seguintes razões:

- a) No pré-teste a aplicação foi orientada e dadas as instruções pelo examinador
- b) A aplicação experimental foi autoadministrativa e apesar dos comandantes directos estarem a par, terem conhecimento e estarem sensibilizados para o protocolo de *avaliação*, os protocolos sem efeito, foram significativos, não obstante o facto de as instruções se encontrarem directamente nas folhas de resposta e de haver informações suplementares explicativas para esse facto, ver Anexo 5.
- c) O questionário cuja percentagem, 40,8% de anulados (incompletos, mal respondidos, ou devolvidos) foi maior, foi no IMD, sendo também aquele que era diferente dos anteriores no que diz respeito aos critérios para a resposta.
- d) A percentagem de protocolos que chegaram atrasados, isto é, após o prazo de recepção das respostas foi de 71,1%



- e) Relativamente aos postos, o posto de soldado oferece a maior percentagem de anulados, sendo também o posto que mais sujeitos contempla em termos amostrais, seguido dos cabos.
- f) Também aqui o Questionário IMD é aquele que maior percentagem de anulados trouxe, relativamente ao posto praça.

Não se deve com esta análise à partida pôr em questão a natureza do instrumento IMD, mas é um facto que para este ser respondido, tal como o IRP e por último o AACattell, implica da parte dos sujeitos um nível de discernimento e uma certa capacidade de abstracção, característicos dos sujeitos diferenciados e com certo traquejo, além de habituados a reflectir sobre si, que provavelmente os outros não sentiram até à data necessidade de o fazer, por razões pessoais ou por razões culturais e educacionais, daí a dificuldade em perceber a instruções e em concretizá-las, por hipótese.

Nesta fase vamos concretizar a *descrição da amostra* em estudo, de acordo com os indicadores avaliados .

1.3.1. DESCRIÇÃO DA AMOSTRA TOTAL

Relativamente ao grupo no seu todo, e no que diz respeito à identificação da amostra total, dos 1567 sujeitos, tal como se pode verificar no Quadro 4, 54,4% (852) dos sujeitos tem o 4º ano de escolaridade, seguidos de 19,5% (305) dos sujeitos com o 9º ano de escolaridade e muito próximo, 18,3 % (287), dos sujeitos com o 6º ano de escolaridade.

ANÁLISE DE HABILITAÇÕES		
	N	%
4º Ano	852	54,4
6º Ano	287	18,3
9º Ano	305	19,5
> 9º Ano	116	7,4
Total	1560	99,6

Quadro 4 - Amostra Total / Habilitações - Distribuição



A maioria dos sujeitos 93,3% (1462) é casado, e cerca de 90,7% (1422) vive com os filhos, no entanto, somente 83,3% (1306) vive com o cônjuge e os filhos, vide Quadro 5.

ANÁLISE DE SITUAÇÃO FAMILIAR			
		N	%
Casado		1462	93,3
Com filhos		1422	90,7
Vive c/ conj e filhos		1306	83,3

Quadro 5 - Distribuição Amostra Total / Situação Familiar

Quanto ao tempo de residência, as percentagens encontradas numa maneira geral são muito reduzidas, nomeadamente as mais altas são 8,9% (139) vive há cerca de um ano no local, 7,1 % (112) vive há dez anos no local e 6,6% (104) sujeitos vive há cinco anos no local, tal como se pode verificar no Quadro 6.

ANÁLISE DE TEMPO DE RESIDÊNCIA			
Anos		N	%
1		139	8,9
5		104	6,6
10		112	7,1

Quadro 6 - Distribuição Amostra Total / Tempo de Residência

Relativamente à questão se já recorreu a ajuda, devido a “*problema de nervos*”, segundo o Quadro 7, 89,5% (1402) dos sujeitos não recorreu a ajuda devido a esse problema, 10,1% (159) dos sujeitos fê-lo.

ANÁLISE DE "PROBLEMA DE NERVOS"			
		N	%
Não		1402	89,5
Sim		159	10,1
Quando ?		1	0,1

Quadro 7 - Distribuição Amostra - Problemas de Nervos



1.3.2. DESCRIÇÃO DA AMOSTRA - ANOS DE SERVIÇO

Continuando a descrição da nossa amostra, vamos de seguida descrever o que acontece quando caracterizamos de forma semelhante o grupo na sua globalidade, mas desta vez fixando-nos no sub-grupo amostral, Antiguidade (5, 10 e 15 anos de serviço). Variável independente para nós deveras importante pois faz parte do nosso problema, conforme definimos anteriormente.

Tal como se pode verificar por Quadros que se seguem, nomeadamente no Quadro 8, 75,7% (1186) dos sujeitos são soldados, sendo de facto o grupo maior desta investigação, pois são também eles a base da mesma, destes e no estudo em causa 59% têm 15 anos de serviço. Cabos são 18,4% (289) dos sujeitos, dos quais 49,8% têm 10 anos de serviço e 5,6% (88) dos sujeitos são sargentos dos quais 93,2% têm 15 anos de serviço o que será natural devido ao facto das condições de admissão e de ascensão na carreira para o posto de sargento já mencionadas.

A maior parte dos sujeitos da amostra 55,7% (873) tem 15 anos de serviço o que implicará uma idade próxima dos 40 anos. Este é factor a ter em conta aquando da análise da avaliação das dimensões em estudo.

<u>ANOS DE SERVIÇO POR POSTO</u>									
ANOS	SOLD	%	CABOS	%	SARG.	%	TOTAL	%	
5	189	12,1	54	3,4	1	0,1	244	15,6	
10	297	19,0	144	9,2	5	0,3	446	28,5	
15	700	44,7	91	5,8	82	5,2	873	55,7	
TOTAL	1.186	75,7	289	18,4	88	5,6		99,7	

Quadro 8 - Distribuição Amostra - Anos / Posto *

Do grupo dos soldados, 59% (700) têm 15 anos de serviço, 25% (297) têm 10 anos de serviço e 15,9% (189) têm 5 anos de serviço. Dos cabos 49,8% (144) têm 10 anos de serviço, 31,5% (91) têm 15 anos de serviço e 18,7% (54) têm 5 anos de serviço, Quadro 8.

* %C - Valor percentual relativo aos valores das colunas
%L - Valor percentual relativo aos valores das linhas



No seu todo deste grupo de agentes da Guarda, 55,7% (873) dos sujeitos têm a maior antiguidade, isto é, 15 anos de serviço, 28,5% (446) dos sujeitos têm 10 anos de serviço e 15,6 % (244) dos sujeitos têm 5 anos de serviço. Portanto, o sub-grupo Amostral Antiguidade, inclui na sua maioria sujeitos com 15 anos de serviço à instituição, Quadro 8.

Quanto à distribuição que este grupo ocupa relativamente às Unidades da Guarda, ou seja, como é que estes estão distribuídos ao nível do dispositivo e do território, verificamos pelo Quadro 9 que a maior percentagem se situa na Brigada 5, com 24 % (377) dos sujeitos militares seguida imediatamente da Brigada 4, com 23 % (364) dos sujeitos. Curiosamente também é nesta última Brigada que a percentagem da amostra é mais elevada em termos de antiguidade aí se verifica nomeadamente 36,9% (323) dos sujeitos militares quando comparados com as outras unidades têm 15 anos de serviço e mesmo a nível interno verificamos que 88,7% dos sujeitos dessa unidade têm também 15 anos de serviço. A Brigada 5 com 24,4 % (214) dos sujeitos que possuem 15 anos de serviço é a unidade seguinte em maior numero de sujeitos com maior idade de serviço.

<u>ANOS DE SERVIÇO POR UNIDADE</u>														
ANOS	BRIG2	%	BRIG3	%	BRIG4	%	BRIG5	%	BT	%	ERG (C)	%	TOTAL	%
5	76	49	53	34	2	01	48	31	61	39	4	03	244	15
10	18	7,5	100	64	39	25	115	7,3	71	45	4	03	447	28
15	96	61	120	7,7	323	206	214	137	110	70	13	08	876	55
TOTAL	290	185	273	174	364	232	377	241	242	154	21	1,3		100

Quadro 9 - Distribuição Amostra - Anos / Unidade*

Quanto às habilitações a maioria dos militares possui o 4º ano. Como podemos ler do Quadro 10 representam 54% (852) dos sujeitos independentemente da antiguidade. Neste indicador verificamos que 77,1% (657) dos sujeitos que só tem o 4º ano de escolaridade são os que têm 15 anos de serviço. Com o 9ºano de escolaridade a distribuição é bastante homogénea.



ANOS DE SERVIÇO POR H. LITERÁRIAS

ANOS	4ºANO	%	6ºANO	%	9ºANO	%	> 9ºANO	%	TOTAL	%
5	20	1,3	72	4,6	102	6,5	49	3,1	243	15,5
10	175	11,2	145	9,3	104	6,6	21	1,3	445	28,4
15	657	41,9	70	4,5	99	6,3	46	2,9	872	55,6
TOTAL	852	54,4	287	18,3	305	19,5	116	7,4		99,6

Quadro 10 - Distribuição Amostra - Anos / Habilitações*

A maioria dos militares é casado, vive com os filhos e/o o cônjuge, como podemos verificar nos Quadro 11.

	5 Anos	10 Anos	15 Anos	TOTAL	%
Casado	196	426	840	1462	93,3
Com filhos	164	415	843	1422	90,7
Vive c/ conj e filhos	139	385	782	1306	83,3

Quadro 11 - Distribuição Amostra - Anos / Situação familiar*

Somente 10,1% (159), segundo o Quadro 12, recorreu a ajuda devido problema dos nervos, dos quais 64,8% (103) com 15 anos de serviço, 27,7% (44) com 10 anos de serviço e 7,5% (12) com 5 anos de serviço. No entanto esta informação não é de todo linear, uma vez que do total dos sujeitos com 15 anos de serviço só 11,8% tiveram “Problemas com nervos” e 88,2% não os tiveram.



ANOS SERVIÇO POR PROBL. NERVOS							
ANOS	SIM		NÃO		TOTAL		
		%		%			%
5	12	0,8	232	14,8	244		15,6
10	44	2,8	401	25,6	445		28,4
15	103	6,6	769	49,1	872		55,6
TOTAL	159	10,1	1402	89,5			99,6

Quadro 12 - Amostra Anos / Problemas de Nervos*

Quanto ao tempo de residência, do Quadro 13, verifica-se o seguinte: 25,1 % (393) dos sujeitos vive entre 1 a 4 anos no local onde reside, 20,3% (318) dos sujeitos vive entre 5 a 8 anos no local onde reside e 16,8% (263) dos sujeitos vive entre 9 a 12 anos no local onde reside. Tal como era de esperar dos 55,7% (873) dos sujeitos têm 15 anos de serviço cerca de 30% vive desde há 16 anos nos locais onde residem.

ANOS DE SERVIÇO POR TEMPO DE RESIDÊNCIA								
ANOS	5		10		15		TOTAL	
		%		%		%		%
01 a 04	130	8,3	109	7,0	154	9,8	393	25,1
05 a 08	39	2,5	142	9,1	137	8,7	318	20,3
09 a 12	10	0,6	89	5,7	164	10,5	263	16,8
13 a 16	1	0,1	20	1,3	154	9,8	175	11,2
17 a 20	7	0,4	9	0,6	75	4,8	91	5,8
21 a 24	6	0,4	6	0,4	8	0,5	20	1,3
25 a 28	14	0,9	8	0,5	10	0,6	32	2,0
29 a 32	35	2,2	13	0,8	13	0,8	61	3,9
33 a 36	0	0,0	43	2,7	11	0,7	54	3,4
37 a 40	1	0,1	5	0,3	92	5,9	98	6,3
41 a 44	1	0,1	3	0,2	55	3,5	59	3,8
TOTAL	244	15,6	447	28,5	873	55,7	1.564	99,8

Quadro 13 - Distribuição Amostra Anos / Tempo de Residência*

1.3.3. DESCRIÇÃO DA AMOSTRA POSTO

Continuando a descrição da nossa amostra, vamos agora descrever o que acontece quando caracterizamos de forma semelhante o grupo na sua globalidade, mas desta vez fixando-nos no sub-grupo amostral-Posto (Soldados, Cabos, e Sargentos). Já o fizemos para a



nossa primeira Variável Independente e vamos fazê-lo agora para a segunda, mas não menos importante, Variável Independente distribuída da seguinte forma. Quadro 14.

<u>POSTO POR POSTO</u>								
	SOLD	%	CABOS	%	SARG.	%	TOTAL	%
SOLD.	1.186	75,7	0	0,0	0	0,0	1.186	75,7
CABOS	0	0,0	289	18,4	0	0,0	289	18,4
SARG.	0	0,0	0	0,0	88	5,6	88	5,6
TOTAL	1.186	75,7	289	18,4	88	5,6		99,7

Quadro 14 - Distribuição amostra Posto / Posto*

Quanto à distribuição que este grupo ocupa relativamente às Unidades da Guarda, ou seja, como é que elas estão distribuídas ao nível do dispositivo e do território, verificamos pelo Quadro 15 que a percentagem maior se centra na Brigada 5, com 24% (376) dos sujeitos militares, dos quais 79,3% (298) sujeitos são soldados, 16,8% (63) dos sujeitos são cabos e 4% (15) dos sujeitos são sargentos. Segue-se imediatamente a Brigada 4, com 23,2% (363) dos sujeitos, dos quais 79,9% (290) dos sujeitos são soldados, 16% (58) dos sujeitos são cabos e 4,1% (15) dos sujeitos são sargentos. Curiosamente também é nesta última Brigada que a percentagem da amostra mais elevada em termos de antiguidade aí se verifica nomeadamente 21% (323) dos sujeitos militares com 15 anos de serviço. A Brigada 5 com 14% (214) dos sujeitos que, possuem 15 anos de serviço. Considerando que na GNR graduado é considerado a partir do posto da Cabo, inclusive, o quadro abaixo indica-nos que na Brigada de Trânsito é a unidade com maior percentagem de graduados, com 22,1% (64) cabos e 29,5% (26) sargentos.



<u>POSTO POR UNIDADE</u>														
	BRIG2	%	BRIG3	%	BRIG4	%	BRIG5	%	BT	%	EPG (CJ)	%	TOTAL	%
SOLD.	237	15,1	201	12,8	290	18,5	298	19,0	151	9,6	9	0,6	1.186	75,7
CABOS	41	2,6	52	3,3	58	3,7	63	4,0	64	4,1	11	0,7	289	18,4
SARG.	11	0,7	20	1,3	15	1,0	15	1,0	26	1,7	1	0,1	88	5,6
TOTAL	289	18,4	273	17,4	363	23,2	376	24,0	241	15,4	21	1,3	99,7	

Quadro 15 - Distribuição Amostra Posto / Unidade*

Quanto às habilitações a maioria dos militares, 54% (852) dos sujeitos possui o 4º ano, independentemente do Posto, como podemos ler do Quadro 16. Neste indicador verificamos que 50% (789) dos soldados só possuem o 4º ano de escolaridade, com o 6º ano de escolaridade 14% (221) dos soldados, com o 9º ano 9% (148) dos soldados. Os que possuem o 9º ano de escolaridade são 19,4% (305) dos sujeitos, dos quais 48,5% (148) são soldados, 36,4% (111) são cabos, 15,1% (46) são sargentos. Aqui verifica-se já ao nível dos praças uma maior homogeneidade das habilitações, sendo de igual modo como se pode analisar da leitura sobre a Antiguidade do Grupo, atrás referida, que se tratam de sujeitos mais novos, o que coincide também com a escolaridade obrigatória para 9 anos de ensino Básico. O que acabamos de referir vêm-se, a verificar com os militares que possuem mais de que os 9 anos de escolaridade, isto é, 21,6% (25) são soldados, 44,8% (52) são cabos, e finalmente 33,6% (39) são sargentos.

<u>POSTO POR HABILITAÇÕES LITERÁRIAS</u>										
	4º ANO	%	6º ANO	%	9º ANO	%	> 9º ANO	%	TOTAL	%
SOLD.	789	50,4	221	14,1	148	9,4	25	1,6	1.183	75,5
CABOS	61	3,9	64	4,1	111	7,1	52	3,3	288	18,4
SARG.	1	0,1	2	0,1	46	2,9	39	2,5	88	5,6
TO TAL	851	54,3	287	18,3	305	19,5	116	7,4	99,5	

Quadro 16 - Distribuição Amostra Posto / Habilitações*

A maioria dos militares é casado, 93,2% (1460) vive com os filhos e/ou cônjuge, como podemos verificar no Quadro 17. Dos soldados, 70,6% (1107) são casados, 17,1% (269) são



cabos, e 5.3% (84) são sargentos. Vivem com o cônjuge e os com os filhos, cerca de 83,9% (993) dos soldados, 80,9% (233) dos cabos e 88,6% (78) dos sargentos.

<u>Posto por Situação Familiar</u>					
	SOLD	CABO	SARG	TOTAL	%
Casado	1107	269	84	1460	93,2
Com filhos	1079	259	82	1420	90,6
Vive c/ conj e filhos	993	233	78	1304	83,2

Quadro 17 - Distribuição Amostra Posto / Situação Familiar

Somente 10,1% (158) segundo o Quadro 18 recorreu a ajuda devido a problema dos nervos, dos quais 66,5% (105) são soldados. Com semelhante percentagem se encontram os militares com 15 anos de serviço, 27,2% (43) são cabos e têm percentagem idêntica os militares com 10 anos de serviço e 6,3% (10) os sargentos e tal como nos casos anteriores, com percentagem equivalente aos militares com 5 anos de serviço.

<u>POSTO POR PROBLEMA NERVOS</u>						
	<i>SIM</i>	<i>%</i>	<i>NAO</i>	<i>%</i>	<i>TOTAL</i>	<i>%</i>
SOLD.	105	6,7	1.077	68,7	1.182	75,4
CABOS	43	2,7	246	15,7	289	18,4
SARG.	10	0,6	76	4,9	86	5,5
TO TAL	158	10,1	1.399	89,3	99,4	

Quadro 18 - Distribuição Amostra Posto / Problema de Nervos

Quanto ao tempo de residência, no Quadro 19 verifica-se o seguinte, 25,1% (393) dos sujeitos vive entre 1 a 4 anos no local onde residem, 20,2% (317) dos sujeitos vive entre 5 a 8 anos e 16,8% (263) dos sujeitos vive entre 9 a 12 anos no local onde residem. Tal como era de esperar 56% (873) dos sujeitos têm 15 anos de serviço e destes cerca de 30% vive desde há 16 anos nos locais onde residem .



POSTO POR TEMPO DE RESIDÊNCIA								
ANOS	SOLD.	%	CABOS	%	SARG.	%	TOTAL	%
01 a 04	268	17,1	97	6,2	28	1,8	393	25,1
05 a 08	226	14,4	69	4,4	22	1,4	317	20,2
09 a 12	205	13,1	46	2,9	12	0,8	263	16,8
13 a 16	148	9,4	21	1,3	6	0,4	175	11,2
17 a 20	80	5,1	7	0,4	4	0,3	91	5,8
21 a 24	18	1,1	2	0,1	0	0,0	20	1,3
25 a 28	25	1,6	6	0,4	1	0,1	32	2,0
29 a 32	51	3,3	8	0,5	2	0,1	61	3,9
33 a 36	36	2,3	14	0,9	4	0,3	54	3,4
37 a 40	82	5,2	11	0,7	5	0,3	98	6,3
41 a 44	47	3,0	8	0,5	4	0,3	59	3,8
TOTAL	1.186	75,7	289	18,4	88	5,6	1.563	99,7

Quadro 19 - Distribuição Amostra Posto / Tempo de Residência

1.3.4. DESCRIÇÃO AMOSTRA - UNIDADE

A descrição da amostra, passa também, a título de curiosidade, pela caracterização de forma semelhante para o grupo na sua globalidade, mas fixando-nos nas Unidades (B2, B3, B4, B5, BT, EPG).

Tal como se pode verificar por Quadros que seguem, nomeadamente no Quadro 20, 75,9% (1186) dos sujeitos são soldados estando estes e os cabos distribuídos numa forma semelhante pelas Unidades Territoriais, (B2, a B5). É de realçar, no entanto, que 29,5% (26) sargentos prestam serviço na Brigada de Trânsito, enquanto que só 1,1% (1) se encontra colocado na EPG.

UNIDADE POR POSTO								
	SOLD	%	CABOS	%	SARG	%	TOTAL	%
BRIG2	237	15,1	41	2,6	11	0,7	289	18,4
BRIG3	201	12,8	52	3,3	20	1,3	273	17,4
BRIG4	290	18,5	58	3,7	15	1,0	363	23,2
BRIG5	298	19,0	63	4,0	15	1,0	376	24,0
BT	151	9,6	64	4,1	26	1,7	241	15,4
EPG(CI)	9	0,6	11	0,7	1	0,1	21	1,3
TOTAL	1.186	75,7	289	18,4	88	5,6	1.563	99,7

Quadro 20 - Distribuição Amostra Unidade / Posto



Quanto à distribuição que este grupo ocupa relativamente às Unidades da Guarda, ou seja, como é que elas estão distribuídas ao nível do dispositivo e do território, verificamos, que a percentagem maior se centra na Brigada 5, com 24% (376) dos sujeitos militares, dos quais 79,3% (298) são soldados, 16,8% (63) são cabos e 4,0% (15) são sargentos. Segue-se imediatamente a Brigada 4, com 23,2% (363) dos sujeitos, dos quais 79,9% (290) são soldados, 16% (58) são cabos e 4,1% (15) são sargentos. Curiosamente também é nesta última Brigada na 4, que a percentagem da amostra é mais elevada em termos de antiguidade aí se verificam nomeadamente 88,7% (323) dos sujeitos militares com 15 anos de serviço. A Brigada 5 possui 56,8% (214) dos sujeitos que, têm 15 anos de serviço.

Quanto às habilitações a maioria dos militares possuem o 4º ano 54,4% (852) dos sujeitos, independentemente do Posto. Possuem o 9º ano de escolaridade, 19,5% (305) dos sujeitos, e 18,3% (287) dos sujeitos têm o 6º ano de escolaridade, acompanhando estes valores a distribuição dos sujeitos pelas Unidades. A Brigada de Trânsito, dos 240 sujeito analisados é a unidade que tem o maior número relativo de sujeitos com habilitações superiores ao 9º ano, 12,5% (30) a seguir à EPG.

UNIDADE POR HABILITAÇÕES										
	4ºANO	%	6ºANO	%	9ºANO	%	> 9ºANO	%	TOTAL	%
BRIG2	137	8,7	61	3,9	61	3,9	31	2,0	290	18,5
BRIG3	132	8,4	68	4,3	49	3,1	22	1,4	271	17,3
BRIG4	273	17,4	36	2,3	36	2,3	18	1,1	363	23,2
BRIG5	223	14,2	74	4,7	66	4,2	12	0,8	375	23,9
BT	74	4,7	46	2,9	90	5,7	30	1,9	240	15,3
EPG(CI)	13	0,8	2	0,1	3	0,2	3	0,2	21	1,3
TOTAL	852	54,4	287	18,3	305	19,5	116	7,4	99,6	

Quadro 21 - Distribuição Amostra Unidade /Habilitações

A maioria dos militares é casado, 83,3% (1306) vive com os filhos e/ou cônjuge, como podemos verificar nos Quadro 22. Mais uma vez as Unidades B4 e B5 são aqueles que revelam um maior número de elementos ainda que ligeiramente.



Unidade e Situação Familiar								
	ERG2	ERG3	ERG4	ERG5	BT	EPG	TOTAL	%
Casado	263	253	353	353	221	19	1460	93,3
Com filhos	251	243	350	347	214	17	1420	90,7
Vive com filhos	232	226	321	318	193	16	1304	83,3

Quadro 22 - Distribuição Amostra Unidade / Situação Familiar

Somente 10,1% (159) segundo o Quadro 23 recorreu a ajuda devido problema dos nervos, distribuição semelhante pelas unidades, excepto a EPG que dos seus sujeitos só 4,8% recorreu a ajuda devido a problemas de nervos. Assim como, têm percentagem semelhante não só os militares com 10 e 5 anos de serviço como de todos os postos hierárquicos analisados.

UNIDADE POR PROBLEMA NERVOS						
	SIM	%	NAO	%	TOTAL	%
BRIG2	37	2,4	252	16,1	289	18,4
BRIG3	21	1,3	252	16,1	273	17,4
BRIG4	41	2,6	322	20,5	363	23,2
BRIG5	35	2,2	341	21,8	376	24,0
BT	24	1,5	215	13,7	239	15,3
EPG(CI)	1	0,1	20	1,3	21	1,3
TOTAL	159	10,1	1.402	89,5	1.561	99,6

Quadro 23 - Distribuição Amostra Unidades / Problemas de Nervos

Quanto ao tempo de residência, do Quadro 24 verifica-se o seguinte, 25% (393) dos sujeitos vive entre 1 a 4 anos no local onde reside, 20,3% (318) dos sujeitos vive entre 5 a 8 anos no local onde reside e 16,8% (263) dos sujeitos vive entre 9 a 12 anos no local onde reside. Tal como era de esperar 56% (873) dos sujeitos têm 15 anos de serviço e destes cerca de 30% vive desde há 16 anos nos locais onde residem .



TEMPO DE RESIDÊNCIA POR UNIDADE

ANOS	BRIG 2	%	BRIG 3	%	BRIG 4	%	BRIG 5	%	BT	%	EPG (CJ)	%	TOTAL	%
01 a 04	71	4,5	72	4,6	81	5,2	94	6,0	69	4,4	6	0,4	393	25,1
05 a 08	74	4,7	53	3,4	71	4,5	62	4,0	53	3,4	5	0,3	318	20,3
09 a 12	52	3,3	35	2,2	57	3,6	77	4,9	38	2,4	4	0,3	263	16,8
13 a 16	38	2,4	52	3,3	28	1,8	36	2,3	20	1,3	1	0,1	175	11,2
17 a 20	10	0,6	9	0,6	40	2,6	18	1,1	14	0,9	0	0,0	91	5,8
21 a 24	5	0,3	2	0,1	3	0,2	6	0,4	4	0,3	0	0,0	20	1,3
25 a 28	6	0,4	6	0,4	1	0,1	8	0,5	9	0,6	2	0,1	32	2,0
29 a 32	11	0,7	17	1,1	5	0,3	16	1,0	12	0,8	0	0,0	61	3,9
33 a 36	9	0,6	15	1,0	8	0,5	16	1,0	6	0,4	0	0,0	54	3,4
37 a 40	6	0,4	5	0,3	43	2,7	33	2,1	9	0,6	2	0,1	98	6,3
41 a 44	8	0,5	7	0,4	26	1,7	10	0,6	7	0,4	1	0,1	59	3,8
TOTAL	290	18,5	273	17,4	363	23,2	376	24,0	241	15,4	21	1,3	1.564	99,8

Quadro 24 - Distribuição Amostra Unidade / Tempo de Residência

Em sùmula, e duma forma sintética, a descrição da nossa amostra total e dos grupos amostrais que a constituem, quanto aos indicadores avaliados, comprova que todos os sujeitos fazem parte da mesma população, como mostram os gráficos respectivos:

Relativamente às habilitações literárias as distribuições são semelhantes na população, e para as amostras, Anos de Serviço, Unidades e Posto.

Podemos verificar a similitude entre os Gráficos 6 a 9 - Distribuição das Habilitações Literárias na População (Total de Amostra), Distribuição das Habilitações por Anos de Serviço, Distribuição das Habilitações por Unidades e a Distribuição das Habilitações por Posto.

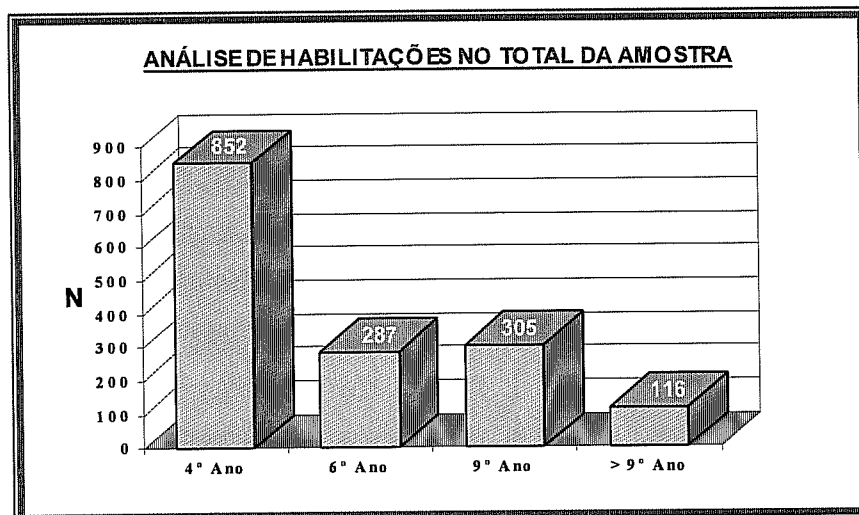


Gráfico 6 - Total Amostra / Habilitações Literárias



Desta leitura verifica-se que a distribuição da amostra em estudo, relativamente às Habilitações Literárias, é em tudo semelhante às restantes distribuições, independentemente dos indicadores em estudo.

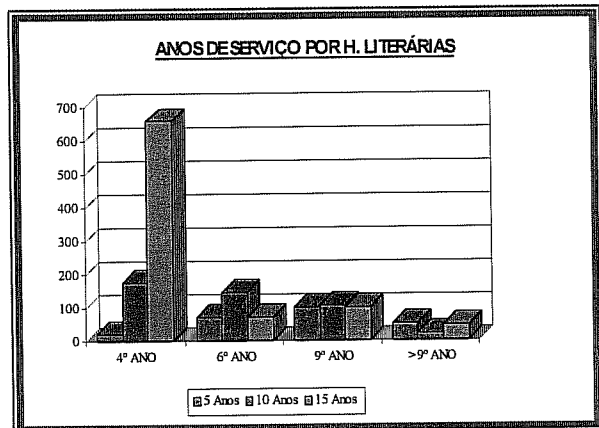


Gráfico 7 -- Anos de Serviço / Hab. Literárias

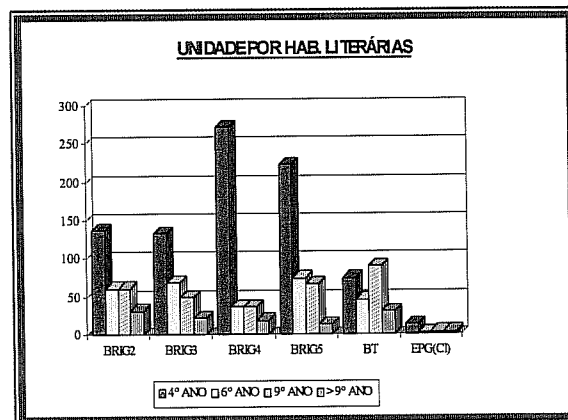


Gráfico 8 -- Unidades / Hb. Literárias

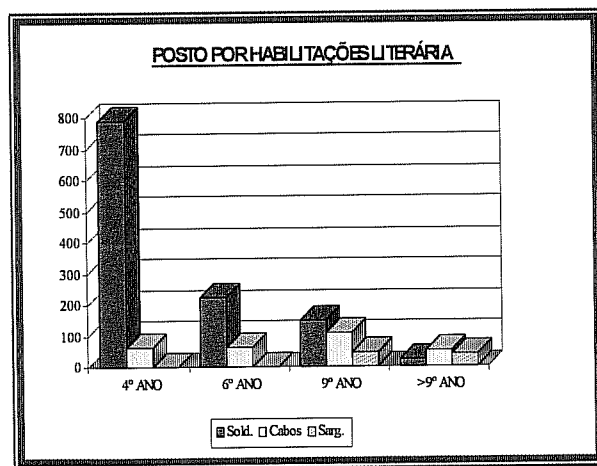


Gráfico 9 - Posto / Hab. Literárias

Com o 4º ano de escolaridade estamos na presença de 54% (852) dos sujeitos, sendo a amostra mais velha maioritariamente são soldados e respectivamente da Bterr 4 e Bterr 5. 19.5 % (305) com o 9º ano de escolaridade e com o 6º ano de escolaridade 18.3% (287) sujeitos, sendo estas os percentuais mais relevantes.

O mesmo acontece com a Distribuição da Situação Familiar na amostra, e nas restantes distribuições. Podemos verificar através do Gráfico 10 que existem distribuições em tudo semelhantes para as restantes amostras comparativamente ao grupo no seu todo .

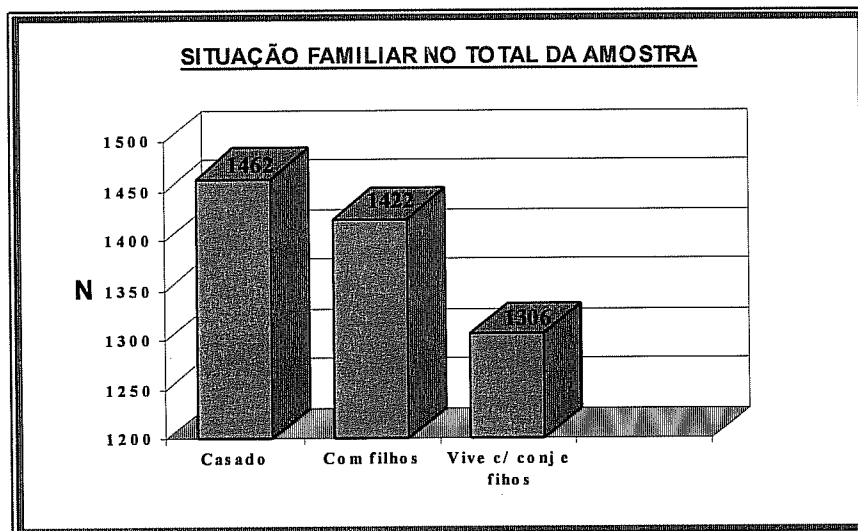


Gráfico 10 - Total Amostra / Situação Familiar

Os valores percentuais que se lêem da Distribuição da Situação Familiar na amostra no geral são semelhantes aos que se lêem para os restantes gráficos:

Existem ainda 156 militares que vivem sem as mulheres e sem os filhos.

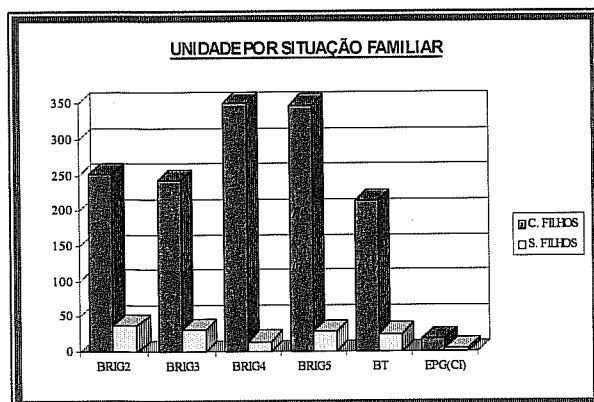


Gráfico 11- Unidade / Sit. Familiar

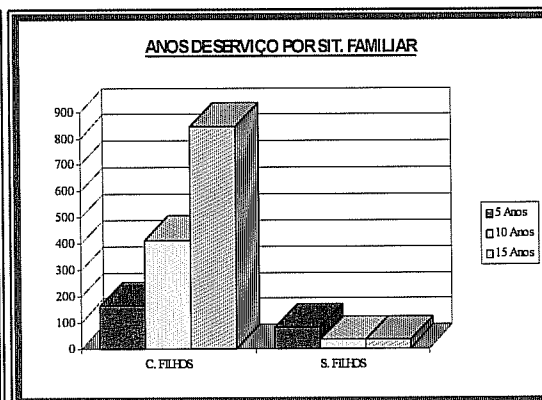
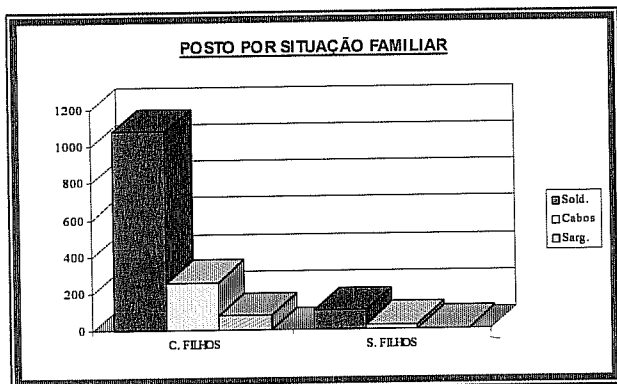


Gráfico 12 - Anos Serviço / Sit. Familiar



Para a variável Antiguidade, para a variável Posto e para o indicador Unidade, isto é, 93.3% (1462) dos sujeitos são casados, 91 % (1422) dos sujeitos vivem com os filhos e 83.3 % (1306) dos sujeitos vive com o cônjuge e todos os filhos. Isto indica uma distribuição homogênea pelas amostras em estudo

Gráfico 13 - Posto / Sit. Familiar

O mesmo se passa para o indicador Tempo de Residência, as Distribuições do Tempo de Residência na População, são semelhantes às distribuições do Tempo de Residência por Antiguidade, por Posto e por Unidade.

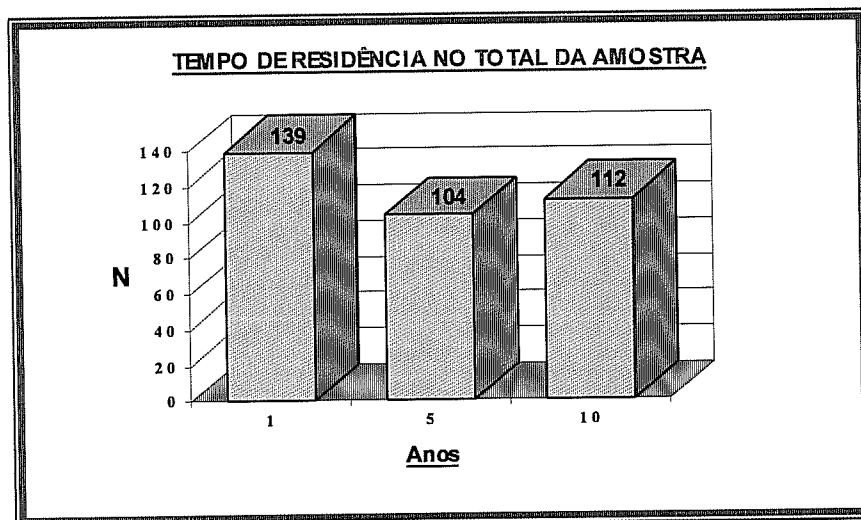


Gráfico 14 - Total Amostra / Tempo de Residência

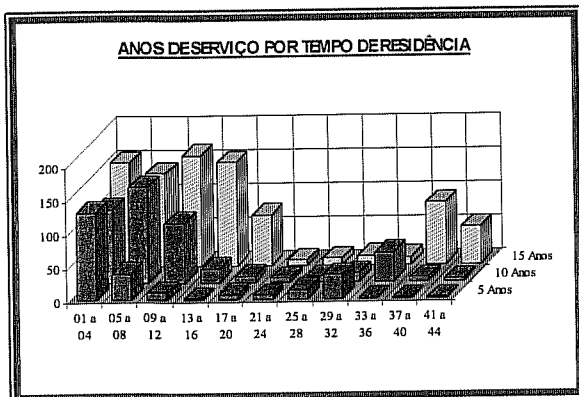


Gráfico 15 - Anos Serviço / Tempo Residência

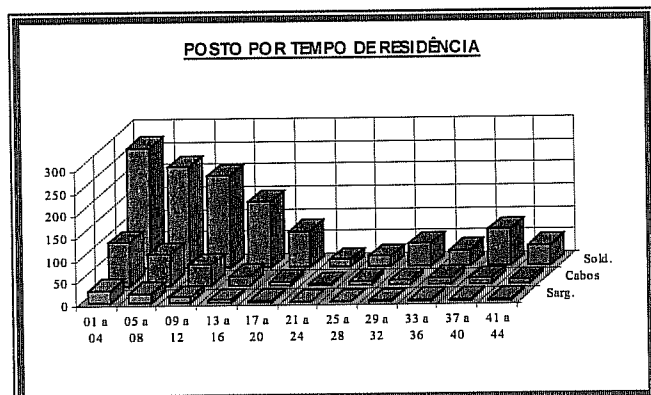
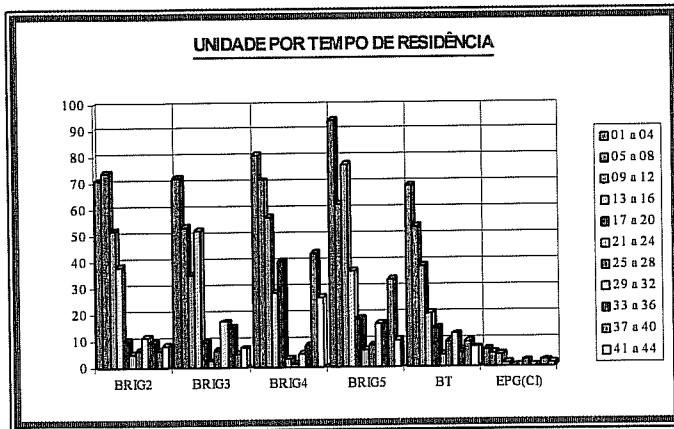


Gráfico 16 - Posto / Tempo Residência



Isto é, 25% (393) dos sujeitos reside entre 1 a 4 anos nesse local, 20 % (318) entre 5 a 8 anos e 17 % (263) entre 9 a 12 anos. Sendo maioritariamente da BTerr 5

Gráfico 17 - Unidade / Tempo Residência

Relativamente às distribuições na população à questão, se os sujeitos já tinham alguma vez recorrido a ajuda devido a “problemas de nervos”, gráfico 18, e nas amostras, os valores percentuais às respostas dadas são semelhantes tanto para a Antiguidade, como para o Posto e para a Unidade:

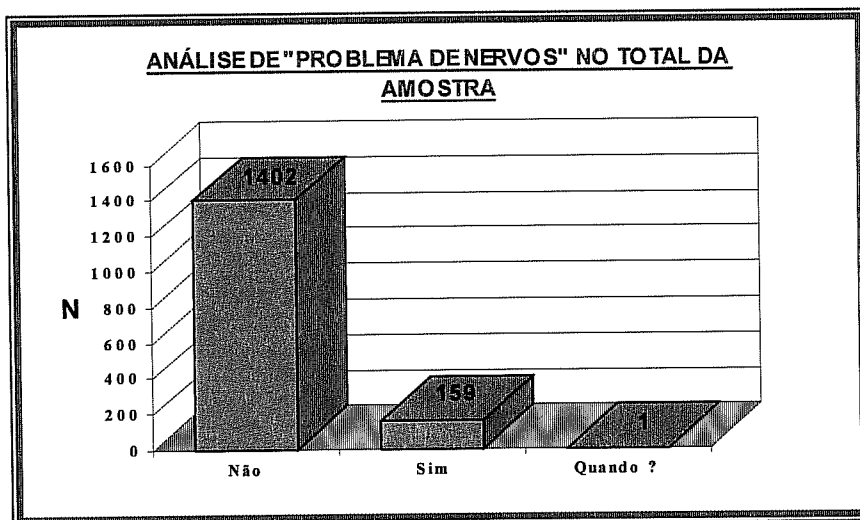


Gráfico 18 - Total Amostra / Problema Nervos

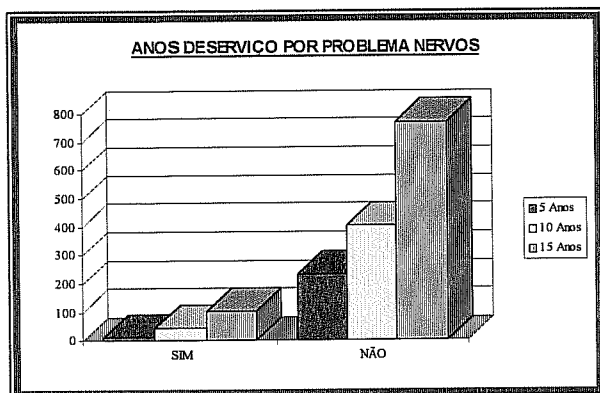


Gráfico 19 - Anos Serviço / Problema Nervos

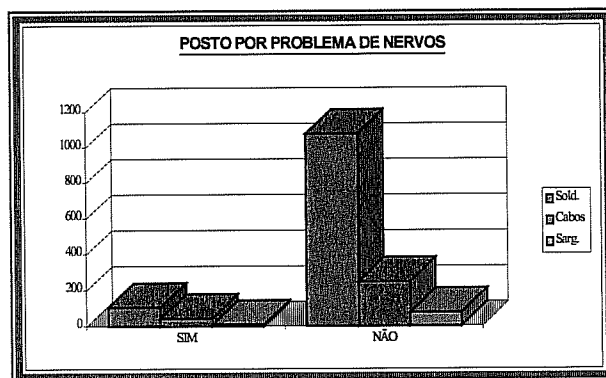


Gráfico 20 - Posto / Problema Nervos

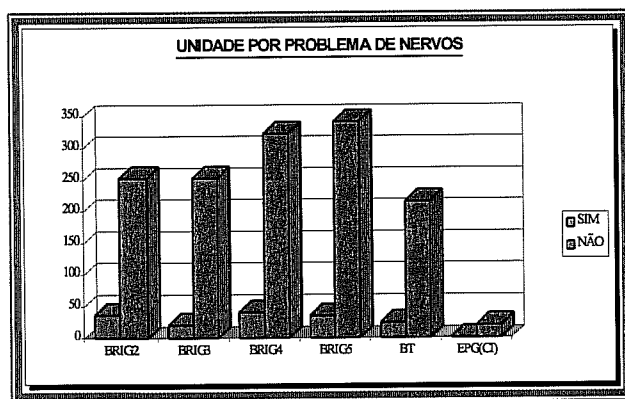


Gráfico 21 - Unidade / Problema Nervos

Da população analisada 90% (1402) dos sujeitos não recorreu a ajuda devido a problemas dos nervos mas 10% (160) já recorreu a essa ajuda.

Podemos ainda acrescentar que a maioria dos sujeitos da amostra são soldados 76% (1186) . Os sujeitos com maior número de anos de serviço, (15 anos de serviço), representam 56% (873) dos sujeitos da amostra. As Unidades com maior número de sujeitos nesta investigação, são a Brigadas Territoriais 5 e 4, respectivamente com 24% (377) dos sujeitos e 23% (364). Esta última, (B. Territorial 4) representa 21% (323) dos sujeitos com 15 anos de



serviço, seguida da Brigada 5 com 14% (214) dos sujeitos também com 15 anos de serviço. Duma maneira geral as três amostras são em tudo semelhantes.

Após termos realizado a descrição dos grupos amostrais, vamos passar agora, à apresentação da metodologia e plano de trabalho empregue para levar a cabo esta investigação.



2. TRATAMENTO ESTATÍSTICO E MEDIDAS

O tratamento estatístico utilizado, baseou-se em determinar as medidas da Estatística Descritiva, elementar, e de tendência central que caracterizam a amostra dos 1567 sujeitos, isto é, médias, desvios padrões, erros padrões, medianas, moda, quartils, coeficientes de assimetria e da curtose. Para além desta estatística básica procedeu-se a análises de correlação entre as diversas variáveis e dimensões psicológicas, análises factoriais com rotação ortogonal de tipo varimax, análise variância (Anova). Infelizmente não tivemos oportunidade nem acesso à Análise Factorial por Correspondência, pois julgamos que teria sido um tratamento ainda mais indicado, parafraseando especialistas na matéria.

No nosso caso em que estão a ser manipuladas duas ou mais variáveis independentes, as situações experimentais são distribuídas de forma a que seja possível efectuar comparações entre os efeitos principais de cada variável independente. Se se encontrarem diferenças entre a performance de situações, tal será interpretado como suportando a hipótese experimental. Se existirem apenas diferenças aleatórias entre os resultados dos sujeitos então terá de ser aceite a hipótese nula.

As escalas dos dados são nominais, pois implicam a distribuição de indivíduos por categorias, mas uma vez que os resultados podem ser apresentados por valores quantitativos e objectivos e uma vez que a distância entre os pontos das escalas é a mesma, podem ser tratados como se de intervalos se tratasse.

As hipóteses por nós levantadas são do tipo bicaudais, pois os efeitos das variáveis independentes podem ir numa ou noutra direcção, ao contrário da hipótese unicaudal, que faz uma previsão numa dada direcção.

O nível de significância aceite por nós, foi de $p < 0,05$, embora alguns dos nossos resultados sejam significativos com uma probabilidade $p < 0,01$. Nesta situação devemos rejeitar a hipótese nula e aceitar a hipótese experimental sempre que os resultados sejam inferior $p < 0,05$.



Aceitar a hipótese experimental implica que os resultados encontrados podem ter ocorrido por acaso e a probabilidade ser tão baixa que, decidimos correr o risco de rejeitar a hipótese nula e aceitar que existe realmente diferença significativa entre as situações experimentais, e declaramos que a probabilidade de um resultado ser devido ao acaso é inferior a 1% ou inferior a 5%.

A maior vantagem dos testes paramétricos neste estudo é que permitem efectuar uma análise de variância (Anova) simultaneamente em duas ou mais situações experimentais. Verificamos assim, as interacções que reflectem os efeitos combinados de várias variáveis independentes.

A análise de variância (Anova) é uma técnica estatística que avalia a significância de resultados experimentais. Fá-lo através das proporções da variância que são devidas às variáveis independentes e às interacções entre elas. Quanto menores forem os ratios F maior será a proporção da variância que é devida ao erro, isto é, a variáveis desconhecidas, tal como é postulado pela hipótese nula.

Através de tabelas para o efeito podemos prever para um determinado número de sujeitos e de situações experimentais, que quanto maior for um ratio F, menores são as probabilidades de se tratar de um resultado fortuito devido a variáveis irrelevantes. Sabendo o F obtido podemos decidir se a probabilidade de se tratar de um resultado devido ao acaso é suficientemente baixa ($p < 0.05$ ou $p < 0.01$) para que se possa rejeitar a hipótese nula e aceitar que os seus resultados experimentais suportem as hipóteses experimentais.

Tratando-se de uma medida característica da Estatística Paramétrica, existem à partida requisitos para a utilização de testes paramétricos (os resultados serem medidos em forma numérica ainda que nem sempre baseados numa escala intervalar, serem normalmente distribuídos, e a variabilidade dos resultados para cada situação experimental deve ser aproximadamente a mesma, ou seja, deve haver homogeneidade da variância.

Este tipo de planeamento que possibilita o estudo de duas ou mais variáveis independentes num único experimento denomina-se planeamento factorial. Um planeamento factorial completo é aquele no qual todas as possíveis combinações de valores seleccionados de cada variável independente são usadas. O nosso planeamento como já se tinha referido



atrás é do tipo 3x3. Planeamento em que investigamos duas variáveis independentes (postos e anos de serviço), que variaram de três maneiras. Portanto os sujeitos ficaram submetidos a nove condições experimentais. O planeamento apresentado revela a estrutura do nosso experimento.

As variáveis dependentes, são as sete medidas ou dimensões psicológicas, dos instrumentos de medida Aacattel, IRP, IMD, variando segundo as variáveis independentes (postos e anos de serviço). A Anova II (relacionada), é uma análise utilizada quando são estudadas duas variáveis, com duas ou mais situações para cada variável e são utilizados os mesmos sujeitos em todas as situações experimentais, sendo este o nosso caso.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Vamos passar de seguida à análise dos resultados, o que consiste em tratar a informação obtida, para a apresentar por forma a poder comparar os resultados observados com os esperados a partir das hipóteses estabelecidas. Assim iremos proceder em três fases:

A (I) primeira consiste em enunciar os resultados da descrição da amostra, o que equivale a apresentá-los na forma exigida pelas variáveis implicadas nas hipóteses e apresentando-os de maneira a que as características destas variáveis sejam claramente evidenciadas.

A (II) segunda consiste em medir as relações entre as variáveis, em conformidade com a forma como essas relações foram previstas pelas hipóteses .

A (III) terceira consiste em comparar as relações observadas com as relações teoricamente esperadas a partir das hipóteses e em medir a diferença entre as duas.

Uma vez que era para nós importante questionar os sujeitos sobre o que sentiam relativamente ao apoio, suporte e ao gosto pessoal que nutrem face aquilo que executam, (questionário do protocolo, vide Anexo 5) constatamos o seguinte.

I Parte: Cerca de 79,7% (1249) dos sujeitos gostam muito do que fazem na sua profissão, 19,3% (303) dos sujeitos dizem, gostar pouco do que fazem, 0,6% (10) dos sujeitos diz não gostar nada, 0,2% (3) dos sujeitos explicam as razões, como se pode observar pelo Quadro 25.



ANÁLISE DE "GOSTAR DO QUE FAZ"		
	N	%
Muito	1249	79,7
Pouco	303	19,3
Nada	10	0,6
Porquê	3	0,2
Total	1565	99,8

Quadro 25 - Distribuição População - Gostar do que faz

No entanto 62,7% (983) dos sujeitos sentem que a instituição onde trabalham lhes dá pouco apoio quando necessitam e 32,4% (507) dos sujeitos sentem que a instituição onde trabalham lhes dá muito do apoio quando necessitam, 4,1% (64) dos sujeitos dizem não sentir nenhum apoio e 0,5% (8) dos sujeitos e explicam as razões, Quadro 26

ANÁLISE DE APOIO INSTITUCIONAL		
	N	%
Pouco	983	62,7
Muito	507	32,4
Nada	64	4,1
Porquê	8	0,5
Total	1562	99,7

Quadro 26 - Distribuição População - Apoio Institucional

Quando questionados sobre onde recorrem quando necessitam de apoio específico, tal como, saúde, social, económico, etc.; 55,3% (867) dos sujeitos recorrem ao hospital, 18,4% (288) dos sujeitos recorrem aos centros de saúde, e 15,3% (239) dos sujeitos recorrem à família, tal como se pode perceber pelo Quadro 27.

ANÁLISE DE APOIO EXTERNO		
	N	%
Hospital	867	55,3
Centros de saúde	288	18,4
Família	239	15,3

Quadro 27 - Distribuição População - Apoio Externo



Questionados sobre se sentiam que os superiores e colegas de trabalho lhe facilitavam o apoio que por vezes necessitam, aqui, tal como podemos observar no Quadro 28, as opiniões são mais ou menos equilibradas, 48,8% (765) dos sujeitos não sentem que os superiores e colegas lhe facilitem o apoio, e 46,1% (723) dos sujeitos sentem. Este apoio não tem a ver com as classes e com os postos, tem a ver sim, com apoio e suporte, seja de quem for.

ANÁLISE DE AJUDA SUPERIOR			
	N	%	
Muito	765	48,8	
Pouco	723	46,1	
Nada	59	3,8	
Porquê	13	0,8	
Total	1560	99,5	

Quadro 28 - Distribuição População - Ajuda Superior e Colegas

Sobre os anos de serviço, deste grupo 79,7% (1249) dos sujeitos dizem gostar muito do que fazem, tal como se pode observar no Quadro 29, e desses 56,1% (701) dos sujeitos têm 15 anos de serviço.

ANOS DE SERVIÇO POR GOSTAR DO QUE FAZ										
ANOS	POUCO		MUITO		NADA		PORQUÊ		TOTAL	
		%		%		%		%		%
5	56	3,6	187	11,9	1	0,1	0	0,0	244	15,6
10	84	5,4	361	23,0	1	0,1	1	0,1	447	28,5
15	163	10,4	701	44,7	8	0,5	2	0,1	874	55,8
TOTAL	303	19,3	1249	79,7	10	0,6	3	0,2	99,9	

Quadro 29 - Distribuição Amostra - Anos / Gostar do que faz*

Quanto ao apoio institucional, 62,7 % (983) dos sujeitos sentem pouco apoio da instituição quando precisam, mas tal como nos mostra o Quadro 30 se 58,9% (514) dos sujeitos com 15 anos de serviço sentem pouco apoio, 36,2% (316) dos sujeitos com os



mesmos anos de serviço sentem que recebem muito apoio quando necessitam, da instituição, o que representam opiniões diversas com uma certa crítica ao apoio institucional.

Os sujeitos com menor tempo de serviço, 5 anos, sentem menor apoio, destes 74,1% (180) sentem pouco apoio institucional contra somente 22,2% (54) que sente muito apoio. À medida que o tempo de serviço aumenta, sujeitos com 15 anos de serviço, o sentimento de pouco apoio institucional sofre uma diminuição relativa, 58,8% (514) e em contrapartida aumenta ligeiramente a percentagem do muito apoio sentido 36,2% (316).

ANOS DE SERVIÇO POR APOIO INSTITUCIONAL											
ANOS	POUCO	%	MUITO	%	NADA	%	PORQUE	%	TOTAL	%	
5	180	11,5	54	3,4	8	0,5	1	0,1	243	15,5	
10	289	18,4	137	8,7	19	1,2	1	0,1	446	28,5	
15	514	32,8	316	20,2	37	2,4	6	0,4	873	55,7	
TOTAL	983	62,7	507	32,4	64	4,1	8	0,5	99,7		

Quadro 30 - Amostra Anos / Apoio Institucional*

Noutro sentido se pode ler no Quadro 31, quando verificamos, que 48,8% (765) dos sujeitos sentem que os superiores e os colegas lhe facilitam o apoio de que necessitam, e 46,1% (723) dos sujeitos sentem que os superiores e colegas pouco facilitam esse apoio. Sensivelmente a mesma variação se verificou no grupo total da população em estudo.

ANOS DE SERVIÇO POR AJUDA SUPERIOR											
ANOS	POUCO	%	MUITO	%	NADA	%	OUTROS	%	TOTAL	%	
5	114	7,3	122	7,8	6	0,4	2	0,1	244	15,6	
10	204	13,0	221	14,1	14	0,9	6	0,4	445	28,4	
15	405	25,8	422	26,9	39	2,5	5	0,3	871	55,6	
TOTAL	723	46,1	765	48,8	59	3,8	13	0,8	99,6		

Quadro 31 - Amostra Anos / Ajuda Superior*

Quanto ao apoio externo, onde costumam recorrer quando necessitam de apoio específico, 55,3% (867) dos militares recorrem a Hospitais para apoio, dos quais 58,7% (509)



têm 15 anos de serviço, 27,6% (239) têm 10 anos de serviço e 18,4% (288) dos militares recorrem a Clínicas Privadas dos quais 56,3% (162) têm 15 anos de serviço, vide Quadro 32.

<u>ANOS DE SERVIÇO POR APOIO EXTERNO</u>														
ANOS	HOSPE- TAL %	CASAS SAÚDE %	CLÍN. PRIV- ADAS %	JUNIAS ER- GUESA %	MISER- CÓRDIA %	INSA %	EMER- SAS ERNAD %	VIZINH AMIGOS %	EMÍTA %	OUTROS %	TOTAL			
5	0 00	19 76	34 22	24 15	0 00	2 01	0 00	10 06	53 34	2 01	24			
10	1 01	29 153	92 59	24 15	0 00	0 00	2 01	12 08	73 47	4 03	47			
15	6 04	59 325	162 103	50 32	1 01	5 03	0 00	21 13	113 72	9 06	86			
TOTAL	7 04	87 553	288 184	98 63	1 01	7 04	2 01	43 27	239 153	15 10	1			

Quadro 32 - Distribuição Amostra Anos / Apoio Externo*

Quanto à sub-amostra Posto Hierárquico, neste grupo 79,5% (1246) dos sujeitos dizem gostar muito do que fazem, tal como se pode observar no Quadro 33, e desses 75,9% (946) são soldados, 18,5% (230) cabos, e 5,6% (70) sargentos. Quanto ao gostar pouco do que faz, dos 302 sujeitos que responderam afirmativamente 75,8% (229) são soldados, 18,5% (56) são cabos, e 5,6% (17) são sargentos.

<u>POSTO POR GOSTAR DO QUE FAZ</u>										
	POUCO	%	MUITO	%	NADA	%	PORQUE	%	TOTAL	%
SOLD.	229	14,6	946	60,4	8	0,5	2	0,1	1.185	75,6
CABOS	56	3,6	230	14,7	2	0,1	1	0,1	289	18,4
SARG.	17	1,1	70	4,5	0	0,0	0	0,0	87	5,6
TOTAL	302	19,3	1.246	79,5	10	0,6	3	0,2	996	

Quadro 33 - Distribuição Amostra Posto / Gostar do que Faz*

Quanto ao apoio institucional, 62,7 % (982) dos sujeitos sentem pouco apoio da instituição quando precisam, mas tal como nos mostra o Quadro 34 desses sujeitos 74,2% (729) são soldados que sentem pouco apoio, 19,7% (193) são cabos e 6,1% (60) são sargentos. Sentem que recebem muito apoio quando necessitam, da instituição, 32,2% (504) dos sujeitos, dos quais 79,8% (402) são soldados, 15,1% (76) são cabos e 5,2% (26) são



sargentos. Opiniões que já não se revelam tão equilibradas como as que partilhavam os militares com vários anos de serviço.

POSTO POR APOIO INSTITUCIONAL											
	<i>POUCO</i>	%	<i>MUITO</i>	%	<i>NADA</i>	%	<i>PORQUE</i>	%	<i>TOTAL</i>	%	
SOLD.	729	46,5	402	25,7	47	3,0	5	0,3	1.183	75,5	
CABOS	193	12,3	76	4,9	17	1,1	2	0,1	288	18,4	
SARG.	60	3,8	26	1,7	0	0,0	1	0,1	87	5,6	
TOTAL	982	62,7	504	32,2	64	4,1	8	0,5		99,4	

Quadro 34 - Distribuição Amostra Posto / Apoio Institucional*

No mesmo sentido se pode ler no Quadro 35, quando verificamos, que 48,7% (763) dos sujeitos sentem que os superiores e os colegas lhe facilitam o apoio de que necessitam, e 46% (721) dos sujeitos sentem que os superiores e colegas pouco facilitam esse apoio. Sensivelmente a mesma variação se verificou no grupo total da amostra em estudo. A mesma variação verifica-se através dos postos, 50,3% (593) dos soldados sentem apoio, 43,9% (127) dos cabos e 49,4% (43) dos sargentos, ao passo que 45,2% (533) dos soldados sentem pouco apoio quando necessitam, 50,2% (145) dos cabos, e 49,4% (43) dos sargentos partilham desta opinião. Pode-se verificar que este sentimento de apoio está bipartido.

POSTO POR AJUDA SUPERIOR											
	<i>POUCO</i>	%	<i>MUITO</i>	%	<i>NADA</i>	%	<i>OUTROS</i>	%	<i>TOTAL</i>	%	
SOLD.	533	34,0	593	37,8	45	2,9	9	0,6	1.180	75,3	
CABOS	145	9,3	127	8,1	14	0,9	3	0,2	289	18,4	
SARG.	43	2,7	43	2,7	0	0,0	1	0,1	87	5,6	
TOTAL	721	46,0	763	48,7	59	3,8	13	0,8		99,3	

Quadro 35 - Distribuição Amostra Posto / Ajuda Colegas

Quanto ao apoio externo, tal como se pode verificar pelo Quadro 36, 55% (863) militares recorrem aos hospitais, dos quais 76,2% (658) dos sujeitos, são soldados e 18,5% (160) são cabos e 5,2% (45) são sargentos. Destes militares 18% (288) dos sujeitos recorrem a Centros de Saúde dos quais 77,4% (223) são soldados. Existe uma certa homogeneidade



relativamente à distribuição dos postos, na ajuda externa hospitalar, ou seja, 55,8% dos soldados, 55,4% dos cabos e 51,7% dos sargentos recorrem a este tipo de ajuda.

<u>POSTO POR APOIO EXTERNO</u>																						
	HOSEF- TAL	%	CASAS SAÚDE	%	CLÍN. PRIMA- DAS	%	JUNTAS FRE- GUESTA	%	MISERÍ- CÓRDIA	%	IGREJA	%	EMPRE- SAS PRIVAD	%	VIZINH AMIGOS	%	FAMÍLIA	%	OUTROS	%	TOTAL	%
SOLD	688	42,0	223	14,2	60	3,8	0	0,0	4	0,3	2	0,1	36	2,3	186	11,9	11	0,7	0	0,0	1.180	73,3
CABOS	160	10,2	45	2,9	28	1,8	0	0,0	1	0,1	0	0,0	5	0,3	47	3,0	3	0,2	0	0,0	289	18,4
SARG	45	2,9	20	1,3	10	0,6	1	0,1	2	0,1	0	0,0	2	0,1	6	0,4	1	0,1	0	0,0	87	5,6
TOTAL	863	55,1	288	18,4	98	6,3	1	0,1	7	0,4	2	0,1	43	2,7	239	15,3	15	1,0	0	0,0	1000	100,0

Quadro 36 - Distribuição Amostra Posto / Apoio Externo

Quanto á leitura por Unidade neste grupo 79,7% (1249) dos sujeitos dizem gostar muito do que fazem, tal como se pode observar no Quadro 37, sendo esta a opinião maioritária dos militares das Unidades que fizeram parte deste estudo, com respostas muito homogéneas.

<u>UNIDADE POR GOSTAR DO QUE FAZ</u>										
	POUCO	%	MUITO	%	NADA	%	PORQUE	%	TOTAL	%
BRIG2	64	4,1	224	14,3	1	0,1	1	0,1	290	18,5
BRIG3	45	2,9	228	14,6	0	0,0	0	0,0	273	17,4
BRIG4	56	3,6	304	19,4	3	0,2	1	0,1	364	23,2
BRIG5	72	4,6	302	19,3	3	0,2	0	0,0	377	24,1
BT	62	4,0	175	11,2	2	0,1	1	0,1	240	15,3
EPG(CI)	4	0,3	16	1,0	1	0,1	0	0,0	21	1,3
TO TAL	303	19,3	1.249	79,7	10	0,6	3	0,2	1.565	99,9

Quadro 37 - Distribuição Amostral Unidade / Gostar do que faz

Quanto ao apoio institucional, 62,7% (983) dos sujeitos sentem pouco apoio da instituição quando precisam. O quadro 38 revela-nos que 32,4% (507) dos sujeitos recebem muito apoio quando necessitam da instituição. Opiniões que se revelam pouco equilibradas tal como as que partilhavam os militares do grupo amostral antiguidade.



Na maior parte das Brigadas em estudo (B2, B4, B5 e BT) os seus militares sentem pouco apoio (66,2%; 65,9%; 62,1%; 70,4%). Na B3 os militares possuem opiniões muito bipartidas (51,1% para Pouco Apoio e 46,7% para Muito Apoio)

UNIDADE POR APOIO INSTITUCIONAL											
	POUCO	%	MUITO	%	NADA	%	PORQUE	%	TOTAL	%	
BRIG2	192	12,3	79	5,0	18	1,1	1	0,1	290	18,5	
BRIG3	139	8,9	127	8,1	6	0,4	0	0,0	272	17,4	
BRIG4	240	15,3	109	7,0	12	0,8	3	0,2	364	23,2	
BRIG5	233	14,9	126	8,0	14	0,9	2	0,1	375	23,9	
BT	169	10,8	57	3,6	12	0,8	2	0,1	240	15,3	
EPG(C)	10	0,6	9	0,6	2	0,1	0	0,0	21	1,3	
TO TAL	983	62,7	507	32,4	64	4,1	8	0,5	1.562	99,7	

Quadro 38 - Distribuição Amostra Unidade / Apoio Institucional

Relativamente à Ajuda Superior nota-se uma certa homogeneidade, conforme se pode ler no Quadro 39, quando verificamos, que 48,8% (765) dos sujeitos sentem que os superiores e os colegas lhe facilitam o apoio de que necessitam, e 46,1% (723) dos sujeitos sentem que os superiores e colegas pouco facilitam esse apoio. A mesma variação se verifica através dos postos, e anos de serviço. Estas variáveis distribuem-se da mesma forma e pode-se verificar como este sentimento de apoio está bipartido.

UNIDADE POR AJUDA SUPERIOR											
	POUCO	%	MUITO	%	NADA	%	OUTROS	%	TOTAL	%	
BRIG2	132	8,4	143	9,1	13	0,8	1	0,1	289	18,4	
BRIG3	96	6,1	168	10,7	7	0,4	1	0,1	272	17,4	
BRIG4	181	11,6	159	10,1	19	1,2	2	0,1	361	23,0	
BRIG5	171	10,9	191	12,2	9	0,6	6	0,4	377	24,1	
BT	132	8,4	95	6,1	10	0,6	3	0,2	240	15,3	
EPG(C)	11	0,7	9	0,6	1	0,1	0	0,0	21	1,3	
TO TAL	723	46,1	765	48,8	59	3,8	13	0,8	1.560	99,6	

Quadro 39 - Distribuição Amostra Unidade / Ajuda Superior



Quanto ao apoio externo, 55,3% (867) dos sujeitos das diversas Unidades estudadas procuram esse apoio nos hospitais, 18,4 % (288) procuram-no nas Clínicas privadas e 15,3% (239) procura-o na Família. Os militares das Brigadas 4 e Brigada 5 fazem-no em maior percentagem, isto é, 26,6% (231 B4) e 24,2% (210 B5) procuram os hospitais, também não é de estranhar uma vez que é nestas unidades que existem maior número de efectivos e concomitantemente com maior número de anos de serviço, tal como se pode verificar do Quadro 40.

UNIDADE POR APOIO EXTERNO													
	HOSPI- TAL %	C. SAÚDE %	CLÍN. PRIVAD AS %	JUNTAS DE FRE- GUESIA %	MISERT- CORDIA %	IGREJA %	EMPRE- SAS PRIVA- DAS %	VIZINH OS/ AMIGO S %	FAMÍLI A %	OUTRO S %	TOTAL %		
BRIG	147 9,4	3 0,2	53 3,4	20 1,3	0 0,0	0 0,0	1 0,1	14 0,9	52 3,3	0 0,0	290 18,		
BRIG	128 8,2	4 0,3	65 4,1	16 1,0	1 0,1	3 0,2	1 0,1	8 0,5	46 2,9	0 0,0	272 17,		
BRIG	231 14,7	2 0,1	43 2,7	29 1,9	0 0,0	1 0,1	0 0,0	7 0,4	50 3,2	0 0,0	363 23,		
BRIG	210 13,4	4 0,3	91 5,8	12 0,8	0 0,0	2 0,1	0 0,0	10 0,6	45 2,9	0 0,0	374 23,		
5BT	137 8,7	2 0,1	32 2,0	21 1,3	0 0,0	1 0,1	0 0,0	4 0,3	43 2,7	0 0,0	240 15,		
EPG/CI	14 0,9	0 0,0	4 0,3	0 0,0	0 0,0	0 0,0	0 0,0	0 0,0	3 0,2	0 0,0	21 1,		
TOTA	867 55,3	15 1,0	288 18,4	98 6,3	1 0,1	7 0,4	2 0,1	43 2,7	239 15,3	0 0,0	1.560 100,		

Quadro 40 - Distribuição Amostra Unidade / Apoio Externo

Do ponto de vista da representação gráfica tornam-se mais acessível os fenómenos da homogeneidade e bipartidade das distribuições amostrais quanto aos resultados obtidos.

Relativamente à questão Gosta do que Faz , as distribuições continuam a ser equivalentes:





Gráfico 23 - Anos Serviço / Gostar do que faz

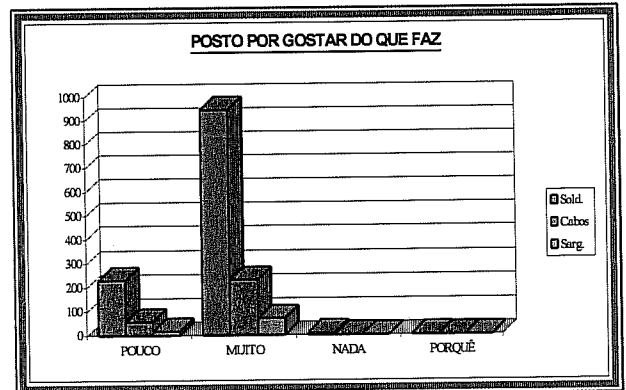


Gráfico 24 - Posto / Gostar do que faz

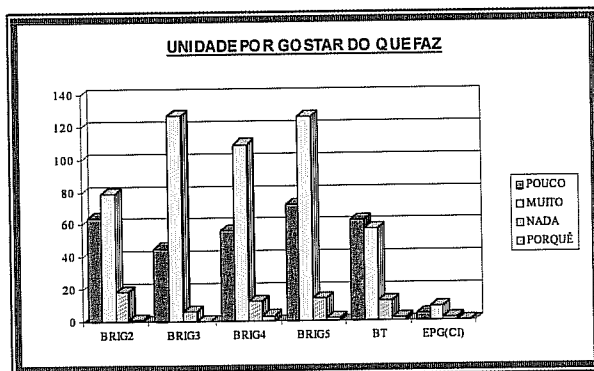


Gráfico 25 - Unidade / Gostar do que faz

Distribuição Gosta do que faz, por AmostraTotal, e as distribuições por Antiguidade, por Posto, e por Unidade. Neste caso, 80% (1249), a grande maioria, gosta muito do que faz, 19.3 % (303) gosta pouco, e 1% (10) não gosta nada.

Quanto à questão se a instituição dá apoio quando necessitam, da mesma forma que todos os outros indicadores, as distribuições são em todo semelhantes, como se pode verificar pelo gráfico 26:

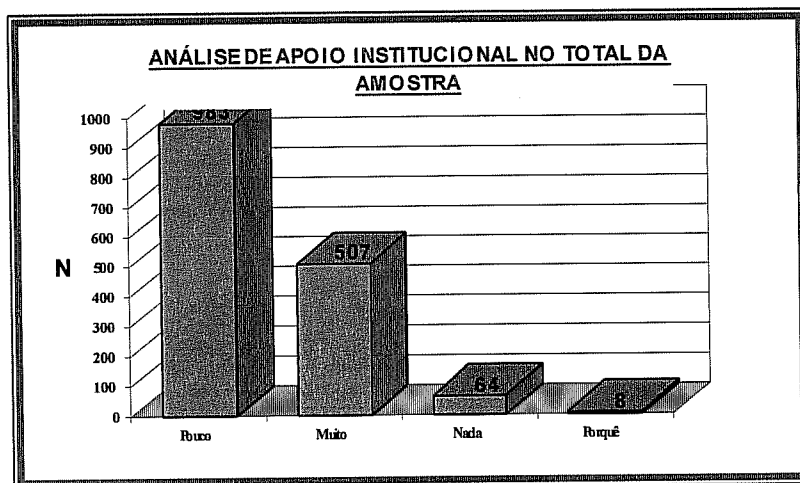


Gráfico 26 - Total Amostra / Apoio Institucional



Gráfico 27 - Anos Serviço / Apoio Institucional

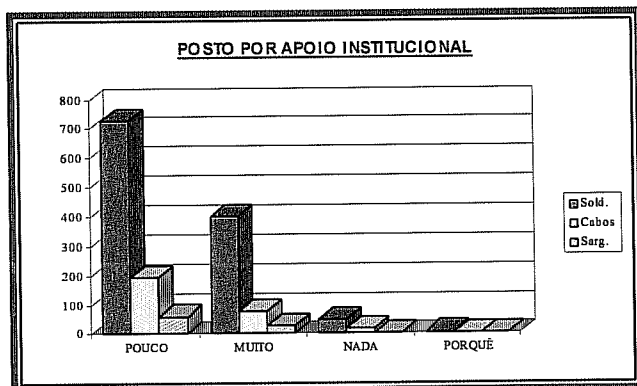


Gráfico 28 - Posto / Apoio Institucional

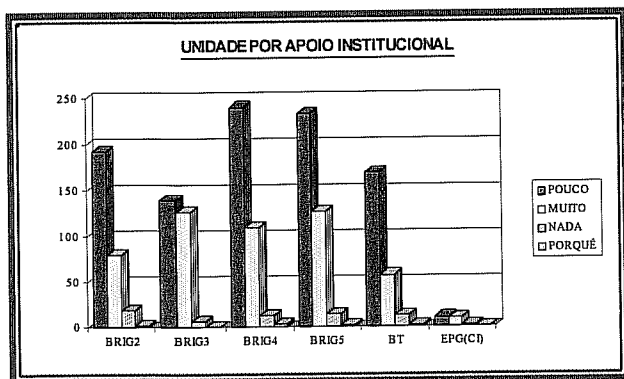


Gráfico 29 - Unidade / Apoio Institucional

Quer para o grupo no seu todo - Gráfico 26, quer para as Distribuições Antiguidade, Posto e Unidade, 63% (983), a maioria dos sujeitos sentem pouco apoio, 32.4% (507) sentem muito apoio e 4 % (64) dos sujeitos sentem nenhum apoio.



Relativamente sobre a questão onde costumam recorrer quando necessitam de apoio específico, as distribuições continuam semelhantes, tal como se pode verificar pelo Gráfico 30, para o Grupo no seu todo:

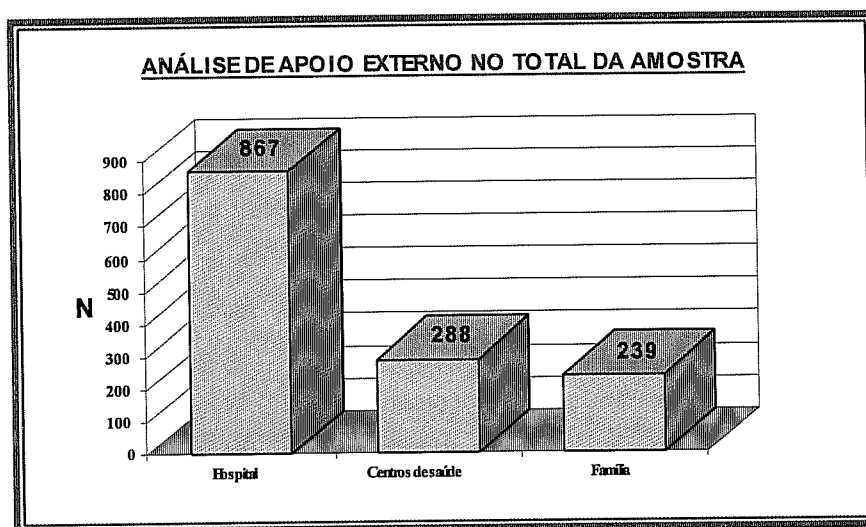


Gráfico 30 - Total Amostra / Apoio Externo

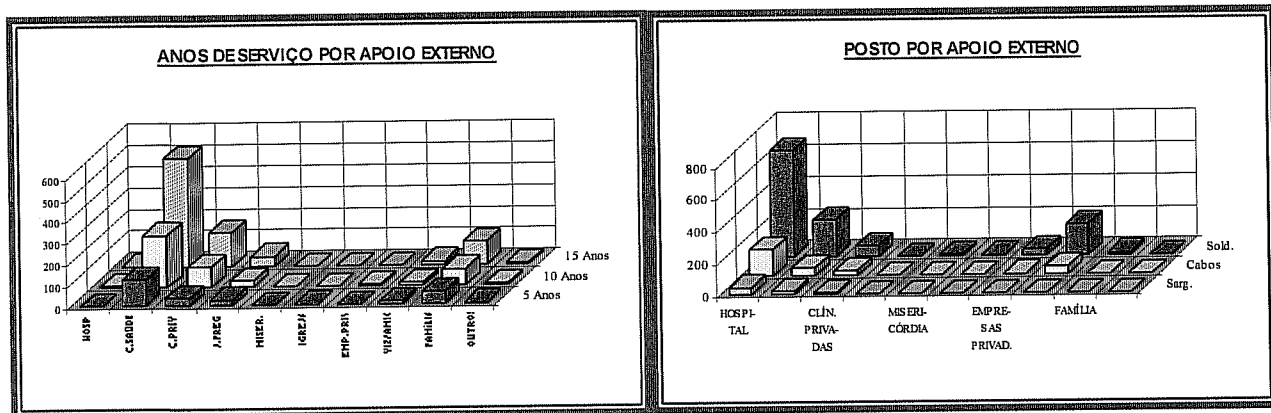


Gráfico 31 - Anos Serviço / Apoio Externo

Gráfico 32 - Posto / Apoio Externo

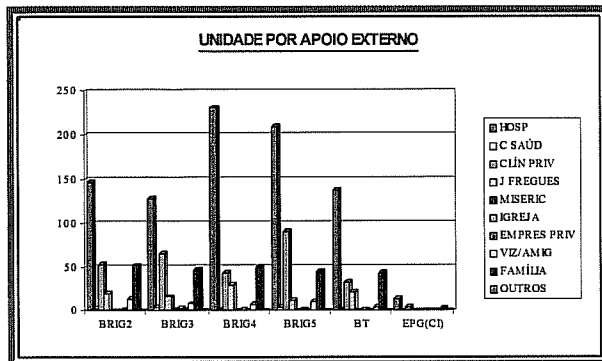


Gráfico 33 - Unidade / Apoio Externo

Para as amostras, Antiguidade, Posto e Unidade, 55,3% (867) dos sujeitos recorrem a Hospitais, 18,4 % (288) dos sujeitos recorrem a Centros de Saúde, 15,3 % (239) dos sujeitos recorrem à família e a amigos ou vizinhos quando necessitam de apoio.

As distribuições continuam a ser semelhantes, relativamente à questão, se sentem que os seus superiores e colegas de trabalho lhe facilitam o apoio que por vezes necessitam. Podemos verificar através do gráfico 34, que o que se passa na população é semelhante relativamente ao que se passa para as variáveis “sente muito”, “sente pouco”, “sente nada”:

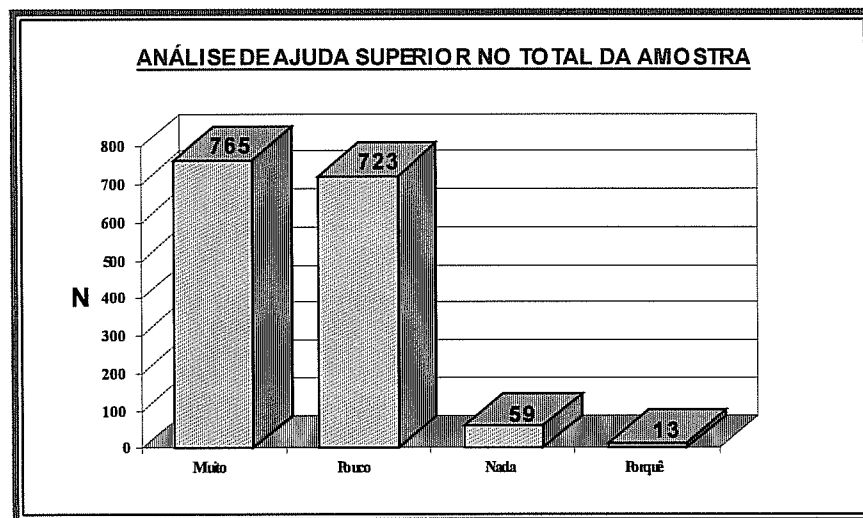


Gráfico 34 - Total Amostra / Ajuda Superior



Gráfico 35 - Anos Serviço / Ajuda Superior

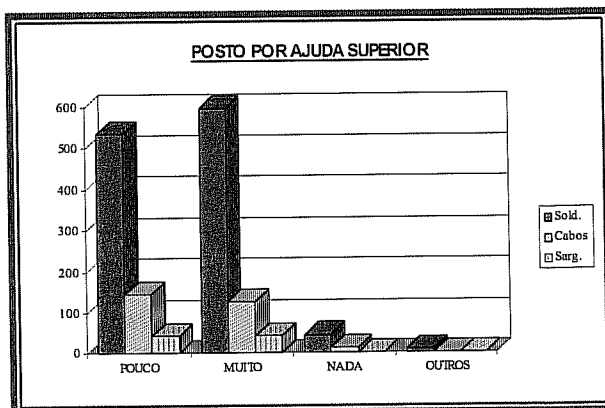


Gráfico 36 - Posto / Ajuda Superior

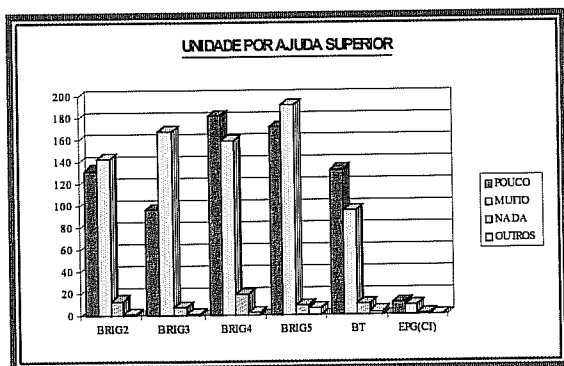


Gráfico 37 - Unidade / Ajuda Superior

Para a Antiguidade, para o Posto e para a Unidade, 49 % (765) dos sujeitos sentem muito apoio por parte dos superiores e colegas e 46.1 % (723) dos sujeitos sentem pouco apoio. Pela primeira vez estamos perante uma tendência bipartida de opinião, na população e nas amostras seleccionadas.

II Fase:

Vamos passar à Estatística Descritiva das características gerais da nossa amostra. Conforme se pode verificar pela Tabela 6 para a nossa variável dependente ANS são as seguintes: Para este número de sujeitos, os valores oscilaram entre 6 e 45, com uma mediana de 21 uma moda de 20, uma média de 21,997, um erro padrão de 0,186, um desvio padrão de 7,360 e cujo o valor da skewness foi de 0.507 e da kurtose 2.830, esta linha de distribuição pode-se observar pelo histograma de frequências seguinte.



ANS CATT - TOTAL DA AMOSTRA			
	VELADA	MANIFESTA	ANSIEDADE
MÍNIMO	2,000	2,000	6,000
MÁXIMO	23,000	26,000	45,000
MEDIANA	11,000	10,000	21,000
MODA	9,000	8,000	20,000
MÉDIA	11,588	10,410	21,997
ERRO PADRÃO	0,093	0,115	0,186
DESVIO PADRÃO	3,666	4,564	7,360
ASSIMETRIA	0,341	0,653	0,507
KURTOSE	2,722	2,912	2,830

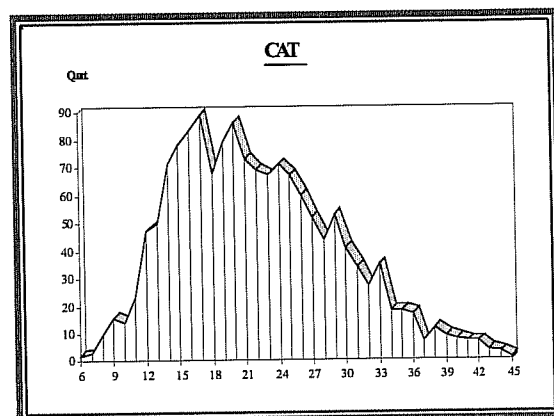
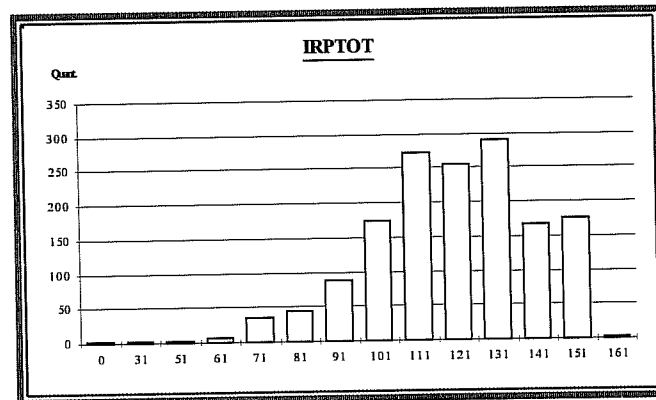


Tabela 6 - ANS CATT - Total da Amostra

Histograma de Frequências

Relativamente à nossa amostra, os resultados obtidos da ansiedade total em termos de média são inferiores, assim como a dispersão é menor quando comparamos com os valores em referência. Passa-se o mesmo mecanismo para a ansiedade velada e manifesta. O significado destes valores traduzem-se do ponto de vista psicológico numa amostra que revela ser pouco ansiosa, ou melhor, sujeitos mais complacentes, tranquilos, convencionais, realistas, permissivos e tolerantes.

Quanto à variável IRP, as características gerais da nossa amostra apontam para o seguinte perfil. Para os 1567 sujeitos os valores oscilaram entre 99 e 189, com uma mediana de 157 e sem moda. A média para a amostra foi de 156.260, o erro padrão de 0.295, o desvio padrão 11.686, a skewness foi de -0.417 e a kurtose de 3.618, esta linha de distribuição pode observar-se pelo histograma de frequências.



IRP - TOTAL DA AMOSTRA										
	IRP1	IRP2	IRP3	IRP4	IRP5	IRP6	IRP7	IRP8	IRP9	IRP TOTAL
MINIMO	5,000	10,000	4,000	13,000	3,000	4,000	2,000	6,000	3,000	99,000
MÁXIMO	26,000	34,000	17,000	41,000	18,000	21,000	12,000	21,000	16,000	189,000
MEDIANA	18,000	24,000	14,000	34,000	14,000	12,000	10,000	17,000	12,000	157,000
MODA	17,000	25,000	15,000	33,000	15,000	12,000	10,000	20,000	13,000	*****
MÉDIA	17,618	23,794	13,458	33,247	13,521	12,153	9,849	16,736	11,769	156,260
ERRO PADRÃO	0,116	0,096	0,051	0,115	0,046	0,062	0,017	0,072	0,053	0,295
DESVIO PADRÃO	4,590	3,799	2,004	4,538	1,810	2,457	0,665	2,868	2,088	11,686
ASSIMETRIA	-0,326	-0,411	-1,485	-0,753	-1,368	-0,106	-5,909	-0,821	-0,464	-0,417
KURTOSE	2,440	3,325	5,061	3,796	5,215	3,348	49,570	3,335	2,900	3,618

Tabela 7 - IRP Total da Amostra

Quanto aos resultados do IRP, os obtidos são ligeiramente superiores na média e no desvio padrão aos valores de referência, isto é, os resultados apontam para sujeitos que lidam com as situações geradoras de stress de uma forma adaptável e lidam com mais facilidade com os seus problemas; sentem que têm o controlo das situações, planeando estratégias para a resolução dos mesmos, possuindo boas estratégias de controlo das emoções. No entanto os resultados obtidos nos factores parciais F2, F4, F5 e F6 diferem ligeiramente com os valores “padronizados” sendo os restantes semelhantes nas médias e desvio padrão. Traduzem-se estes na seguinte forma: a nossa amostra não se apresenta tão propensa a confrontar-se e a resolver activamente os problemas que se lhe deparam; têm contudo controlo sobre os problemas, no entanto as estratégias de controlo das emoções revelam ser frágeis. Finalmente

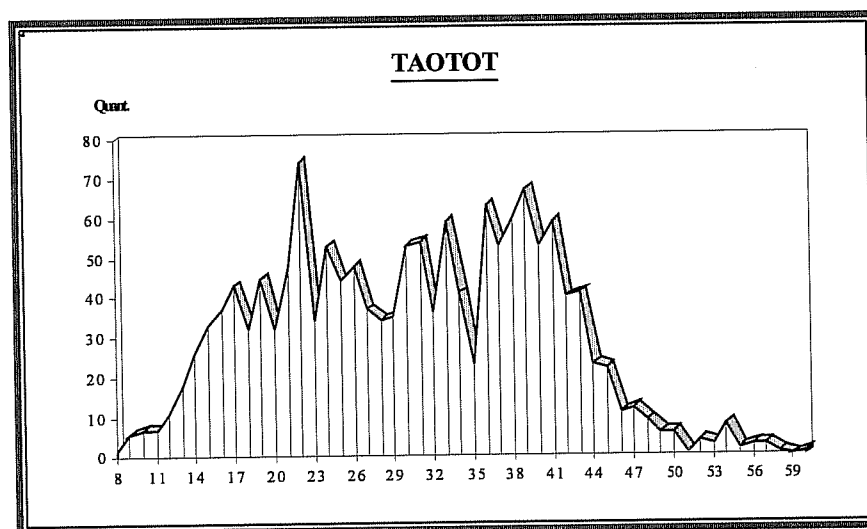


tendem a ter alguma dificuldade em manter uma atitude activa de não interferência da vida quotidiana pelas ocorrências.

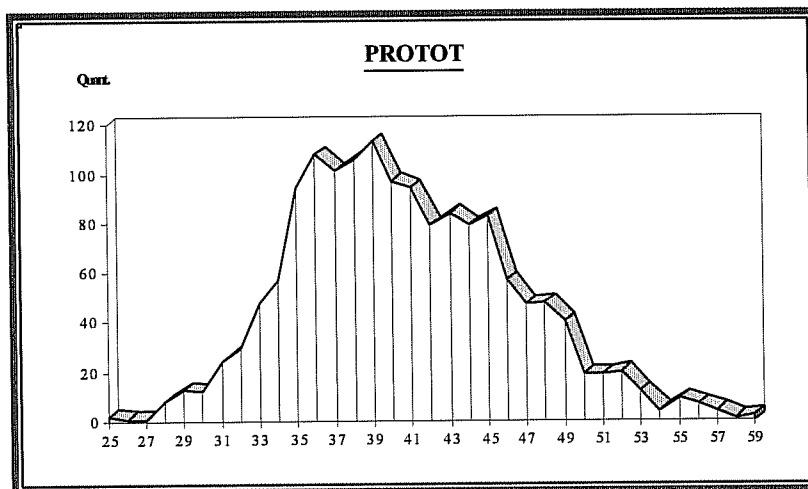
Quanto às dimensões IMD, relativamente à TAO os valores oscilaram entre 8 e 60, com uma mediana de 31 e uma moda de 22. A média foi de 30.212, o erro padrão de 0,254, o desvio padrão de 10.071, a skweness de 0,048 e a kurtose de 2.245.

IMD - TOTAL DA AMOSTRA					
	TAO	PRO	PRN	REV	TAS
MÍNIMO	8,000	25,000	15,000	18,000	17,000
MÁXIMO	60,000	59,000	66,000	68,000	51,000
MEDIANA	31,000	40,000	50,000	45,000	36,000
MODA	22,000	39,000	52,000	48,000	36,000
MÉDIA	30,212	40,493	48,810	44,890	36,157
ERRO PADRÃO	0,254	0,143	0,190	0,187	0,115
DESVIO PADRÃO	10,071	5,677	7,507	7,401	4,538
ASSIMETRIA	0,048	0,358	-0,527	-0,134	-0,254
KURTOSE	2,245	2,916	2,975	3,069	3,352

Tabela 8 - IMD Total da Amostra

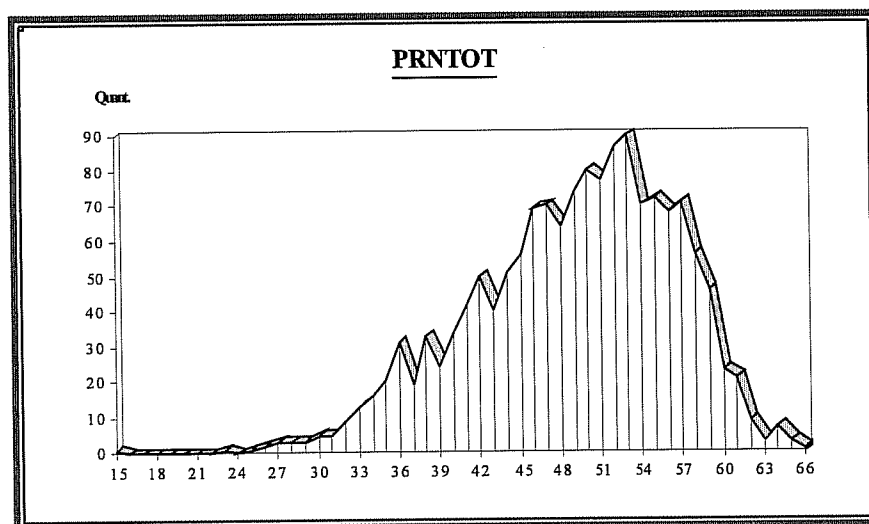


Quanto à PRO os valores oscilaram entre 25 e 59, com uma mediana de 40 e uma moda de 39. A média foi de 40.493, o erro padrão de 0.143, o desvio padrão de 5.677, a skweness de 0.358 e a kurtose de 2.916.



Histograma de frequências

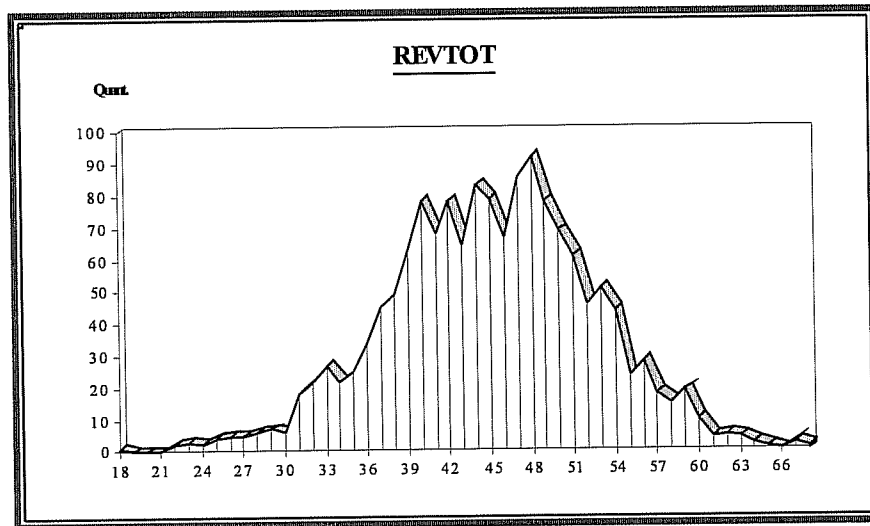
Quanto à PRN os valores oscilaram entre 15 e 66, com uma mediana de 50 e uma moda de 52. A média foi de 48,810, o erro padrão de 0,190, o desvio padrão de 7,507 a skweness de -0,527 e a kurtose de 2,975.



Histograma de frequências

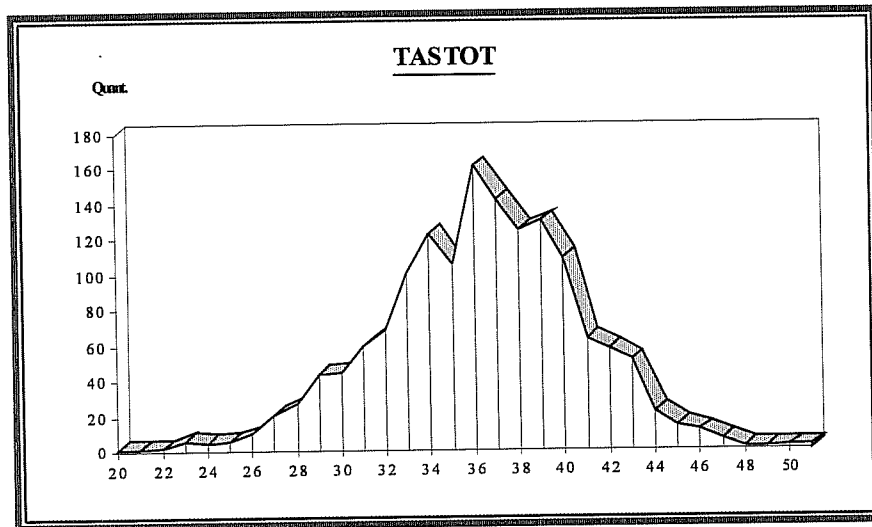


Quanto à REV os valores oscilaram entre 18 e 68, com uma mediana de 45 e uma moda de 48. A média foi de 44,890, o erro padrão de 0,187, o desvio padrão de 7,401 a skweness de -0,134 e a kurtose de 3,069.



Histograma de frequências

Finalmente quanto à TAS os valores oscilaram entre 17 e 51, com uma mediana de 36 e uma moda de 36. A média foi de 36,157, o erro padrão de 0,115, o desvio padrão de 4,538 a skweness de -0,254 e a kurtose de 3,352. Estas curvas podem-se observar pelo respectivo histograma de frequências.



Histograma de frequências

Na nossa amostra comparativamente, fazem menor apelo ao grupo de mecanismos de defesa do tipo TAO onde se inclui mecanismos que lidam com o conflito atacando o objecto frustrante. Fazem maior apelo também ao grupo mecanismos de defesa do tipo PRO, quer dizer, mecanismos pelos quais o sujeito atribui ao objecto de relação intenções ou características negativas, na ausência de razões objectivas; fazem igualmente maior uso do grupo de mecanismos de defesa do tipo TAS, onde se inclui mecanismos que lidam com o conflito dirigindo o comportamento agressivo contra o próprio sujeito e de igual forma fazem maior apelo ao grupo de mecanismos do tipo REV, quer dizer, lidam com o conflito criando respostas positivas ou neutras face ao objecto frustrante onde se esperam reacções negativas. Finalmente fazem apelo de forma semelhante à amostra de referência ao grupo de mecanismos de defesa do tipo PRN; o que se traduz em mecanismos que separam o afecto do conteúdo e reprimem o afecto.



3.1. CARACTERÍSTICAS DAS VARIÁVEIS/DIMENSÕES

Relativamente às correlações entre as variáveis principais que servem de base às nossas hipóteses verificamos o seguinte, para uma amostra de 1567 sujeitos, independentemente da força da correlação subjacente podemos ler as tendências entre as variáveis, e assim podemos retirar a seguinte leitura em primeira linha da tabela 9:

	TAO	PRO	PRN	REV	TAS	ANSCATT	IRP
TAO	1						
PRO	0,280	1					
PRN	-0,689	-0,237	1				
REV	-0,674	-0,557	0,262	1			
TAS	-0,149	-0,349	-0,216	0,104	1		
ANSCATT	0,19	0,136	-0,169	-0,235	0,091	1	
IRP	-0,104	0,034	0,18	0,043	-0,167	-0,43	1

Tamanho da Amostra - 1567
Percentagem - Pontos
90% 0,042
95% 0,050
99% 0,065

Tabela 9 - Correlações

1. Quando o TAO aumenta, aumenta a ANS, e o PRO.
2. Quando o TAO aumenta, diminui o PRN, o REV, o TAS e o IRP.
3. Quando o PRO aumenta, aumenta a ANS, o IRP e o TAO.
4. Quando o PRO aumenta, diminui o PRN, A REV, e a TAS.
5. Quando o PRN aumenta, aumenta, o REV e o IRP.
6. Quando o PRN aumenta, diminui o TAS, a ANS, o TAO e o PRO.
7. Quando o REV aumenta, aumenta a TAS o IRP e o PRN.
8. Quando o REV aumenta, diminui a ANS, o TAO e o PRO.



9. Quando a TAS aumenta, aumenta a ANS e a REV.
10. Quando a TAS aumenta, diminui o IRP, o TAO, o PRO, e o PRN.
11. Quando a ANS aumenta, aumenta o TAO o PRO e o TAS.
12. Quando a ANS aumenta, diminuí o IRP, o PRN e o REV.
13. Quando o IRP aumenta, aumenta o PRO, o PRN e o REV.
14. Quando o IRP aumenta, diminuí o TAO a TAS e a ANS.

3.1.1. VARIÁVEL INDEPENDENTE - ANOS DE SERVIÇO

Das características gerais da nossa subamostra para a variável independente Anos de Serviço ressalta o seguinte, conforme se pode verificar pela tabela 10 para a nossa variável dependente ANS são as seguintes.

ANS CATT - 5 ANOS			
	VELADA	MANIFESTA	ANSIEDADE
MÍNIMO	4,000	2,000	6,000
MÁXIMO	22,000	25,000	43,000
MÉDIA	10,512	8,971	19,484
ERRO PADRÃO	0,225	0,256	0,426
DESVIO PADRÃO	3,518	3,999	6,649

Tabela 10 - ANS CATT - 5 anos

Para um N = 244 (5 anos) sujeitos os valores oscilaram entre 6 e 43 (6 e 45*), com uma média de 19,484 (21,997*) um erro padrão de 0,426 (0,186*), um desvio padrão de 6,649 (7,360*).

* para o total da amostra (1567 sujeitos)



ANS CATT - 10 ANOS			
	VELADA	MANIFESTA	ANSIEDADE
MÍNIMO	4,000	2,000	8,000
MÁXIMO	23,000	25,000	45,000
MÉDIA	11,796	10,644	22,441
ERRO PADRÃO	0,173	0,219	0,350
DESVIO PADRÃO	3,660	4,639	7,390

Tabela 11 - ANS CAT 10 anos

Para o N = 447 (10 anos) sujeitos os valores oscilaram entre 8 e 45 (6 e 45*), com uma média de 22,441 (21,997*) um erro padrão de 0,350 (0,186*), um desvio padrão de 7,390 (7,360*).

ANS CATT - 15 ANOS			
	VELADA	MANIFESTA	ANSIEDADE
MÍNIMO	2,000	2,000	6,000
MÁXIMO	22,000	26,000	44,000
MÉDIA	11,781	10,691	22,471
ERRO PADRÃO	0,124	0,156	0,250
DESVIO PADRÃO	3,661	4,603	7,398

Tabela 12 - ANS CATT 15 anos

Para o N = 876 (15 anos) sujeitos os valores oscilaram entre 6 e 44 (6 e 45), com uma média de 22,441 (21,997*) um erro padrão de 0,250 (0,186*), um desvio padrão de 7,398 (7,360*).

Para a variável **IRP** as características da nossa subamostra apontam para o seguinte perfil.

* para o total da amostra (1567 sujeitos)



<u>IRP - 5 ANOS</u>										
	IRP1	IRP2	IRP3	IRP4	IRP5	IRP6	IRP7	IRP8	IRP9	IRP TOTAL
MINIMO	6,000	13,000	7,000	13,000	7,000	6,000	3,000	8,000	6,000	118,000
MÁXIMO	25,000	32,000	16,000	41,000	16,000	20,000	11,000	21,000	15,000	185,000
MÉDIA	17,238	24,664	13,992	34,213	13,848	12,422	9,869	17,082	11,902	159,176
ERRO PADRÃO	0,295	0,216	0,091	0,274	0,102	0,151	0,041	0,164	0,126	0,731
DESVIO PADRÃO	4,614	3,381	1,414	4,274	1,599	2,365	0,641	2,558	1,971	11,420

Tabela 13 - IRP 5 anos

Para os 244 (5 anos) sujeitos os valores oscilaram entre 118 e 185, (99 e 189*). A média para a amostra (5 anos) foi de 159,176 (156,260*), o erro padrão de 0,731 (0,295*), o desvio padrão de 11,420 (11,686*).

<u>IRP - 10 ANOS</u>										
	IRP1	IRP2	IRP3	IRP4	IRP5	IRP6	IRP7	IRP8	IRP9	IRP TOTAL
MINIMO	5,000	12,000	5,000	15,000	5,000	4,000	2,000	6,000	3,000	106,000
MÁXIMO	25,000	34,000	16,000	41,000	16,000	21,000	11,000	21,000	16,000	189,000
MÉDIA	17,767	23,743	13,664	33,054	13,550	12,378	9,870	16,933	11,770	156,964
ERRO PADRÃO	0,218	0,183	0,093	0,225	0,087	0,109	0,030	0,129	0,100	0,537
DESVIO PADRÃO	4,617	3,866	1,968	4,756	1,846	2,305	0,636	2,725	2,114	11,363

Tabela 14 - IRP 10 anos

Para os 447 sujeitos (10 anos de serviço) os valores oscilaram entre 106 e 189, (99 e 189*). A média para a amostra (10 anos) foi de 156,964 (156.260*), o erro padrão de 0,537 (0,295*), o desvio padrão de 11.363 (11.686*).

<u>IRP - 15 ANOS</u>										
	IRP1	IRP2	IRP3	IRP4	IRP5	IRP6	IRP7	IRP8	IRP9	IRP TOTAL
MINIMO	5,000	10,000	4,000	15,000	3,000	4,000	2,000	6,000	4,000	99,000
MÁXIMO	26,000	32,000	17,000	41,000	18,000	20,000	12,000	21,000	15,000	189,000
MÉDIA	17,647	23,578	13,204	33,076	13,416	11,963	9,832	16,539	11,732	155,088
ERRO PADRÃO	0,154	0,130	0,072	0,151	0,062	0,086	0,023	0,102	0,071	0,397
DESVIO PADRÃO	4,569	3,844	2,119	4,465	1,836	2,541	0,686	3,005	2,108	11,764

Tabela 15 - IRP 15 anos

* para o total da amostra (1567 sujeitos)



Para os 876 sujeitos (15 anos) os valores oscilaram entre 106 e 189, (99 e 189*). A média para a amostra (15 anos) foi de 156,964 (156,260*), o erro padrão de 0,537 (0,295*), o desvio padrão de 11,363 (11,686*).

Para as nossas variáveis ao **IMD**, na subamostra (5anos) N = 244 relativamente à TAO os valores oscilaram entre 8 e 56 (8 e 60 para a amostra total). A média foi de 31,139 (30,212*), o erro padrão de 0,601 (0,254*), e o desvio padrão de 9,382 (10,071*). Quanto à PRO os valores oscilaram entre 29 e 59 (25 e 59*). A média foi de 41,770 (40,493*), o erro padrão de 0,365 (0,143*), o desvio padrão de 5,696 (5,677*). No grupo PRN os valores oscilaram entre 30 e 65 (15 e 66*). A média foi de 49,787 (48,810*), o erro padrão de 0,427 (0,190*), o desvio padrão de 6,666 (7,507*). No grupo REV os valores oscilaram entre 22 e 62 (18 e 68*). A média foi de 43,090 (44,890*), o erro padrão de 0,443 (0,187*), o desvio padrão de 6,914 (7,401*). Finalmente quanto à TAS os valores oscilaram entre 23 e 47 (17 e 51*). A média foi de 34,791 (36,157*), o erro padrão de 0,300 (0,115*), o desvio padrão de 4,683 (4,538*).

IMD - 5 ANOS					
	TAO	PRO	PRN	REV	TAS
MÍNIMO	8,000	29,000	30,000	22,000	23,000
MÁXIMO	56,000	59,000	65,000	62,000	47,000
MÉDIA	31,139	41,770	49,787	43,090	34,791
ERRO PADRÃO	0,601	0,365	0,427	0,443	0,300
DESVIO PADRÃO	9,382	5,696	6,666	6,914	4,683

Tabela 16 - IMD 5 anos

Para as nossas variáveis ao **IMD**, na subamostra (10 anos) N = 447 relativamente à TAO os valores oscilaram entre 9 e 56 (8 e 60*). A média foi de 30,729 (30,212*), o erro padrão de 0,476 (0,254*), o desvio padrão de 10,056 (10,071*). Quanto à PRO os valores oscilaram entre 25 e 57 (25 e 59*). A média foi de 40,716 (40,493*), o erro padrão de 0,476 (0,143*), o desvio padrão de 10,056 (5,677*). No grupo PRN os valores oscilaram entre 15 e 66 (15 e 66*). A média foi de 48,971 (48,810*), o erro padrão de 0,351 (0,190*), o desvio padrão de 7,417 (7,507*). No grupo REV os valores oscilaram entre 24 e 60 (18 e 68*). A



média foi de 43,662 (44,890*), o erro padrão de 0,351 (0,187*), o desvio padrão de 6,967 (7,401*). Finalmente quanto à TAS os valores oscilaram entre 20 e 51 (17 e 51*). A média foi de 43,662 (36,157*), o erro padrão de 0,223 (0,115 *), o desvio padrão de 4,722 (4,538*).

IMD - 10 ANOS					
	TAO	PRO	PRN	REV	TAS
MÍNIMO	9,000	25,000	15,000	24,000	20,000
MÁXIMO	56,000	57,000	66,000	60,000	51,000
MÉDIA	30,729	40,716	48,971	43,662	36,394
ERRO PADRÃO	0,476	0,268	0,351	0,330	0,223
DESVIO PADRÃO	10,056	5,675	7,417	6,967	4,722

Tabela 17 - IMD 10 anos

Para as nossas variáveis ao **IMD**, na subamostra (15 anos) N = 876 relativamente à TAO os valores oscilaram entre 8 e 60 (8 e 60*). A média foi de 29,689 (30.212*), o erro padrão de 0,346 (0,254*), o desvio padrão de 10,241 (10.071*). Quanto à PRO os valores oscilaram entre 25 e 59 (25 e 59*). A média foi de 40,024 (40,493*), o erro padrão de 0,346 (0,143*), o desvio padrão de 5,618 (5,677*). No grupo PRN os valores oscilaram entre 23 e 65 (15 e 66*). A média foi de 48,455 (48,810*), o erro padrão de 0,262 (0,190*), o desvio padrão de 0,750 (7,507*). No grupo REV os valores oscilaram entre 18 e 68 (18 e 68*). A média foi de 46,017 (44,890*), o erro padrão de 0,255 (0,187*), o desvio padrão de 7,554 (7.401*). Finalmente quanto à TAS os valores oscilaram entre 17 e 50 (17 e 51*). A média foi de 36,417 (36.157*), o erro padrão de 0,146 (0,115*), o desvio padrão de 4,334 (4.538*).

IMD - 15 ANOS					
	TAO	PRO	PRN	REV	TAS
MÍNIMO	8,000	25,000	23,000	18,000	17,000
MÁXIMO	60,000	59,000	65,000	68,000	50,000
MÉDIA	29,689	40,024	48,455	46,017	36,417
ERRO PADRÃO	0,346	0,190	0,262	0,255	0,146
DESVIO PADRÃO	10,241	5,618	0,750	7,554	4,334

Tabela 18 - IMD 15 anos

* para o total da amostra (1567 sujeitos)
* para o total da amostra (1567 sujeitos)



3.1.2. VARIÁVEL INDEPENDENTE - POSTO

Das características gerais da nossa subamostra para a variável independente Posto hierárquico ressalta o seguinte, conforme se pode verificar pela tabela 19 para a nossa variável dependente ANS são as seguintes.

ANS CATT - SOLDADOS			
	VELADA	MANIFESTA	ANSIEDADE
MÍNIMO	2,000	2,000	6,000
MÁXIMO	22,000	26,000	45,000
MÉDIA	11,545	10,396	21,935
ERRO PADRÃO	0,105	0,129	0,208
DESVIO PADRÃO	3,608	4,451	7,177

Tabela 19 - ANS CATT Soldados

Para um N = 1186 (soldados) sujeitos os valores oscilaram entre 6 e 45 (6 e 45*), com uma média de 21,935 (21,997*) um erro padrão de 0,208 (0,186*), um desvio padrão de 7,177 (7,360*).

ANS CATT - CABOS			
	VELADA	MANIFESTA	ANSIEDADE
MÍNIMO	4,000	3,000	8,000
MÁXIMO	23,000	25,000	44,000
MÉDIA	12,048	10,716	22,765
ERRO PADRÃO	0,228	0,291	0,474
DESVIO PADRÃO	3,876	4,950	8,061

Tabela 20 - ANS CATT Cabos

Para o N = 289 (cabo) sujeitos os valores oscilaram entre 8 e 44 (6 e 45*), com uma média de 22,765 (21,997*) um erro padrão de 0,474 (0,186*), um desvio padrão de 8,061 (7,360*). Para o N = 88 (sargentos) sujeitos os valores oscilaram entre 7 e 42 (6 e 45*), com uma média de 20,261 (21,997*) um erro padrão de 0,751 (0,186*), um desvio padrão de 7,043 (7,360*).



ANS CATT - SARGENTOS			
	VELADA	MANIFESTA	ANSIEDADE
MINIMO	4,000	2,000	7,000
MÁXIMO	22,000	20,000	42,000
MÉDIA	10,693	9,568	20,261
ERRO PADRÃO	0,384	0,480	0,751
DESVIO PADRÃO	3,620	4,505	7,049

Tabela 21 - ANS CATT Sargentos

Para a nossa variável **IRP** as características da nossa subamostra apontam para o seguinte perfil. Para os 1186 (soldados) sujeitos os valores oscilaram entre 0 e 161, (99 e 189*). A média para a amostra (soldados) foi de 119,597 (156,260*) o erro padrão de 0,625 (0,295*), o desvio padrão de 21,122 (11,686*).

IRP - SOLDADOS										
	IRP1	IRP2	IRP3	IRP4	IRP5	IRP6	IRP7	IRP8	IRP9	IRP TOTAL
MINIMO	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
MÁXIMO	17,000	81,000	91,000	92,000	94,000	94,000	95,000	94,000	93,000	161,000
MÉDIA	7,576	17,891	24,183	14,875	33,875	15,068	13,907	11,220	18,349	119,597
ERRO PADRÃO	0,084	0,203	0,195	0,240	0,227	0,261	0,275	0,268	0,257	0,625
DESVIO PADRÃO	2,880	7,008	6,731	8,274	7,801	8,984	9,454	9,225	8,866	21,122

Tabela 22 - IRP Soldados

Para os 289 sujeitos (cabos) os valores oscilaram entre 31 e 151, (99 e 189*). A média para a amostra (cabos) foi de 120,862 (156,260*), o erro padrão de 1,291 (0,295*), o desvio padrão de 21,953 (11.686*).

IRP - CABOS										
	IRP1	IRP2	IRP3	IRP4	IRP5	IRP6	IRP7	IRP8	IRP9	IRP TOTAL
MINIMO	5,000	7,000	12,000	6,000	18,000	6,000	4,000	2,000	6,000	31,000
MÁXIMO	10,000	25,000	32,000	15,000	41,000	15,000	20,000	10,000	20,000	151,000
MÉDIA	9,036	18,491	23,962	13,737	33,768	13,872	12,540	9,862	17,567	120,862
ERRO PADRÃO	0,115	0,258	0,234	0,113	0,276	0,095	0,135	0,044	0,147	1,291
DESVIO PADRÃO	1,952	4,392	3,979	1,915	4,692	1,610	2,290	0,756	2,501	21,953

Tabela 23 - IRP Cabos

* para o total da amostra (1567 sujeitos)

* para o total da amostra (1567 sujeitos)



Para os 88 sujeitos (sargentos) os valores oscilaram entre 31 e 151, (99 e 189*). A média para a amostra (sargentos) foi de 119,750 (156,260*), o erro padrão de 2,161 (0,295*), o desvio padrão de 20,275 (11,686*).

<u>IRP - SARGENTOS</u>										
	IRP1	IRP2	IRP3	IRP4	IRP5	IRP6	IRP7	IRP8	IRP9	IRP TOTAL
MINIMO	5,000	6,000	13,000	9,000	22,000	9,000	4,000	7,000	8,000	31,000
MÁXIMO	10,000	25,000	31,000	15,000	41,000	16,000	17,000	11,000	21,000	151,000
MÉDIA	6,477	17,250	24,239	13,909	33,875	13,670	12,159	9,966	16,716	119,750
ERRO PADRÃO	0,245	0,538	0,431	0,161	0,473	0,158	0,259	0,038	0,299	2,161
DESVIO PADRÃO	2,294	5,050	4,046	1,513	4,441	1,483	2,425	0,354	2,804	20,275

Tabela 24 - IRP Sargentos

Para as nossas variáveis ao **IMD**, na subamostra (soldados) N = 1186 relativamente à TAO os valores oscilaram entre 9 e 60 (8 e 60*). A média foi de 30,142 (30,212*), o erro padrão de 0,295 (0,254*), o desvio padrão de 10,147 (10,071*). Quanto à PRO os valores oscilaram entre 25 e 59 (25 e 59*). A média foi de 39,942 (40,493*), o erro padrão de 0,160 (0,143*), o desvio padrão de 5,495 (5,677*). No grupo PRN os valores oscilaram entre 15 e 65 (15 e 66*). A média foi de 48,631 (48,810*), o erro padrão de 0,224 (0,190*), o desvio padrão de 7,730 (7,507*). No grupo REV os valores oscilaram entre 22 e 68 (18 e 68*). A média foi de 45,545 (44,890*), o erro padrão de 0,211 (0,187*), o desvio padrão de 7,272 (7,401*). Finalmente quanto à TAS os valores oscilaram entre 17 e 51 (17 e 51*). A média foi de 36,251 (36,157*), o erro padrão de 0,130 (0,115*), o desvio padrão de 4,491 (4,538*).

<u>IMD - SOLDADOS</u>					
	TAO	PRO	PRN	REV	TAS
MÍNIMO	9,000	25,000	15,000	22,000	17,000
MÁXIMO	60,000	59,000	65,000	68,000	51,000
MÉDIA	30,142	39,942	48,631	45,545	36,251
ERRO PADRÃO	0,295	0,160	0,224	0,211	0,130
DESVIO PADRÃO	10,147	5,495	7,730	7,272	4,491

Tabela 25 - IMD Soldados

Para as nossas variáveis ao **IMD**, na subamostra (cabos) N = 289 relativamente à TAO os valores oscilaram entre 8 e 58 (8 e 60*). A média foi de 30,822 (30,212*), o erro padrão de

* para o total da amostra (1567 sujeitos)



0,570 (0,254*), o desvio padrão de 9,687 (10,071*). Quanto à PRO os valores oscilaram entre 29 e 59 (25 e 59*). A média foi de 42,308 (40,493*), o erro padrão de 0,352 (0,143*), o desvio padrão de 5,992 (5,677*). No grupo PRN os valores oscilaram entre 27 e 66 (15 e 66*). A média foi de 49,024 (48,810*), o erro padrão de 0,400 (0,190*), o desvio padrão de 6,808 (7,507*). No grupo REV os valores oscilaram entre 23 e 67 (18 e 68*). A média foi de 42,792 (44,890*), o erro padrão de 0,426 (0,187*), o desvio padrão de 4,756 (7,401*). Finalmente quanto à TAS os valores oscilaram entre 22 e 48 (17 e 51*). A média foi de 35,789 (36,157*), o erro padrão de 0,280 (0,115*), o desvio padrão de 4,756 (4,538*).

IMD - CABOS					
	TAO	PRO	PRN	REV	TAS
MÍNIMO	8,000	29,000	27,000	23,000	22,000
MÁXIMO	58,000	59,000	66,000	67,000	48,000
MÉDIA	30,822	42,308	49,024	42,792	35,789
ERRO PADRÃO	0,570	0,352	0,400	0,426	0,280
DESVIO PADRÃO	9,687	5,992	6,808	7,236	4,756

Tabela 26 - IMD Cabos

Para as nossas variáveis ao **IMD**, na subamostra (sargentos) N = 88 relativamente à TAO os valores oscilaram entre 8 e 57 (8 e 60*). A média foi de 29,011 (30,212*), o erro padrão de 1,071 (0,254 *), o desvio padrão de 10,048 (10,071*). Quanto à PRO os valores oscilaram entre 31 e 55 (25 e 59*). A média foi de 41,943 (40,493*), o erro padrão de 0,601 (0,143*), o desvio padrão de 5,637 (5,677*). No grupo PRN os valores oscilaram entre 36 e 65 (15 e 66*). A média foi de 50,750 (48,810*), o erro padrão de 0,642 (0,190*), o desvio padrão de 6,020 (7,507*). No grupo REV os valores oscilaram entre 18 e 56 (18 e 68*). A média foi de 35,966 (44,890*), o erro padrão de 0,872 (0,187*), o desvio padrão de 8,184 (7,401*). Finalmente quanto à TAS os valores oscilaram entre 24 e 46 (17 e 51*). A média foi de 35,966 (36,157*), o erro padrão de 0,474 (0,115*), o desvio padrão de 4,450 (4,538*).

* para o total da amostra (1567 sujeitos)
* para o total da amostra (1567 sujeitos)



IMD - SARGENTOS					
	TAO	PRO	PRN	REV	TAS
MÍNIMO	8,000	31,000	36,000	18,000	24,000
MÁXIMO	57,000	55,000	65,000	56,000	46,000
MÉDIA	29,011	41,943	50,750	42,886	35,966
ERRO PADRÃO	1,071	0,601	0,642	0,872	0,474
DESVIO PADRÃO	10,048	5,637	6,020	8,184	4,450

Tabela 27 - IMD Sargentos

3.2 CARACTERÍSTICAS DAS VARIÁVEIS DEPENDENTES

Uma vez que as variáveis se correlacionavam quer positivamente quer negativamente entre si, houve necessidade através da utilização da análise factorial reduzir em agrupamentos mais simples, que irão traduzir as dimensões subjacentes. Efectuámos uma análise dos componentes principais, seguida de rotação varimax, com alinhamento dos factores. A rotação varimax, foi a eleita porque explicava a mesma percentagem da variância total e permitia uma melhor identificação dos factores.

3.2.1 ANÁLISE FACTORIAL

Através da análise factorial às variáveis intervenientes, num primeiro momento esta extrai 4 factores das cerca de 40 variáveis envolvidas no processo. Num segundo momento extrai cerca de 6 factores e cuja variância Total explicada é 94,12% e para cada um deles é a seguinte, como se pode verificar pela tabela 28.

ANÁLISE FACTORIAL										
COEFICIENTES DE CORRELAÇÕES										
	TAS2	TAO	PRO	PRN	REV	TAS	VELA	MANI	ANS CATT	IRP
TAS2	1									
TAO	0,261	1								
PRO	0,379	0,260	1							
PRN	0,089	-0,689	-0,237	1						
REV	-0,247	-0,674	-0,567	0,262	1					
TAS	-0,856	-0,149	-0,349	-0,216	0,104	1				
VELA	0,020	0,166	0,112	-0,140	-0,201	0,066	1			
MANI	-0,005	0,173	0,129	-0,160	-0,218	0,094	0,595	1		
ANS CATT	0,007	0,190	0,136	-0,169	-0,235	0,091	0,867	0,916	1	
IRP	0,089	-0,104	0,034	0,180	0,043	-0,167	-0,354	-0,408	-0,430	1

6 Factores Extraídos						
Variância explicada para cada factor (6 factores)						
	1	2	3	4	5	6
%	32,88	24,43	16,36	8,33	6,71	5,41
% Acumulada	32,88	57,310	73,670	82,000	88,71	94,12

Tabela 28 - Coeficiente de Correlações, Análise Factorial

O primeiro factor explica F1-32,88 % da variância, o segundo factor explica F2-24,43%, o terceiro factor explica F3-16,3%, o quarto factor F4-8,33%, o quinto factor explica F5-6,71% e finalmente o sexto factor explica F6-5,41% da variância. A percentagem de variância explicada acumulada por estes factores é de 94,12%. Após rotação varimax obtivemos os seguintes factores que explicam respectivamente:

ANÁLISE FACTORIAL COM ROTAÇÃO						
VARIMAX (DOS 6 FACTORES)						
	1	2	3	4	5	6
TAS2	0,01422	0,94641	-0,01522	0,11968	0,01597	-0,13194
TAO	0,10131	0,20887	-0,71948	-0,06634	-0,02945	-0,63061
PRO	0,08053	0,25347	-0,12297	0,91747	0,02868	-0,25534
PRN	-0,08550	0,15148	0,96109	-0,15472	0,07518	0,07158
REV	-0,14699	-0,07913	0,14135	-0,31768	-0,00164	0,91643
TAS	0,06504	-0,95421	-0,07899	-0,12398	-0,07071	0,01364
VELA	0,88424	0,00443	-0,05858	0,00519	-0,06300	-0,06005
MANI	0,87491	-0,03846	-0,05174	0,06665	-0,17596	-0,07605
ANS CATT	0,98300	-0,02164	-0,06127	0,04392	-0,14050	-0,07707
IRP	-0,29880	0,07659	0,08002	0,02681	0,94565	0,00384

% da Variância Total	26,53	19,51	14,99	10,08	9,62	13,41
----------------------	-------	-------	-------	-------	------	-------

Tabela 29 - Varimax, Análise Factorial



- O Factor 1 é representativo da Ansiedade, Alta ansiedade V.S: Baixa Ansiedade e explica 26,53% da variância total.
- O Factor 2, Rejeição do virar a agressividade para si, dentro, V.S. Virar a agressividade para si, dentro, corresponde a 19,51% da variância total.
- O Factor 3, Racionalização V.S. Agressividade contra o objecto, corresponde a 14,99% da variância total.
- O Factor 4, Projecção V.S. Rejeição da Projecção, corresponde a 10,08% da variância total.
- O Factor 5, Estratégias de *Coping* Adequado V.S. Estratégias de *Coping* Desadequado, corresponde a 9,62% da variância total.
- O Factor 6, Negação do Conflito Emocional V.S. Agressividade contra o Objecto, correspondendo a 13,41% da variância total.

3.3 DECISÃO ESTATÍSTICA

No que respeita aos resultados conseguidos pela MANOVA, e que nos permitem decidir sobre as hipóteses por nós previamente formuladas e seguindo a mesma ordem estabelecida anteriormente constatamos relativamente à variável ansiedade, e à subamostra Posto x Antiguidade como Variáveis independentes, que para os soldados, as médias são ligeiramente diferentes e que a média desta variável aumenta sensivelmente com os 5 e 10 anos de serviço, e mantêm-se entre os 10 e 15 anos de serviço. Uma vez que os desvios padrões são muito semelhantes, significa que as médias podem ser comparadas dando-nos indicadores de homoscedasticidade. Nos cabos há diferença entre as médias e essa diferença aumenta com os anos, nos sargentos ela diminuí entre os 10 e os 15 anos e a diferença que existe é ligeira. No conjunto da amostra Posto x Antiguidade para a variável Ansiedade Cattell o $P = 0,000$ (aprox) o que revela ser muito significativa a diferença entre as médias para esta variável, tal como podemos encontrar na tabela 30



ANSIEDADE - CATT			
Soldados			
Anos	Média	Desvio Padrã	N
5	19,466	6,6334	189
10	22,199	7,287	297
15	22,490	7,143	700
Cabos			
Anos	Média	Desvio Padrã	N
5	19,611	6,806	54
10	22,882	7,489	144
15	24,451	9,100	91
Sargentos			
Anos	Média	Desvio Padrã	N
5	-	-	1
10	21,000	9,138	5
15	20,268	6,999	82
No conjunto	21,994	7,356	1563
P= 0,00 (aprox.)			

Tabela 30 - Manova ANS CATT

Para a variável IRP na subamostra Posto x Antiguidade, para os soldados as médias são semelhantes para os anos de serviço em estudo, os desvios padrões são em também em tudo semelhantes, permitindo a comparação entre médias. Nos cabos as médias diminuem com os anos de serviço em estudo, nos sargentos as médias aumentam com os anos; de 10 para 15 anos de serviço. No conjunto desta subamostra para a variável IRP o $P = 0,046$ (aprox.), o que revela ser uma diferença entre médias significativa tangencial é quase não significativo, isto é os grupos são semelhantes para esta variável, tal como podemos encontrar na tabela 31



IRP			
Soldados			
Anos	Média	Desvio Padrão	N
5	119,042	19,943	189
10	119,178	21,706	297
15	119,947	21,208	700
Cabos			
Anos	Média	Desvio Padrão	N
5	123,778	18,573	54
10	120,514	22,23	144
15	119,847	23,391	91
Sargentos			
Anos	Média	Desvio Padrão	N
5	-	-	1
10	115,000	24,083	5
15	120,268	20,171	82
No conjunto	119,847	21,227	1519
P= 0,046 (aprox.)			

Tabela 31 - Manova IRP

Para a variável **TAO** na amostra Posto x Antiguidade, para os soldados as médias vão diminuindo ao longo dos anos em estudo sendo semelhantes entre os 5 e os 10 anos de serviço, e os desvios padrões são semelhantes permitindo a comparação entre médias. Para os cabos não há diferença entre médias ao longo dos anos em estudo elas são semelhantes sobretudo entre os 10 e os 15 anos de serviço. Para os sargentos existe diferença entre os 10 e os 15 anos de serviço, no conjunto e para a média total deste grupo a diferença entre médias na variável TAO é significativa para um $P = 0,000$ (aprox.), tal como podemos encontrar na tabela 32.



TAO			
Soldados			
Anos	Média	Desvio Padrão	N
5	30,873	9,324	189
10	30,771	10,320	297
15	29,677	10,273	700
Cabos			
Anos	Média	Desvio Padrão	N
5	31,981	9,683	54
10	30,632	9,398	144
15	30,626	10,192	91
Sargentos			
Anos	Média	Desvio Padrão	N
5	-	-	1
10	32,800	14,533	5
15	28,695	9,819	82
No conjunto	30,215	10,060	1563
P= 0,00 (aprox.)			

Tabela 32 - Manova IMD-TAO

Para a variável **PRO** na amostra Posto x Antiguidade, para os soldados as médias vão diminuindo ao longo dos anos em estudo sendo semelhantes entre os 10 e 15 anos de serviço, e os desvios padrões são semelhantes permitindo a comparação entre médias. Para os cabos não há diferença entre médias ao longo dos anos em estudo elas são semelhantes sobretudo entre os 5 e os 10 anos de serviço, diminuindo para os 15 anos. Para os sargentos existe diferença diminuindo entre os 10 e os 15 anos de serviço, no conjunto e para a média total deste grupo a diferença entre médias na variável PRO não é significativa para um $P = 0,401$ (aprox.), tal como podemos encontrar na tabela 33.



PRO			
Soldados			
Anos	Média	Desvio Padrão	N
5	41,386	5,546	189
10	39,869	5,275	297
15	39,583	5,517	700
Cabos			
Anos	Média	Desvio Padrão	N
5	42,981	6,052	54
10	42,319	6,110	144
15	41,890	5,792	91
Sargentos			
Anos	Média	Desvio Padrão	N
5	-	-	1
10	43,400	5,320	5
15	41,768	5,653	82
No conjunto	40,492	5,680	1563
P= 0,401 (aprox.)			

Tabela 33 - Manova IMD-PRO

Para a variável **PRN** na amostra Posto x Antiguidade, para os soldados as médias vão diminuindo ao longo dos anos em estudo sendo semelhantes entre os 10 e 15 anos de serviço, e os desvios padrões são semelhantes permitindo a comparação entre médias. Para os cabos há diferença entre médias ao longo dos anos em estudo, estas médias diminuem. Para os sargentos existe diferença aumenta entre os 10 e os 15 anos de serviço, no conjunto e para a média total deste grupo a diferença entre médias na variável PRN é significativa para um $P = 0,000$ (aprox.), tal como podemos encontrar na tabela 34.



PRN			
Soldados			
Anos	Média	Desvio Padrão	N
5	49,646	6,659	189
10	48,764	7,947	297
15	48,300	7,889	700
Cabos			
Anos	Média	Desvio Padrão	N
5	50,259	6,791	54
10	49,528	6,160	144
15	47,495	7,562	91
Sargentos			
Anos	Média	Desvio Padrão	N
5	-	-	1
10	46,200	8,643	5
15	51,024	5,820	82
No conjunto	48,823	7,493	1563
P= 0,00 (aprox.)			

Tabela 34 - Manova IMD-PRN

Para a variável **REV** na amostra Posto x Antiguidade, para os soldados as médias vão aumentando ao longo dos anos em estudo e existe diferença entre médias, e os desvios padrões são semelhantes permitindo a comparação entre médias. Para os cabos há diferença entre médias ao longo dos anos em estudo, estas médias aumentam. Para os sargentos aumenta a diferença entre médias ao longo dos anos, no conjunto e para a média total deste grupo a diferença entre médias na variável **REV** não é significativa para um $P = 0,136$ (aprox.), tal como podemos encontrar na tabela 35



REV			
Soldados			
Anos	Média	Desvio Padrão	N
5	43,603	6,733	189
10	44,316	6,974	297
15	46,590	7,355	700
Cabos			
Anos	Média	Desvio Padrão	N
5	41,500	7,247	54
10	42,444	6,782	144
15	44,110	7,785	91
Sargentos			
Anos	Média	Desvio Padrão	N
5	-	-	1
10	39,800	8,075	5
15	43,207	8,159	82
No conjunto	44,886	7,407	1563
P= 0,136 (aprox.)			

Tabela 35 - Manova IMD-REV

Para a variável TAS na amostra Posto x Antiguidade, para os soldados as médias vão aumentando ao longo dos anos em estudo sendo semelhantes entre os 10 e 15 anos de serviço, e os desvios padrões são semelhantes permitindo a comparação entre médias. Para os cabos há diferença entre médias ao longo dos anos em estudo, estas médias aumentam. Para os sargentos existe diferença, diminuíam as médias entre os 10 e os 15 anos de serviço, no conjunto e para a média total deste grupo a diferença entre médias na variável TAS é significativa tangencial para um $P = 0,050$ (aprox.), isto é, quase não há diferença entre as médias, tal como podemos encontrar na tabela 36



TAS			
Soldados			
Anos	Média	Desvio Padrão	N
5	34,815	4,577	189
10	36,620	4,698	297
15	36,483	4,306	700
Cabos			
Anos	Média	Desvio Padrão	N
5	34,722	5,119	54
10	35,833	4,763	144
15	36,352	4,461	91
Sargentos			
Anos	Média	Desvio Padrão	N
5	-	-	1
10	38,400	4,219	5
15	35,841	4,468	82
No conjunto	36,150	4,540	1563
P= 0,054 (aprox.)			

Tabela 36 - Manova IMD-TAS

Quando estudamos o efeito do Posto x Anos, a tabela 37 indica-nos que no geral parece não haver diferenças significativas entre as médias para as variáveis independentes Posto e Anos de Serviço. O mesmo se pode verificar para as sete variáveis dependentes em estudo. A significância de F é superior a 0,05, as diferenças não são significativas. Em termos de decisão aceitamos H_0 .



Análise de Variâncias		
	Posto X Anos	F
PILLA IS	0,66055	0,913
HOTTELINGS	0,6594	0,914
WILKS	0,65993	0,913
ROYS		
IRP	0,97442	0,420
CATT	0,58076	0,677
TAO	0,38117	0,822
PRO	0,47848	0,752
PRN	1,19169	0,313
REV	0,42885	0,788
TAS	0,67840	0,607

Tabela 37 - Manova Posto x Anos

Quando estudamos o efeito dos Anos de Serviço, verificamos que a significância de F está mais próxima, mas mesmo assim o nosso F ainda não é significativo, não existem diferenças significativas entre as médias para o efeito Anos de Serviço. O mesmo se pode verificar para as seis variáveis dependentes, à excepção da variável Rev em que existem diferenças significativas entre médias para esta variável e o efeito, anos de serviço. Em termos de decisão aceitamos H_0 para todas as variáveis e rejeitamos H_0 para a variável Rev sob este efeito da Antiguidade.



	ANO	F
PILLAIS	1,38681	0,150
HOTTELINGS	1,38833	0,151
WILKS	1,38757	0,152
ROYS		
IRP	0,88642	0,412
CATT	1,36115	0,257
TAO	0,97928	0,376
PRO	1,87883	0,133
PRN	0,36765	0,692
REV	4,55040	0.011*
TAS	1,17526	0,309

Tabela 38 - Manova, Anos

Quando estudamos o efeito Posto, aí verificamos que o nosso F é significativo, existindo diferenças significativas entre médias para este efeito. Quanto às variáveis dependentes, PRO e REV rejeitamos H_0 , pois é significativa a diferença entre médias, para as restantes variáveis aceitamos H_0 em termos de decisão estatística pois não é significativa a diferença.



	POSTO	F
PILLAIS	4,63035	0,000
HOTTELINGS	4,68847	0,000
WILKS	4,05943	0,000
ROYS		
IRP	1,28646	0,277
CATT	2,02302	0,133
TAOTOT	0,52512	0,592
PROTOT	15,83653	0,000*
PRNTOT	0,7725	0,926
REVTOT	11,1381	0,000*
TASTOT	0,54586	0,579

Tabela 39 - Manova , Posto

Em síntese, quando analisamos e fazemos variar o efeito Posto x Anos, não existem diferenças significativas entre médias nas variáveis independentes e dependentes. Decidimos aceitar H_0 , não existem diferenças, ao aceitar a Hipótese experimental implicaria afirmar, que a probabilidade de o resultado pode ter ocorrido por acaso seria tão baixa que estaríamos dispostos a correr o risco de rejeitar a hipótese nula e aceitar realmente diferenças significativas entre as situações experimentais. Declaramos que a probabilidade de o resultado ser devido ao acaso é inferior a 1% ou 5 % ($p < 0,05$).

Quando analisamos e fazemos variar o efeito Anos de Serviço, a significância de F é mais próxima do significativo, ainda decidimos aceitar H_0 , não há diferença há excepção da Variável REVeM que o F é significativo e decidimos rejeitar H_0 , há diferenças nas médias.

Finalmente quando analisamos e fazemos variar o efeito Posto, o F é significativo decidimos rejeitar H_0 , existem diferenças entre médias .Rejeitamos também H_0 para as



variáveis REV e PRO, em que há diferenças significativas e aceitamos H_0 para as restantes variáveis.

3.4 ANÁLISE DE GRUPOS EXTREMADOS

Ao proceder à análise de Clusters, das sete variáveis envolvidas, obtivemos treze clusters, encontramos os seguintes grupos extremados, cujo critério de selecção foi de mais e menos um desvio padrão relativamente à média da amostra total, para cada uma das variáveis dependentes em estudo. Optámos para cada situação por escolher três sujeitos (três níveis de variação das variáveis independentes), o que originou uma amostra para ser submetida a entrevista de cerca de 42 sujeitos com estas características, indo de imediato apresentar, a sua distribuição gráfica dos perfis^a, e o resultado da análise de conteúdo das entrevistas exploratórias.

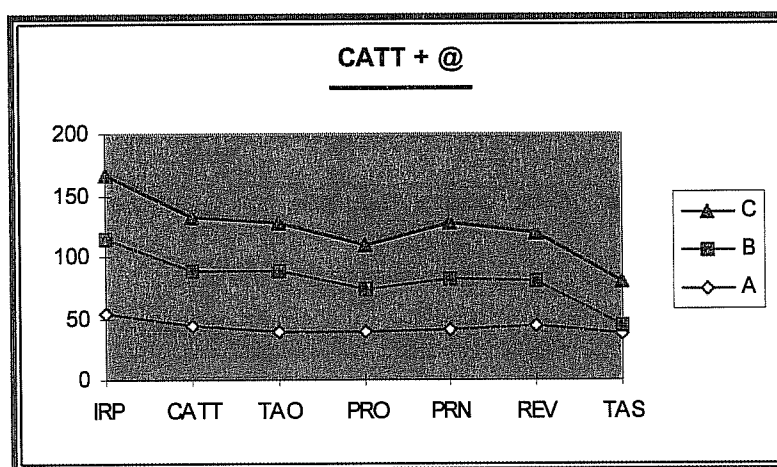
Para a variável Ansiedade a média do grupo foi de 21,997 e o desvio padrão de 7,360. Relativamente aos valores encontrados no estudo da referida escala para a população portuguesa (média = 32,3 e D.P. = 12,64) podemos comparar os nossos resultados com os esperados e verificar que a população do nosso estudo obtém indicadores de ansiedade menores que a média, da população portuguesa do estudo (J Justo, 1989).

Os sujeitos com mais um desvio padrão, ($Catt + 1$), teoricamente com mais indícios de ansiedade, apresentam um perfil, cuja a interpretação, é a seguinte: quando a ansiedade é significativa, os sujeitos apelam em grau menor, às suas estratégias de *coping*, os mecanismos de defesa nomeadamente os que dizem respeito ao *virar da agressividade para o objecto externo* atingem valores comuns ao padrão e ligeiramente acima da média do nosso estudo (ao contrário da característica militar da população do nosso estudo que não pressupõe essa hipótese). Os mecanismos *projectivos* neste grupo apontam valores sensivelmente “*normativos*”, para qualquer dos estudos. Os mecanismos de natureza como a *racionalização*

^a Esta distribuição é puramente gráfica, os valores das variáveis foram traduzidos para uma escala comum de 0 a 80 de forma a torná-las possíveis de apresentar deste modo. Não são escalas equivalentes nem proporcionais entre medidas. Os pontos são pontos, e não se devem ler como linhas de continuidade.



e intelectualização são inferiores, a - 1 desvio padrão. Os sujeitos deste grupo solicitam-nos menos. Os mecanismos do tipo, *virar a agressividade contra o próprio*, são mais solicitados, ligeiramente acima da média esperada, dentro da média da população e próximo da média dos jovens estudantes. Os mecanismos do tipo *negação*, são oscilantes para este grupo de sujeitos, parecendo obedecer a uma dinâmica particular. Ou seja, podíamos-nos arriscar a concluir quando os sujeitos apresentam este perfil se encontram mais ansiosos, reagem ou comportam-se dentro dum padrão mais imaturo, mais dependente.



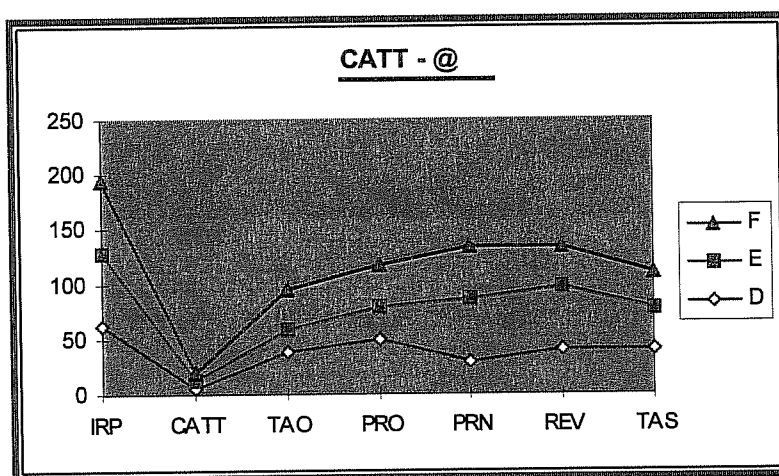
Relativamente às histórias de vida, o sujeito A é de Braga, com 15 anos de serviço, soldado, casado, com três filhos, 38 anos de idade e com o 4º ano. A função que desempenha, patrulheiro, revela gostar muito do que faz, sente pouco apoio dos colegas e dos superiores, e sente da instituição excesso de serviço.

O sujeito B, é do Minho, com 10 anos de serviço, soldado, patrulheiro, casado, com três filhos, com o 9º ano e 33 anos de idade. Gosta muito de pessoas, gosta do que faz, sente muita pressão por quem comanda, sente de certa forma falta de partilha na informação.

O sujeito C, é de Melgaço, com 5 anos de serviço, com função de impedido, casado com dois filhos, 30 anos e tem o 4º ano. Aquando da morte de um filho na sua vida, sentiu da parte dos colegas e superiores um espírito de interajuda, sente que a instituição está bem equipada para dar apoio, e sente-se bem no papel que representa pois contribui para algo em que se sente útil.

Relativamente aos sujeitos do grupo com menos 1 desvio padrão na variável ansiedade, portanto com índices de *ansiedade* mais baixos, constatamos que os sujeitos apelam às suas *estratégias de coping*, são superiores ao grupo anterior assim como, às médias esperadas e obtidas. No que diz respeito às defesas privilegiadas, os mecanismos do tipo *virar da agressividade contra o objecto externo*, os valores são normativos e ligeiramente acima da população do nosso estudo. Quanto aos mecanismos do tipo *projectivo*, os sujeitos deste grupo encontram-se ligeiramente acima da média. Nos mecanismos do tipo *racionalização e intelectualização* os valores deste grupo de sujeitos são diferentes entre si, parecem obedecer a uma dinâmica própria. Nos mecanismos do tipo *negação*, estes sujeitos negam a realidade obedecendo a critérios particulares, os valores obtidos estão, dentro, abaixo ou acima da média. E relativamente aos mecanismos do *virar a agressividade contra o próprio* os valores são normativos.

A interpretação que podemos realizar sobre este perfil é a seguinte, quando a ansiedade baixa, as estratégias de *coping* são eficazes, o virar da agressividade contra o objecto externo, é ligeiramente evidente mas controlado, os sujeitos projectam no exterior, a negação e o virar da agressividade contra o próprio surge neste grupo obedecendo a uma dinâmica própria e obedecendo a critérios particulares que não se afastam dos valores aceitáveis.



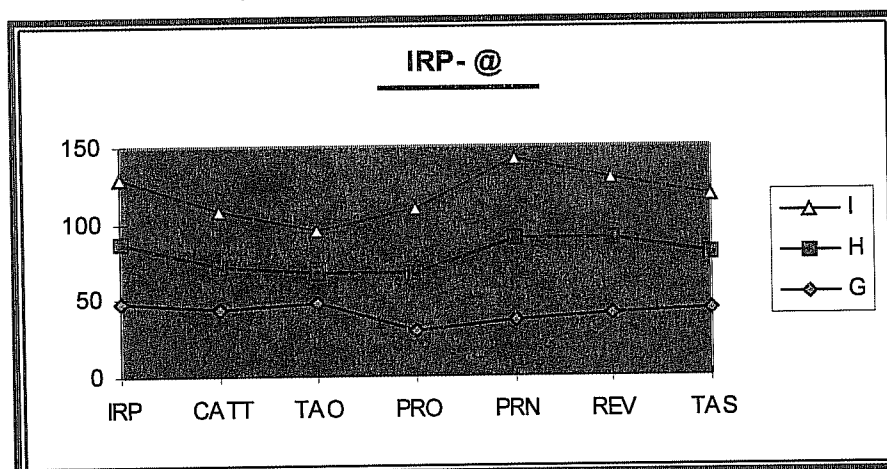
Relativamente às histórias de vida, o sujeito D tem 15 anos de serviço, é soldado, de Vila Real, com o 6º ano, 41 anos, casado e um filho. Curiosamente pouco depois de preencher o inquérito teve um enfarte do miocárdio. A sua função é administrativo, gosta do que faz, sente pouco apoio da instituição, e pouco apoio dos colegas e superiores.



O sujeito E, tem 5 anos de serviço, é de Abrantes, soldado do serviço geral, 11º ano, casado, um filho, e 29 anos de idade. Receia as promoções pelo afastamento que causam para a família. Intelectualmente médio, responde defensivamente ao nível personalístico, escala da HY, elevada em termos de perfil de personalidade (MMPI), gosta do que faz, sente pouco apoio da instituição com meios escassos, e sente pouco diálogo entre os colegas e os superiores.

O sujeito F, tem 10 anos de serviço, é cabo, desempenha funções de escala geral, é de Arcos de Valdevez, casado, dois filhos e tem 32 anos. Sente-se bem no papel que desempenha com forte motivação para desempenhar as suas tarefas e os problemas que lhe surgem na vida, sentem o peso de alguma burocratização da instituição, gosta do que faz, e sente também pouco apoio dos colegas e superiores pois, segundo ele, alguns só pensam neles.

Os grupos em que as *estratégias de coping* estão abaixo 1 desvio padrão da média, caracterizam-se por fracos mecanismos para lidar com a resolução de problemas, apresentam *ansiedade* acima da média, mas ligeiramente ansiosos, os mecanismos que apelam ao voltar da agressividade contra o objecto externo são pouco evidentes, os mecanismos do tipo



projectivo estão dentro ou ligeiramente acima da média, os mecanismos do tipo *racionalização e intelectualização* estão acima da média, os mecanismos do tipo *negação* e do tipo *virar agressividade para o próprio sujeito* estão dentro da média. O sujeito G é excepção a esta realidade, pois caracteriza-se por um perfil com fracas estratégias de *coping*, elevado índice de *ansiedade*, faz apelos a mecanismos de defesa da ordem do virar a agressividade para o objecto externo significativos, baixa projecção, baixa racionalização, elevada agressividade virada para o próprio sujeito e negação da realidade.



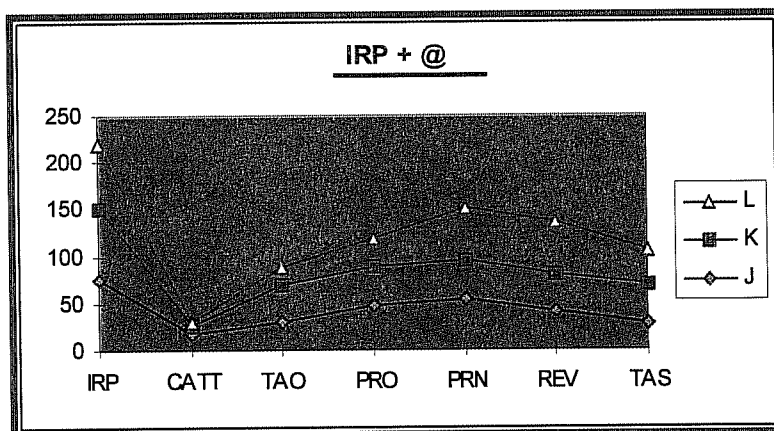
As histórias de vida dos sujeitos que fazem parte deste grupo caracterizam-se por: no sujeito G com 5 anos de serviço, soldado, exerce funções de patrulheiro, é de Alvaiázere, solteiro, sem filhos, com o 9º ano de escolaridade e 28 anos. Para ele a família é o suporte, a experiência de vida e diversidade de situações com que teve de lidar desde novo deu-lhe *...esta visão...* Refere gostar muito de servir a GNR, sente da parte dos colegas e dos superiores “muito militarismo”, a falta de apoio que sente da instituição tem a ver com a sobrecarga de trabalho da escala de serviço, pela falta de efectivos tendo já precisado de *ajuda para os nervos no hospital*.

O sujeito H tem 15 anos de serviço, é soldado do serviço geral, tem a 4ª classe, pertence a Ponte de Sôr, é casado tem 4 filhos e 39 anos. Tem um curriculum militar em termos de acidentes de serviço remarcável com nove operações cirúrgicas, recebeu uma navalhada, teve dois acidentes de mota, três acidentes de carro e outras pequenas mazelas. Considera gostar muito do que faz, sente pouco apoio dos superiores e colegas sentem pouca ajuda, sente igualmente pouco apoio por parte da instituição, *... as pessoas olham-nos com maus olhos quando somos punidos*

O sujeito I, tem 10 anos de serviço, é cabo, tem o 9º ano de escolaridade, é de Portalegre, casado com um filho, tem 36 anos de idade, considera que o serviço *é a vida onde passa o tempo*, o que o faz sofrer mais é a distância da família, sente apoio dos colegas e superiores, e da instituição pouco apoio.

Quanto ao grupo de sujeitos com significativas estratégias de *coping* a que fazem apelo para resolver problemas, a interpretação dos perfis destes sujeitos prende-se com o seguinte: boas estratégias de resolução de problemas, ansiedade francamente baixa, mecanismos do tipo virar a agressividade contra o objecto externo ligeiramente abaixo da média, os mecanismos projectivos obedecem e variam segundo um critério particular e próprio, os mecanismos que apelam à racionalização e intelectualização estão acima dos valores médios, os mecanismos de negação e do virar a agressividade contra o próprio obedecem de igual modo a uma dinâmica muito própria e particular.

Duma forma geral podemos dizer que os sujeitos dotados de estratégias de *coping* adequadas, são pouco ansiosos controlam os mecanismos que apelam ao virar a sua agressividade para o objecto externo, racionalizam e intelectualização as suas tensões. Os mecanismos projectivos, de negação e do virar a agressividade contra o próprio, dependem de dinâmicas pessoais.



O sujeito J deste grupo, tem 10 anos de serviço, é cabo com funções de amanuense, tem o 12º ano de escolaridade é de Ponte de Lima, casado com dois filhos e 33 anos de idade. Considera que gosta muito do que faz, sente pouco apoio da instituição, segundo ele... *um militar é quase sempre visto como um objecto*, mas sente que os superiores e colegas dão muito apoio quando necessita. Já recorreu a ajuda devido a “problemas de nervos”. Acrescenta não acreditar ser *a educação e o berço que faz com que os sujeitos sejam mais fracos ou não de espírito*, para ele é algo mais profundo. Para controlar e tentar resolver os problemas que *lhe surgem, diz que apela a sua própria resistência, e força de vontade. Por vezes é difícil de vencer as contrariedades*, diz, em metade dos anos de serviço esteve colocado em sítios horríveis. Conseguia ir de Almada todos os dias para o Entroncamento para estar junto da família e da casa, além de ter continuado a estudar durante todos esses anos e acabado o 12º ano.

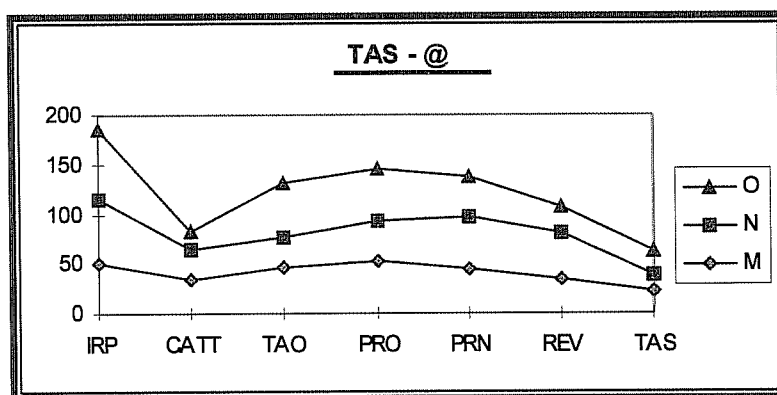
O sujeito K, tem 15 anos de serviço é sargento ajudante, chefe de secção, tem o 12º ano, vive em Vila Real, casado, com um filho, tem 39 anos. Sente que gosta pouco do que faz, sente igualmente pouco apoio da instituição, e pouco apoio dos superiores e colegas. O que o desgasta mais é *a rotina e a acomodação*. Na opinião dele, *um sujeito operacional é mais*



cometido a riscos, à vontade do militar em se gostar daquilo que se faz. Para ele, a classe de sargentos é ingrata, pois “leva” dos dois lados. Faz também parte das equipas de inactivação de engenhos explosivos.

No grupo de sujeitos, que se caracterizam por 1 desvio padrão abaixo da média, nos mecanismos de defesa que apelam ao virar a agressividade contra o próprio sujeito, apresentam estes um perfil assim definido: ao nível dos mecanismos de *coping*, são adequados, acima da média, quanto à ansiedade ela varia de acordo com critérios próprios. Os mecanismos que apelam ao virar a agressividade contra um objecto externo os valores são significativamente altos, quanto aos mecanismos da série projectivos estes encontram-se dentro e ligeiramente acima da média, os mecanismos do tipo intelectualização e racionalização estão ligeiramente abaixo da média, assim como os mecanismos da série negação e do tipo de virar a agressividade contra o próprio sujeito.

Podemos interpretar este perfil do seguinte modo, quando os sujeitos fazem pouco apelo ao tipo de mecanismos do virar a agressividade contra si próprio, apresentam adequadas estratégias de *coping*, índices de ansiedade baixos, utilizam mecanismos do virar a agressividade contra o objecto dum forma evidente, projectam a tensão, racionalizam menos do que seria de esperar, negam dum forma ligeira ou fraca a realidade.



Quanto à história que o sujeito M nos apresenta, trata-se de um sujeito com 15 anos de serviço, cabo, tem como funções ser radiotelegrafista, operador de transmissões, possui o 9º



ano de escolaridade, 38 anos, é de Coimbra, casado, com dois filhos. Sente que gosta muito do que faz, pouco apoio da instituição, pelo regime militar em si, sente pouco apoio dos superiores e colegas, pois considera que por vezes *se trate de má vontade*. Já tem recorrido a ajuda para os nervos, várias vezes ao longo do ano, no hospital. A sua história relata uma série de problemas, foi excluído no curso de promoção, tem problemas em casa, a mulher é ciumenta e ele não ajudava pois teve um “deslize”, sente essa culpa e ela não faz nada para o compreender.

O sujeito N, tem 15 anos de serviço, é soldado, como funções é patrulheiro, tem o 4º ano de escolaridade, 37 anos de idade, é de Moimenta da Beira, casado com dois filhos. Gosta pouco do que faz, pois sente falta de apoio e de compreensão, sente igualmente pouco apoio da instituição, pois não se sente compensado e por falta de interesse por parte desta pelo esforço despendido, da mesma forma, sente pouco apoio de colegas e superiores, pois, na opinião deste sujeito cada um se preocupa consigo mesmo. Diz que teve muitas vezes de “engolir sapos vivos”, e a família esteve sempre junto dele.

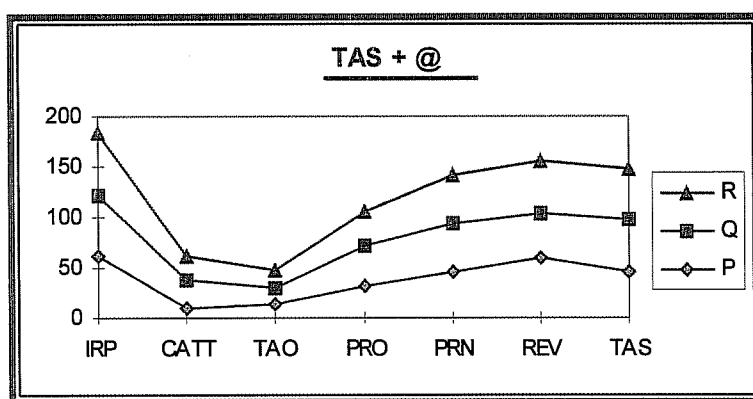
O sujeito O, tem 5 anos de serviço, é cabo, tem o 11º ano incompleto, 30 anos, vive no Seixal, não tem filhos e vive maritalmente com a sua companheira. Gosta muito do que faz, porque se sente realizado, sente pouco apoio da instituição, mas que os colegas e superiores lhe dão o apoio de que necessita. Para ele o problema dos anos de espera de transferência não se coloca pois tem “...*conhecimento que muitos colegas não lhes dá jeito viver tão perto das esposas, pois torna-se inconveniente, por isso alguns culpam a instituição aos olhos da família, e não compram ou alugam casa junto dos locais de trabalho, pois não lhes serve outros propósitos...*” .

No grupo de sujeitos, em que os valores estão acima 1 desvio padrão da média no que respeita aos mecanismos de defesa do virar a agressividade contra o próprio, apresentam estes um perfil com as seguintes características: em estratégias de resolução de problemas acima de média, ao nível da ansiedade apresentam valores dentro e abaixo da média os mecanismos que apelam ao virar a agressividade contra o objecto externo estão abaixo da média, os mecanismos projectivos, também estão ligeiramente abaixo da média, os mecanismos do tipo



racionalização e intelectualização estão dentro dos valores médios, o mesmo já não se passa com os mecanismos de negação, estes encontram-se acima da média esperada.

Em termos de interpretação do perfil, podemos dizer o seguinte, quando os sujeitos apelam aos mecanismos de defesa do tipo de virar a agressividade contra o próprio de uma forma mais evidente, neste grupo, apresentam bons índices de estratégias de resolução de problemas, de ansiedade baixos, fazem menos apelo aos mecanismos de defesa do virar a agressividade contra o objecto externo, apelam menos aos mecanismos projectivos, a racionalização e a intelectualização é medianamente conseguida, e negam a realidade numa forma mais evidente.



Nas histórias dos sujeitos deste grupo, no que concerne ao sujeito P, é soldado, 5 anos de serviço, é patrulheiro, com o 6º ano de escolaridade, casado com um filho, vive em Mafra é de Abrantes e tem 30 anos de idade. Intelectualmente é um sujeito acima de média, diz, gostar muito do que faz, porque sente ter uma profissão de futuro, sente que a instituição onde trabalha lhe dá muito apoio quando necessita, e justifica, *quando precisamos de apoio só não nos é dado se não for possível*. Sente de igual modo que os colegas e superiores lhe facilitam em muito o apoio, e afirma, *trabalhamos todos para o mesmo, necessitamos todos o apoio uns dos outros*. Considera-se bem enquadrado na instituição, ficou sempre onde quis, na opinião dele, o serviço é muito, a área de actuação é enorme, desde que dois postos policiais foram extintos.

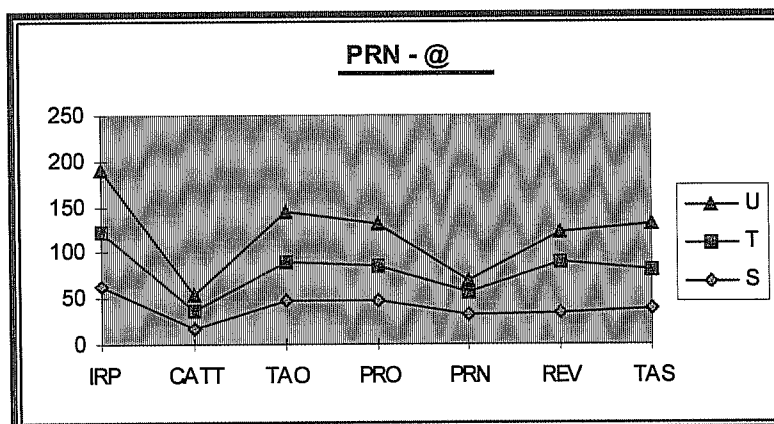


O sujeito Q, é soldado, tem 10 anos de serviço, com o 4º ano de escolaridade, é de Vila Relá e vive na Murtosa, solteiro sem filhos e com 33 anos. Refere gostar muito do que faz, sente da instituição muito apoio quando necessita, e da mesma forma sente muito apoio dos colegas e superiores.

O sujeito R, é soldado, tem 15 anos de serviço, como função que desempenha é condutor, tem o 4º ano de escolaridade, casado com dois filhos e tem 41 anos, é da Amoreira, gosta muito do que faz, pois sempre gostou de ser motorista, se não gostasse não estaria na instituição, sente pouco apoio da instituição, pela razão do excesso de trabalho não permite mais tempo livre, sente dos colegas e superiores muito apoio, considera - os como uma família. Diz ainda, estar colocado onde quer, teve sempre a possibilidade de estar junto da família e dos filhos.

No grupo de sujeitos que se caracterizam por possuírem um desvio padrão abaixo da média aos mecanismos de defesa que apelam à racionalização e intelectualização apresentam um perfil com as seguintes características: valores em estratégias de *coping*, ou de resolução de problemas acima da média, índices de ansiedade baixos, valores acima da média aos mecanismos que apelam ao virar da agressividade contra o objecto externo, e da mesma maneira para os mecanismos projectivos. Para os mecanismos que apelam à negação estes encontram-se abaixo da média e aos mecanismos que apelam ao virar da agressividade contra o próprio sujeito estes estão acima da média.

A interpretação deste perfil consiste no seguinte: quando os mecanismos de racionalização e de intelectualização são menos evidentes, os sujeitos deste grupo apelam às suas boas estratégias de *coping*, com baixos índices de ansiedade, projectam e viram a agressividade para o objecto externo com mais evidência, negam a realidade e intensificam o virar da agressividade contra o próprio sujeito.



Neste grupo o sujeito S, tem 5 anos de serviço, é cabo, tem o 9º ano de escolaridade, desempenha funções de investigação, é de Santa C. Dão e vive em Sintra, casado, e com 28 anos de idade. Diz gostar muito do que faz pois gosta muito do contacto com as outras pessoas, sente pouco apoio da instituição, pois sente que essa falta de apoio se reflecte muito na família, sente que os seus superiores e colegas lhe dão pouco apoio, pois considera que a instituição “muito militarista”. Tem tido vários problemas com a esposa, perdeu o primeiro filho, agora disseram-lhe que o outro que o espera tem síndrome de Down, além de que foi infertilização in vitro. Sente-se muito seguro daquilo que faz, se não fosse e

essa segurança confessa que no lugar de outra pessoa já tinha perdido a cabeça, com algum público “chato” mas o balanço é positivo.

O sujeito T, tem 15 anos de serviço, é soldado, do serviço geral, tem o 4º ano de escolaridade é do Norte e vive na Venda-Nova, casado com um filho e tem 41 anos. Refere que gosta muito do que faz, sente pouco apoio da instituição, e pouco apoio dos colegas e superiores, pois na sua opinião não existe pessoal suficiente para esse fim, já recorreu a ajuda por problemas dos nervos há oito anos a esta parte no Hospital Militar do Porto. Diz estar muito “revoltado” pela sua transferência pouco justificada. A mulher encontra-se doente e necessita do apoio dele, receia represálias por parte de alguém devido à sua insistência.

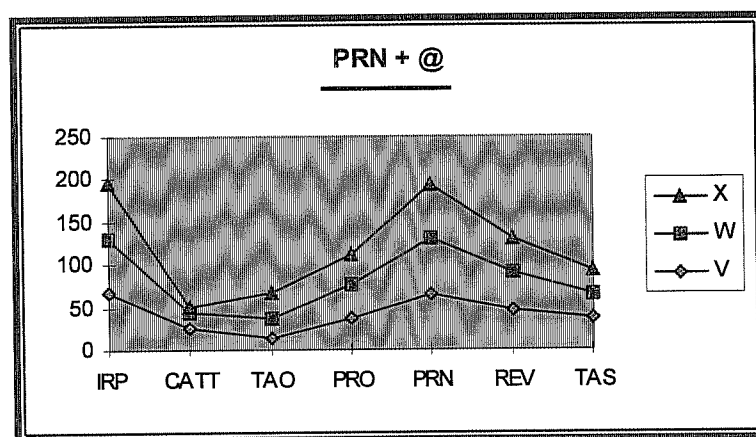
O sujeito U, tem 10 anos de serviço, é soldado, patrulheiro, com o 4º ano de escolaridade, é de Ansiães, casado com um filho e tem 38 anos de idade. Diz gostar muito do que faz, sente muito apoio quando necessita dos superiores, sente apoio dos colegas pois



considera que *é dialogando uns com os outros* que conseguimos esse apoio. Diz que toma muitas vezes posturas de quem não houve “finjo que não oiço... é preciso é, saber mentir”. A família esteve sempre junto dele, trabalha desde os 11 anos, emigrou várias vezes, sentiu muita fome, e a partir daqui, tudo o que lhe possam dizer ou fazer, não é nada.

Quanto ao grupo de sujeitos que se caracterizam por 1 desvio padrão acima da média nos mecanismos de defesa que apelam à racionalização e intelectualização, apresentam um perfil deste género, valores acima da média ao nível das estratégias para resolver problemas, ansiedade abaixo da média, os mecanismos de defesa que apelam ao virar da agressividade contra o objecto externo abaixo da média, mecanismos projectivos e de negação dentro da média, e os mecanismos que apelam ao virar da agressividade contra o próprio sujeito estão dentro e abaixo da média.

A interpretação deste perfil consiste no seguinte, quando o sujeito faz evidente uso da racionalização e da intelectualização, possui boas estratégias de resolução de problemas, baixa ansiedade, é pouco evidente o virar da agressividade para o objecto externo, projectam e negam numa forma ajustada, e é pouco evidente o virar da agressividade contra si próprio.



As histórias apresentadas caracterizam-se no sujeito V por ter, 10 anos de serviço, é cabo, patrulheiro, com o 9º ano de escolaridade, é de Cantanhede, casado com filhos, vive sozinho e tem 32 anos de idade. Gosta muito do que faz, sente muito apoio da instituição, pois considera que em certas situações só à cadeia de comando compete certas situações, sente de



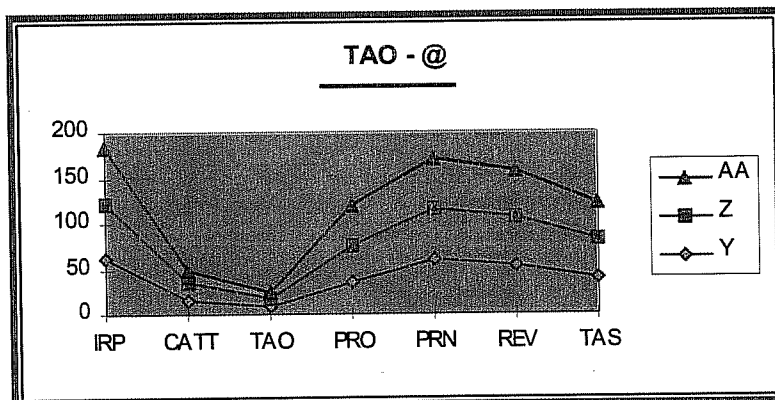
igual forma muito apoio dos superiores e colegas. Tem tido na sua história de vida problemas conjugais e com o álcool, está em processo de separação.

O sujeito W, tem 5 anos de serviço, é soldado, serviço geral, com o 7º ano de escolaridade, é de Felgueiras, casado com 3 filhos, tem 30 anos. Diz gostar muito do que faz, pois gosta do serviço de investigação e policial, sente pouco apoio da instituição, pois acha que por vezes se complica o que é fácil, e sente que os seus colegas e superiores lhe dão o apoio de que necessita, *existe uma camaradagem entre todos*, refere. Apresenta-se na entrevista com uma postura pouco comum, um olhar “frio, morto” e preocupante. Foi excluído do curso de cabos por problemas ao nível das análises clínicas.

O sujeito X, tem 15 anos de serviço, é soldado, patrulheiro, tem o 6º ano de escolaridade é de Vila-Nova do Rei, casado, com 3 filhos e tem 39 anos de idade. Gosta muito do que faz, sente muito apoio da instituição e pouco apoio dos colegas e superiores. Apresentou-se muito tenso, viveu sempre junto da família, está num posto muito calmo, e considera-se um homem com pouca sorte.

No grupo de sujeitos com 1 desvio padrão abaixo da média aos mecanismos de defesa que apelam ao virar a agressividade contra o objecto externo, possuem as seguintes características, ao nível das estratégias de resolução de problemas valores dentro da média, ansiedade dentro e abaixo da média, os mecanismos projectivos dentro e abaixo da média, os mecanismos de racionalização e intelectualização acima da média assim como os mecanismos de negação e do virar a agressividade contra o próprio sujeito.

Interpretamos este perfil do seguinte modo, quando os sujeitos apelam aos mecanismos do virar a agressividade contra o objecto externo numa forma pouco evidente, as estratégias para resolver problemas são razoáveis, a ansiedade é relativamente baixa, fazem razoável apelo aos mecanismos projectivos, e utilizam com evidência os mecanismos da racionalização e intelectualização, assim como, os da negação e do virar a agressividade contra o próprio sujeito.



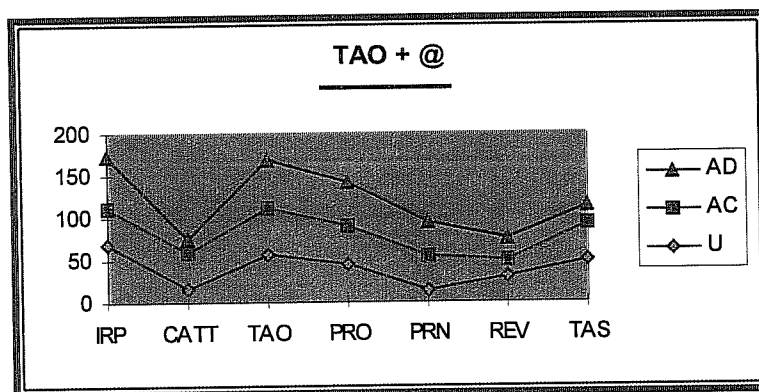
Sobre as histórias, o sujeito Y deste grupo apresenta as seguintes características, tem 15 anos de serviço, é 1º sargento, chefe de secretaria, tem o 10º ano, é de Penedono, casado, com três filhos e 38 anos de idade. Refere gostar muito do que faz, porque se sente realizado, útil, sente pouco apoio da instituição, pois um *pouco mais desse apoio e a solução de problemas era mais fácil e eficaz*. Sente também muito apoio dos colegas e superiores quando necessita, pois é com a ajuda deles que diz conseguir desempenhar bem as suas funções. Durante a entrevista, transpirava imenso. Diz que a família o acompanha sempre, e procura lidar bem com as coisas .

O sujeito Z, tem 10 anos de serviço é cabo, com funções de amanuense, com o 8º ano de escolaridade, é do Redondo, casado, com um filho. Refere que gosta muito do que faz, sente pouco apoio da instituição pois acha que relativamente ao que se passa na generalidade é muito boa, mas considera que podia ser melhor. Sente por parte dos colegas e superiores muito apoio pois considera que a camaradagem é óptima. Já recorreu a ajuda por problemas dos nervos há cerca de três anos a esta parte numa clínica . Comandou um posto e não gostou.

O sujeito AA, com 5 anos de serviço é cabo, tem como função a gerência da sala de praças, tem o 11º ano de escolaridade, é de Lisboa tem 27 anos, casado sem filhos. Refere gostar pouco do que faz, não se sente à vontade em mexer em dinheiro, sente que a instituição onde trabalha lhe dá o apoio que necessita, mas sente pouco apoio dos colegas e dos superiores, mas este podia ser maior. A forma que tem para resolver os problemas é a relação que estabelece com as pessoas, e a educação que recebeu.

O grupo de sujeitos com um desvio padrão acima da média, aos mecanismos que apelam ao virar da agressividade contra o objecto externo caracterizam-se por valores no que respeita às estratégias de *coping* que obedecem a uma dinâmica muito própria, com valores fracos em ansiedade, valores acima da média aos mecanismo projectivos, e aos mecanismos que apelam ao virar a agressividade contra o próprio sujeito, quanto aos mecanismos de defesa do tipo racionalização e intelectualização e aos mecanismos de defesa do tipo negação estes estão abaixo da média.

Podemos interpretar este perfil do seguinte modo, quando os sujeitos põem em evidência os mecanismos de defesa do tipo virar a agressividade contra o objecto externo, fazem apelo às estratégias de *coping* mas obedecendo a uma dinâmica muito pessoal, são menos ansiosos, projectam com uma certa evidência, racionalizam e negam com menos evidência, apelando com mais frequência aos mecanismos de defesa do virar a agressividade contra si próprio.

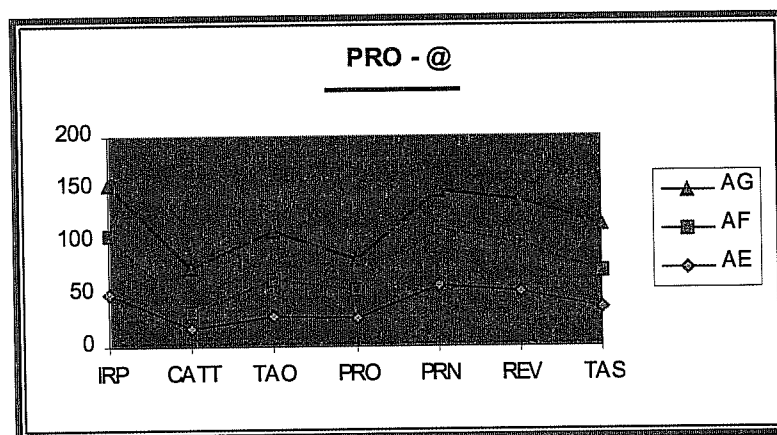


Fazem parte deste grupo o sujeito U ou AB já mencionado, e o sujeito AM com 15 anos de serviço, com o posto de sargento ajudante, tem como funções ser chefe de secção, é de Coimbra, casado, com filhos, e tem 39 anos de idade. Diz gostar pouco do que faz, pela ausência de incentivos e de instrução, sente que a instituição lhe dá pouco apoio, uns recebem mais apoio do que outros, e sente que os colegas e superiores gostam pouco de facilitar o apoio. Na entrevista, considera que o investimento está na instrução e na educação dos sujeitos, os oficiais tratam-no com desdém, a família sempre o acompanhou e o contacto na entrevista foi sempre muito tenso, os problemas não estão nele, estão nos outros.



Os sujeitos do grupo com 1 desvio padrão abaixo da média nos mecanismos do tipo projectivo, apresentam valores abaixo da média ao nível das estratégias de *coping*, valores abaixo da média ao nível da ansiedade, quanto aos valores dos mecanismos de defesa que apelam ao virar da agressividade contra o objecto externo, neste grupo obedece a uma dinâmica muito própria, os valores dos mecanismos de defesa do tipo racionalização e intelectualização estão acima da média, os mecanismos do tipo negação estão dentro e ligeiramente acima da média e estão igualmente dentro e acima da média os valores dos mecanismos do tipo virar a agressividade contra o próprio.

Podemos interpretar este perfil do seguinte modo, quando os sujeitos deste grupo apelam em menor evidência aos projectivos as estratégias de *coping* ou de resolução de problemas obedecem a uma dinâmica muito própria, são pouco ansiosos, o virar da agressividade contra o objecto externo de igual modo obedece a uma dinâmica muito íntima, racionalizam e intelectualizam com evidência, negam e apelam ao virar da agressividade contra o próprio duma forma razoável.



Os sujeitos deste grupo possuem histórias do género, como a do sujeito AE, que tem 15 anos de serviço, é soldado, faz serviço rural patrulha, tem o 4º ano de escolaridade, é casado, tem dois filhos e 40 anos de idade. Refere gostar muito do que faz, sente pouco apoio da instituição devido à escassez de meios, e sente pouco apoio de colegas e de superiores por falta de efectivos. Tem vivido dois terços do tempo de serviço em Évora, é natural de

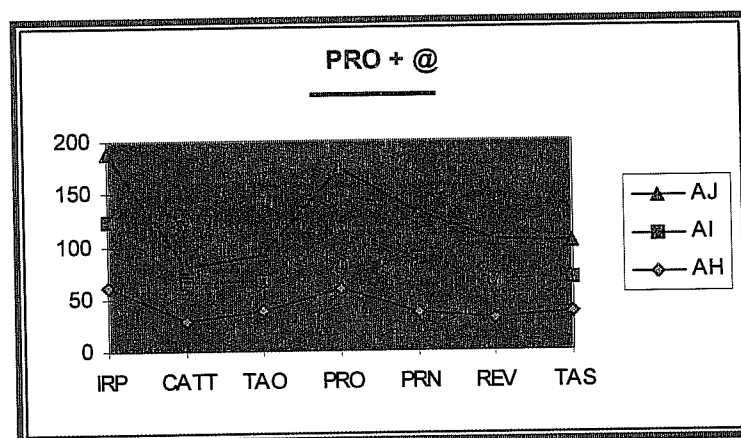


Mirandela, quando tiveram filhos, estes viam o pai de vez em quando, quando casou, a esposa já sabia desta vida e aceitou a ideia, o ambiente de trabalho é bom.

O sujeito AF, tem 10 anos de serviço, é soldado, tem o 4º ano de escolaridade, é de Idanha-à-Nova, casado, com um filho, tem 33 anos, diz gostar muito do que faz, sente pouco apoio da instituição dado a algumas carências, e sente de igual modo pouco apoio dos colegas e superiores pelas mesmas razões que apontou acima. Considera ter um bom ambiente de trabalho, o posto fica numa povoação de cerca de 400 habitantes em que todos se conhecem, e normalmente para resolver os problemas com que se depara, utiliza a estratégia de “*quem tem boca vai a Roma*”.

O grupo de sujeitos que se caracterizam por estarem 1 desvio padrão acima da média ao tipo de mecanismos que apelam à projecção, têm como perfil as seguintes condições, quanto às estratégias de *coping* estão dentro da média, os valores da ansiedade obedecem a critérios próprios. Os mecanismos que apelam ao virar da agressividade contra o objecto externo estão ligeiramente abaixo da média, assim como, os mecanismos do tipo racionalização e intelectualização, negação e do tipo de virar a agressividade contra o próprio sujeito.

Podemos interpretar este perfil do seguinte modo, quando o sujeito faz apelo evidente à projecção, possui razoáveis estratégias para resolver os problemas, os níveis de ansiedade são variáveis, os restantes mecanismos como, racionalização, negação e do tipo virar agressividade contra o próprio sujeito são pouco evidentes os sujeitos que apelam com menor evidência a estes quando o primeiro está presente.



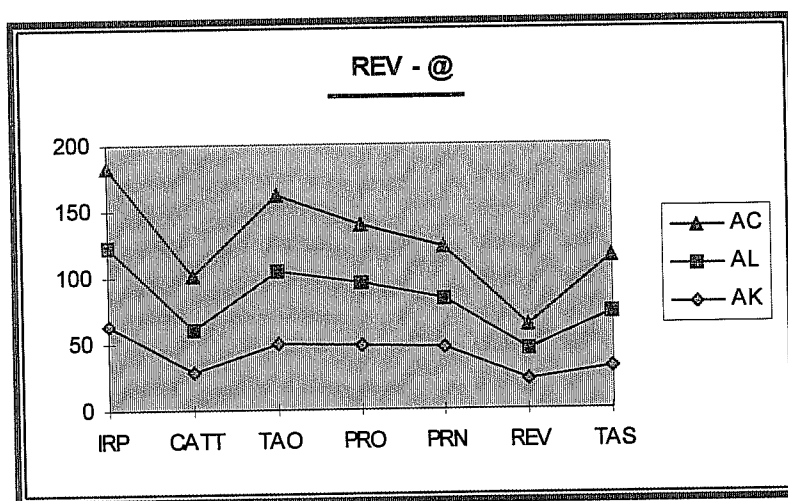


As histórias dos sujeitos deste grupo, revelam o seguinte: o sujeito AH, tem 5 anos de serviço, é cabo, tem as funções do serviço de secretaria, possui o 8º ano de escolaridade é de Aveiro, casado com um filho, e tem 29 anos. Refere gostar muito do que faz, porque aparecem sempre situações diferentes, sente pouco apoio da instituição, pois encontra-se longe da família e sente falta de suporte a esse nível, sente que os colegas e superiores, alguns, não dão qualquer apoio que por vezes necessita. Dentro da instituição não recorreu a ajuda por “problemas de nervos”, mas há cerca de 5 meses a esta parte, já precisou de apoio e recorreu à família e alguns amigos. Considera-se muito altruísta, dá muito e recebe pouco, a família está muito longe, sente-se injustiçado, diz ter tido a melhor nota de curso do alistamento, e do curso de cabos e foi colocado no sítio mais longe, isto é a 3ª alternativa para ele, (emociona-se) no entanto houve um seu superior que tem procurado ajudá-lo e isto também o deixa sem fala.

O sujeito AI tem 15 anos de serviço, é soldado, amanuense, tem o 4º ano de escolaridade é de Satão, casado, com dois filhos, e com 38 anos de idade. Refere que gosta pouco do que faz, pois é na opinião dele, um trabalho que muitas vezes não se vê, sente que a instituição lhe dá pouco apoio, pois não sente colaboração dos superiores para com ele, e diz igualmente que os seus superiores e colegas lhe dão pouco apoio, pois não lhe facilitam o trabalho. Esteve 12 anos como impedido de um superior que o achava rígido, não tendo feito nada nesses anos para mudar. Diz que tem dias melhores que outros, hoje tem um superior amanhã terá outro ainda pior que o anterior. A família sempre o acompanhou à excepção dos primeiros 5 a 6 anos, adoptou a cidade como residência e desistiu de ir para a sua terra.

O sujeito AJ, tem 10 anos de serviço, é cabo, é agente de trânsito, tem o 6º ano de escolaridade, é de Vila-Verde, casado, sem filhos e tem 33 anos. Refere gostar muito do que faz pelo dinamismo da sua tarefa, sente pouco apoio da instituição, pelo excesso de “militarismo” pois não se ajusta à missão que desempenha, sente pouco apoio dos seus superiores e colegas pois é o “*salve-se quem puder*”. É fascinante para ele o relacionamento com o público, implica muito stress, e as grandes dificuldades como o alcoolismo e o jogo tem a ver com o excesso de tempo livre, na opinião dele.

O grupo de sujeitos que se seguem têm a ver com valores abaixo 1 desvio padrão da média aos tipos de mecanismos de defesa como a negação. Estes sujeitos apresentam um perfil com estratégias de *coping* dentro da média, tal como a, ansiedade, mecanismos que apelam ao virar da agressividade para o objecto externo, e para a projecção, apresentam valores acima da média. Valores abaixo da média aos mecanismos do tipo racionalização e negação, e quanto aos mecanismos do tipo virar a agressividade contra o próprio sujeito estes obedecem a uma dinâmica própria.



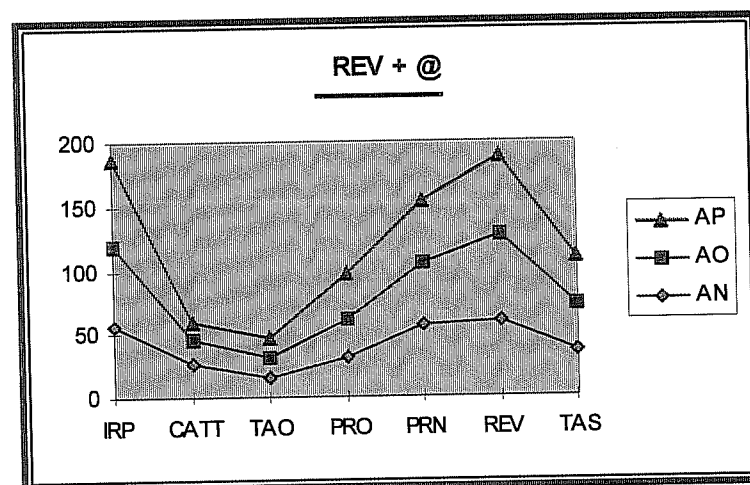
O sujeito AK apresenta uma história, com 5 anos de serviço, é soldado, do serviço geral, tem o 7º ano de escolaridade, é de Torres Vedras, casado com um filho tem 30 anos. Refere gostar muito do que faz, sente que a instituição onde trabalha lhe dá pouco apoio, sente que os seus superiores e colegas igualmente pouco apoio lhe dão. Apresenta-se na entrevista muito revoltado, transpirava muito, devido a acidente de serviço, hérnia discal, está em serviços moderados, diz que os colegas têm ciúmes dele, e ele esteve quase paralisado, agora já recuperou, (emocionou-se). Sente-se triste, porque quer pegar ao colo no filho e não pode.

O sujeito AL, tem 10 anos de serviço, é soldado do serviço geral, tem o 4º ano de escolaridade é de Abrantes, casado com um filho, tem 32 anos. Refere gostar pouco do que faz, diz ter pouco apoio da instituição dos colegas e dos superiores. Já recorreu a ajuda devido a “problemas de nervos”, sentia-se revoltado com a família com as pessoas amigas e com os



colegas de trabalho. Refere ainda que o ócio leva ao álcool e que os cabos sendo comandantes de posto não são os melhores para comandar homens.

O último grupo de sujeitos caracterizados por 1 desvio padrão acima da média aos mecanismos de defesa do tipo negação, apresentam o seguinte perfil, ao nível das estratégias de *coping* estas obedecem a uma dinâmica particular, a ansiedade está ligeiramente abaixo da média, os mecanismos de defesa do tipo virar a agressividade para o objecto externo, estão abaixo da média, tal como os do tipo projectivo, e do virar a agressividade contra o próprio sujeito. Os mecanismos do tipo negação e racionalização estão acima da média para estes sujeitos. Podemos interpretar este perfil da seguinte forma, quando os sujeitos fazem apelo aos mecanismos da negação da realidade, as estratégias de *coping* dependem da dinâmica pessoal, a ansiedade é ligeiramente baixa, apelam menos ao tipo de mecanismos do virar da agressividade contra o objecto externo e ao tipo de mecanismos do virar a agressividade contra o próprio. Projectam em menor evidência e racionalizam com maior intensidade.



As histórias destes sujeitos, nomeadamente no sujeito AN com 10 anos de serviço, soldado, é a seguinte, trabalha actualmente no serviço de cantina, tem o 9º ano, é de Nª Sª da Conceição, casado, sem filhos, tem 33 anos. Refere gostar pouco do que faz, porque desejava realizar outras tarefas, sente pouco apoio da instituição, porque em certas situações anda desorientado, sente pouco apoio dos colegas e superiores. Foi baleado em serviço, tem o curso de guarda pessoal e de operações especiais, apesar de estar longe da família gostava muito do



que fazia. Hoje sente que ninguém lhe dá importância, sente que as pessoas se esqueceram dele, e voltava a fazer tudo de novo.

O sujeito AO tem 15 anos de serviço, cabo, com funções de amanuense da BT, tem o 9º ano de escolaridade, casado, tem três filhos, com 40 anos de idade. Refere gostar pouco do que faz, diz não ser recompensado pelo esforço que se faz e risco que se corre. Sente nenhum apoio da instituição pois a hierarquia não se aproxima às pessoas, não sente de igual modo nenhum apoio nem de colegas nem de superiores, pois na sua opinião ninguém vive os problemas dos outros. Refere ainda ter estado sempre onde quis. Consegui sempre boas notas nos cursos, não prossegue mais na carreira porque receia ser colocado longe.

O sujeito AP, tem 5 anos de serviço, é soldado, está no serviço geral é de Sanfins do Douro, e trabalha no concelho de Lisboa, tem o 6º ano de escolaridade, casado, com dois filhos e com 28 anos. Refere gostar muito do que faz, sente muito apoio da instituição, porque, *dentro dos possíveis conseguem satisfazer aquilo de que necessito* e dos colegas e superiores, em virtude de sentir no seu local de trabalho um ambiente deveras familiar.

Chegado ao fim deste trabalho, duma maneira geral pudemos verificar pela distribuição gráfica, a similitude dos perfis característicos de cada grupo apresentado. Duma forma global em cada grupo a dinâmica que se estabelece entre as defesas e estilos cognitivos possui regras próprias e obedece a movimentos particulares.



4. INTERPRETAÇÃO E SÍNTESE

Ao discutir os resultados por nós obtidos verificamos que a nossa amostra começa por estar deslocada da zona de origem. As suas funções parecem-nos determinantes para o tipo de respostas que se obtêm como reacções aos stressores.

Ao discutir os resultados verificamos que a maioria das respostas pertencem aos soldados e com maior número de anos de serviço.

Os elementos da amostra são maioritariamente casados, com filhos e vivem com a respectiva família durante cerca de 3 anos na mesma zona de residência. Têm baixos níveis de habilitações literárias. Recorrem a hospitais para apoio externo e a grande maioria não teve “problemas de nervos”. A percentagem de “problema de nervos” está ligada a situações reactivas e pontuais e a desajustes em termos de adaptação profissional e sócio-familiar. Referem gostar muito do que fazem apesar de que a maioria dos sujeitos sente pouco apoio institucional e relativamente ao apoio de colegas e superiores as opiniões são bipartidas; isto é, uma dicotomia no sentir desse mesmo apoio.

Verificamos relativamente ao factor ansiedade os valores do total da nossa amostra são inferiores aos da amostra masculina civil, quer para a média, quer para o desvio padrão tanto no efeito ano como no efeito posto, isto é, a nossa amostra manifesta menor índice de ansiedade que a amostra em referência, o que nos permite falar sobre o efeito contentor e securizante da organização.

Por outro lado, o Factor 1 - Ansiedade (Muita ansiedade x Pouca Ansiedade) explica 26,53% da variância total (VT), o que permite garantir sobre o valor e peso da ansiedade como resposta a situações stressantes, a importância atribuída na *avaliação* perceptiva pessoal, é notória, assim como na influência que opera nas restantes variáveis e nas relações que se estabelecem entre elas, como se pode verificar pelos perfis criados dos clusters obtidos e da análise correlacional. (IRP, TAS, REV, TAO, PRN) .



A ansiedade é uma variável que aumenta nos soldados dos 5 - 10 anos e que se mantém dos 10 - 15 anos. Nos cabos aumenta (dos 5 - 10 anos) e diminui nos sargentos (dos 10 - 15 anos). A diferença entre as médias para o efeito ano x posto é significativa. O factor experiência adquirida ao longo dos anos e confronto com as situações poderá contribuir para esta relação. Revelam ser pelos resultados obtidos sujeitos convencionais, permissivos, complacentes e tolerantes, características em parte desejáveis para organizações deste tipo.

Quanto às estratégias de *coping*, a amostra militar obteve uma média ligeiramente mais elevada e o desvio padrão inferior comparada com a média e com o desvio padrão civil, o que significa que, a nossa amostra revela ter adequadas estratégias de *coping* e semelhantes à população civil, mas no entanto com uma dispersão inferior, ou seja, os valores encontram-se mais próximos da média. Sujeitos apresentam resultados que traduzem a forma como lidam com as situações geradoras de stress de uma maneira adaptável e com facilidade controlam os seus problemas, para além de conseguirem desenvolver boas estratégias para o controlo das emoções. Nomeadamente, durante a operacionalidade do serviço, no contacto diário com as populações não serão poucas as vezes em que esse controlo emocional é activado.

Relativamente à explicação da variância, o factor *coping* adequado x *coping* desadequado explica 9,62% da V.T., o que não esperávamos.

Acontece que nos soldados ao longo dos anos são semelhantes as estratégias nos 5-10-15 anos, diminuí, nos cabos nos 5-10-15 anos e aumenta nos sargentos nos 10-15 anos.

No caso dos soldados, as estratégias de *coping*, mantém-se ao longo dos anos, e poderíamos levantar a hipótese que as funções que desempenham tenham pouco a ver com a tomada de resolução de problemas, para os quais não têm resposta de rotina preparada, piorando para os cabos e aumentando nos sargentos, desta forma por inerência de funções.

Parece-nos que a função e o que se faz é determinante, para as reacções e respostas dos sujeitos e não propriamente os anos de serviço, no que respeita às estratégias de *coping*.



Relativamente à relação IRP, estratégias de coping, com as restantes variáveis, verifica-se uma relação indirectamente proporcional desta com a ansiedade e uma relação equilibrada com as restantes variáveis.

IRP e mecanismos de defesa, são sobretudo respostas de adaptação e de ajustamento do sujeito cujo funcionamento é mais ao nível inconsciente do que consciente, sendo por isso padrões de resposta de estilos defensivos.

Quanto às defesas, os resultados conseguidos confirmam os valores obtidos nos estudos de (Ilihelvich, 1969).

As defesas de tipo TAS, i.é., do tipo agressividade contra o próprio sujeito (TAS) correlacionam-se negativamente com todas as outras excepto com a REV - negação, ou seja, os mecanismos do tipo virar a agressividade contra o próprio sujeito estão indirectamente relacionados com as restantes defesas excepto com a Recalcamento e a Negação (REV); mas por outro lado a TAS e a REV são independentes....

Os factores de uma maneira geral têm uma percentagem de variância explicada bastante significativa entre eles e no total. Não existem contudo diferenças significativas entre posto e ano não se confirmando a nossa principal hipótese. Existem diferenças nos anos de serviço relativamente ao Recalcamento e Negação (REV) bem como nos postos relativamente ao Recalcamento (REV) e Projecção (PRO).

As defesas TAO e PRO diminuem no mesmo sentido e a correlação entre elas é positiva. A TAS e o REV aumentam, isto é, a agressividade contra o próprio e o recalcamento são directamente proporcionais....

A agressividade virada para o objecto - TAO e a projecção - PRO diminuem no mesmo sentido, pois são mecanismos em que existe um movimento activo para o exterior e que implicam uma expressão da agressividade. A agressividade contra o próprio - TAS e a negação / recalcamento - REV também caminham de “braço dado”, isto é, aumentam no mesmo sentido, quanto maior for a agressividade voltada para o próprio provavelmente maior será a negação desse conflito.



A PRN , racionalização, e a REV também estabelecem entre si uma associação positiva e têm em comum o recalçamento, isto é, quando intelectualizamos e negamos ou recalçamos os conflitos, estamos a utilizar o mesmo movimento.

A TAO e a PRN têm uma associação negativa com a PRN e a REV, ou seja, as defesas do tipo agressividade, resposta do tipo mais primitivo do conflito, têm uma relação inversa proporcionalmente com as defesas do tipo recalçamento, racionalização, negação.

As defesas e os estilos IRP e ANS confirmam a sua dinâmica própria e as características desses estilos

Podemos concluir do nosso estudo que não confirmamos as nossas hipóteses principais de que os anos de serviço e o posto hierárquico vão condicionar diferenças significativas nos sujeitos.

Especificamente o que acontece é existirem diferenças significativas para os mecanismos de defesa tipo REV (recalçamento / negação), como reacção aos stressores, quando analisámos o efeito ANO, sendo que os sujeitos adaptam-se desta forma.

Existem diferenças significativas para os mecanismos de defesa do tipo REV (negação / recalçamento) e PRO (projectão) no efeito POSTO como reacção aos stressores.

A amostra revela características próprias inerentes à condição militar e à natureza da instituição que são ligeiramente menos ansiosas e possuem em média estratégias de *coping* adequadas semelhantes à população civil.

Os factores extraídos e as correlações existentes confirmam estudos anteriores realizados noutras amostras, com resultados muito aproximados (Ihilevich, 1969) e alguns resultados acima da média (V. Serra, 1988) . Os perfis obtidos por clusters confirmam também as dinâmicas próprias e particulares entre as defesas e os estilos cognitivos. No nosso caso verificámos o peso da variável ansiedade como factor que explica a maior percentagem da variância total, parecendo servir como *pivot* para as descrições dos nossos perfis.



Curiosamente encontramos ao nível das estratégias de *coping* valores que se mantêm ao longo dos anos. Nos cabos diminuem e nos sargentos aumentam. Embora as diferenças não sejam significativas, parece que o efeito posto hierárquico vem exercendo alguma influência nas estratégias de *coping*, isto é a maturidade adquirida e a função desempenhada. De um modo geral a relação entre as defesas confirmam estudos anteriores assim como as possíveis relações entre defesas e estilos cognitivos.

Os dados obtidos permitem-nos concluir que as reacções dos sujeitos aos stressores (maior número de soldados com vários anos de serviço e pouco escolarizados) são de uma forma geral adaptadas e ajustadas. A natureza e essência da instituição também é por si contentora e securizante. Quanto ao efeito ANO os sujeitos durante essa vivência recalcam os conflitos. Quanto ao efeito POSTO os sujeitos recalcam e projectam. Embora sejam respostas defensivas e mais primitivas quando combinadas com as restantes variáveis produzem padrões adaptados de resposta ao stress.



5. CONCLUSÕES

Quando procuramos as dimensões psicológicas críticas que explicariam as razões pelas quais alguns militares reagem quer de forma adequada quer de forma desadequada, chegamos um pouco mais longe; à *avaliação* perceptiva pessoal que o sujeito faz dos stressores.

As suas funções parecem-nos determinantes para o tipo de respostas que se obtêm como reacções aos stressores .

Os dados obtidos permitem-nos concluir, do nosso estudo, que as reacções dos sujeitos aos stressores (maior número de soldados com vários anos de serviço e pouco escolarizados) são de uma forma geral adaptadas e ajustadas, mas mesmo assim...

Quando cada vez se exige mais e melhor qualidade, esta necessariamente passa pela triangulação das interacções obtidas entre o *sistema de segurança* propriamente dito o *actor social* e o *padrão de exigência*. No que respeita ao sistema de segurança “tem à cabeça “ as pessoas, as estruturas, os processos, as tecnologias e finalmente os orçamentos por esta ordem e prioridade, acrescentaria-mos. Parece contudo que as organizações sabem com confiança o custo de tudo mas por vezes esquecem-se ou não sabem o valor de nada, entenda-se, valor humano.

Não se pode pedir às chefias que sejam psicólogos ou conselheiros mas que sejam intervenientes. Os nossos sujeitos referem gostar muito do que fazem apesar da maioria dos sujeitos sentir pouco apoio institucional, nomeadamente suporte social e relativamente ao apoio de colegas e superiores as opiniões serem bipartidas, sentem uns e outros não.

Estas constatações não se devem ignorar, devemos ter consciência e reflectir sobre que estratégias devemos adoptar por forma a alterar esta percepção dos elementos que fazem parte deste todo, de modo a que este trabalho, venha a servir para. Ajudar a reflectir e melhorar o que conseguimos “ diagnosticar”,



Seria importante os sujeitos sentirem-se estimulados a realizar qualquer coisa pelas recompensas pessoais (reconhecimento, elogio, louvores, competência ...) e não unicamente pela promoção desejada.

Empiricamente os anos 80 parecem ter sido anos menos bons, neste contexto policial, (nível Europeu). Os anos 90 não o deixaram de ser, mas existe ou começa a existir consciência disso. A sociedade exige muito das forças de segurança e para aqueles que tem de servir, mas as chefias , superiores por vezes os colegas, esquecem-se daqueles que servem.

A clima organizacional faz com que usemos máscaras quando sentimos stress (pós-traumático), porque é fácil disfarçar-mos o que sentimos durante 10, 12 anos. Em casa e com a família a máscara cai, porque nos sentimos mais seguros. Verificamos nos estudos de casos, nas histórias de vida pessoais, que o suporte familiar, sofre as lutas e as perdas destes elementos, em silêncio e com dignidade.

Urge a necessidade de especialização das tarefas e de redefinição da função policial dando ênfase à vertente humanitária e de apoio ao próximo, começando no interior, quanto mais não seja pela criação de uma imagem mais credível na opinião pública em paralelo da vertente meramente policial.

O sucesso do processo de transformação passa pela identificação do que se faz, porque se faz e como se faz, este é decisivo quando se pretende mudar, a responsabilização por um lado, aliada à dignificação da profissão por outro; são pois, factores para a melhoria da qualidade da acção policial e da redefinição da missão e das funções dos agentes de segurança.(Cruchinho, 1996).

Uma área de reflexão seria, o estabelecimento de um “padrão de actuação“ standar de uma doutrina, isto é como se posiciona, age ou reage o agente “tipo” perante as diversas situações inerentes à sua missão, quer do ponto de vista cognitivo, quer afectivo, ou seja como faz a gestão do seu comportamento, independentemente do ponto de partida e das actuais condicionantes. No nosso estudo a questão não nos parece que se coloque somente naquilo que se faz, mas no apoio que a instituição e os grupo de pares oferecem para o fazer.

Civilizar os corpos militares de polícia tem a ver, sobretudo com a adopção de padrões de sociedade civil que beneficiem a eficiência no cumprimento das missões, como



por exemplo, a total, correcta e profunda formação a partir de uma *alma mater* com capacidade de investigação, estudo e pensamento autónomo e a profissionalização especializada de todos os seus elementos. Mas será mais que, adoptar os modelos da sociedade civil que facilitem a relação desta com os militares, proporcionando comunicação e aceitabilidade do que, insistir na vigência de alguns modelos que a mesma sociedade já não aceita e conduzem ao isolamento, (Alves, C. 1996) sendo este sinal de patologia.



6. LIMITAÇÕES E PERSPECTIVAS PARA OUTROS TRABALHOS

A ausência de doutrina sobre forças de segurança, nomeadamente nesta área, foi evidente.

As limitações inerentes a esta investigação sentidas no decorrer da pesquisa prendem--se com a metodologia em si . Atrasos inerentes à receptividade da resposta, num protocolo completo com tempo médio de resposta de 1h 20m, levou cerca de 6 a 8 semanas a ser devolvido.

O facto do próprio investigador não estar com os sujeitos e em situação no momento da resposta, poderia originar situações em que outros possam ter respondido em vez do próprio, trazendo variáveis parasitas ao processo, mas em cerca de 2000 sujeitos não cremos que tivesse acontecido tal e com significativa frequência.

A dimensão do trabalho e a dificuldade de processamento de toda a informação quer estatisticamente, por razões que desconhecemos, perdemos registos, quer na construção do documento, nem todas as máquinas tinha potência suficiente nem capacidade para processar toda a informação, condicionou-nos e tornou-nos dependentes deste facto.

Quanto a outros trabalhos, sugestões e ideias não nos faltaram. Desde verificar o que aconteceria num estudo semelhante e nos mesmos moldes mas de natureza longitudinal, isto é, em que a *avaliação* fosse contínua, nos sujeitos com 1 a 15 anos de antiguidade, em vez de nos 5, nos 10 e nos 15. Que a mesma pesquisa se estendesse à classe de oficiais e posteriormente numa perspectiva diferente o que se passaria no quadro do pessoal civil, que tem pôr inerência de ambiente de trabalho características próprias e particulares, a nosso ver. Por último às famílias desses sujeitos, nomeadamente mulheres, e filhos.

O estudo poder-se-ia estender a todas Unidades da Guarda, ao CG, às Unidades de Reserva e à Brigada Fiscal. Aprofundar e *dissecar* o sentimento de não apoio institucional, e em que medida um diagnóstico organizacional, uma sondagem de opinião, um inquérito interno, não seriam justificados a partir dos dados por nós obtidos.



Numa perspectiva nova a futuras investigações e tendo em conta a nossa amostra na sequência do anteriormente postulado torna-se curioso saber através de um estudo comparativo na classe de oficiais as respostas a níveis de stress entre sujeitos independentes de campo / dependentes de campo versus mecanismos de defesa.

Realizar investigação nesta área é um campo fértil e estimulante aos Psicólogos Clínicos em particular, dada a especificidade da sua formação, numa prática que se torna diariamente útil e desejada, por todos.



BIBLIOGRAFIA

- ALVES; ARMANDO CARLOS; (1996); Forças de segurança e corpos militares de polícia; ,
Revista da GNR nº 2
- AMERICAN PSYCHIATRY ASSOCIATION; (1980); DSM-III-R; Lisboa, Livros Técnicos
e Científicos
- ANDRADE; A. ARAÚJO, I.; (1990); Contribuição a um esclarecimento conceptual da noção
de defesa; Revista de Psicologia Clínica, 3/4, 63-73
- BARROTE; NUNO; (1991); Psicologia na Guarda Nacional Republicana; palestra proferida
nas aulas para os cursos de formação de oficiais, Lisboa
- BERGERET; J;(1974); () La personnalité normale et pathologique; Paris: Bordas
- BRANCO; CARLOS; (1987); A Guarda Nacional Republicana e as suas Congéneres;; Doc.
não publicado
- CARDOSO DE SOUSA; F.J., NEVADO, P. P; (1993); Decisão sobre Stress: Estratégia para
a redução da incerteza na tomada de decisões, sob pressão de tempo; Revista de
Psicologia Militar, nº 7
- COMPAS; (1987); Coping with Stress During Childhood and Adollscence; Psychological
Bulletins, 101(3), 393 - 403
- CRUCHINHO; (1996); Grandes opções do Plano e orçamento geral do estado para 1996;
MAI. Segurança dos Cidadãos. Gabinete do Secretário Geral, Lisboa
- DARLEY; J. M; (1981); Psychology, Stress and Coping; Pinceton University, New Jersey, ,
(15) 432-457
- DRISKELL; . E. JAMES, Olmsteada Beckett; (1989); Psychology and the Military; American
Psychologist, , Jan Vol. 44 nº1, 43-54



- ESTEVES ; JORGE; (1992); Tendências da Profissão Militar num tempo de transição. Um estudo ao nível do posto de Capitão ; Trabalho de dissertação, Lisboa, ISCTE
- FERNANDO; J., C., SOUSA; NEVADO, P; (1993); Decisão sobre Stress: Estratégia para a Redução de Incerteza na tomada de decisão sobre pressão de tempo; Revista de Psicologia Militar, Lisboa
- FOLKMAN ; (1984); Personal Control and Stress and Coping Process a Theoretical analysis; Journal of Personality and Social Psychology, 46(4), 939 - 952
- FOLKMAN; e colegas; (1986); Dynamics of Stressful Encounter, cognitive appraisal, coping and encounter outcomes; Journal of Personality and Social Psychology, 50(5) 992-1003
- FREUD; A; (1946); The Ego and the mechanisms of defense; New York
- GAL; REUVEN, Mangelsdorff A. David; (1991); Handbook of Military Psychology, Foreword; EdgarJonhons
- GAUGUELIN; MICHELE E FRANCOIS; (1984); Dicionário de Psicologia; Verbo
- GELDARD; FRANK; (1957); The First International symposium on Military Psychology; The American Psychologist, , 737-739
- GLESER; G.; IHILEVICH, D.; (1969); An objective instrument for measuring defense mechanisms; Journal of Consulting and Clinical Psychology, , vol 33, nº 1, 51-60
- GOLDBERGER; L. BREZONITZ;(1993); Handbook of Stress Theoretical and Clinical Aspects; N. Y. The Free Press
- GREEN; J. MANUELA D'OLIVEIRA; (1991); Testes Estatísticos em Psicologia; Imprensa Universitária. Editorial Estampa Lisboa
- HARDING; G., CRAVENS R; (1954); Military Clinical Psychology; The American Psychologist, , 89-91
- HENRY; HY, P. BERNANRD, C. BRISSET; (1981); Manual de Psiquiatria; Masson



- HOLMES; T H. RAHE, R. H; (1967); The Social rating adjustment Scale; J. Psychosom Res
11
- JEFFREY; B. THIMOTHY, RANKIN J. ROBERT , JEFFREY K. LOUISE; (1992); In
service of two masters: The ethical-legal dilemma faced by military psychologist;
Professional Psychology : Research and practice.. vol 23 n°2
- JONES; FRANKLIN; HALES ROBERT; (1987); Military Combat Psychiatry: A historical
review; Psychiatric Annals
- JUSTO; J., (1989); Escala de Ansiedade de Cattell: 1ºs resultados da tradução portuguesa;
Jornal de Psicologia, , 8-5-16 a 21
- JUSTO; J.; (1989); Teste D.M.I. “Defense Mechanisms Inventory”. Versão feminina
portuguesa- primeiros resultados de normalização; Psicologia Clínica Escher
- KIRMEYER; S. ; DIAMOND, A; (1985); Coping by police officers: a study of role stress and
type A and Type B behavior patterns; Journal of Occupational behavior, Vol 6, 183-
195
- LaPLANCHE; PONTALIS; ; Dicionário de Psicanálise; Verbo
- LAZARUS; R. E FOLKMAN; (1984); (). Stress Appraisal and Coping.; New York, Springer
- MACODONOUGH; S. TOMI; (1991); Noncombat stress in soldiers: How it is manifest, how
to measure it, and how to cope with it; Handbook of military Psychology, edited by
R. Gal e A. D. Mangelsdorff
- MANGELSDORFF; A. DAVID; (1991); Introduction to section; Handbook of Military
Psychology. Edited by Gal e Mangelsdorff
- MARQUES; PAULO; (1994); Stress , Mecanismos de defesa e Estrutura de Personalidade
nos pilotos militares. Tese de Mestrado na área de psicologia clínica e
psicopatologia; Lisboa, ISPA
- MCCUBBIN; (1991); Handbook of Military Psychology;



- MCGUIGAN; F. J.; ; Psicologia Experimental: Uma Abordagem Metodológica; EPU
- MELTON; W. ARTHUR; (1957); Military Psychology in the United States of America; The American Psychologist, , 740-746
- NEVES; ANA; (1994); Relatório de Estágio; GNR-Gabinete de Psicologia- Área de Selecção de Pessoal
- NICHOLS; S. ROBERT; (1991); Introduction to section 6; Handbook of Military Psychology. Edited by Gal e Mangelsdorff
- PAMPOLONA; A. BRUTO; Comportamento de lidar com o stress - Um estudo preditivo em meio militar; doc. não publicado
- PAMPOLONA; A; (1992); "Palavras de Saudação; Revista de Psicologia Militar, Lisboa , nº Especial, CPAE
- PAMPOLONA; AURÉLIO;(1990); Manejo do stress no campo de batalha; tradução livre do FM
- PAMPOLONA; AURÉLIO; (1990); Manejo do stress; tradução livre
- PEREIRA; ORLINDO GOUVEIA; CORREIA JESUINO, G. MONTEIRO; (1988); Stress e Liderança nas Unidades de Fuzileiros; Lisboa, Revista de Psicologia Militar, nº. especial, 4-21
- PEREIRA; ANABELA; (1992); Stress e coping; Revista de Psicologia Militar nº especial, Lisboa, , CPAE, 391 - 396
- PEREIRA; ORLINDO GOUVEIA; (1974); Homens em Guerra; revista Portuguesa de Medicina Militar, Vol.22, nº3 , Lisboa
- PONTALIS; J. , LAPLANCHE, J; (1970); Vocabulário de Psicanálise; Lisboa: Moraes Editora
- QUIVY; R. CHAMPENHOUDT, L. V; (1992); Manual de Investigação em Ciências Sociais; Trajectos. Graviva



- RABKIN; JUDITH; (1993); in Goldberger, L. Brezonitz, S. Handbook of Stress Theoretical and Clinical Aspects; N. Y. The Free Press
- SANTOS; MARGARIDA; (1995); Sobre Stress; CM Saude
- SERRA; VAZ , ADRIANO; (1988); Um estudo sobre coping: o Inventário de Resolução de problemas; Psiquiatria Clínica, 9, (4) pp. 301-316
- SEYMOUR; EPSTEIN; (1993); Conflict and Stress; Handbook of Stress Theoretical and Clinical Aspects N. Y. The Free Press
- STORA; J.; (1990); O Stress; Porto Res Editora
- WINDLE; C., VALLANCE T. R; (1962); The Future of Military Psychology: Paramilitary Psychology; American Psychologist,., 119-129
- YUILLE ; (1985); Police Selection and Training. NATO Advanced Studies on Police Psychologist; NATO Advanced Studies Institute. Skiatos, Greece. Distri. Kluver Academic Publishers Group Ndl
- ZEGAUS; LEONARD; (1992); Stress and Development of Somatic Disorder; in Goldberger, L., Bernitz, S.; Handbook of Stress Theoretical and Clinical Aspects, Free Press, London
- ZULLIGER; H.; (1959); Le teste Z Individuel; Paris PUF



ANEXOS

Anexo 1 – Ficha Informativa e Questionário

Anexo 2 – Circular

Anexo 3 – Autorização

Anexo 4 - Agradecimento

Anexo 5 – Protocolo