

LEONARDO MACIEL JÓIA

A relação do desenvolvimento de doenças psiquiátricas e o desempenho da atividade especial de imersão, mergulho e paraquedismo em militares no âmbito da Junta de Saúde de Atividade Especiais (JSAE/ComForS) – Estudo Piloto

Rio de Janeiro

2023

LEONARDO MACIEL JÓIA

A relação do desenvolvimento de doenças psiquiátricas e o desempenho da atividade especial de imersão, mergulho e paraquedismo em militares no âmbito da Junta de Saúde de Atividade Especiais (JSAE/ComForS) – Estudo Piloto

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização Gestão em Saúde da Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, na Fundação Oswaldo Cruz, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Gestão em Saúde.

Orientador(a): Helena Maria Seidl Fonseca

Rio de Janeiro

2023

Dedico este trabalho a todos os que me ajudaram ao longo desta caminhada.

AGRADECIMENTOS

A Deus, pela minha vida, e por me permitir ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo da realização deste trabalho.

A Minha esposa Tatiana e ao meu filho Theo que me incentivaram nos momentos difíceis e compreenderam a minha ausência enquanto eu me dedicava à realização deste trabalho.

A minha orientadora Dra Helena, pela ajuda e pela paciência com a qual guiaram o meu aprendizado.

Aos militares do departamento de saúde da Bacs em especial ao Sargento Raphael e aos militares da junta de saúde de atividade especial, pelo fornecimento de dados e materiais que foram fundamentais para o desenvolvimento da pesquisa que possibilitou a realização deste trabalho.

“Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana” (Carl Jung)

RESUMO

Os integrantes da Marinha do Brasil (MB) que se dedicam a funções especializadas, tais como submarinistas, mergulhadores, mergulhadores de combate, bem como médicos e enfermeiros hiperbáricos, rotineiramente se deparam com tarefas profissionais de elevada complexidade. Durante o cumprimento dessas missões, são frequentemente submetidos a ambientes desafiadores e enfrentam demandas físicas e mentais de extrema exigência. O *Burnout* é caracterizado como uma síndrome psicológica que se manifesta após uma exposição prolongada a intensa tensão emocional, muitas vezes vinculada a altos níveis de estresse no ambiente de trabalho. Esse estado surge como resultado da pressão constante e repetitiva no âmbito profissional, resultando em exaustão e falta de energia, o que pode levar o indivíduo a perder o interesse em suas responsabilidades laborais.

Na Junta Regular de Saúde de Atividades Especiais do Comando da Força de Submarinos (JSAE/ComForS), entre os anos de 2008 e 2023, ao conduzir um levantamento utilizando o SINAIS 3.0 (Sistema Naval de Inspeções de Saúde) em relação aos militares envolvidos em atividades especiais que foram direcionados para a Verificação de Deficiência Funcional (VDF) e incapacidade devido a questões de saúde mental, verificou-se um crescimento substancial, variando de 1,7% a 3% ao longo desse período. Nesse sentido, torna-se evidente a necessidade de identificar as causas mais comuns dos afastamentos por razões psiquiátricas, a fim de desenvolver e implementar ações de gestão de saúde voltadas para a prevenção e, conseqüentemente, a redução de afastamentos relacionados a saúde mental.

Como causas críticas foram apontados o estresse causado pelo desempenho da atividade especial e a falta de conscientização sobre saúde mental e doenças psiquiátricas. Dessa forma, com o intuito de levantar dados sobre a relação do trabalho dos militares em atividades especiais e sua saúde mental, foram aplicados dois questionários sobre o desenvolvimento do *Burnout* e o clima organizacional das Organizações Militares (OM). Sendo assim, foi observado que a maioria dos participantes da pesquisa encontram-se em fase inicial do *Burnout* e apontam um clima organizacional moderado.

Nesse contexto, o presente estudo se configura como uma iniciativa de intervenção com a finalidade de diminuir as taxas de afastamento decorrentes de doenças psiquiátricas entre os militares em funções especiais. Desse modo, adotamos uma abordagem voltada para a identificação das razões por trás desses afastamentos e para o planejamento de medidas que viabilizem a consecução desse propósito.

Palavras-chave: Militar, *Burnout*, Questionário MBI, Militar em atividade especial

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

| | |
|-----------------|---|
| MB | Marinha do Brasil |
| JSAE | Junta de Saúde de Atividade Especial |
| ComForS | Comando da Força de Submarinos |
| SINAIS | Sistema Naval de Inspeções de Saúde |
| VDF | Verificação de Deficiência Funcional |
| OM | Organizações Militares |
| TEPT | Transtorno de estresse pós-traumático |
| EUA | Estados Unidos da América |
| OMS | Organização Mundial da Saúde |
| TMC | Transtornos Mentais e Comportamentais |
| MBI | Maslach <i>Burnout</i> Inventory |
| TCLE | Termo de Consentimento Livre e Esclarecido |
| SISBOL | Sistema de Boletim da Marinha |
| STupi | Submarino Tupi |
| STamoio | Submarino Tamoio |
| STapajó | Submarino Tapajó |
| STikuna | Submarino Tikuna |
| AvApCoAlteHess | Aviso de Apoio Costeiro Almirante Hess |
| NSS Guillobel | Navio de Socorro Submarino Guillobel |
| CIAMA | Centro de Instrução e Adestramento Almirante Áttila Monteiro Aché |
| GRUMEC | Grupamento de Mergulhadores de Combate |
| CCDDGN | Centro de Desenvolvimento Doutrinário de Guerra Naval |
| BACS | Base Almirante Castro e Silva |
| ComForS-Niterói | Comando da Força de Submarinos - Niterói |
| SASM | Serviço de Assistência Social |
| HNMD | Hospital Naval Marcílio Dias |

LISTA DE FIGURAS

| | |
|--|----|
| Figura 1: Saúde mental e trabalho..... | 15 |
| Figura 2: Síndrome de <i>Burnout</i> | 18 |
| Figura 3: Ações para a saúde mental..... | 21 |
| Figura 4: Cuidados com a saúde mental..... | 30 |

LISTA DE GRÁFICOS

| | |
|--|----|
| Gráfico 1: Número de afastamentos de 2008 a 2023. Fonte: SINAIS 3.0..... | 17 |
| Gráfico 2: Distribuição dos Militares nas OM. SISBOL..... | 27 |
| Gráfico 3: Questionário <i>Burnout</i> MBI modificado..... | 28 |
| Gráfico 4: Clima organizacional..... | 29 |

SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| 1 INTRODUÇÃO | 10 |
| 1.1 OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICOS | 11 |
| 2 REFERENCIAL TEÓRICO | 12 |
| 3 O PROJETO DE INTERVENÇÃO | 15 |
| 3.1 DESCRIÇÃO E ANÁLISE DA SITUAÇÃO PROBLEMA..... | 16 |
| 3.2 PROGRAMAÇÃO DAS AÇÕES..... | 18 |
| 3.3 GESTÃO DO PROJETO..... | 26 |
| 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS | 30 |
| REFERÊNCIAS | 32 |
| APÊNDICE 1 | 34 |
| APÊNDICE 2 | 37 |
| APÊNDICE 3 | 39 |
| APÊNDICE 4 | 40 |
| APÊNDICE 5 | 42 |

1 INTRODUÇÃO

Os militares da Marinha do Brasil (MB) que exercem atividades especiais, como submarinistas, mergulhadores, mergulhadores de combate, médicos e enfermeiros Hiperbáricos, enfrentam frequentemente em suas atividades laborais missões complexas e desafiadoras, nas quais são expostos a ambientes hostis e demandas físicas e mentais extremas. A execução de atividades especiais, como mergulhos de resgate, operações de salvamento, inspeções de cascos de navios, manutenção de infraestruturas submersas e reconhecimento de áreas estratégicas, requer habilidades técnicas excepcionais, além de um alto nível de preparo físico e emocional, pois exige o afastamento familiar e a vivência de situações traumáticas.

O ambiente subaquático durante o mergulho e a atividade de imersão apresentam desafios únicos que podem resultar em estresse significativo para os profissionais envolvidos. Essas circunstâncias únicas tornam esses militares de atividades especiais suscetíveis a um conjunto específico de estressores que podem afetar seu bem-estar físico e psicológico.

Nesse contexto, a situação problema a ser enfrentada decorre do aumento no número de afastamentos por doenças psiquiátricas entre os militares de atividade especial no âmbito da Junta de Saúde de Atividade Especial (JSAE) do Comando da Força de Submarinos (ComForS) entre o segundo semestre de 2022 e o primeiro semestre de 2023.

Com a experiência adquirida ao longo de aproximadamente 10 anos como perito médico da JSAE/ComForS, e sendo também um profissional médico hiperbárico de atividade especial, percebi o aumento exponencial de militares de atividade especial apresentando patologias que levam ao afastamento desses militares de uma atividade tão importante para a MB. Vale ressaltar que esses militares levam um tempo médio, desde o momento em que se candidatam a realizar o curso de formação em uma das áreas da atividade especial, em torno de 2 anos até o período de experiências acumuladas após 4 a 5 anos desempenhando a função, demonstrando o longo tempo investido na formação desses militares. Existe uma grande dificuldade de reposição desses militares, pois quando afastados por doenças relacionadas a causas psiquiátricas permanecem por um longo período fora da atividade e em muitos casos se tornam incapazes definitivos para o desempenho da atividade especial. Sendo assim, fica clara a importância de esclarecer as causas mais prevalentes desses afastamentos psiquiátricos para que medidas de gestão em saúde sejam traçadas e executadas visando a prevenção e conseqüentemente a diminuição desses casos na JSAE/ComForS.

Dado o exposto, o estresse e a falta de suporte emocional e psicológico são os principais fatores agravantes as doenças mentais de militares que desempenham atividades especiais de imersão, mergulho, mergulho de combate e paraquedismo. Dessa forma, serão elencadas medidas de interceptação que tem por objetivo estimular as organizações militares a desenvolverem medidas que estabeleçam uma cultura de apoio e respeito mútuo, promovendo a saúde mental como uma prioridade. Isso inclui fornecer recursos adequados, programas de educação sobre saúde mental, levantar dados de situações adversas através de questionário que podem desencadear estresse traumático nos militares em atividades especiais após missão e no retorno ao trabalho após situações traumáticas. O acompanhamento regular e o monitoramento da saúde mental dos envolvidos nessas atividades devem ser realizados de forma contínua por centros locais nas OM, da qual devem possuir Núcleo Específico Integrado de Assistente Social e Psicologia, a fim de identificar sinais precoces de patologias relacionadas aos transtornos mentais e comportamentais, garantindo a intervenção adequada e o acolhimento desses militares.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 OBJETIVO GERAL

Reduzir o número de afastamentos por doenças psiquiátricas entre os militares de atividade especial no âmbito da JSAE/ComForS.

1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Os objetivos específicos no presente projeto são:

- a) Melhorar a qualidade de vida dos militares que desempenham atividade especial;
- b) Reduzir o número de militares que adoecem por causas psiquiátricas;
- c) Reduzir o número de militares que evoluem com incapacidade definitiva para atividade especial;
- d) Minimizar o risco de acidentes durante o desempenho da atividade especial;
- e) Melhorar o ambiente de trabalho nas OM; e

f) Desenvolver uma mentalidade de auto ajuda entre os militares que desempenham atividades especial.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A natureza arriscada e imprevisibilidade dessas atividades especiais relacionada ao mergulho, a atividade de imersão e mergulho de combate muitas vezes são realizadas em condições extremas e ambientais adversas, como águas frias, visibilidade reduzida, correntes fortes e pressões extremas que podem levar a situações de pressão emocional intensa. Fatores como a necessidade de tomar decisões rápidas, a responsabilidade por vidas humanas e a exposição a cenários adversos aumentam a probabilidade de experimentarem altos níveis de estresse psicológico. Além disso, a dependência de equipamentos de mergulho confiáveis, a necessidade de manter um alto nível de vigilância constante e o fato de alguns profissionais já terem presenciado acidentes fatais com amigos de profissão podem também aumentar o nível de estresse dos profissionais (Thaler J et al., 2020).

O mergulho em profundidades significativas pode acarretar também consequências físicas, como a Doença Descompressiva, Intoxicações Gasosas, Hipotermia, Ferimentos causados por acidentes e Exaustão Física (Kohshi K et al., 2021). Esses impactos podem afetar o desempenho operacional e a qualidade de vida dos militares. Além disso, o Estresse associado ao desempenho dessas atividades vem sendo identificados pela literatura como potenciais impactos negativos na saúde mental dos militares. A exposição prolongada ao estresse pode levar ao desenvolvimento de distúrbios psicológicos, como ansiedade, depressão, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e doenças do sono (Hines LA et al., 2014).

Os efeitos negativos podem se estender para além do ambiente de trabalho, afetando os relacionamentos pessoais, a vida familiar e a qualidade de vida geral. Em um estudo de coorte retrospectivo que investigou as condições de saúde de mergulhadores da Marinha dos EUA, foi demonstrado que mergulhadores na ativa se separam mais a cada ano, possuem maior prevalência de doenças do sistema musculoesquelético, sistema nervoso, lesões e intoxicações gasosas, transtornos mentais e distúrbios orgânicos do sono (Maguire BJ et al., 2022).

Em 2015 a Organização Mundial da Saúde (OMS) identificou uma série de situações ao redor do mundo que podem causar sofrimento psicológicos aos indivíduos, tais como guerras, desastres naturais, acidentes, incêndios e violência pessoa (OMS, 2015). Sendo assim, foi

produzido uma publicação intitulada “Primeiros cuidados psicológicos: guia para trabalhadores de campo” que orienta profissionais da saúde e pessoas voluntárias a lidarem com indevidos que sofreram ou sofrem qualquer situação adversa que levem ao sofrimento psicológico. Dessa forma, são elencados fatores e o modo como cada uma reage a situações traumáticas, depende de muitos fatores, incluindo (OMS, 2015):

- Natureza e severidade do(s) evento(s) ao(s) qual(ais) foi/foram exposta(s);
- Vivência anterior de situações de crise;
- Apoio que elas recebem de outras pessoas durante a vida;
- Estado de saúde física;
- Histórico pessoal e familiar de problemas de saúde mental;
- Cultura e tradições pessoais; e
- Idade (por exemplo, crianças em diferentes faixas etárias reagem de modo distinto).

Dessa forma, é preponderante que as organizações militares desenvolvam protocolos internos que identifique de forma precoce situações adversas que impactam a saúde mental dos seus militares. Ações integradoras e voltadas ao levantamento de dados através de questionário, mostram-se eficientes para o mapeamento adequado desses fatores e das situações que levam a patologias psicológica. Sendo assim, faz-se necessário a criação de políticas internas de estímulo ao reconhecimento e intervenção precoce nos casos diagnosticados de patologias relacionadas a saúde mental.

Em um estudo que investigou a relação de Policiais Militar, que também exercem atividades estressantes, com a saúde mental, foi demonstrado três patologias com maior prevalência em internações hospitalares relacionadas aos Transtornos Mentais e Comportamentais (TMC): Uso de álcool (CID F10): 61,0%; Episódios depressivos (CID F32): Transtorno depressivo recorrente (CID F33): 33,3% e Esquizofrenia: 11,7% (Mascarenhas, RB., 2009). Dessa forma, é importante o rastreamento precoce dessas patologias em militares que desempenham atividades especiais.

Os soldados dos EUA são obrigados a passar por triagem para depressão, TEPT e outros problemas de saúde mental ao retornar do serviço no Iraque ou no Afeganistão como parte das

avaliações de saúde pós-desdobramento de rotina (Warner CH et al., 2011). Sendo assim, é fundamental a avaliação da condição de saúde mental de forma anônima através de triagem dos militares após missões e combate.

O *Burnout* é descrito como uma síndrome psicológica que resulta da exposição prolongada a uma intensa tensão emocional, geralmente associada a níveis significativos de estresse no ambiente de trabalho (Byrne, 1993; Silverstein, 1982). Esta condição surge devido a uma constante e frequente pressão no contexto profissional, levando a uma sensação de esgotamento e falta de vitalidade, o que pode levar o indivíduo a perder o interesse em suas atividades laborais (Ritzer G, 2017).

O estresse no trabalho pode ser desencadeado por uma variedade de fatores, incluindo elementos ambientais e físicos, como ruído excessivo, carga de trabalho intensa e condições de iluminação inadequadas. Assim como, fatores de natureza interpessoal, como conflitos com colegas e fatores organizacionais, como excesso de tarefas e políticas inadequadas, situações comuns aos militares que exercem atividades especiais. Quando os indivíduos não conseguem lidar com essas condições, podem enfrentar uma série de complicações físicas, emocionais e comportamentais. O estresse prolongado pode resultar em redução da satisfação no trabalho e no desenvolvimento do *Burnout*, manifestando-se através de sentimentos de tédio, indiferença, redução da eficácia, fadiga, fracasso e, em última instância, desmotivação. É importante destacar que o *Burnout* não afeta apenas a saúde mental das pessoas, mas também tem implicações diretas na sua produtividade (Mirab-Zadeh A et al., 2007).

Os sintomas típicos do *Burnout* envolvem a gradual perda de idealismo, expectativas, energia, satisfação e comprometimento com o trabalho, indicando a presença de uma autoimagem negativa e uma atitude desfavorável em relação ao trabalho e às pessoas no ambiente de trabalho, incluindo clientes, colegas e superiores (Brill, 1984).

Esta síndrome psicológica é caracterizada por três componentes principais: fadiga emocional, que envolve a perda de capacidade de lidar emocionalmente com os outros; despersonalização, que se manifesta através de comportamentos frios e desapegados em relação aos colegas e os outros, acompanhados por uma atitude negativa em relação a eles, como se fossem objetos desumanos; e baixa realização pessoal, que se refere ao sentimento de que os esforços no trabalho são infrutíferos e que não há progresso na carreira (Maslach C. et al., 1981; Maslach C et al., 1996).

No campo da avaliação do *Burnout*, foram desenvolvidos diversos questionários, sendo um dos mais amplamente utilizados o Maslach *Burnout* Inventory (MBI), que foi adaptado e padronizado para diferentes grupos populacionais ((Maslach C. et al., 1981; Maslach C et al., 1996). O *Burnout* também foi investigado em várias comunidades, como os grupos de profissionais da saúde (Albuquerque FJB. Et al., 2012), educadores (García-Carmona M et al., 2019), estudantes (Ishak W et al., 2013) e assim por diante. No entanto, até o momento, não houve uma análise quantitativa abrangente que tenha examinado o esgotamento entre militares em atividades especiais. O objetivo do presente estudo é avaliar e sintetizar os resultados relacionados ao *Burnout* entre esses militares que desempenham atividades especiais, abrangendo aspectos como prevalência, fatores de risco, consequências e intervenções. O propósito principal do estudo piloto é levantar dados, através de questionário, para a identificação precoce de militares que apresentem sintomas do *Burnout*. Além disso, disponibilizar aos tomadores de decisão as evidências necessárias para mitigar o impacto dessa patologia sobre os militares em atividades especiais.



Figura 1: Saúde mental e trabalho (Fonte: telavita.com.br)

3 O PROJETO DE INTERVENÇÃO

Para avaliar a saúde mental dos militares em atividades especiais no âmbito do ComForS, foi aplicado um questionário MBI modificado, que avaliou a cronificação do estresse oriundo do ambiente ocupacional, que é composta por três dimensões básicas: exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização pessoal no trabalho. O questionário (Apêndice 2)

continha 20 perguntas a serem respondida em uma escala de níveis de intensidade, do qual 1 significava “nunca” a 5 que significava “sempre”. Os militares foram instruídos a responder de forma voluntária e anônimas. Todos aqueles que responderam assinaram Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice 1).

Com o intuito de avaliar o clima organizacional e a influência na saúde mental dos militares em atividades especiais, foi aplicado outro questionário para estabelecer essa correlação (Apêndice 3). A pontuação foi analisada de forma inversa, variando em uma escala de níveis de intensidade, do qual 1 significava “sempre” a 5 que significava “nunca”. A avaliação do clima organizacional em ambientes militares é fundamental para entender o bem-estar, a satisfação e a eficácia dos militares nessas atividades.

3.1 DESCRIÇÃO E ANÁLISE DA SITUAÇÃO-PROBLEMA

No período de 2008 a 2023, ao realizar um levantar através dos SINAIS 3.0 (Sistema Naval de Inspeções de Saúde) de todos os militares em atividades especiais que foram encaminhados para a realização de inspeção de saúde com finalidade de Verificação de Deficiência Funcional (VDF) e término de incapacidade para atividades especiais. Sendo assim, foi observado no período um aumento exponencial no afastamento de 1,7% a 3% relacionados a saúde mental (Gráfico 1).

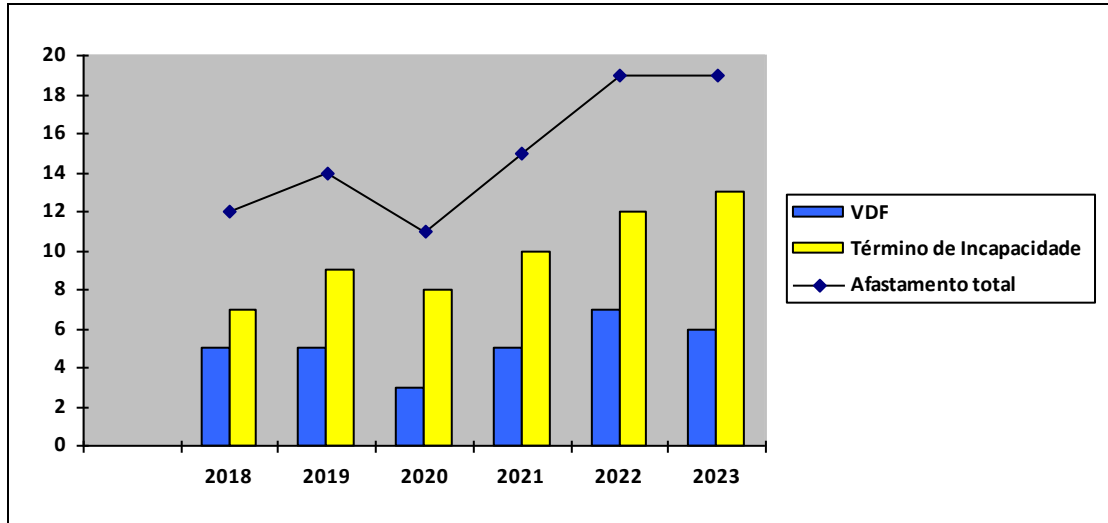


Gráfico 1: Número de afastamentos de 2018 a 2023. (Fonte: SINAIS 3.0)

Para lidar com o estresse inerente das atividades especiais, são necessárias estratégias adequadas de gerenciamento. Isso pode incluir treinamento específico para desenvolver habilidades de enfrentamento, técnicas de relaxamento e respiração, programas de condicionamento físico e mental, além de protocolos de segurança rígidos e uma cultura organizacional que promova o bem-estar e o apoio mútuo entre os mergulhadores. Além disso, é primordial que as OM desenvolvam um programa de saúde mental integrado voltados para esses militares.

Uma abordagem operacional para ajudar na saúde mental de militares que praticam atividades especiais de imersão, mergulho, mergulho de combate e paraquedismo, envolve uma série de medidas integradas para garantir o suporte adequado. A criação de laços fortes entre os membros da equipe, o estabelecimento de comunicação aberta e a promoção do apoio mútuo podem ajudar a reduzir o isolamento e fortalecer o bem-estar psicológico. Incentivar a camaradagem e a criação de redes de suporte pode ajudar os militares a compartilharem suas experiências e emoções, fornecendo um ambiente de compreensão e empatia. Além disso, a carga de trabalho e a exposição contínua a situações estressantes podem aumentar o risco de problemas de saúde mental. Implementar uma rotação adequada de funções e garantir períodos adequados de descanso entre as missões pode ajudar a reduzir a fadiga e prevenir o esgotamento emocional. Isso permite que os militares tenham tempo para se recuperar física e mentalmente, promovendo um equilíbrio saudável entre trabalho e descanso.

Fornecer educação e treinamento sobre saúde mental, incluindo a identificação de sinais de alerta precoces e a promoção de estratégias de autocuidado, podem capacitar os militares a cuidarem de sua própria saúde mental. Além disso, criar uma cultura organizacional que valorize a saúde mental, combatendo o estigma associado à busca de ajuda psicológica, é essencial para encorajar os militares a procurarem apoio quando necessário.

O treinamento em resiliência pode fortalecer a capacidade dos militares de lidar com o estresse e superar adversidades. Isso pode envolver o ensino de técnicas de relaxamento, visualização positiva, habilidades de resolução de problemas e estratégias de enfrentamento eficazes. Integrar esses componentes no treinamento regular pode ajudar os militares a desenvolver uma mentalidade positiva e ajuda a lidar de maneira mais eficaz com os desafios mentais e emocionais.

Essas abordagens operacionais podem ajudar a fortalecer a saúde mental dos militares envolvidos em atividades especiais de imersão. É importante destacar que cada OM pode adaptar essas estratégias com base em suas necessidades específicas e recursos disponíveis. O objetivo final é criar um ambiente de suporte que promova a resiliência e o bem-estar psicológico dos militares ao longo de suas carreiras.

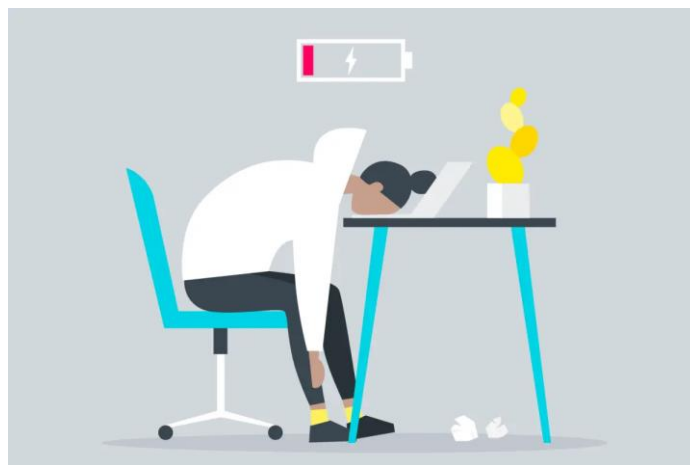


Figura 1: Síndrome de *Burnout* (Fonte: Psicólogo.com)

3.2 PROGRAMAÇÃO DAS AÇÕES

Por meio do estabelecimento de ações a serem realizadas, o presente trabalho tem por objetivo identificar de forma precoce militares em atividades especiais que apresentem sinais de

Burnout e avaliar o impacto do clima organizacional da OM. Estas ações se baseiam na introdução de elementos organizacionais cruciais que atualmente estão ausentes, na melhoria da comunicação entre a OM e os militares, no acompanhamento regular e o monitoramento da saúde mental dos envolvidos nessas atividades, que deve ser realizado de forma contínua por centros locais nas OM, da qual devem possuir Núcleo Específico Integrado de Assistente Social e Psicologia.

Sobre a causa crítica 1, o questionário preliminar de identificação da Síndrome de *Burnout*, inspirado no renomado Maslach *Burnout* Inventory (MBI), é uma ferramenta valiosa para a avaliação do esgotamento profissional em diferentes contextos. O MBI é um instrumento amplamente reconhecido e utilizado para identificar os sintomas do *Burnout* em profissionais de diversas áreas, especialmente em ambientes de trabalho com alta carga de emocional. Ao se inspirar nesse questionário, a versão preliminar busca captar indicadores-chave, como exaustão emocional, despersonalização e falta de realização pessoal, permitindo uma análise inicial do risco de *Burnout* entre os respondentes.

A adaptação do MBI para um questionário preliminar possibilita uma avaliação mais acessível e ágil do esgotamento profissional em diferentes cenários, tornando-se uma ferramenta valiosa para a detecção precoce dessa síndrome. Com base nos elementos fundamentais do MBI, esse questionário pode ajudar os militares em atividades especiais a identificar sinais de *Burnout* e tomar medidas preventivas ou intervencionais, contribuindo para um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

A aplicação de questionários de clima organizacional em organizações militares desempenha um papel significativo na avaliação e na melhoria do ambiente de trabalho, contribuindo para o bem-estar dos militares e para o êxito das missões. Essas ferramentas permitem aos líderes militares obter informações valiosas sobre a satisfação, motivação e engajamento de suas equipes, bem como identificar áreas de insatisfação e oportunidades de aprimoramento. Ao avaliar o clima organizacional, as organizações militares podem tomar medidas proativas para fortalecer a coesão, promover uma comunicação mais eficaz e melhorar o suporte emocional aos militares, resultando em um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

Além disso, a aplicação regular de questionários de clima organizacional em organizações militares também auxilia na identificação precoce de possíveis problemas, como o aumento do estresse, desgaste emocional e insatisfação. Isso permite que as lideranças ajam prontamente

para resolver questões, prevenir conflitos e fornecer suporte adicional quando necessário, contribuindo para o fortalecimento do moral das tropas e o aumento da eficiência operacional.

Em relação a causa crítica 2, palestras e ações preventivas desempenham um papel fundamental na disseminação de informações e conscientização sobre o *Burnout* entre militares em atividades especiais. Em ambientes militares, onde o estresse e a pressão são frequentes, é essencial educar os membros sobre os riscos e sintomas da síndrome de *Burnout*. Palestras e feedback contínuo podem ser valiosos para fornecer informações atualizadas, estratégias de enfrentamento e sinais de alerta aos militares. Essas iniciativas também oferecem um espaço seguro para discutir experiências e compartilhar dicas sobre como evitar o *Burnout*, além de promover a busca de ajuda quando necessário.

Além disso, ações preventivas podem incluir a implementação de programas de apoio psicológico e estratégias organizacionais que promovam o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, reduzam a carga de trabalho excessiva e incentivem uma cultura de apoio mútuo. Ao fornecer acesso a recursos e apoio, as organizações militares podem ajudar a prevenir o *Burnout* e, ao mesmo tempo, melhorar o desempenho e a saúde mental de seus membros. Portanto, a disseminação de informações por meio de palestras e ações preventivas desempenha um papel essencial na promoção do bem-estar dos militares e na manutenção de forças prontas e eficazes.

Nesse contexto, a aplicação de questionários sobre clima organizacional e a síndrome de *Burnout* em militares envolvidos em atividades especiais é uma estratégia crucial para a promoção do bem-estar e o desempenho eficaz desses profissionais. Essas ferramentas não apenas permitem uma avaliação objetiva do ambiente de trabalho e do risco de *Burnout*, mas também oferecem uma oportunidade para identificar áreas de melhoria e implementar ações preventivas. Ao abordar as necessidades específicas desses militares, as organizações podem criar ambientes mais saudáveis e apoiar o pessoal envolvido em tarefas de alto risco, ajudando a garantir o sucesso das missões e a segurança de todos os envolvidos.

Além disso, as ações educativas desempenham um papel fundamental nesse cenário, ao fornecer informações essenciais sobre o *Burnout*, suas causas e sintomas, e estratégias de enfrentamento. Ao capacitar os militares com conhecimento e recursos para lidar com o estresse e a pressão inerentes às atividades especiais, as ações educativas contribuem para a criação de uma cultura de apoio e resiliência. No final das contas, a combinação dessas abordagens - a

avaliação por meio de questionários, a identificação de problemas específicos e a educação dos militares - resulta em organizações militares mais fortes, prontas para enfrentar desafios e proteger a segurança e o bem-estar de seus membros.



Figura 3: Ações para a saúde mental (Fonte: Revista Exame)

| | |
|----------------------------|--|
| Situação-problema: | O aumento no número de afastamentos por doenças psiquiátricas entre os militares de atividade especial no âmbito da Junta de Saúde de Atividade Especial (JSAE) do Comando da Força de Submarinos (ComForS) entre 2018 e o primeiro semestre de 2023. |
| Descritor: | Aumento na taxa de afastamentos relacionado à saúde mental nos militares de atividade especial que servem nas OM subordinadas ao ComForS variando de 1,7% a 3,0%. |
| Indicador: | Percentual de militares de atividade especial afastados por doenças psiquiátricas no âmbito da Junta de Saúde de Atividade Especial (JSAE) do Comando da Força de Submarinos (ComForS). Fonte de verificação: Divisão de Perícias Médicas da BACS. SINAIS 3.0 (Sistema Naval de Inspeções de Saúde). |
| Meta: | Reduzir em 10 % o número de militares de atividade especial afastados por doenças psiquiátricas no âmbito da Junta de Saúde de Atividade Especial (JSAE) do Comando da Força de Submarinos (ComForS) nos próximos 2 anos. |
| Resultado esperado: | Reduzir ao mínimo o número de militares de atividade especial afastados por doenças psiquiátricas. |

| Causa crítica 1: O estresse causado pelo desempenho da atividade especial | | | | |
|--|-----------------------------|--|---------------------------|---|
| Ações | Recursos necessários | Produtos a serem alcançados | Prazo de conclusão | Responsável |
| Implantar o Programa de Primeiros Cuidados Psicológicos da OMS* | Organizativo | Programa de Primeiros Cuidados Psicológicos Implantado | 01 ano | CC(T) Kelly (Psicóloga de Submarinos ComForS) |
| Levantar dados sobre saúde mental através de questionários anônimos, garantindo a confidencialidade dos dados, visando identificar insights valiosos sobre as principais questões que estão afetando os militares, qual a intensidade delas e o que as OM poderão fazer para melhorar este cenário** | Organizativo | Questionário aplicado | 01/09/2023 | CC(Md) Jóia (Chefe do Departamento de Saúde) |
| Levantar dados através de aplicação de questionários após as missões de atividade especial visando identificação de situações | Organizativo | Questionário aplicado | 01/09/2023 | CC(Md) Jóia (Chefe do Departamento de Saúde) |

| | | | | |
|---|-----------------------------|--|---------------------------|--|
| adversas que podem desencadear estresse traumático nos militares*** | | | | |
| Levantar através dos SINAIS 3.0 (Sistema Naval de Inspeções de Saúde) de forma periódica e contínua a Prevalência de Transtorno Mental e Comportamental entre militares em atividades especiais**** | Organizativo | Levantamento no SINAIS 3.0 | 01/08/2023 | CC(Md) Jóia (Chefe do Departamento de Saúde) |
| Causa crítica 2: A falta de conscientização sobre saúde mental e doenças psiquiátricas | | | | |
| Ações | Recursos necessários | Produtos a serem alcançados | Prazo de conclusão | Responsável |
| Divulgar informações sobre a melhoria da saúde mental. Utilizando os canais de comunicação interna como Plano de Dia das OM e boletim informativos. | Organizativo | Nota em Plano de Dia das OM e boletim informativo | 01/09/2023 | CC(Md) Jóia (Chefe do Departamento de Saúde) |
| Organizar palestras, workshops ou webinars com profissionais | Organizativo | Palestras, workshops ou webinars com profissionais especializados em saúde | 01 ano | CC(Md) Jóia (Chefe do Departamento de |

| | | | | |
|---|--------------|-----------------------|------------|--|
| especializados em saúde mental e veteranos que já passaram por estresses psicológicos em missão. | | mental | | Saúde) |
| Monitorar indicadores-chave através de questionários relacionados ao clima organizacional e de saúde mental. | Organizativo | Questionário aplicado | 01/10/2023 | CC(Md) Jóia (Chefe do Departamento de Saúde) |
| <p>* Warner CH et al., 2011</p> <p>** Steele M et al., 2017</p> <p>*** Sareen J et al. 2007</p> <p>**** Fabíola PL et al., 2015</p> | | | | |

3.3 GESTÃO DO PROJETO

O contexto da saúde mental entre militares em atividades especiais abrange uma gama de problemas e aspectos desafiadores. A origem da problemática em questão é complexa, envolvendo diversos fatores. No presente estudo, foi observado que a saúde mental dos militares em atividade especial é impactada, sobretudo, por questões relacionadas ao desempenho de suas atividades. Os altos níveis de estresse, exposição a situações traumáticas e as pressões associadas ao combate destacaram a necessidade de compreender e abordar as questões psicológicas desses indivíduos. Sendo assim, concluiu-se que alterações nas esferas organizacionais e administrativas, juntamente com a alocação de profissionais especializados e de pessoal, respaldada por um compromisso político sólido da instituição com os desafios que envolve a saúde mental. Essas mudanças podem resultar em melhorias significativas na qualidade da saúde dos profissionais.

A aplicação de questionários para avaliar o risco de *Burnout* em militares que desempenham atividades especiais, como mergulho e imersão, é uma prática de extrema importância. Essas atividades frequentemente envolvem ambientes desafiadores e operações de alto risco, nas quais o desempenho dos militares pode ser crucial para o sucesso da missão. Portanto, identificar sinais precoces de *Burnout* é fundamental para garantir a segurança e o bem-estar desses profissionais.

Para a realização do cálculo do tamanho amostral, é fundamental a análise do universo de todas as OM. O âmbito da JSAE/ComForS conta com 4 Submarinos (STupi, STamoio, STapajó e STikuna), 2 Navios (AvApCoAlteHess e NSS Guillobel), 1 Centro de instrução (CIAMA), 1 grupamento de mergulhadores de combate (GRUMEC), 1 Centro de Desenvolvimento Doutrinário de Guerra Naval (CCDDGN) e 2 OM de apoio (ComForS-Niterói e BACS), dos quais totalizam aproximadamente 633 militares em atividades especiais (Gráfico 2).

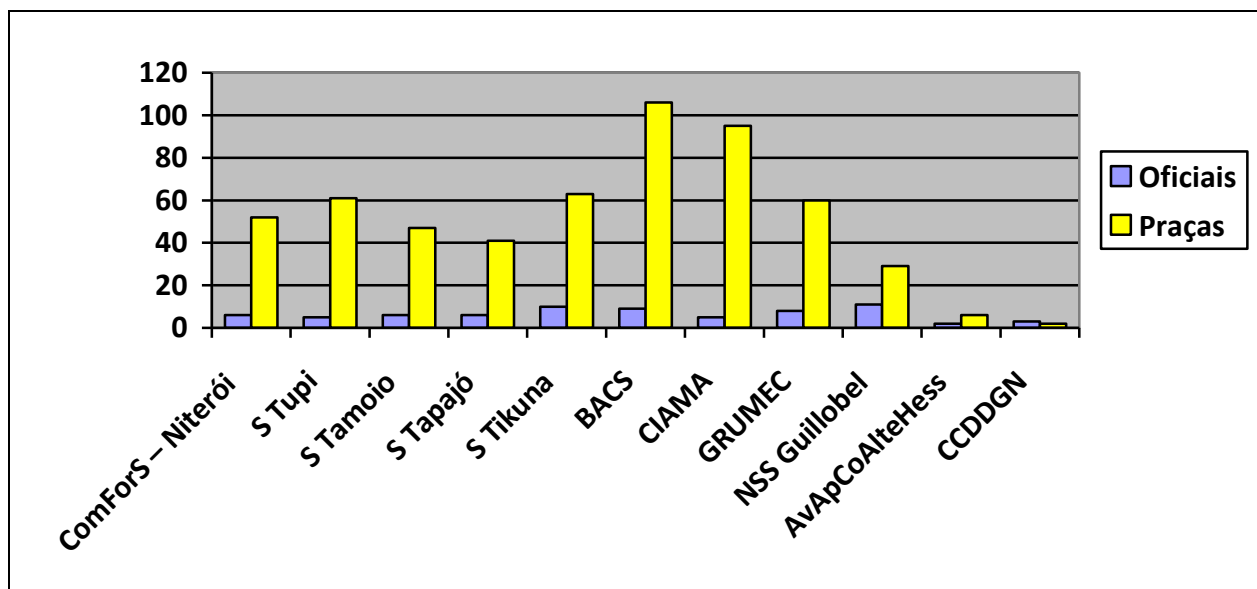


Gráfico 2: Distribuição dos Militares nas OM. (Fonte: SISBOL)

Para o cálculo do tamanho da amostra, foram utilizados como referência os dados do estudo de Hosseini SM et al., 2023 por apresentar o mesmo desfecho primário. Tal estudo demonstrou, através de uma revisão sistemática de 43 trabalhos, que a prevalência de alta exaustão emocional média de 19%, a prevalência de alta despersonalização média é de 14% e a prevalência de baixa realização pessoal média de 6,4%. Sendo assim, o cálculo efetivo do tamanho da amostra foi realizado na plataforma online Sealed Envelop (<https://www.sealedenvelope.com/power/continuous-superiority/>), considerando-se um estudo de superioridade entre os grupos e incidência. Desse modo, o tamanho amostral calculado foi de 33 participantes para cada grupo que refletiam o universo dos militares em atividades especiais, considerando um nível de significância de 5% e um poder (1-beta) de 95%.

Os questionários foram entregues impressos aos militares voluntários a participar da pesquisa, sendo garantido o anonimato. Os participantes poderão interromper o preenchimento a qualquer momento em caso de desistência. Todos os participantes preencheram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice 1).

Para a melhor compreensão do estado da saúde mental e os fatores que levam ao afastamento dos militares em atividades especiais, foi aplicado um questionário MBI modificado (Apêndice 2), com 20 perguntas que estavam relacionadas aos três componentes principais envolvidos na instalação do *Burnout*: 1) fadiga emocional, que envolve a perda de capacidade de

lidar emocionalmente com os outros; 2) despersonalização, que se manifesta através de comportamentos frios e desapegados em relação aos colegas e os outros, acompanhados por uma atitude negativa em relação a eles, como se fossem objetos desumanos; e 3) baixa realização pessoal, que se refere ao sentimento de que os esforços no trabalho são infrutíferos e que não há progresso na carreira. Com base nos escores (Apêndice 3), os resultados demonstraram que 54,5% dos militares já se encontram na fase inicial da *Burnout*. 18,2% o *Burnout* começa a se instalar e 27,3% em uma fase de possibilidade de desenvolver *Burnout* (Gráfico 3). Dessa forma, fica evidente a necessidade desses militares serem acompanhados periodicamente e por profissionais especializados. Foi possível uma triagem precoce, que possibilitou orientações inicial aos militares para a busca de tratamento especializado e encaminhá-los a serviços de saúde mental.

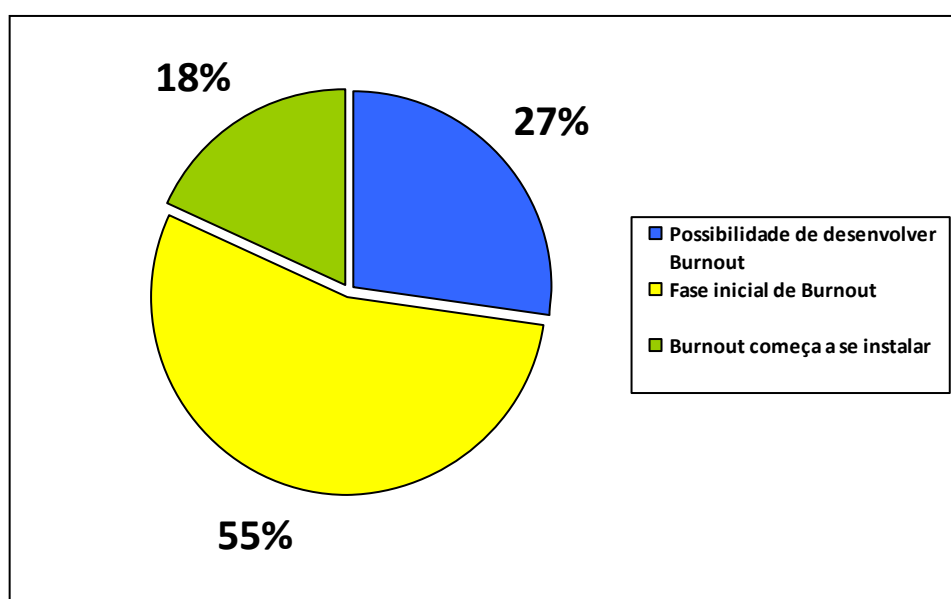


Gráfico 3: Resultado questionário *Burnout* MBI modificado. (Fonte: MBI)

Adicionalmente, com o objetivo de compreender o clima organizacional das OM, os participantes da pesquisa também responderam um questionário (Apêndice 4), contendo 20 perguntas, que envolvia aspectos laborais, como a liderança, função, o ambiente e ferramentas que podem ter influência positiva e negativa na saúde mental. Com base na análise dos escores (Apêndice 5), os principais resultados demonstraram que 45,4% dos militares indicam um clima organizacional positivo. 45,4% dos militares indicam um clima organizacional bom, podendo

estar enfrentando dificuldades administrativas quanto o desempenho de suas funções e o exercício da liderança. 9,2% apontaram um clima organizacional moderado.

Entretanto, é importante observar que mesmo informando que os participantes da pesquisa não seriam identificados, há uma desconfiança dos militares em sofrer sanções administrativas. Além disso, a implementação do presente projeto de intervenção é uma estudo piloto, que traz uma certa desconfiança no preenchimento dos dados e sua aplicabilidade. Dessa forma, nos questionários futuros serão retirados a identificação dos militares, com o objetivo de encorajar os participantes no real preenchimento.

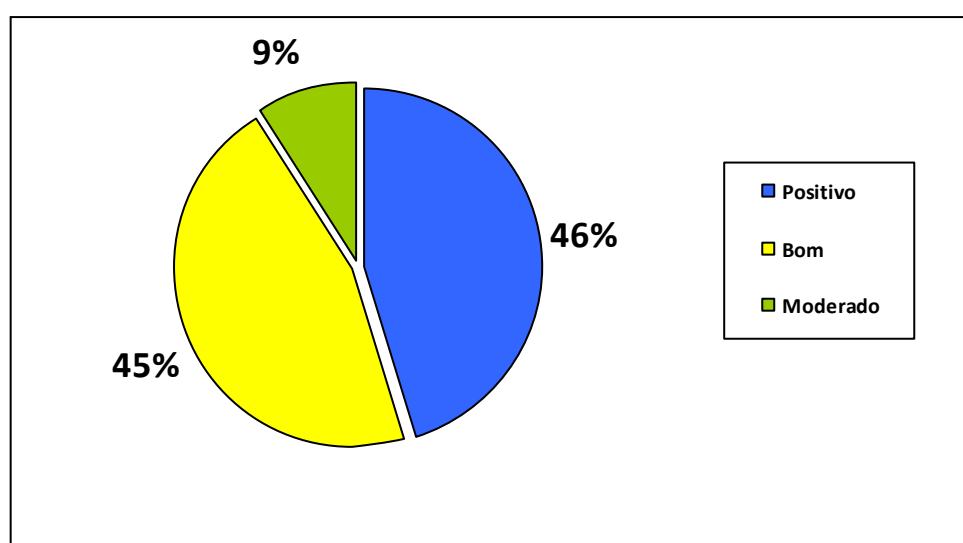


Gráfico 4: Resultado questionário clima organizacional. (Fonte: Colabbe.RH)

Os questionários de avaliação do *Burnout* podem ajudar a detectar fatores de estresse, exaustão física e psicológica, bem como o desgaste emocional que os militares podem enfrentar em suas atividades especiais. Ao fornecer uma avaliação objetiva, esses questionários podem auxiliar na tomada de decisões sobre treinamento, alocação de recursos e estratégias de apoio psicológico. Além disso, ao reconhecer e abordar o *Burnout* precocemente, é possível reduzir o afastamento e acidentes que poderiam ocorrer devido à fadiga e ao estresse excessivo.

No entanto, é fundamental que a aplicação desses questionários seja parte de uma abordagem mais abrangente para o bem-estar dos militares. Além da identificação do *Burnout*, é importante promover um ambiente que incentive a comunicação aberta, o apoio mútuo e o

acesso a serviços de saúde mental. A prevenção do *Burnout* e a promoção do bem-estar devem ser prioridades constantes, garantindo que os militares estejam em condições ideais para desempenhar suas atividades especiais com segurança e eficácia.

É importante observar que o tempo de aplicação e desenvolvimento do projeto é longo, visto que houve a necessidade do levantamento e análise de dados, programação das ações em outras OM que ainda possuem resistência quanto a compreensão da necessidade do desenvolvimento de programas sociais voltados a saúde mental. Compreender e promover o bem-estar psicológico no ambiente militar não é uma tarefa fácil. As ações programadas não só beneficiaram individualmente os militares, mas também contribuíram para um ambiente laboral mais produtivo e saudável. O presente trabalho almeja que as OM adotem, a partir das ações implementadas, umas abordagens proativas, implementando programas de apoio psicológico, flexibilidade na jornada de trabalho desses militares, e promovendo a consciência sobre questões relacionadas a saúde mental. Sendo assim, estabelecer essa cultura de apoio a saúde mental leva tempo, não sendo, portanto, possível estabelecer um lapso temporal preciso.



Figura4: Cuidados com a saúde mental (Fonte: Planeetree Brasil)

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a identificação da situação-problema, foi iniciada uma investigação aprofundada sobre o fator descritor do projeto, definindo metas a serem atingidas por meio de intervenções propostas para abordar as duas principais causas críticas identificadas no estudo. Durante o processo, foram enfrentados diversos desafios, desde a resistência dos militares em relação a

questões de saúde mental até a dificuldade de aceitação da possibilidade de um diagnóstico de doença psiquiátrica, ainda muito estigmatizada em nosso meio.

A implementação de algumas ações sugeridas na matriz de intervenção foi dificultada pela falta de pessoal especializado, como no caso da implantação do Programa de Primeiros Cuidados Psicológicos da OMS. Também foi observada resistência à mudança por parte de alguns militares, especialmente os que realizam atividades especiais, devido à cultura organizacional enraizada que não permite demonstrar fraqueza ao procurar atendimento especializado em Psiquiatria.

A organização de palestras, workshops ou webinars com profissionais especializados em saúde mental foi um desafio devido à dificuldade na gestão de recursos humanos, uma vez que esses eventos são concentrados no núcleo de assistência social da Esquadra, impossibilitando a realização de atividades exclusivas para o ComForS. Entretanto, a MB, através do Serviço de Assistência Social (SASM) e do Hospital Naval Marcílio Dias (HNMD), promove ações periódicas, como cartilhas e programas sociais, voltados a disseminação das informações sobre saúde mental.

Outra dificuldade enfrentada foi a avaliação do impacto das OM na saúde mental dos militares em atividade especial, uma vez que demonstrar resultados tangíveis se tornou um desafio devido ao fato de que os resultados em saúde mental são influenciados por diversos fatores externos, como familiares e religiosos, que fogem ao controle do projeto e podem levar tempo para serem compreendidos e alcançado qualquer mudança.

Para operacionalizar o projeto, foram necessárias competências gerenciais, começando pela liderança, que envolveu, inspirou e motivou toda a equipe do departamento de saúde da Bacs, principalmente a equipe da JSAE. Além disso, foi necessário ter capacidade de planejamento e organização para desenvolver um plano estratégico, estabelecer metas alcançáveis e organizar as atividades de forma coerente. A comunicação efetiva com a equipe também foi essencial o envolvimento de todos no projeto. Por fim, a capacidade de analisar dados, identificar problemas e tomar decisões baseadas em evidências científicas foi fundamental para o sucesso do estudo.

5 REFERÊNCIAS

Albuquerque FJB, Melo CF, Neto JLA. Evaluation of *Burnout* Syndrome in Professionals of the Family Health Strategy Service in João Pessoa – Paraíba. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(3), 542-549, 2012.

Brill, P. L. (1984). The need for an operational definition of *burnout*. *Family and Community Health*, 6, 12-24.

Byrne, B. (1993a). *Burnout*: testing for the validity, replication and invariance of causal structure across elementary, intermediate and secondary teachers. *American Educational Research Journal*, 31(3), 645-673.

Fabíola Polo de Lima, Vera Lúcia Guimarães Blank & Fabricio Augusto Menegon. Prevalence of mental and Behavioral Disorders in Military Police of Santa Catarina. *PSICOLOGIA: CIÊNCIA E PROFISSÃO*, 2015, 35(3), 824-840

García-Carmona M, Marín MD, Aguayo R. Síndrome de *Burnout* em professores do ensino secundário: uma revisão sistemática e meta-análise. *Soc Psicol Educ*. 2019; 22 (1):189–208.

Hines LA, Sundin J, Rona RJ, Wessely S, Fear NT. Posttraumatic stress disorder post Iraq and Afghanistan: prevalence among military subgroups. *Can J Psychiatry*. 2014 Sep;59(9):468-79. doi: 10.1177/070674371405900903. PMID: 25569079; PMCID: PMC4168809.

Hosseini SM, Hesam S, Hosseini SA. *Burnout* among Military Personnel: A systematic Review. *Iran J Psychiatry*. 2023 Apr;18(2):213-236. doi: 10.18502/ijps.v18i2.12371. PMID: 37383961; PMCID: PMC10293693.

Ishak W, Nikraves R, Lederer S, Perry R, Ogunyemi D, Bernstein C. *Burnout* em estudantes de medicina: uma revisão sistemática. *Clin Ensina*. 2013; 10 (4):242–5.

Kohshi K, Tamaki H, Lemaître F, Morimatsu Y, Denoble PJ, Ishitake T. Diving-related disorders in commercial breath-hold divers (Ama) of Japan. *Diving Hyperb Med*. 2021 Jun 30;51(2):199-206. doi: 10.28920/dhm51.2.199-206. PMID: 34157736; PMCID: PMC8426123.

Maslach C, Jackson SE. A medição do esgotamento experiente. *Jornal de comportamento organizacional*. 1981; 2 (2):99–113. doi:10.1002/job.4030020205.

Maslach C, Jackson S, Leiter M. Manual de inventário de esgotamento de Maslach. Consultoria Palo Alto. CA: Psicólogos Press Inc; 1996.

Maguire BJ, Hughes LM, McAdams DC, Gilbert M, Nordness R. Health conditions among Navy divers at end of service: a retrospective cohort study. *Undersea Hyperb Med.* 2022 First Quarter;49(1):13-28. PMID: 35226973.

Mascarenhas, R. B. (2009). As condições e organização das atividades profissionais do policial militar de Goiás e as repercussões em sua saúde mental: 2005 a 2007 Dissertação de Mestrado, Universidade Católica de Goiás, Goiania, GO.

Mirab-Zadeh A, Irani S, Sami'ei M, Feiz-Zadeh G. *Burnout* e seus fatores efetivos entre o pessoal do hospital psiquiátrico Razi. *Arquivos de Reabilitação.* 2007; 8 :64–70.

Organização Mundial da Saúde, War Trauma Foundation e Visão Global internacional (2015). *Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo.* OMS: Genebra.

Ritzer G, Stepnisky J. *Teoria sociológica contemporânea e suas raízes clássicas: O básico.* Publicações Sábias; 2017.

Sareen J, Cox BJ, Afifi TO, Stein MB, Belik SL, Meadows G, Asmundson GJ. Combat and peacekeeping operations in relation to prevalence of mental disorders and perceived need for mental health care: findings from a large representative sample of military personnel. *Arch Gen Psychiatry.* 2007 Jul;64(7):843-52. doi: 10.1001/archpsyc.64.7.843. PMID: 17606818.

Silverstein, R. (1982). How experienced psychotherapist cope with *burnout* at a state mental hospital. Dissertation prospectus, South Illinois University, Carbondale

Steele M, Germain A, Campbell JS. Mediation and Moderation of the Relationship Between Combat Experiences and Post-Traumatic Stress Symptoms in Active Duty Military Personnel. *Mil Med.* 2017 May;182(5):e1632-e1639. doi: 10.7205/MILMED-D-16-00169. PMID: 29087905.

Thaler J, Pignel R, Magnan MA, Pellegrini M, Louge P. Decompression illness treated at the Geneva hyperbaric facility 2010-2016: A retrospective analysis of local cases. *Diving Hyperb Med.* 2020 Dec 20;50(4):370-376. doi: 10.28920/dhm50.4.370-376. PMID: 33325018; PMCID: PMC8038901.

Warner CH, Appenzeller GN, Grieger T, Belenkiy S, Breitbart J, Parker J, Warner CM, Hoge C. Importance of anonymity to encourage honest reporting in mental health screening after combat deployment. *Arch Gen Psychiatry.* 2011 Oct;68(10):1065-71. doi: 10.1001/archgenpsychiatry.2011.112. PMID: 21969463.

APÊNDICE 1

Título do Estudo: A relação do desenvolvimento de doenças psiquiátricas e o desempenho da atividade especial de imersão, mergulho e paraquedismo em militares no âmbito da Junta de Saúde de Atividade Especiais (JSAE/ComForS).

Pesquisador Responsável: CC(MD) Leonardo Maciel Jóia

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O (A) Senhor (a) está sendo convidado (a) a participar de uma pesquisa. Por favor, leia este documento com bastante atenção antes de assiná-lo. Caso haja alguma palavra ou frase que o (a) senhor (a) não consiga entender, converse com o pesquisador responsável pelo estudo ou com um membro da equipe desta pesquisa para esclarecê-los.

A proposta deste termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) é explicar tudo sobre o estudo e solicitar a sua permissão para participar do mesmo.

O objetivo desta pesquisa é [Avaliar o estresse causado pelo desempenho da atividade especial e a conscientização sobre saúde mental e doenças psicológicas] e tem como justificativa [O aumento no número de afastamentos por doenças psiquiátricas entre os militares de atividade especial no âmbito da Junta de Saúde de Atividade Especial (JSAE) do Comando da Força de Submarinos (ComForS) entre o segundo semestre de 2022 e o primeiro semestre de 2023].

Se o(a) Sr.(a) aceitar participar da pesquisa, os procedimentos envolvidos em sua participação são os seguintes: Responder o questionário que será utilizado para a avaliação a satisfação pessoal e profissional, além do clima organizacional.

Toda pesquisa com seres humanos envolve algum tipo de risco. No nosso estudo, os possíveis riscos ou desconfortos decorrentes da participação na pesquisa são: Vazamento de dados, que serão mitigados por ser um questionário respondido de forma anônima.

Contudo, esta pesquisa também pode trazer benefícios. Os possíveis benefícios resultantes da participação na pesquisa são: Identificar de forma precoce sinais e sintomas relacionados a saúde mental.

Sua participação na pesquisa é totalmente voluntária, ou seja, não é obrigatória. Caso o(a) Sr.(a) decida não participar, ou ainda, desistir de participar e retirar seu consentimento durante a pesquisa, não haverá nenhum prejuízo ao vínculo de militar que você recebe ou possa vir a receber na OM.

Não está previsto nenhum tipo de pagamento pela sua participação na pesquisa e o(a) Sr.(a) não terá nenhum custo com respeito aos procedimentos envolvidos e nem receber por despesas decorrentes de sua participação. Não estão previstas nenhuma despesa para o participante. Essas despesas serão pagas pelo orçamento da pesquisa.

Caso ocorra algum problema ou dano com o(a) Sr.(a), resultante de sua participação na pesquisa, o(a) Sr.(a) receberá todo o atendimento necessário, sem nenhum custo pessoal e garantimos indenização diante de eventuais fatos comprovados, com nexo causal com a pesquisa.

Solicitamos também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica nacional e/ou internacional. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo absoluto, bem como em todas fases da pesquisa.

É assegurada a assistência durante toda pesquisa, bem como é garantido ao Sr.(a), o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo o que o(a) Sr.(a) queira saber antes, durante e depois da sua participação.

Caso o(a) Sr.(a) tenha dúvidas, poderá entrar em contato com o pesquisador responsável: CC(MD) Leonardo Maciel Jóia, pelo telefone 21 21891311, endereço: Base Almirante Castro e Silva, Departamento de Saúde. Endereço: Ilha de Mocanguê Grande S/N - Centro - Niterói, Rio de Janeiro. e-mail: joia@marinha.mil.br.

Esse Termo é assinado em duas vias, sendo uma do(a) Sr.(a) e a outra para os pesquisadores.

Declaração de Consentimento

Concordo em participar do estudo intitulado: A relação do desenvolvimento de doenças psiquiátricas e o desempenho da atividade especial de imersão, mergulho e paraquedismo em militares no âmbito da Junta de Saúde de Atividade Especiais (JSAE/ComForS).

| | |
|--|--|
| <hr/> Nome do participante ou responsável | |
|--|--|

| | |
|--|-------------------------|
| _____ Assinatura do participante ou responsável | Data: ____/____/____ |
|--|-------------------------|

Eu, CC(MD) Leonardo Maciel Jóia, declaro cumprir as exigências contidas nos itens IV.3 e IV.4, da Resolução nº 466/2012 MS.

| | |
|--|----------------------|
| _____ Assinatura e carimbo do Pesquisador | Data: ____/____/____ |
|--|----------------------|

APÊNDICE 2

MARINHA DO BRASIL
BASE ALMIRANTE CASTRO E SILVA
DEPARTAMENTO DE SAÚDE - JSAE

DATA: ___/___/___

NOME: _____

POSTO/GRAD./CAT.FUNCIONAL: _____ NIP: _____

DATA DE NASCIMENTO: ___/___/___ NATURALIDADE: _____ SEXO: _____

ENDEREÇO: _____

TELEFONES DE CONTATO: _____

LOCAL DE TRABALHO: _____

ESTADO CIVIL: _____ RELIGIÃO: _____

DATA DE INGRESSO NA MB: _____ DATA DE INGRESSO NA OM: _____

As respostas não serão identificáveis

QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO PESSOAL E PROFISSIONAL

| NUNCA | RARAMENTE | ÀS VEZES | FREQUENTEMENTE | SEMPRE |
|-------|-----------|----------|----------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | CARACTERÍSTICAS FÍSICAS E PSICOLÓGICAS COM RELAÇÃO AO TRABALHO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Sinto-me esgotado(a) emocionalmente com relação ao meu trabalho; | | | | | |
| 2 | Sinto-me excessivamente exausto(a) ao final da minha jornada de trabalho; | | | | | |
| 3 | Levanto-me cansado(a) e sem disposição para realizar o meu trabalho; | | | | | |
| 4 | Envolvo-me com facilidade nos problemas dos outros; | | | | | |
| 5 | Trato algumas pessoas como se fossem da minha família; | | | | | |
| 6 | Tenho que desprender grande esforço para realizar as minhas tarefas laborais; | | | | | |
| 7 | Acredito que eu poderia fazer mais pelas pessoas que trabalho; | | | | | |
| 8 | Sinto que o meu salário é desproporcional às funções que executo; | | | | | |
| 9 | Sinto que sou uma referência para as pessoas que lido diariamente; | | | | | |
| 10 | Sinto-me com pouca vitalidade, desanimado(a); | | | | | |
| 11 | Não me sinto realizado(a) com o meu trabalho; | | | | | |
| 12 | Não sinto mais tanto amor pelo meu trabalho como antes; | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 13 | Não acredito mais naquilo que realizo profissionalmente; | | | | | |
| 14 | Sinto-me sem forças para conseguir algum resultado significativo; | | | | | |
| 15 | Sinto que estou no emprego apenas por causa do salário; | | | | | |
| 16 | Tenho me sentido mais estressado(a) com as pessoas que trabalho; | | | | | |
| 17 | Sinto-me responsável pelos problemas das pessoas que trabalho; | | | | | |
| 18 | Sinto que as pessoas me culpam pelos seus problemas; | | | | | |
| 19 | Penso que não importa o que eu faça, nada vai mudar no meu trabalho; | | | | | |
| 20 | Sinto que não acredito mais na profissão que exerço. | | | | | |

Fonte: Questionário preliminar de identificação da Síndrome de *Burnout*. Elaborado e adaptado por Chafic Jbeli, inspirado no Maslach *Burnout* Inventory – MBI.

APÊNDICE 3

| RESULTADO | |
|--------------------|--|
| De 0 a 20 pontos | Nenhum indício aparente da Síndrome de <i>Burnout</i> . |
| De 21 a 40 pontos | Possibilidade de desenvolver <i>Burnout</i> , procure trabalhar as recomendações de prevenção da Síndrome. |
| De 41 a 60 pontos | Fase inicial da <i>Burnout</i> . Procure ajuda profissional para debelar os sintomas e garantir, assim, a qualidade no seu desempenho profissional e sua qualidade de vida. |
| De 61 a 80 pontos | A <i>Burnout</i> começa a se instalar. Procure ajuda profissional para prevenir o agravamento dos sintomas. |
| De 81 a 100 pontos | Você pode estar em uma fase considerável do <i>Burnout</i> , mas esse quadro é perfeitamente reversível. Procure um profissional competente de sua confiança e inicie o tratamento o quanto antes. |

Fonte: Questionário preliminar de identificação da Síndrome de *Burnout*. Elaborado e adaptado por Chafic Jbeli, inspirado no Maslach *Burnout* Inventory – MBI.

APÊNDICE 4

MARINHA DO BRASIL
 BASE ALMIRANTE CASTRO E SILVA
 DEPARTAMENTO DE SAÚDE - JSAE

DATA: ___/___/___

NOME: _____

POSTO/GRAD./CAT.FUNCIONAL: _____ NIP: _____

DATA DE NASCIMENTO: ___/___/___ NATURALIDADE: _____ SEXO: _____

ENDEREÇO: _____

TELEFONES DE CONTATO: _____

LOCAL DE TRABALHO: _____

ESTADO CIVIL: _____ RELIGIÃO: _____

DATA DE INGRESSO NA MB: _____ DATA DE INGRESSO NA OM: _____

As respostas não serão identificáveis

QUESTIONÁRIO SOBRE O CLIMA ORGANIZACIONAL

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|
| Sobre o clima organizacional | | | | | |
| 1 – De 1 a 5, qual seu nível de identificação com os valores da OM que você serve? | | | | | |
| 2 – Como o trabalho impacta positivamente em sua vida pessoal? | | | | | |
| 3 – Como o trabalho impacta negativamente em sua vida pessoal? | | | | | |
| 4 – Geralmente, você chega em casa satisfeito com sua rotina de trabalho? | | | | | |
| 5 – Você se identifica com o perfil de sua equipe de trabalho? | | | | | |
| 6 – Qual o nível de colaboração dos colegas de trabalho? | | | | | |
| Sobre a liderança | | | | | |
| 7 – Você sente confiança em seu líder? | | | | | |
| 8 – Seu trabalho é reconhecido por seus superiores hierárquicos? | | | | | |
| 9 – Sua opinião é considerada por seus superiores hierárquicos? | | | | | |
| 10 – Você tem liberdade em expor situações desconfortáveis aos seus superiores hierárquicos? | | | | | |
| 11 – Seus superiores hierárquicos sabem se comunicar claramente com os comandados? | | | | | |
| Sobre a função | | | | | |
| 12 – Você entende a importância de sua função na OM? | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 13 – De 1 a 5, qual seu nível de autonomia para executar as tarefas? | | | | | |
| 14 – Você está sobrecarregado com as atividades de rotina? | | | | | |
| 15 – Considera que os prazos para execução das tarefas são adequados? | | | | | |
| 16 – Com que frequência os desafios surgem em sua rotina no trabalho? | | | | | |
| Sobre o ambiente e as ferramentas | | | | | |
| 17 – Você se sente confortável e seguro ao desempenhar sua função na OM? | | | | | |
| 18 – O ambiente de trabalho é inclusivo e adequado para todos os militares? | | | | | |
| 19 – O que poderia melhorar na sua atuação profissional? | | | | | |
| Sobre salário e benefícios | | | | | |
| 20 – Acredita que sua remuneração condiz com a função desempenhada? | | | | | |

Fonte: Colabbe.RH

APÊNDICE 5

| RESULTADO | |
|--------------------|--|
| De 0 a 20 pontos | Clima organizacional da OM é negativo. Um plano integrado com as OM e Comandos subordinados deve ser desenvolvido com objetivo de recuperar o engajamento dos militares. Desenvolver atividades de integração e cultura de dar e receber feedback. Esculta ativa do comando. Gestão das relações interpessoais. Avaliar trabalho em equipe. Avaliar a expectativa e desempenho dos militares. Mudanças de função e atividades voltadas para o bem-estar. É necessário a discussão de planos remuneratórios e benefícios. |
| De 21 a 40 pontos | Clima organizacional moderado. É fundamental a instalação de um programa voltado para a melhoria do clima organizacional da OM. Desenvolver atividades de integração e cultura de dar e receber feedback. Esculta ativa do comando. Os militares podem está a muito tempo na função, sendo assim são necessárias algumas mudanças. Gestão das relações interpessoais. Avaliar trabalho em equipe. Avaliar a expectativa e desempenho dos militares. |
| De 41 a 60 pontos | Clima organizacional moderado, com desafios. É importante a criação de estratégias de comunicação interna. Observar o desempenho dos militares e sua satisfação com a função. Gestão das relações Interpessoais. Observar a valorização do trabalho. |
| De 61 a 80 pontos | Clima organizacional é bom, entretanto é importante o desenvolvimento de ações preventivas voltadas para a compreensão das funções e importância de liderar. |
| De 81 a 100 pontos | Clima organizacional da OM é positivo. Os militares exercem liderança e estão satisfeitos com suas funções e remuneração. |