



O OLHAR PSIQUIÁTRICO VOLTADO PARA O MILITAR EMBARCADO

Desde a Primeira Guerra Mundial, a Psiquiatria no contexto militar passou a receber maior atenção, diante da identificação de combatentes que, mesmo sem lesões físicas aparentes, apresentavam comprometimentos funcionais significativos decorrentes de traumas psicológicos. Esse cenário evidenciou que a exposição a situações extremas de estresse e risco à vida pode gerar impactos duradouros na saúde mental.

No contexto contemporâneo, a atividade militar continua sendo uma das mais exigentes sob o ponto de vista físico e psicológico. Quando a atividade-fim do trabalho é defender a Pátria em tempos de guerra, é necessário que a atuação cotidiana simule e prepare o (a) militar para esta realidade, na qual, sem a ínfima dúvida, se apresentará com forte pressão psicológica e estresse físico e mental para quem a vive. A preparação do militar não se restringe à aptidão física, mas envolve também o fortalecimento de mecanismos mentais que permitam lidar com situações adversas, preservando sua capacidade funcional e sua saúde.

As situações que se apresentam ao longo da carreira do militar embarcado, em grande parte, surgem de forma inesperada e foge do controle de quem as terá que enfrentar. Ainda assim, é

possível exercer maior domínio sobre a maneira de reagir a essas circunstâncias. Nesse sentido, destaca-se a importância do preparo. Existem maneiras que habilitam adequadamente o indivíduo para lidar com gatilhos estressores à medida que eles cheguem, reduzindo a probabilidade de gerar repercussões graves na saúde mental e consequente adoecimento. Tais estratégias constituem o que chamamos de barreiras psicológicas ou mecanismos de enfrentamento, cujo propósito é favorecer o desenvolvimento da resiliência, permitindo ao indivíduo enfrentar situações potencialmente adversas — como o embarque — com maior equilíbrio emocional e capacidade adaptativa.



Militar em ambiente operativo evidenciando os impactos emocionais do confinamento.

O Ambiente Embarcado e seus Desafios Psicossociais

A atuação do militar embarcado constitui uma das expressões mais complexas e exigentes da atividade militar contemporânea. Inserido em um ambiente operacional singular — o mar —



esse profissional enfrenta não apenas desafios técnicos e táticos, mas também um conjunto de fatores psicossociais que impactam diretamente sua saúde mental e, por consequência, a prontidão da força. Nesse contexto, compreender a saúde mental como parte indissociável da missão não é deixar de ser apenas uma diretriz desejável, mas também estratégica.



A importância do vínculo familiar e afetivo para o fortalecimento emocional e resiliência do militar em missão.

O ambiente embarcado apresenta características próprias que o diferenciam de outros cenários operacionais: o confinamento prolongado, a limitação de espaço físico, a reduzida exposição à luz solar, a convivência intensa e contínua com o mesmo grupo, a restrição de contato com familiares e a imprevisibilidade das operações. Tais fatores configuram um contexto propício ao desgaste

psicológico. Além disso, a rotina a bordo, marcada por escalas de serviço ininterruptas, vigilância constante e elevada exigência de atenção, o que impõe ao militar uma significativa carga cognitiva, frequentemente associada à privação parcial de sono e à fadiga acumulada.

Impactos na Saúde Mental e na Prontidão Operacional

Os fatores presentes no ambiente embarcado, quando não adequadamente gerenciados, podem desencadear ou agravar quadros de ansiedade, estresse crônico, irritabilidade, distúrbios do sono e redução da capacidade de concentração. Em situações mais graves, podem evoluir para transtornos depressivos, ansiosos ou episódios de esgotamento emocional. Essas condições não afetam apenas o indivíduo, mas repercutem diretamente na segurança da operação e na eficiência da tripulação. Um militar com atenção prejudicada ou julgamento comprometido representa um risco potencial em um ambiente onde decisões rápidas e precisas são essenciais.

A prontidão militar, portanto, deve ser compreendida de forma ampliada. Não se trata apenas da disponibilidade de meios materiais ou da qualificação técnica da tripulação, mas da plena capacidade física e mental dos militares para desempenhar suas funções em condições adversas. Nesse sentido, a saúde mental emerge como um dos pilares da prontidão operacional,



devendo ser tratada com o mesmo nível de prioridade que a manutenção dos equipamentos ou o adestramento técnico.

Estratégias de Prevenção e Promoção da Saúde Mental

A adoção de práticas preventivas assume papel central nesse contexto. Entre as principais estratégias, destacam-se:

- organização equilibrada das escalas de serviço, garantindo períodos adequados de descanso;
- promoção da higiene do sono, por meio de ajustes na iluminação, controle de ruídos e conscientização sobre hábitos saudáveis;
- incentivo a exposição a luz solar por ao menos 15 a 30 minutos pela manhã;
- prática regular de atividade física, pois mesmo em espaços limitados, a adoção de rotinas de exercícios contribui para a redução do estresse e previne a deterioração mental por suas propriedades antidepressivas; e
- inclusão de momentos de lazer e descontração, ainda que breves, também ajudam a aliviar tensões e fortalecer os vínculos interpessoais, promovendo um ambiente mais saudável e cooperativo.

Em regimes de viagem prolongados, o uso de polivitamínicos diariamente, incluindo uma

dose média de 1000-2000UI da vitamina D, pode ser considerado como medida complementar de baixo custo. Estes e outros fármacos podem ser encontrados facilmente no Setor de Dispensação de Medicamentos (SeDiMe) da Marinha do Brasil.

Estigma e Cultura Organizacional

É importante também mencionar que um dos maiores obstáculos à abordagem da saúde mental no meio militar ainda é o estigma. A percepção equivocada de que demonstrar fragilidade emocional é sinal de fraqueza pode levar militares a ocultarem sintomas e evitarem buscar ajuda. Dessa forma, a superação desse estigma é uma tarefa essencial, que passa pela educação continuada, pela valorização do cuidado como parte da cultura organizacional e pelo exemplo das lideranças. Reconhecer a saúde mental como componente da prontidão operacional é, também, reconhecer que o cuidado com o militar é um investimento na missão.

O Papel da Liderança e do Apoio Institucional

A liderança desempenha um papel decisivo na promoção da saúde mental a bordo. Cabe aos comandantes e chefes devem estar preparados para reconhecer sinais precoces de sofrimento psíquico, como alterações de comportamento, isolamento, queda de desempenho ou mudanças



no padrão de sono. Por sua vez, mais do que identificar, é fundamental que a liderança atue de forma acolhedora e proativa, criando um clima organizacional baseado na confiança, no respeito e na comunicação aberta.



Esta imagem representa o apoio institucional da Marinha do Brasil. Cuidar da mente também é parte da missão.

Dessa maneira, o apoio institucional deve complementar as ações de prevenção, por meio da disponibilização de acompanhamento psicológico e psiquiátrico, presentes nas Unidades de Saúde da Marinha, que amplia o acesso ao cuidado e possibilita intervenções precoces. Programas de capacitação da tripulação para o apoio entre pares — o chamado “peer support” — têm se mostrado eficazes em diversos contextos militares, permitindo que os próprios militares atuem como agentes de identificação e suporte inicial. Quando algum transtorno for identificado durante a missão, o tratamento deve ser instituído o mais breve possível, a fim de evitar erros na tomada de decisão do militar, prevenindo danos maiores ao individual e ao coletivo. Da mesma forma, nestes casos, o acompanhamento pós-missão é fundamental

para identificar possíveis impactos tardios e facilitar a reintegração do militar à rotina em terra.

Além disso, a preparação pré-embarque é um momento estratégico para a promoção da saúde mental. Treinamentos que abordem gestão do estresse, técnicas de enfrentamento, comunicação interpessoal e resolução de conflitos podem fortalecer a resiliência individual e coletiva. A coesão da tripulação é outro fator determinante, ou seja, grupos com relações baseadas em confiança e solidariedade tendem a apresentar maior capacidade de enfrentamento de situações adversas. Investir na construção desse espírito de corpo, por meio de atividades integradoras e de uma liderança inclusiva, contribui significativamente para o bem-estar psicológico e para a eficácia operacional.

Considerações Finais

Sendo assim, no contexto das operações navais, em que a margem para erro é mínima e as consequências podem ser graves, a integração entre saúde mental e prontidão operacional deve ser vista como uma necessidade imperativa. A segurança da navegação, a eficácia das operações e a preservação da vida humana dependem diretamente da capacidade dos militares de manterem seu equilíbrio emocional e cognitivo. Ademais, o ambiente embarcado, dinâmico e sujeito a crises inopinadas, pode intensificar o estresse e exigir elevados níveis de adaptação da tripulação. Nesse cenário, a



existência de protocolos claros de apoio psicológico, aliada à preparação prévia da equipe, revela-se determinante para uma resposta eficaz a eventos críticos.

Diante disso, a incorporação da saúde mental como componente da doutrina militar representa uma evolução necessária frente às demandas contemporâneas. Forças modernas reconhecem que o capital humano é seu recurso mais valioso e que sua preservação é essencial para o cumprimento da missão. Nessa perspectiva, políticas institucionais voltadas para o bem-estar psicológico devem ser continuamente aprimoradas, com base em evidências científicas e nas experiências operacionais acumuladas.

É fundamental destacar o cuidado da saúde mental do militar embarcado transcende o campo assistencial, assumindo caráter estratégico.

Trata-se de garantir que cada integrante da tripulação esteja em condições plenas de desempenhar suas funções, contribuindo para o sucesso da missão e para a segurança coletiva. Assim, a prevenção e o cuidado, quando integrados à rotina operacional, deixam de ser ações pontuais e passam a constituir parte indissociável da cultura organizacional.

Por fim, ao reconhecer a saúde mental como um pilar da prontidão militar, reafirma-se o compromisso com a eficiência, a segurança e, sobretudo, com a valorização do ser humano que integra a Força. Em última análise, toda missão começa e termina nas pessoas — e cuidar delas é, sem dúvida, uma das formas mais eficazes de garantir o seu sucesso e cumprimento do dever.

Autor:

Capitão-Tenente (Md) Christiano Klörs **WERNECK** Reis