



ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL NA MARINHA DO BRASIL: O PAPEL DA UMEsq

A saúde mental no contexto militar tem se consolidado como tema prioritário em razão do aumento de transtornos psíquicos e de seus impactos na prontidão operacional. Trata-se de um componente central da capacidade operacional das Forças Armadas, com influência direta sobre o desempenho, a tomada de decisão e a segurança das operações. Na Marinha do Brasil, observa-se uma ampliação progressiva de iniciativas institucionais voltadas à promoção do bem-estar e à prevenção de agravos psíquicos no âmbito das Organizações Militares, o que evidencia a incorporação da saúde mental como dimensão estratégica da gestão do efetivo.

No ambiente naval, a combinação entre missões prolongadas, isolamento social e elevado nível de exigência operacional, associada a características estruturais da vida militar — como exposição a riscos, alta responsabilidade e jornadas extensas — constitui fator de vulnerabilidade para o desenvolvimento de transtornos mentais e comportamentais. Soma-se a isso a influência de determinantes sociais, incluindo dificuldades financeiras, endividamento, distanciamento familiar e fragilidade das redes de apoio, que intensificam o sofrimento psíquico. Evidências da literatura indicam aumento consistente de condições como estresse, ansiedade, depressão e

burnout entre militares, reforçando a necessidade de estratégias preventivas sistematizadas e contínuas.



Saúde mental é prontidão: reconhecer cedo o sofrimento psíquico fortalece pessoas, equipes e missões.

Sob essa perspectiva, a Marinha do Brasil tem estruturado ações de prevenção em saúde mental baseadas na articulação entre educação, acompanhamento e suporte psicossocial. Destaca-se o Projeto “Acolhimento na Esquadra”, desenvolvido em parceria entre o Núcleo de Assistência Social (NAS) ComemCh e a Unidade Médica da Esquadra (UMEsq) e, que reúne atividades educativas e palestras periódicas voltadas à conscientização sobre saúde mental e à prevenção do suicídio. Essas iniciativas contribuem para o reconhecimento precoce de sinais de sofrimento psíquico e para a redução do estigma associado aos transtornos mentais, sendo complementadas por campanhas institucionais como o Setembro Amarelo.



A UMEsq ocupa posição estratégica nesse arranjo institucional, especialmente por meio do acompanhamento clínico individual. Essa modalidade de atendimento favorece a detecção precoce de sinais e sintomas como ansiedade, estresse ocupacional e depressão, permitindo intervenções oportunas e direcionadas. Além de sua dimensão assistencial, o cuidado clínico constitui espaço de escuta qualificada e fortalecimento do vínculo terapêutico, favorecendo o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento adaptativas e o fortalecimento da resiliência dos militares. Articulada às demais ações institucionais, essa prática compõe um modelo integrado de cuidado em saúde mental que abrange desde a promoção da saúde até a identificação precoce de agravos. Essa integração potencializa a efetividade das estratégias da Marinha do Brasil, com reflexos na redução de afastamentos e na preservação da capacidade operacional.



Promover saúde mental é criar ambientes onde pedir ajuda não seja motivo de silêncio, mas de apoio.

A atuação dessa Unidade Médica insere-se, portanto, em um contexto ampliado de prevenção em saúde mental, de natureza

multidimensional, que abrange determinantes individuais, organizacionais e sociais. Apesar dos avanços institucionais observados, persistem desafios relevantes, especialmente no fortalecimento de uma cultura organizacional que estimule a busca por cuidado e favoreça o reconhecimento precoce do sofrimento psíquico — em um ambiente historicamente marcado pela valorização da resistência psicológica e da ideia de invulnerabilidade.

Nesse cenário, o aperfeiçoamento contínuo das estratégias preventivas, aliado à consolidação do papel de organizações como a UMEsq, revela-se fundamental para a construção de um modelo institucional mais integrado e responsivo. A saúde mental, assim, deixa de ocupar uma posição estritamente assistencial e passa a configurar-se como componente estratégico, diretamente vinculada à manutenção da eficiência, da segurança e da prontidão operacional da Marinha do Brasil.

Autora:

Capitão de Corveta (S) **FERNANDA** de Brito Pereira **ESTEVES** da Silva.