

NAVSAU

INFORMATIVO DA UNIDADE MÉDICA DA ESQUADRA

Volume 5 - Nº 1/2026

ISSN 2965-9485



SAÚDE MENTAL E PRONTIDÃO MILITAR: Prevenção e Cuidado Como Parte da Missão

ENTREVISTA:

Capitão de Mar e Guerra (Md)
Leonhard C. Rossetti Obrecht

Agradecimentos

É com grande satisfação que apresentamos mais uma edição de nossa revista institucional, resultado do comprometimento, da dedicação e do profissionalismo de todos os que contribuíram para sua realização.

Agradeço ao Comando em Chefe da Esquadra e à Diretoria de Saúde da Marinha pelo apoio permanente e pela confiança depositada neste projeto, fundamentais para o seu êxito.

Registro, ainda, meu especial reconhecimento ao Capitão de Mar e Guerra Médico Leonhard Christian Rossetti Obrecht, cuja generosa colaboração, aliada à sua vasta experiência e conhecimento, enriqueceu significativamente o conteúdo desta publicação.

Estendo minha gratidão aos autores, colaboradores e equipes envolvidas, que, com empenho e espírito de cooperação, tornaram possível a concretização desta edição.

SERVIÇOS

UMEsq

A UMEsq disponibiliza serviços assistenciais, periciais e emergenciais/de urgências, voltados à promoção, recuperação e avaliação da saúde do efetivo.

MEDICINA

pericial

- Junta Regular de Saúde (JRS)
- Médico Perito Isolado (MPI)

ambulatorial

- Clínica Médica
- Cardiologia
- Ortopedia
- Ginecologia
- Psiquiatria

emergencial

- Serviço de Estabilização de Pacientes (SEP)

exames

- Radiologia
- Eletrocardiograma
- Teste Ergométrico



ODONTOLOGIA

atendimentos

- Ambulatorial
- Pericial
- Urgência
- Radiografia panorâmica



APOIO

- Laboratório (Análises Clínicas)
- Fisioterapia
- Fonoaudiologia
- Nutrição
- Psicologia



SUPORTE

ao usuário

- SEDIME (Medicamentos)



OUVIDORIA

Canal de comunicação entre o usuário e a Direção da Unidade Médica, destinado ao recebimento de manifestações, tais como elogios, reclamações, sugestões e denúncias. Inclui, ainda, com **Pesquisa de satisfação** para avaliação dos serviços prestados, possibilitando o registro de manifestações e contribuindo para o aperfeiçoamento contínuo do atendimento.

As participações podem ser realizadas por meio digital, via QR code, link de acesso no sítio eletrônico da OM ou pela **Caixa de sugestões**.

Os dados são consolidados mensalmente e analisados com base em indicadores de qualidade.

CAIXA DE SUGESTÕES



Scaneie o Qr Code :



PESQUISA DE SATISFAÇÃO



Scaneie o Qr Code:



Correio eletrônico: **umesq-ouvidoria@marinha.mil.br**

EMPÓRIO NAVAL



O clube de vantagens da Família Naval

NOSSOS PARCEIROS:



TOTALPASS



vale bonus
by CRMBonus

Clube de
VANTAGENS
EMPÓRIO NAVAL



E MUITO
MAIS!

CONHEÇA O
MARKETPLACE DO
EMPÓRIO NAVAL

www.loja.emporio-naval.com.br



emporionaval



Empório Naval



emporionaval



Empório Naval



EDITORIAL

Caro Leitor,

Em um tempo marcado por transformações aceleradas, exigências crescentes e desafios cotidianos que tensionam o equilíbrio individual e coletivo, a saúde mental emerge como um dos pilares mais urgentes e indispensáveis da vida contemporânea. Não se trata apenas da ausência de adoecimento, mas da presença ativa de condições que favoreçam o bem-estar psíquico, a dignidade humana e a construção de vínculos significativos.

É sob essa perspectiva que a Revista NAVSAU apresenta a presente edição, intitulada “Saúde Mental e Prontidão Militar: Prevenção como parte da Missão”. Mais do que um tema, trata-se de um compromisso ético e social: promover uma abordagem que reconheça o sujeito em sua integralidade, respeitando suas singularidades, contextos e trajetórias.



CF (Md) FABIANA CASTRO, Diretora.

Ao longo destas páginas, o leitor encontrará reflexões, análises e experiências que evidenciam a centralidade da prevenção como estratégia fundamental na promoção da saúde mental. Prevenir, aqui, não se limita a evitar agravos, mas implica criar ambientes acolhedores, fortalecer redes de apoio e desenvolver práticas que valorizem a escuta qualificada, o cuidado contínuo e o respeito mútuo.

O cuidado humanizado, por sua vez, é apresentado como um imperativo nas práticas em saúde. Ele demanda sensibilidade, empatia e uma postura ética que ultrapasse protocolos e técnicas, alcançando a dimensão relacional que sustenta o verdadeiro encontro entre profissionais e usuários. Humanizar é, portanto, reconhecer o outro como sujeito de direitos, portador de história, emoções e expectativas legítimas.

Esta edição convida o leitor a refletir sobre o papel de cada um: profissionais, gestores e sociedade na construção de uma cultura de cuidado que priorize a saúde mental como direito fundamental. Que este conteúdo inspire práticas mais conscientes, políticas mais eficazes e relações mais solidárias.

Ao abrir estas páginas, você é convidado não apenas a informar-se, mas a engajar-se em um movimento necessário e contínuo: o de cuidar, prevenir e, sobretudo, humanizar.

Boa leitura!!!

Fabiana Castro

FABIANA AZEVEDO DE CASTRO
Capitão de Fragata (Md)
Diretora da Unidade Médica da Esquadra



ANO V - 1ª Edição – 2026

CONSELHO EDITORIAL

PRESIDENTE

CF (Md) Fabiana Azevedo de Castro

MEMBROS

CF (CD) Adriana Costa David

CF (CD) Cristiane L. Considera Ferreira

CF (Md) Viviane Almeida Gonzaga

CC (S) Sylvia Helena P. Lassance de Oliveira

CT (QC-IM) Paula L. Gomes da Silva

SO-EF André Luis Silva Bento

COORDENAÇÃO

CC (CD) Vanessa Loureiro M. e Silva

SO-ES Felipe Santos Curcio

EQUIPE DE REVISÃO

CF (CD) Cristiane L. Considera Ferreira

CC (CD) Vanessa Loureiro M. e Silva

CT (S) Leonardo Shigaki

CT (RM2-T) Juliana Figueiredo De Oliveira

EQUIPE DE EDIÇÃO, DIAGRAMAÇÃO, ARTES

GRÁFICAS, FORMATAÇÃO E FOTOGRAFIA

SO-ES Felipe Santos Curcio

2º SG-ES Rênsni Cabral Fagundes

3º SG-EF Camila Reis Alves

CB-RM2-PD Luana Circe S. S. dos Santos

CB-RM2-PD Sarah da Silva R. Nascimento

AUTORES

CC (CD) Simone Dias Peringer

CC (S) Fernanda de B. P. Esteves da Silva

CT (Md) Christiano Klörs Werneck Reis

1º Ten (S) Priscila Esteves Spagnol

SO-EF André Luis Silva Bento

AUTORES CONVIDADOS

(NAS - ComemCh)

1º Ten (RM2-CN) Wellington G. Dos Reis

2º Ten (RM2-T) Gabriela De O. V. de Andrade

SUMÁRIO

Entrevista

03

CMG (Md) LEONHARD CHRISTIAN ROSSETTI OBRECHT

O Olhar Psiquiátrico Voltado para o Militar Embarcado

09

Estratégias de Prevenção em Saúde Mental na Marinha do Brasil

14

Saúde e Prontidão: O Perfil dos Afastamentos na Junta de Saúde da UMEsq

16

A Contribuição da Espiritualidade para a Saúde Mental

19

O Papel Estratégico do Núcleo de Assistência Social na Prontidão Operacional da Esquadra

24

Espaço Suboficial-Mor

28

Referências

30

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

ENTREVISTA

O Diretor da Unidade Integrada de Saúde Mental (UISM), Capitão de Mar e Guerra (Md) LEONHARD CHRISTIAN ROSSETTI OBRECHT, natural de Recife, Pernambuco, construiu sua trajetória profissional na Marinha do Brasil aliando a carreira militar à atuação médica na área de saúde mental. Graduado em Medicina pela Fundação Técnico-Educacional SOUZA MARQUES e especializado em psiquiatria pela UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO (UFRJ), possui sólida formação profissional, experiência na área de psiquiatria e na gestão em saúde.

Ao longo de sua trajetória na Marinha do Brasil, exerceu funções de destaque na liderança e administração de organizações de saúde. Entre os principais cargos ocupados, destacam-se a direção da Policlínica Naval de São Pedro da Aldeia (PNSPA) e, na Unidade Integrada de Saúde Mental (UISM), as funções de Chefe do Departamento de Saúde, Vice-Diretor e, atualmente, Diretor da Organização Militar.

Nesta edição, o Oficial enriquece nossa revista ao compartilhar reflexões sobre saúde mental no ambiente militar, liderança, prontidão operativa e os desafios relacionados ao cuidado com o efetivo na atualidade.

Olhando para o início de sua jornada, o que o levou a escolher a Marinha do Brasil como projeto de vida e quais eram suas principais expectativas ao cruzar os portões da instituição?

A escolha pela Marinha do Brasil surgiu da oportunidade de exercer a medicina dentro de uma instituição pautada por valores como disciplina, hierarquia, espírito de corpo e dedicação ao país. Ao cruzar os portões da instituição, minhas principais expectativas eram desenvolver-me não apenas como médico, mas também como militar seguindo o exemplo de meu pai que era oficial da FAB.



Com o tempo, especialmente na área de psiquiatria, essas expectativas se ampliaram, ao perceber a relevância do cuidado com a saúde mental no contexto militar.

Em sua trajetória, quais comissões ou missões o senhor considera que foram divisores de águas na formação do seu perfil como oficial e líder?

Ao longo da minha trajetória, destaco como divisores de águas as comissões em que assumi funções de liderança na gestão em saúde, especialmente na Policlínica Naval de São Pedro da Aldeia (PNSPA) e na Unidade

Integrada de Saúde Mental (UISM). Nesses períodos, desenvolvi de forma mais consistente competências como gestão de equipes multiprofissionais, tomada de decisões em cenários complexos e equilíbrio entre as demandas assistenciais e operativas.



Unidade Integrada de Saúde Mental (UISM), portão principal.

Muitas vezes associamos prontidão apenas a equipamentos e treinamento físico. Como o senhor define o papel de “higidez mental” como componente estratégico da nossa capacidade operacional?

Ao falar sobre higidez mental nos referimos ao estado de boa saúde psíquica, lucidez e pleno funcionamento das faculdades mentais, sem a presença de doenças/transtornos mentais. Eu acrescentaria que um militar deve desenvolver habilidades de saúde mental como a resiliência, inteligência emocional, agilidade cognitiva e, não menos importante, a capacidade de conexão com seus pares.

Muitos acham que inteligência emocional é não sentir emoções negativas ou simplesmente não se abater nas dificuldades. Entretanto, inteligência emocional é entender o que sentimos, avaliar bem o conteúdo dos nossos pensamentos, é conhecer a si mesmo tão bem a ponto de saber o que de fato é um gatilho emocional e já ter estratégias para quando esses gatilhos forem acionados. Buscar

compreender o que cada emoção quer nos dizer e buscar ações mais racionais também faz parte do processo.

Destaco que a forte conexão entre as pessoas é um fator muito importante para a saúde mental. Quando temos confiança uns nos outros, relação de respeito, de camaradagem, senso de propósito compartilhado e somos o suporte uns dos outros, muito provavelmente teremos pessoas com elevados níveis de saúde mental.



Na sua visão, de que forma o bem-estar emocional de um militar reflete diretamente na segurança das operações e na eficácia da tomada de decisão em momentos críticos?

Para explicar essa pergunta, coloco como exemplo uma equipe de futebol numa Copa do Mundo, que, aliás, está se aproximando. Principalmente nas fases iniciais da competição, assistimos a jogos que, em tese, as seleções mais fortes – como Brasil, Argentina, França, Espanha – deveriam ganhar de seleções ainda menos renomadas. E é isso que sempre acontece? O mesmo se dá em fases decisivas de diversos esportes – o melhor time/atleta sempre vence? E aquele jogador incrível que perde um pênalti decisivo que leva a eliminação da equipe? Se favoritismo ganhasse jogo, a disputa esportiva não teria o menor sentido. O que entra em

cena na arena esportiva/no teatro de operações? O senso de propósito coletivo, o entusiasmo, o bom treinamento, o reconhecimento de debilidades e um plano para diminuir essa defasagem, o otimismo, a garra, a autoeficácia e o entrosamento entre os pares. Em muitos momentos, será um jogo de uma chance – e será essa chance que será aproveitada. Traduzindo: estamos falando sobre conexão, resiliência, inteligência emocional de grupo, agilidade cognitiva, autoeficácia – estamos falando de saúde mental mais uma vez.



Trazendo para o mundo militar, se temos uma tropa coesa, que crê na missão e entende a sua importância, que sabe seu papel, que tem uma liderança forte e que passa clareza, inteligência e segurança para os subordinados, que possui resiliência, garra e valores coletivos correndo nas veias, temos um diferencial muito forte.

Observe que esse é o campo de resposta da saúde mental. Ela vai facilitar a capacidade técnica – estudos, reconhecimento do inimigo, conhecimento do teatro de operações e das próprias capacidades. A experiência, o repertório adquirido e as habilidades técnicas sozinhas talvez nunca tenham sido e hoje com

certeza não são suficientes para o êxito de uma missão militar.

O ambiente militar é pautado pela resiliência e força. Como a Marinha tem trabalhado para desmistificar a busca por apoio psicológico e combater o estigma que ainda possa cercar o tema?

Desde 2024, o Centro Médico assistencial da Marinha (CMAM) criou o Projeto Velas Abertas. Este tem como objetivo levar temas relacionados à saúde de forma leve e com aplicabilidades práticas. Como a UISM é a casa da saúde mental na Marinha, nossos temas estão relacionados ao manejo de estresse e ansiedade, prevenção ao suicídio, jogos patológicos, dependência química e estigmas na saúde mental. Desde então já fizemos palestras para mais de 7.000 militares e estivemos em mais de 50 OM diferentes. Observamos que após o início desse projeto, aumentou o número de pessoas que buscaram triagem na Psicologia, sendo que os próprios militares comentam que foi após assistirem às palestras que eles resolveram iniciar o tratamento. A partir deste ano também pensamos em palestras que trabalhem habilidades de saúde mental como a resiliência, a segurança psicológica, o otimismo e a agilidade cognitiva. Creio que estamos num caminho muito bom e temos visto isso na prática.



UISM, instalações.

Quais são as estratégias e programas prioritários que a MB vem adotando para que a saúde mental deixe de ser apenas reativa e passe a ser uma cultura de prevenção?

Além do Projeto Velas Abertas e os números expressivos que temos com essa frente de trabalho, A UISM esteve presente no Curso de Atualização para Comandantes (ATCOM) de 2024 e levamos aos alunos o tema Liderança e Saúde Mental, assim como apresentamos o funcionamento da nossa Unidade. Quanto mais chances tivermos de falar o que verdadeiramente é saúde mental e de ensinar as habilidades essenciais que geram uma vida com mais bem-estar e realizações, passaremos a ter uma cultura de saúde mental preventiva. Essa cultura para acontecer precisa de conhecimento técnico, multiplicadores voluntários e efetivo treinamento tanto nos centros de formação quanto ao longo da carreira de todo militar. Essa cultura será útil tanto na vida laboral quanto na vida pessoal de cada um. Diversos estudos já apontam que esse movimento não é utópico, é uma realidade de fato em diversas organizações.



Qual o papel fundamental do Comandante na identificação precoce de sinais de sofrimento em seus subordinados?

Como equilibrar a disciplina com acolhimento?

*Essa é uma excelente pergunta e me é feita com frequência. Cada OM tem uma cultura organizacional e atividades únicas que podem gerar mais ansiedade ou até casos mais graves de depressão. **Entretanto nem todo adoecimento é causado pelo trabalho e pela cultura local.** Todos nós carregamos uma história de vida, com suas complexidades e desafios, e alguns episódios emocionalmente difíceis podem acontecer conosco a qualquer momento – o que pode desencadear um transtorno mental. Em ambos os casos, o Comandante, líder máximo da OM, pode proporcionar à tripulação e a ele mesmo o que chamamos de ambiente de segurança psicológica. Isso significa, em linhas gerais, que existe um compromisso com uma cultura organizacional que preza pelo respeito, pela verdade, pela coerência entre discursos e ações, pela inclusão/integração de cada militar, pelo incentivo à aprendizagem contínua e a desafios exequíveis, com autonomia monitorada, entre alguns outros elementos. **O ambiente com segurança psicológica, observe bem, não é um ambiente paternalista.** A disciplina não é colocada de lado para que esse ambiente floresça – ela é aliada! A disciplina é uma das bases fundamentais das instituições militares, juntamente com a hierarquia. O cumprimento do dever jamais poderá ser botado em xequê, e é por isso que um ambiente com verdade, respeito e coerência faz tanto sentido.*

É justamente nesse ambiente que é propiciado pela alta liderança que será possível apoiar e acolher quem realmente está passando por problemas relacionados à saúde mental e fazer o encaminhamento correto para uma unidade de saúde da Marinha.

Para o militar que sente a necessidade de ajuda hoje, como o senhor descreveria a robustez da estrutura de atendimento e suporte que a marinha coloca à disposição?

A Marinha hoje proporciona tanto aos nossos militares quanto à família naval em geral, atendimentos de psicologia e psiquiatria em policlinicas, na nossa unidade – UISM, e em algumas clínicas conveniadas. Destaco que na nossa Unidade, o usuário do Sistema de Saúde da Marinha, não precisa de encaminhamento médico para marcar consulta de triagem na psicologia e nem consulta na psiquiatria. Também temos atendimento online, o que facilita muitas vezes nossos militares que estão fora de sede ou embarcados a conseguirem atendimento qualificado.

Na UISM, desde 2024, temos o Núcleo de Saúde Mental Laboral (NSML), onde nossos militares da ativa ganham atenção especial para que eles consigam ter tratamento efetivo e voltar o quanto antes ao restabelecimento de suas vidas pessoais e laborais. Recuperar nosso militar é a missão deste núcleo.



UISM, prédio do comando.

Como o senhor percebe a influência direta do clima organizacional e da saúde mental na coesão e no sucesso de uma Organização Militar (OM)?

O clima organizacional favorável e positivo é muito importante. Na pesquisa de clima,

podemos avaliar algumas dimensões importantes como relacionamentos interpessoais, equilíbrio entre vida-trabalho, reconhecimento e recompensa, relacionamento com as lideranças, ambiente e condições de trabalho entre outras. Entretanto, pode acontecer de termos uma avaliação geral boa, mas mesmo assim perceber que algo parece não funcionar adequadamente. Muitas vezes as pessoas não respondem à pesquisa com seriedade, porque não acreditam que nada mudará ou que é apenas uma perda de tempo – daí a importância da cultura organizacional forte, coerente e com verdade. Diversas ações importantes podem e devem sair de uma pesquisa de clima. Trocar experiências e ver como outras OM trabalham também é muito válido. Esse olhar cuidadoso, vai impactar de forma muito positiva na saúde mental de quem trabalha.



Uma OM que mostre compromisso com seus clientes externos e internos (tripulação) passa o seguinte recado: aqui se dá condições materiais e psicológicas para que o andamento das fainas seja realizado com profissionalismo e dedicação. O resultado esperado é de sucesso – pessoal e institucional, de orgulho em pertencer e de fazer o certo por uma causa maior. É nisso em

que acredito e é por isso que, junto com minha tripulação, trabalhamos pela UISM.



Quais os principais avanços que o senhor destaca nesta área nos últimos anos e o que ainda considera prioritário para fortalecer essa rede de cuidado na instituição?

Creio que a quebra do estigma na saúde mental tem sido um avanço muito importante, e acho que o Projeto Velas Abertas do CMAM em parceria com a UISM tem contribuído muito para esse sucesso. A agenda de palestras já está lotada até junho e a demanda é crescente, principalmente de OM novas – ou seja, o trabalho ganhou repercussão positiva por ser verdadeiro, coerente e ético. A criação do NSML também mostra nosso cuidado, comprometimento e preocupação com nossos homens e mulheres do mar.

Acredito que o movimento agora pode ser atuar na capacitação das novas lideranças e de promover habilidades de ganho de saúde mental para o maior número possível de

militares. Não tenho dúvidas de que esse desenvolvimento vai ser o nosso grande diferencial no mundo de hoje que é tão incerto, ansioso, ambíguo, complexo e frágil.

Que mensagem o senhor deixaria para a Família Naval sobre a importância de enxergar o autocuidado mental como um dever de prontidão e um ato de valorização da própria vida?

O ser humano é um ser complexo: muitos nos definem como racionais, mas talvez sejamos de fato seres emocionais que pensamos (com a ênfase no “emocionais”). Quando negligenciamos o nosso autoconhecimento, muitas vezes deixamos que crenças desadaptativas tenham mais força e comandem nossa vida. Cuidar da saúde mental não é apenas focar no que nos falta, é trabalhar também nossos pontos fortes. No que sou muito bom? Em qual faina posso fazer a diferença na minha missão? Quais características minhas as pessoas mais elogiam? Se não sei responder a essas perguntas, talvez eu não me conheça e possa estar perdendo a oportunidade de ter uma vida mais plena e com sentido. Falar em saúde mental é viver, e não apenas sobreviver; é valorizar a vida e lutar por causas que tenham ancoragem com o que se acredita. A prontidão será a consequência, será o prêmio tão esperado.

Autora:

Primeiro-Tenente (S) **PRISCILA** Esteves Spagnol.



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 Psicosociais

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



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.



SAÚDE E PRONTIDÃO: O PERFIL DOS AFASTAMENTOS NA JUNTA DE SAÚDE DA UMEsq

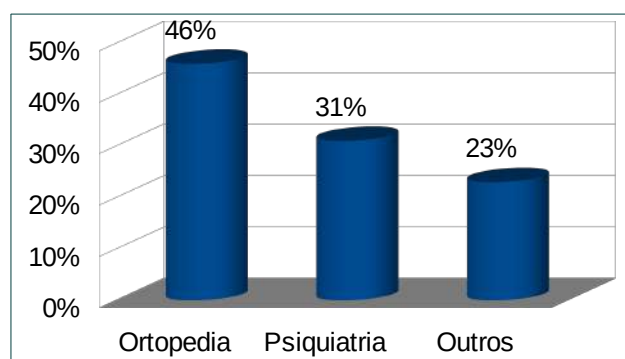
A análise dos afastamentos por motivo de saúde constitui ferramenta estratégica para a compreensão do perfil de adoecimento do efetivo e para o planejamento de ações voltadas à manutenção da prontidão operativa na Marinha do Brasil. No âmbito do Comando em Chefe da Esquadra, os dados provenientes da Junta Regular de Saúde da Unidade Médica da Esquadra (UMEsq) permitem identificar padrões consistentes e relevantes de adoecimento, com impacto direto na capacidade funcional dos militares.

No período de janeiro a setembro de 2025, foram registrados 836 afastamentos, cujo perfil se mostrou semelhante ao de outras Juntas subordinadas ao Comando, sugerindo a presença de determinantes comuns associados às exigências físicas e psicossociais da atividade militar.

Perfil dos afastamentos: predominância de dois grandes eixos de adoecimento

A prevalência das causas de afastamento evidencia a predominância de dois grandes grupos — os agravos ortopédicos e os psiquiátricos — configurando um perfil bimodal de adoecimento. Os casos ortopédicos representam aproximadamente metade dos afastamentos, enquanto as condições psiquiátricas se consolidam como a segunda

principal causa, conforme representado no gráfico abaixo:



Distribuição percentual das principais causas de afastamento na Junta Regular de Saúde da UMEsq entre janeiro e setembro de 2025.

Esse padrão é coerente com o observado em nível nacional, no qual doenças osteomusculares e transtornos mentais figuram entre as principais causas de afastamento laboral, além de se reproduzir de forma semelhante entre as Juntas subordinadas ao Comando, sugerindo a presença de padrões institucionais de adoecimento.

Agravos ortopédicos e a carga física da atividade militar

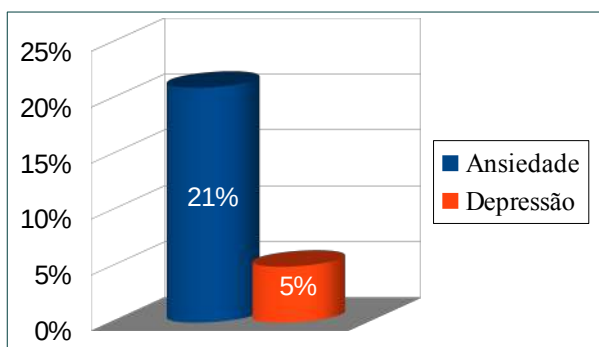
No campo ortopédico, destacam-se os acometimentos da coluna vertebral e das articulações que suportam carga, especialmente o joelho, além de lesões em tornozelo, pé e membros superiores. Esse perfil reflete diretamente as características da atividade militar, marcada por esforço físico repetitivo, transporte de carga e manutenção de posturas exigentes.



A literatura demonstra que profissões com elevada exigência física apresentam maior risco de desenvolvimento de doenças musculoesqueléticas, sobretudo quando há sobrecarga contínua e recuperação insuficiente. Nesse contexto, as lesões ortopédicas não devem ser interpretadas apenas como eventos isolados, mas como resultado cumulativo da atividade operacional ao longo do tempo.

Saúde mental: um fator crescente no afastamento

Paralelamente, observa-se crescimento consistente dos afastamentos por causas psiquiátricas, com predomínio dos transtornos de ansiedade e, em menor proporção, dos quadros depressivos, demonstrados a seguir:



Distribuição percentual dos afastamentos por causas psiquiátricas na JRS da UMEsq entre janeiro e setembro de 2025.

Esse cenário acompanha tendências observadas em outras categorias profissionais, nas quais os transtornos mentais e comportamentais representam parcela significativa dos afastamentos, especialmente em atividades operacionais.

No ambiente militar, essa dinâmica é potencializada por fatores como elevada

responsabilidade, exposição frequente a situações de risco, estresse contínuo e afastamento familiar contribuem para o agravamento dos quadros psiquiátricos, sendo que, em atividades especiais, estudos apontam aumento progressivo dos afastamentos, frequentemente associados ao estresse ocupacional e à síndrome de burnout.

Carga mental e ambiente operacional

A compreensão desse fenômeno pode ser ampliada a partir do conceito de carga de trabalho mental, que resulta da interação entre as demandas cognitivas e emocionais da atividade, as características individuais e as condições do ambiente de trabalho. O desequilíbrio entre esses fatores pode culminar em estresse crônico e adoecimento psíquico. No contexto militar, essa carga é intensificada pela necessidade de vigilância constante, pela tomada de decisão sob pressão e pela limitação de períodos de recuperação, tornando a saúde mental um componente central da saúde operacional.

Diferenças entre círculos hierárquicos

A análise por postos e graduações evidencia padrões distintos. Entre as praças, especialmente cabos e marinheiros, observa-se maior concentração de afastamentos ortopédicos, compatível com maior exposição às demandas físicas. Entre oficiais, embora o número absoluto de afastamentos seja menos expressivo, há maior diversidade diagnóstica. Já os



transtornos psiquiátricos apresentam distribuição mais homogênea entre os diferentes níveis hierárquicos, reforçando seu caráter transversal.

Implicações para a saúde operacional

Os dados analisados indicam a necessidade de abordagem integrada, contemplando simultaneamente os aspectos físicos e mentais do adoecimento.

No campo musculoesquelético, destacam-se ações preventivas voltadas ao condicionamento físico, ergonomia e reabilitação precoce. Já na saúde mental, tornam-se fundamentais o rastreamento precoce, o fortalecimento do suporte psicológico e o acompanhamento contínuo dos militares expostos a maior carga de estresse.

A atuação preventiva, quando estruturada de forma contínua, contribui não apenas para a redução de afastamentos, mas também para o aumento da disponibilidade operacional do efetivo. Protocolos de triagem e acompanhamento psicológico contribuem para a redução do impacto funcional dos transtornos mentais e para a manutenção da prontidão operativa.

Considerações finais

O perfil dos afastamentos por motivo de saúde na Junta de Saúde da UMEsq evidencia a

predominância de agravos ortopédicos e a crescente relevância dos transtornos psiquiátricos, especialmente os transtornos de ansiedade, refletindo de forma direta as exigências físicas e psicossociais da atividade militar no adoecimento do efetivo.

Esses achados reforçam a necessidade de uma abordagem integrada da saúde do efetivo, que articule ações preventivas, diagnóstico precoce e acompanhamento contínuo.



Abordagem integrada das equipes de saúde.

Mais do que uma dimensão assistencial, a gestão da saúde passa a constituir um elemento estratégico para a preservação da capacidade operativa. Nesse contexto, a adoção de medidas proativas voltadas à redução de riscos, ao diagnóstico precoce e à mitigação de afastamentos mostra-se fundamental para a sustentação da prontidão operacional e para o cumprimento da missão institucional.

Autora:

Capitão de Corveta (CD) **SIMONE Dias PERINGER.**



A CONTRIBUIÇÃO DA ESPIRITUALIDADE PARA A SAÚDE MENTAL

O Ser Humano em Sua Totalidade: Corpo, Mente e Espírito

Imagine um marinheiro em alto-mar, enfrentando ondas turbulentas e longos períodos de isolamento. Seu corpo sente o cansaço físico, sua mente lida com o estresse da responsabilidade e seu espírito busca sentido em meio à incerteza. Essa cena ilustra uma verdade fundamental: o ser humano não é uma máquina dividida em compartimentos isolados. Somos uma unidade integral, onde corpo, mente e espírito se entrelaçam de forma inseparável. Dessa forma, cuidar da saúde mental, especialmente em ambientes de alta demanda, como a Marinha do Brasil, exige uma abordagem holística que reconheça essa interconexão.

O contexto naval, onde militares e servidores civis enfrentam pressões únicas – como missões prolongadas, estado de alerta constante, hierarquia, mobilidade geográfica e distanciamento familiar, negligenciar qualquer dimensão pode comprometer não só o indivíduo, mas também a coesão da equipe e a prontidão operacional. A Organização Mundial da Saúde (OMS) alerta que cerca de 90% dos suicídios estão ligados a transtornos mentais,

como depressão e ansiedade, agravados por fatores como estresse crônico, isolamento social e sedentarismo. Esses elementos de risco não atuam sozinhos: traumas não resolvidos alteram a química cerebral, reduzindo os neurotransmissores como serotonina e dopamina, que por sua vez regulam o humor e o bem-estar.



O equilíbrio entre corpo, mente e espírito — sustentam a disciplina.

Porém, há esperança em cuidados preventivos, o que pode ser visto em resultados de pesquisas acadêmicas. Esses estudos destacam fatores de proteção que, quando combinados, formam uma rede robusta contra esses riscos. Por exemplo, a atividade física regular libera endorfinas, reduzindo em até 31% o risco de depressão, conforme meta-análise de Ben Singh et al. (2023). O sono reparador equilibra hormônios e modula emoções,



enquanto exposição à luz solar regula o ciclo circadiano, elevando a serotonina e fortalecendo a imunidade. Já o convívio social combate a solidão, e o planejamento financeiro mitiga estresses cotidianos, promovendo resiliência. Esses pilares – corpo e mente – são essenciais e muito importantes, mas para abordar o ser humano como um todo, ainda falta a dimensão espiritual. Aqui reside o cerne: a espiritualidade prática emerge como um grande fator protetivo, integrando tudo em um sentido maior de existência.

Essa visão interdisciplinar – unindo Psicologia, Medicina, Assistência social e capelania – cria camadas de proteção que vão além do sintomático. Na Marinha, o serviço possui peculiaridades diferentes da vida civil, e, por isso, cada vez mais tem se preocupado com o cuidado da saúde integral do indivíduo, buscando abordagens interdisciplinares, com o objetivo de cuidar da saúde naval. Em conformidade com essa abordagem, vamos explorar como a espiritualidade não só protege, mas transforma o cuidado integral.

Espiritualidade Prática: Um Escudo Contra o Sofrimento

A espiritualidade não é um conceito vago ou periférico; é uma força concreta que oferece significado e conexão em meio ao caos. Diferente da religiosidade formal, que envolve rituais institucionais, a espiritualidade abrange a busca pessoal por propósito, transcendência e laços com algo maior – seja uma divindade, a

comunidade ou os valores eternos. Estudos como a revisão sistemática de Lucchetti et al. (2021), no *Journal of Religion and Health*, analisam dezenas de pesquisas e concluem que indivíduos com alto bem-estar espiritual apresentam menor incidência de depressão, ansiedade e ideação suicida. Essa proteção não é mágica: ela atua via mecanismos neurobiológicos e sociais, reduzindo cortisol (hormônio do estresse) e fomentando a adaptabilidade.

Para incrementar a referida visão integral do ser humano, pode-se considerar também a perspectiva sociológica do pai da Sociologia, Émile Durkheim, em sua obra clássica “O Suicídio”. Para ele, o ato suicida não é mero drama individual, mas reflexo da integração social. Sociedades com laços fracos – familiares, comunitários ou espirituais – apresentam taxas mais altas de suicídio egoísta (devido ao isolamento) ou anômico (por desregulação social). Tal realidade pode comparecer também na Marinha, onde o isolamento social, ocasionado por missões de média e longa duração ou pelo distanciamento geográfico do seio familiar, pode enfraquecer esses vínculos.

Nesse sentido, faz-se relevante apontar estudos que demonstram que a espiritualidade reconstrói a rede: comunidades de fé oferecem pertencimento, combatendo a solidão que afeta 56,7% dos marinheiros com sintomas de ansiedade, segundo Sivri et al. (2025). Além disso, essa visão pode ser complementada pela



psicanálise: Renata D. Flecha, em "Reflexões sobre Freud" (2024), descreve o desamparo humano como constitutivo: nascemos dependentes, e o mal-estar persiste no corpo, nos afetos e relações.



A prática da espiritualidade fortalece a mente e abrange a busca pessoal.

Dessa maneira, a espiritualidade surge como travessia do sofrimento – não como fuga, mas sim como uma ferramenta para ressignificar a dor. Ela reacende a esperança, oferecendo linguagem para o inefável quando razões objetivas falham. Nesse contexto, Almeida e Neto (2004) identificam três pilares protetores, os quais são interdisciplinares: suporte comunitário (reduz isolamento), práticas espirituais (oração e meditação baixam ansiedade) e valores cristãos como perdão e valor da vida (tornam o sofrimento suportável).

Diversos profissionais de saúde e assistência social assinalam os benefícios da espiritualidade. Os psicólogos veem, na espiritualidade, uma aliada para regulação emocional; os médicos, um complemento à terapia farmacológica; os assistentes sociais,

uma ponte para redes de apoio. Botega *et al.* (2009) enfatizam que a prevenção do suicídio é multicausal, e a espiritualidade coopera com a ciência, fortalecendo fatores como convívio e resiliência. Inclusive, na família naval, afetada por ausências e incertezas, ela preserva laços, evitando o "desgaste silencioso" que leva à desesperança.

O que pode ser corroborado pela obra "Por que os policiais se matam?", de Dayse Miranda, presidente do Instituto de Pesquisa, Prevenção e Estudos em Suicídio (IPPES). É um fato conhecido que militares apresentam taxas de suicídio mais elevadas do que civis e, segundo a referida autora, que analisa casos na Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro (PMERJ), quase 88% dos policiais militares que não pensaram e nem tentaram suicídio, declararam ter alguma filiação religiosa. Ademais, ela aponta que isolamento e baixa confiança agravam riscos, o que é combatido pela espiritualidade ao fomentar pertencimento, reduzindo vulnerabilidade em contextos hierárquicos, onde expressar fraqueza pode ser um tabu. Isso demonstra o quanto a espiritualidade pode contribuir para a saúde mental no meio militar.

Pilares da Proteção Espiritual: Evidências e Aplicações

Comunidade como Âncora: participar de grupos de fé amplia redes, reduzindo baixa confiança interpessoal – fator de risco encontrado em todos os casos de ideação suicida



na PMERJ analisados pela ampla pesquisa Miranda (2016). A participação em uma comunidade religiosa proporciona um sentido de pertencimento e uma rede de suporte social, que são importantes para o bem-estar emocional e psicológico. Esse suporte pode ser especialmente valioso em momentos de crise ou quando se enfrenta dificuldades de saúde mental, como o isolamento prolongado em missões navais, onde a conexão com pares e familiares se torna vital para combater a solidão.

Práticas diárias incentivadas pelas religiões, tais como oração e meditação: essas práticas ativam o sistema parassimpático, promovendo paz. Singh *et al.* (2023) notam, nesses casos, efeitos comparáveis a medicamentos, mas sem efeitos colaterais. Práticas como oração, meditação e participação em cerimônias religiosas podem oferecer conforto, esperança e uma sensação de paz. Esses podem ser recursos valiosos no enfrentamento da depressão e ansiedade, especialmente em contextos de alta pressão como o ambiente naval, em que rotinas diárias de espiritualidade ajudam a regular emoções e manter o foco operacional.

Valores Transformadores como esperança e perdão: esses valores ressignificam traumas. Bertolote (2012) destaca que religiosidade reforça integração, vital em profissões de risco como a naval. Os ensinamentos e valores promovidos dentro de comunidades religiosas, como o valor da vida, a esperança e o perdão, podem desempenhar um papel importante na prevenção do suicídio. Eles oferecem uma

perspectiva que desencoraja o suicídio e promove a busca de ajuda e soluções alternativas para problemas, ajudando marinheiros a ressignificar desafios como o distanciamento familiar ou o estresse de missões. Esses elementos não substituem tratamentos clínicos, mas os potencializam, criando camadas protetoras.

A Assistência Religiosa da Marinha: Cuidado Interdisciplinar em Ação

No coração dessa proteção está o Serviço de Assistência Religiosa da Marinha (SARM), um pilar institucional que exemplifica o trabalho interdisciplinar. Em ambientes de "prontidão permanente", em que disciplina e deslocamentos testam limites emocionais, o SARM oferece escuta qualificada, apoio familiar e orientação espiritual pluralista. Não é exclusividade religiosa: capelães atendem individualmente, em casal ou grupo, respeitando diversidade de crenças e prestando tanto assistência religiosa, quanto apoio espiritual.

Para o militar, isso significa acolhimento em luto, em crise conjugal ou em exaustão – momentos onde a Psicologia e Medicina sozinhas podem não alcançar o vazio existencial. A Assistência Social geralmente integra a Assistência Religiosa a “redes de apoio”, enquanto psicólogos e médicos “colaboram para um cuidado holístico”.

A conscientização sobre espiritualidade eleva a Assistência Religiosa de tradição para estratégia vital. Koenig (2012) argumenta que



ela influencia como enfrentamos perdas e medo – essenciais na vida naval. Ao unir corpo (exercícios), mente (terapia) e espírito (fé vivida), criamos camadas protetoras sinérgicas: o sono melhora com práticas espirituais, como oração e meditação; o convívio social se fortalece em comunidades de fé; e palavras de esperança e encorajamento fazem encontrar uma luz no fim do túnel e o planejamento financeiro ganha um *status* de uma prática espiritual.



Apoio interdisciplinar, juntos na missão de fortalecer vidas e servir com humanidade.

Conclusão: Uma Chamada à Integração

Cuidar integralmente é investir na essência humana, incluindo a dimensão espiritual. Como

mentionado anteriormente, fatores de proteção como a atividade física, o sono reparador, a exposição ao sol e a alimentação saudável são efetivos na promoção da saúde mental e na redução da depressão, constituindo uma base sólida de bem-estar. A espiritualidade, por sua vez, eleva essa base, ao oferecer um sentido que resiste ao desespero. Nesse contexto, na Marinha, a Assistência Religiosa funciona como uma ponte: um aliado interdisciplinar que protege a família naval, preservando vidas e missões. Compreender e utilizar as ferramentas valiosas que a Marinha nos proporciona é essencial para a construção de uma Força resiliente e humana. Em tempos de fragilidade, a espiritualidade nos lembra que a vida tem propósito para além da tormenta. Outrossim, em um mundo feito de pessoas, Deus se manifesta por meio delas.

Autor Convidado:

Primeiro-Tenente (CN) **WELLINGTON** Guimarães dos Reis.



O PAPEL ESTRATÉGICO DO NÚCLEO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL NA PRONTIDÃO OPERACIONAL DA ESQUADRA

1. INTRODUÇÃO

A prontidão militar é sustentada por três pilares essenciais: preparo técnico, capacidade física e equilíbrio psicológico. Embora os dois primeiros sejam tradicionalmente enfatizados, o componente emocional exerce influência direta sobre a tomada de decisão, o comportamento sob pressão e a segurança das operações.

No contexto naval, especialmente em ambientes embarcados, o militar é submetido a rotinas intensas, convivência prolongada, afastamento familiar e elevado nível de responsabilidade operacional. Tais fatores exigem resiliência, estabilidade emocional e capacidade adequada de enfrentamento do estresse.

Nesse cenário, a saúde mental deve ser compreendida como elemento estratégico da prontidão militar, contribuindo para a preservação do efetivo, a segurança institucional e a continuidade das operações.

2. SAÚDE MENTAL E DESEMPENHO OPERACIONAL

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) evidencia que a interpretação atribuída aos eventos influencia diretamente as emoções, os comportamentos e a capacidade de resposta do indivíduo. No contexto militar, percepções

distorcidas, reações emocionais desreguladas e dificuldades de adaptação podem comprometer a avaliação de riscos, a tomada de decisão e o desempenho funcional em cenários críticos.

O preparo emocional contribui para o fortalecimento da flexibilidade cognitiva, do autocontrole e da capacidade de resolução de problemas, competências indispensáveis ao exercício do comando, à liderança de equipes e à atuação segura em operações navais.



Apoio emocional: Fortalecimento dos Vínculos Familiares.

Dessa forma, a saúde mental ultrapassa a dimensão do bem-estar individual, consolidando-se como elemento estratégico para a manutenção da prontidão operativa, da segurança institucional e da eficiência organizacional.



FATORES DE EQUILÍBRIO PSICOLÓGICO
Qualidade da Tomada de Decisão
Clareza cognitiva em situações críticas
Comunicação assertiva
Trabalho em equipe
Gestão de risco

3. O NÚCLEO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL COMO APOIO ESTRATÉGICO

A atuação preventiva em saúde mental na Esquadra é fortalecida pelo Núcleo de Assistência Social (NAS), integrado por profissionais das áreas de Psicologia, Serviço Social e Direito, que atuam de forma integrada no apoio à tripulação.

As particularidades da carreira militar, especialmente em missões operativas, envolvem fatores como isolamento, confinamento, afastamento familiar, limitações do convívio social e longos períodos embarcados. Essas condições podem gerar impactos psicossociais relevantes, exigindo ações especializadas de acompanhamento e suporte ao militar, ao servidor civil e às suas famílias.

Nesse contexto, a atuação interdisciplinar permite compreender o militar de forma integral, conforme detalhado no quadro abaixo:

DIMENSÕES CONSIDERADAS NA AVALIAÇÃO INTEGRAL DO MILITAR
Aspectos emocionais e cognitivos
Dinâmicas familiares e sociais
Fatores organizacionais
Demandas operacionais

A Assistência Social no ambiente de missões tem por objetivo:

a) contribuir com a preparação familiar para o período de afastamento do militar e/ou servidor civil em missão;

b) apoiar o militar e/ou servidor civil e sua família durante a missão para minimizar o impacto de possíveis intercorrências que possam surgir no período; e

c) orientar as famílias quanto às suas demandas sociais, psicológicas e jurídicas ao término da missão.

Além disso, diante dos desafios emocionais e sociais inerentes às atividades operativas, torna-se fundamental desenvolver ações contínuas de prevenção, promoção e proteção da saúde mental, destacando-se a importância da atuação da Psicologia.

Eixo de Atuação	Finalidade
Educação e treinamento em saúde mental	Ampliar a conscientização e a compreensão sobre saúde mental no ambiente militar
Participação da liderança	Fortalecer o apoio institucional e reduzir estigmas relacionados ao adoecimento mental
Desenvolvimento da resiliência	Aprimorar habilidades de enfrentamento diante de fatores estressores e situações adversas
Promoção do autocuidado	Incentivar hábitos saudáveis, equilíbrio físico e emocional e prevenção do desgaste psicológico
Fortalecimento da cultura de apoio	Estimular a busca de ajuda e fortalecer ambientes organizacionais acolhedores
Acesso à rede socioassistencial	Facilitar o suporte psicológico, social e assistencial ao militar e seus familiares

Ações Estratégicas da Psicologia na Promoção da Saúde Mental em Missões Operativas.

4. MEDIDAS PREVENTIVAS EM SAÚDE MENTAL

As medidas preventivas em saúde mental visam fortalecer a estabilidade emocional, ampliar a capacidade de enfrentamento ao estresse e reduzir impactos psicossociais relacionados às atividades operativas.



4.1 Psicoeducação e Sensibilização

- Palestras e orientações sobre saúde mental;
- Sensibilização quanto ao manejo do estresse;
- Desmistificação do atendimento psicológico; e
- Promoção de cultura de cuidado e responsabilidade emocional.

4.2 Apoio Psicossocial Individual

- Escuta qualificada e orientação breve;
- Intervenção precoce em situações de tensão emocional;
- Apoio ao militar em momentos decisórios; e
- Redução de riscos relacionados à sobrecarga psicológica.



O preparo emocional contribui para o o autocontrole e redução de impactos psicológicos.

4.3 Resultados Esperados

- Fortalecimento da resiliência emocional;
- Redução de impactos negativos sobre o desempenho operacional;
- Estímulo à busca de apoio especializado; e
- Contribuição para manutenção da prontidão operacional.

5. SAÚDE MENTAL, LIDERANÇA E COMANDO

O exercício do comando exige equilíbrio emocional, coerência comportamental e clareza na tomada de decisão. Líderes emocionalmente preparados promovem maior confiança e coesão nas equipes.

Nesse contexto, o apoio técnico do NAS contribui para:

- Identificação de fatores de risco psicossocial;
- Orientação quanto à gestão de pessoas; e
- Fortalecimento das competências sócio emocionais da tripulação.

Além disso, há previsão do instrumento de assessoramento ao Comando/Direção, com objetivo de ampliar o conhecimento sobre questões de cunho socioassistenciais envolvendo seus militares/servidores civis.

6. IMPACTO DA PREVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL NA PRONTIDÃO DA ESQUADRA

A prevenção em saúde mental repercute diretamente sobre a eficiência operacional e a segurança das missões, contribuindo para impactos estratégicos detalhados abaixo.

IMPACTOS ESTRATÉGICOS
Redução de falhas associadas à desatenção e estresse
Melhoria do clima organizacional
Maior estabilidade nas relações interpessoais
Aumento da confiabilidade da equipe
Preservação da capacidade operativa



Investir em saúde mental representa fortalecer a prontidão, a segurança e a capacidade operativa da Esquadra.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde mental deve ser compreendida como dimensão estruturante da prontidão militar. A atuação preventiva e multidisciplinar do Núcleo de Assistência Social fortalece o efetivo, apoia o

comando e contribui diretamente para a eficiência operacional das missões.

A consolidação de uma cultura institucional voltada à prevenção e ao cuidado psicossocial representa medida estratégica para a preservação do efetivo e para o cumprimento seguro das missões navais.

Autora convidada:

Segundo-Tenente (RM2-T) **GABRIELA** de Oliveira Vargas de **ANDRADE**.



ESPAÇO SUBOFICIAL-MOR

Estimados Leitores,

É com renovado sentimento de orgulho e responsabilidade que contribuo para esta nova edição do nosso periódico. Nesta oportunidade, trazemos à reflexão um tema que, embora cercado de silêncios por muito tempo, tornou-se vital para a prontidão da nossa Força: a Saúde Mental no Serviço Ativo.

Na Marinha do Brasil, a natureza da nossa missão exige muito mais do que vigor físico ou proficiência técnica. O serviço naval nos impõe uma rotina de sacrifícios singulares, longos períodos de afastamento do convívio familiar, o regime de clausura nos navios, a disciplina inabalável e a pressão por decisões de alta precisão sob estresse. Manter o equilíbrio emocional nesse cenário não é apenas um desejo individual; é um imperativo estratégico para a eficiência operativa de qualquer Organização Militar.

Nesse contexto, a figura do Suboficial-Mor assume um papel de destaque fundamental. Como o "elo mais forte entre o Comando e a Guarnição", o SO-Mor detém a percepção aguçada que só décadas de convés e experiência acumulada permitem. Ele é o "termômetro" da

tropa. No dia a dia do passadiço, nas praças de máquinas ou nas divisões administrativas, é ele quem consegue notar aquela sutil alteração no comportamento de um subordinado, o olhar que perdeu o brilho ou o rendimento que declinou sem explicação aparente.

Sabemos que o maior obstáculo à saúde mental ainda é o estigma do silêncio. O receio de que a busca por apoio seja confundida com fraqueza, ou que gere prejuízos na ascensão profissional, ainda cala muitos dos nossos bons militares. No entanto, a verdadeira coragem reside em reconhecer o limite e buscar o reforço necessário antes que a estrutura ceda.



Suboficial (EF) André Luiz Silva BENTO, SO-MOR da UMEsq.

A atuação do SO-Mor, portanto, humaniza a hierarquia. Ao oferecer uma escuta qualificada e livre de julgamentos, ele atua na prevenção primária, identificando conflitos antes que se tornem crises. Sua liderança serve como uma linha de frente acolhedora, orientando o militar



“Saúde em Terra, Eficiência no Mar”

e facilitando o acesso ao suporte especializado, psicólogos e psiquiatras da nossa rede de saúde, com a discrição, o sigilo e o respeito que a ética militar exige.

Além disso, vivemos em uma era de hiperconectividade que, paradoxalmente, pode gerar isolamento. O excesso de informações e as pressões externas das redes sociais também ecoam dentro dos nossos quartéis e navios, afetando especialmente os militares mais jovens. Cabe ao SO-Mor, com sua maturidade, filtrar esses ruídos e reforçar os valores de camaradagem, lealdade e apoio mútuo, lembrando a todos que ninguém navega sozinho.

Que possamos, juntos, consolidar uma cultura institucional cada vez mais consciente e resiliente, onde o cuidado com o "material humano" seja tão prioritário quanto a manutenção dos nossos meios navais e aeronavais.

*“Suboficial-Mor,
O elo mais forte entre
Comando e Guarnição”*

Autor:

Suboficial (EF) André Luis Silva BENTO.



Lembrança da Corrida do Comandante da Marinha com os Suboficiais-Mor do ano de 2025.

Ao fortalecermos a mente, estamos blindando a nossa Marinha. Um militar mentalmente resiliente é um profissional mais atento, decidido e capaz de manter o moral elevado mesmo nas condições mais adversas do mar ou de combate.



REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, A. M.; NETO, F. L. Religião e comportamento suicida. In: MELEIRO, A. M. A. S. et al. (org.). Suicídio: estudos fundamentais. São Paulo: Segmento Farma, 2004.
- BARRETO, S. M.; PASSOS, V. M. A.; GIATTI, L. Determinantes sociais da saúde mental. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 6, p. 1501–1510, 2013.
- BECK, Aaron T. *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press, 1979.
- BECK, Judith S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.
- BERTOLETE, J. M. *O suicídio e sua prevenção*. São Paulo: Unesp, 2012.
- BOTEGA, N. J. et al. *Prevenção do suicídio: manual dirigido a profissionais da saúde*. Campinas: Unicamp, 2009.
- BRASIL. Diretoria-Geral do Pessoal da Marinha. DGPM-501: normas sobre a assistência social na Marinha do Brasil. 8. rev. Rio de Janeiro, 2024.
- DAMS, Z. V. A saúde mental pode contribuir para a aplicação do Poder Naval? *Revista Marítima Brasileira*, 2024.
- DOBSON, Deborah; DOBSON, Keith S. *Evidence-based practice of cognitive-behavioral therapy*. 2. ed. New York: Guilford Press, 2018.
- DURKHEIM, Émile. *O suicídio*. São Paulo: Martins Fontes, 2004.
- FLECHA, R. D. Suicídio: reflexões psicanalíticas. *Sapere Aude*, v. 15, n. 29, p. 128–144, 2024.
- JÓIA, Leonardo Maciel. A relação do desenvolvimento de doenças psiquiátricas e o desempenho da atividade especial em militares no âmbito da Junta de Saúde de Atividades Especiais (JSAE/ComForS): estudo piloto. Rio de Janeiro, 2023.
- KOENIG, H. G. Religion, spirituality, and health. *ISRN Psychiatry*, 2012. Disponível em: PMC – Religion, Spirituality, and Health. Acesso em: 25 maio 2026.
- LUCCHETTI, G. et al. Spirituality, religiousness, and mental health. *Journal of Religion and Health*, v. 60, n. 6, 2021. Disponível em: PMC – Spirituality, Religiousness, and Mental Health. Acesso em: 25 maio 2026.
- MACÊDO, Sávio José da Silveira; BARBOSA, Leopoldo Nelson Fernandes. Prevalência do absenteísmo por transtornos mentais e comportamentais de policiais no Brasil: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Segurança Pública*, v. 19, n. 2, p. 32–53, 2025.
- MEDEIROS, Leonardo Lucas Santos de. *Adoecimento mental e afastamento laboral: desafios para os trabalhadores da saúde mental*. 2025.
- MIRANDA, D. *Por que policiais se matam?* Rio de Janeiro, 2016.
- MIRANDA, D.; GUIMARÃES, T. O suicídio policial: o que sabemos? *Dilemas*, v. 9, n. 1, 2016. Disponível em: *Dilemas – O suicídio policial: o que sabemos?*. Acesso em: 25 maio 2026.
- OMS. *Suicide: one person dies every 40 seconds*. 2019. Disponível em: WHO – *Suicide: one person dies every 40 seconds*. Acesso em: 25 maio 2026.
- SINGH, B. et al. Effectiveness of physical activity interventions. *British Journal of Sports Medicine*, v. 57, n. 18, 2023. Disponível em: *BJSM – Physical activity interventions*. Acesso em: 25 maio 2026.
- SIVRI, F. et al. Mapping mental health of seafarers. *Healthcare*, v. 13, n. 1, 2025. Disponível em: PMC – *Mapping Mental Health of Seafarers*. Acesso em: 25 maio 2026.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Mental health: strengthening our response*. Geneva: WHO, 2018. Disponível em: WHO – *Mental health: strengthening our response*. Acesso em: 30 mar. 2026.



*“Saúde em Terra,
Eficiência no Mar.”*