

PEDRO VIRGILIO COSTA MARTINS

**Personalidade, Stress e Suporte Social nos
Comandos em missão no Afeganistão**

Orientador: João Pedro Oliveira

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Escola de Psicologia e Ciências da Vida**

**Lisboa
2013**

PEDRO VIRGILIO COSTA MARTINS

**Personalidade, Stress e Suporte Social nos
Comandos em missão no Afeganistão**

Dissertação de Mestrado apresentada para a obtenção do
Grau de Mestre em Psicologia Clínica, Aconselhamento
e Psicoterapias, no Curso de Mestrado em Psicologia
Clínica, Aconselhamento e Psicoterapias, conferido pela
Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Orientador: Prof. Doutor João Pedro Oliveira

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Escola de Psicologia e Ciências da Vida**

**Lisboa
2013**

“É mais fácil mobilizar os homens para a guerra que para a paz. Ao longo da história, a Humanidade sempre foi levada a considerar a guerra como o meio mais eficaz de resolução de conflitos, e sempre os que governaram se serviram dos breves intervalos de paz para a preparação das guerras futuras. Mas foi sempre em nome da paz que todas as guerras foram declaradas.” (José Saramago)

Agradecimentos

Em primeiro lugar quero agradecer a minha esposa Susana, por mais uma vez ter dado todo o seu apoio, compreensão e motivação, apesar de todos os sacrifícios impostos em mais uma etapa da nossa vida.

Ao meu filho Henrique, pelo seu sorriso motivador e pelas noites bem dormidas.

Aos meus pais, por me terem sempre apoiado e motivado para embarcar nestas odisseias.

Ao Professor Doutor João Pedro Oliveira, pessoa que há muitos anos estimo, que como orientador se revelou incansável, procurando sempre transmitir os seus conhecimentos, sempre disponível para o esclarecimento de dúvidas e sobretudo pelo apoio motivacional nas horas mais difíceis.

A todos os militares do Centro de Tropas Comandos, pela sua participação voluntária na recolha de dados.

Ao Senhor Coronel Pedro Soares, antigo Comandante do Centro de Tropas Comandos, pela forma como apoiou este estudo.

Ao Senhor Tenente-Coronel Carlos Bartolomeu, por estar sempre disponível para me auxiliar na concretização deste estudo, pelas palavras de incentivo e pela amizade.

Ao Senhor Tenente-Coronel Ruivo, pela disponibilidade e cooperação na recolha da amostra.

Ao Senhor Major Hermano Chin, Capitão Nelson Ferreira, Capitão Tiago Albuquerque, Capitão Hélder Brito, Capitão Luis Gomes, por toda a ajuda prestada na recolha da amostra e pela amizade.

Ao Senhor Jaime Silveira, Presidente da Delegação de Lisboa da Associação de Comandos, pelas longas conversas e pela amizade

Ao meu colega Pedro Oliveira, pelo apoio, motivação e ajuda em todos os momentos da elaboração deste estudo, e pelo grande sentido de camaradagem.

Resumo

Com o envio consecutivo de militares para teatros operacionais no estrangeiro, torna-se relevante perceber de que forma a percepção de situações de stress, pode ser mediada pela personalidade e pelo suporte social. A resiliência dos militares ao stress é de importância central, dependendo deste conceito a vida dos militares, a sua eficiência, e o cumprimento da missão.

Foi estudada uma amostra de 102 militares Comandos, enviados para o teatro de operações do Afeganistão, com idade compreendida entre os 19 e os 46 anos, com uma média de idades é de 24,79, com um desvio padrão de 4,24.

Na presente investigação foi aplicado um questionário de dados demográficos e foram utilizadas como medidas o *Big Five Inventory*, BFI (Benet-Martinez e John, 1998), a *Perceived Stress Scale*, PSS (Cohen, Kamarck e Mermelstein, 1983), e a *Escala de Satisfação com o Suporte Social*, ESSS (Ribeiro, 1999). A recolha de dados ocorreu em dois momentos, pré-deslocamento e pós-deslocamento.

Após análise dos dados, conclui-se que a personalidade tem um papel central na percepção de stress e exerce influência no suporte social disponível, contribuindo significativamente para isso as dimensões extroversão, amabilidade, conscienciosidade, e abertura à experiência. O neuroticismo correlaciona-se de forma negativa com stress e o suporte social. Conclui-se também que o suporte social exerce um papel preponderante na percepção de stress.

Palavras chave: Personalidade, Stress, Suporte Social, Militares, Comandos.

Abstract

With the consecutive deployment of military personnel to operational theaters abroad, it's becoming relevant to understand how the perception of stress can be influenced by personality and social support. The resiliency of military personnel is of central importance, because of this concept depends the life of military personnel, their efficiency and the success of the mission.

The sample consists of 102 military Comandos, deployed to the operational theater of Afghanistan, the age range is from 19 to 46 years, with an average of 24,79 and a standard deviation of 4,24.

In the present investigation was used a demographic questionnaire, the *Big Five Inventory*, BFI (Benet -Martinez e John, 1998), the *Perceived Stress Scale*, PSS (Cohen, Kamarck e Mermelstein, 1983), and the *Satisfaction with Social Support Scale*, ESSS (Ribeiro, 1999). The data was collected in two moments, before deployment and after deployment.

After analysis, it was verified that personality plays a central role in the perception of stress, and has influence over the available social support, for that fact the dimensions extraversion, agreeableness, conscientiousness, and openness, contribute significantly. Neuroticism is negatively correlated with stress and social support. It was also verified that social support plays a major role in the perception of stress.

Key-words: Personality, Stress, Social Support, Military, Comandos.

Índice

Introdução	10
Capítulo I - Personalidade	13
1.1 A personalidade	13
1.2 As teorias dos traços	14
1.3 Os cinco factores da personalidade – <i>Big Five</i>	16
1.4 Limitações	20
Capítulo II – Stress e suporte social	21
2.1 Stress	21
2.2 Suporte Social	24
2.3 Personalidade, stress e suporte social	24
Capítulo III – A dinâmica militar	27
3.1 Génese histórica das reacções ao stress	27
3.2 Factores de stress em militares	28
3.3 Personalidade em militares	30
3.4 Suporte social em militares	32
3.5 Modelo psicológico de stress de combate	34
3.6 As Missões de apoio à paz	35
3.7 Os Comandos	36
Capítulo IV - Método	39
4.1 Objectivos do estudo e hipóteses	39
4.2 Caracterização da amostra	39
4.3 Descrição dos instrumentos	41
4.4 Procedimento	43
4.5 Resultados	43
4.6 Discussão dos resultados	58
Conclusão	65
Bibliografia	66
Anexos	I

Anexo I - Questionário socio-demográfico.....	I
Anexo II - BFI	II
Anexo III - PSS	III
Anexo IV - ESSS.....	IV

Índice de abreviaturas

BFI – Big Five Inventory

CPAE – Centro de Psicologia Aplicada do Exército

CTC – Centro de Tropas Comandos

DSM – Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

ESSS – Escala de Satisfação com o Suporte Social

FND – Forças Nacionais Destacadas

IED – Improvised Explosive Device

ISAF – International Security and Assistance Force

MMPI – Minnesota Multiphasic Personality Inventory

OMLT – Operational Mentor and Liaison Team

PSS- Perceived Stress Scale

QRF – Quick Reaction Force

TO – Teatro de Operações

UNDPKO - United Nations Department of Peacekeeping Operations

Índice de tabelas

Tabela 1 - Caracterização socio-demográfica.....	41
Tabela 2 - Estatística descritiva das dimensões estudadas no período pré-deslocamento ..	44
Tabela 3 - Estatística descritiva das dimensões estudadas no período pós-deslocamento .	46
Tabela 4 - Teste t, comparação de médias entre os períodos pré e pós-deslocamento	47
Tabela 5 - Correlações pré-deslocamento entre as dimensões do BFI e PSS.....	48
Tabela 6 - Correlações pré-deslocamento entre as dimensões do BFI e ESSS	49
Tabela 7 - Correlações pré-deslocamento entre as dimensões da ESSS e PSS.....	50
Tabela 8 - Correlações pós-deslocamento entre as dimensões do BFI e PSS	50
Tabela 9 - Correlações pós-deslocamento entre as dimensões do BFI e ESSS.....	51
Tabela 10 - Correlações pós-deslocamento entre as dimensões da ESSS e PSS	52
Tabela 11 - Comparação de médias das dimensões da PSS e da ESSS, em função do número de missões no Afeganistão, no período pré-deslocamento	53
Tabela 12 - Teste de Tukey – Satisfação com amigos – pré-deslocamento	53
Tabela 13 - Teste de Tukey – Intimidade – pré-deslocamento	54
Tabela 14 - Comparação de médias das dimensões da PSS e da ESSS, em função do tempo no Exército, no período pré-deslocamento	55
Tabela 15 - Teste de Tukey - PSS - pré-deslocamento	56
Tabela 16 - Comparação de médias das dimensões da PSS e da ESSS, em função do número de missões no Afeganistão, no período pós-deslocamento	57
Tabela 17 - Teste de Tukey – Intimidade – pós-deslocamento	57
Tabela 18 - Comparação de médias das dimensões da PSS e da ESSS, em função do tempo no Exército, no período pós-deslocamento	58

Introdução

O dia onze de Setembro de dois mil e um foi o dia em que o mundo mudou. Os conflitos armados com cenários de guerra convencional e frentes de combate bem demarcadas, foram subitamente substituídos por cenários de conflito de baixa intensidade, onde predomina a imprevisibilidade quer ao nível do perfil do inimigo quer em relação aos meios de que dispõe.

Nos conflitos ditos de baixa intensidade, as batalhas são intercaladas com períodos de inactividade, os combates em campo aberto são pouco frequentes, e envolvem geralmente poucos elementos. A actividade subversiva dos elementos pertencentes a movimentos, muitas vezes conotados como guerrilha ou terroristas, restringe-se na maior parte das vezes à utilização de armas de pequeno calibre e à utilização de IEDs (Improvised Explosive Device).

O inimigo encontra-se disseminado entre a população, desta forma os uniformes deram lugar a trajes civis. Nos cenários de baixa intensidade de conflito, a intensidade do combate é de facto reduzida, mas as potenciais vítimas puderam evoluir num sentido contrário, podendo num único ataque chegar facilmente às centenas. Os ataques são repentinos e planeados de forma a atingir o maior número possível de vítimas, e algumas vezes transpõe as fronteiras, assumindo uma escala global. A face dos conflitos é desconhecida, sabemos apenas, que em silêncio aguarda pelo momento certo para despoletar tudo o que na humanidade consideramos abominável. O terrorismo de facto não conhece fronteiras.

Os militares que participam nas missões de apoio à paz encontram-se expostos a conflitos de baixa intensidade, e a uma multiplicidade de stressores. A resiliência dos militares ao stress é um factor preponderante do sucesso de qualquer missão, visto que um militar menos resiliente pode por em risco todos os que o rodeiam. A literatura no que toca á resiliência dos militares ao stress e aos potenciais traços da personalidade envolvidos neste conceito é relativamente escassa. São em grande parte das vezes extrapolados modelos do mundo civil para o militar, mas por maiores que sejam as semelhanças entre os dois mundos o domínio militar tem stressores próprios e característicos.

Os traços personalidade são potenciais determinantes das reacções aos stressores, bem como podem auxiliar ao nível da constituição de grupos de forma a obter dos militares a melhor performance possível. Muito provavelmente por estes motivos a selecção de civis para ingressar nas fileiras, passa por uma avaliação de traços da personalidade.

As operações de manutenção de paz por se desenrolarem fora de território nacional, e por envolverem questões que não implicam directamente a soberania nacional,

podem encontrar bolsas de resistência ao nível civil, no que toca ao emprego das forças armadas. Este facto pode ser suficiente para o militar que participa nas missões, não se sentir apoiado pelo seu grupo de suporte social. O suporte social é um importante factor protector dos efeitos nefastos do distress, neste sentido é importante conciliar os grupos de suporte social civis dos militares (amigos e família), com o suporte social obtido dos pares militares, formando uma extensa rede de apoio.

Neste contexto, Portugal enquanto membro da NATO e da ONU, encontra-se envolvido em compromissos internacionais, através do envio de Forças Nacionais Destacadas (FND), para vários teatros de operações (TO) no estrangeiro, nomeadamente no Afeganistão. Estas missões enquadram-se nas missões de apoio à paz. Desta forma é previsível que continuemos a assegurar os compromissos internacionais através do envio das FND para os mais variados TO.

A pertinência deste estudo reside no facto de ser necessário estabelecer relação entre a personalidade dos militares e a sua resiliência ao stress, bem como perceber de que forma o suporte social poderá ou não influenciar a sua percepção de stress. Ao conhecer estas relações seria possível incluir no programa de treino das FND estratégias de gestão de stress, especialmente adaptadas, de forma a minorar os efeitos nefastos do distress, aumentando simultaneamente a capacidade operacional. A relação entre a personalidade e o stress ganha também particular relevância para a selecção de elementos, desde a fase de candidatura para a especialidade Comando, passando por todo o período de instrução, até mais tarde ao emprego operacional, permitindo reduzir custos quer de formação quer de custos relacionados com futuros internamentos hospitalares derivados da exposição a stressores presentes em cenários de conflito.

De forma sucinta o objectivo do presente estudo é estabelecer uma relação entre a personalidade e o stress, e perceber o papel do suporte social na percepção de stress. Para a consecução do objectivo da investigação foram recolhidos dados demográficos, e foram aplicadas escalas psicométricas de personalidade, stress, e suporte social, a 102 militares do Centro de Tropas Comandos (CTC), que realizaram uma missão no TO do Afeganistão. Os dados foram recolhidos em dois momentos, pré e pós-deslocamento.

Para contextualizar as variáveis presentes nesta investigação, no primeiro capítulo será abordada a temática da personalidade, onde irá ser definido o conceito de personalidade e de traço de personalidade, de seguida irá ser feita uma resenha histórica dos modelos teóricos dos traços de personalidade, culminando no modelo do *Big Five* e suas limitações.

No segundo capítulo irá ser abordado o stress, sua definição, perspectiva histórica, e o modelo transaccional de stress.

Neste capítulo será abordado também o suporte social, e a relação da personalidade com o stress e o suporte social.

No terceiro capítulo irá ser feita uma análise do stress, suporte social, e personalidade em contexto militar.

Em seguida no quarto capítulo será feita de forma detalhada a descrição das hipóteses, caracterização da amostra, análise e discussão de resultados.

Capítulo I – A Personalidade

1.1 A personalidade

A personalidade é sem dúvida um dos domínios da psicologia que mais interesse e curiosidade desperta, pela assunção do seu papel preponderante na descrição, explicação e predição dos fenómenos intra-psíquicos e comportamentais. Desta forma podemos afirmar que a personalidade assume um papel de grande destaque, emergindo como um conceito central na psicologia.

A palavra personalidade tem a sua raiz etimológica, que deriva do latim, na palavra *persona*. *Persona* é o nome pelo qual eram conhecidas as antigas máscaras utilizadas no teatro, que frequentemente eram utilizadas pelos actores para exprimir emoções ou atitudes. Estas máscaras permitiam ao público um acesso fácil e inequívoco à emoção expressa pelo actor, facilitando a interpretação da personagem.

Como conceito central que é, são inúmeras as definições de personalidade. Na presente investigação iremos adoptar a seguinte definição de personalidade: a personalidade é um conjunto de comportamentos, de aptidões, de motivações, cuja unidade e permanência constituem a individualidade, a singularidade de cada um (Hansenne, 2004).

Como tal sobre a personalidade foram criadas várias teorias e classificações, tendo ganho particular relevância as seguintes perspectivas: perspectiva psicanalítica de Freud; a perspectiva neo-analítica de Jung, Adler, Horney, Sullivan, Erikson e Fromm; a perspectiva humanista de Rogers e Maslow; a perspectiva da aprendizagem de Skinner, Bandura e Rotter; a perspectiva cognitiva de Kelly, Mischel e Beck; a perspectiva dos traços de Allport, Cattell, Eysenck e o modelo do Big Five (Fiske, Norman, Borgatta, Digman e Costa e McCrae); e a perspectiva psicobiológica de Gray, Tellegen, Zuckerman e Cloninger, (Hansenne, 2004).

Apesar das suas múltiplas definições enquanto conceito, a personalidade apresenta características que são transversais a várias teorias, como por exemplo a estabilidade, a atribuição interna, e distinctividade. A personalidade é considerada como relativamente estável (Sturaro, Denissen, Aken, Asendorpf, 2008), não sofrendo grandes alterações ao longo do ciclo de vida. No estudo longitudinal de Roberts, Caspi e Moffit (2001), foi possível comprovar a estabilidade da personalidade desde a adolescência até à idade adulta.

Em lugar de crucial importância para a compreensão da personalidade e de toda a sua extensão, é a definição do conceito de traço de personalidade. Segundo Allport (1927) o traço pode ser definido como, um modo de ajustamento geral e habitual que exorta um efeito directivo sobre uma resposta específica. Para McCrae e Costa (1997), os traços são estilos relativamente duráveis de pensar, sentir e de agir.

Segundo Hansenne (2004) “um traço de personalidade representa uma

característica durável, a disposição do indivíduo para se comportar de uma determinada maneira em situações diversas. É pelo menos, deste modo que a maioria dos psicólogos da personalidade encaram este conceito” (pp.27). Com base nestas definições podemos afirmar que os traços de personalidade são características que nos conferem distintividade, e uma tendência para agir de acordo com situação com que nos deparamos.

Para McCrae e Costa (1997) “Por traço de estrutura de personalidade, os psicólogos entendem como o padrão de co-variação entre estes traços, habitualmente sumariado sob a forma de um numero relativamente pequeno de factores que representam as dimensões básicas da personalidade” (pp. 509). A personalidade é assim constituída por dimensões, ou domínios dispostos de forma hierárquica, onde se inscrevem no topo os traços de personalidade mais abrangentes, que por sua vez se subdividem mais específicos traços mais específicos mais próximos da base, também denominados de facetas (DeYoung, Quilty, Peterson, 2007).

Como referido anteriormente, a personalidade é um conceito central em psicologia, sobre o qual foi gerado um número considerável de teorias e classificações, e por este motivo carece de um modelo universalmente aceite entre os psicólogos da personalidade, de forma a ampliar o número de investigações, e criando uma teoria da compreensiva da personalidade. Actualmente em relação a este assunto gerou-se um consenso entre um grande número de investigadores sobre o modelo que melhor se poderá adaptar a uma descrição e classificação da personalidade. Este modelo insere-se no referencial das teorias dos traços, e é denominado como o modelo das cinco dimensões da personalidade ou *Big Five*.

1.2 As teorias dos traços

Como referencial teórico da presente dissertação, foi utilizado uma das teorias da personalidade centradas nos traços, mais particularmente o modelo das cinco dimensões da personalidade ou *Big Five*, por actualmente ser o modelo que mais consenso gera entre investigadores. O postulado teórico das teorias da personalidade centradas nos traços, põe a tónica no facto de que cada pessoa é única tendo em conta os seus traços de personalidade e que os indivíduos possuem predisposições (traços) para agirem de determinada maneira em determinada situação. Como referi anteriormente a perspectiva dos traços de personalidade foi fortemente marcada pelo trabalho de Allport, Cattell, Eysenck, Fiske, Norman, Borgatta, Digman e Costa e McCrae, sendo que as suas investigações contribuíram de forma inequívoca para a criação do modelo das cinco dimensões da personalidade, também conhecido como *Big Five*.

A psicologia, e em especial a psicologia da personalidade, sempre demonstrou a

necessidade de um modelo descritivo, ou taxonomia, que permitisse a investigação do seu tema de estudo (John, Naumann e Soto, 2008). Segundo John e Srivasta (1999) Uma taxonomia universalmente aceite pelos investigadores em psicologia da personalidade poderia permitir aos mesmos, estudar domínios específicos das características da personalidade, ao invés de examinar separadamente as centenas de atributos particulares que tornam os seres humanos individuais e únicos.

Deste modo um modelo estrutural da personalidade, globalmente aceite pelos psicólogos da personalidade iria facilitar a investigação e a partilha de resultados, através da oferta de uma base estrutural sólida de investigação. Esta visão é igualmente partilhada por Ashton, Lee e Goldberg (2004), “Os investigadores da personalidade fazem há muito tempo tentativas para encontrar a melhor taxonomia das características da personalidade. Ao encontrarem um modelo estrutural adequado da variação das características de personalidade, os investigadores serão capazes de dar passos em direcção a uma eventual teoria da personalidade, e aceder às diferenças humanas individuais, com robustez e eficiência” (pp. 707).

Após longos anos de discussão e investigação da temática da personalidade, um número crescente de psicólogos passaram a considerar que as diferenças individuais podem ser englobadas em cinco grandes dimensões da personalidade, sendo este modelo denominado por *Big Five*. Contudo a importância dos *Big Five* permaneceu adormecida até aos anos 80, onde vários investigadores concluíram que um modelo estrutural da personalidade poderia ser reduzido a cinco grandes factores, sendo que estes factores representam as dimensões fundamentais da personalidade (Fiske 1949; Goldberg, 1990; Digman, 1990; John, 1990), e que todos os factores têm validade convergente e discriminante entre instrumentos e observadores (John e Srivasta, 1999; John, et al., 2008). Os estudos transculturais e translinguísticos, realizados em várias culturas e que abrangem diversas famílias linguísticas, sugerem que o *Big Five* pode ser replicado em várias línguas, o que contribui para a ideia de universalidade do mesmo modelo (Saucier e Goldberg 2002; Schmitt, Allik, McCrae e Benet-Martinez, 2007; John, et. al., 2008). Esta assunção permitiu chegar a um consenso sobre a robustez de um modelo de personalidade cuja base estrutural está assente em cinco grandes dimensões (Costa e McCrae, 1992a; Romero, Luengo, Gómez-Franguela e Sobral, 2002; Hansenne 2004; DeYoung, et al., 2007; Schmitt, et al., 2007; John, et al., 2008).

Segundo McCrae e Costa (1997) o *Big Five* é na opinião da maioria dos psicólogos, como o que melhor representa a estrutura de traços de personalidade. O modelo dos cinco factores é uma organização hierárquica e abrangente da estrutura dos traços da personalidade em cinco dimensões, Neuroticismo, Extroversão, Abertura à experiência,

Amabilidade e Conscienciosidade (McCrae e John 1991; Lima e Simões, 2000; John, et al., 2008). Estas dimensões não representam uma perspectiva teórica particular, sendo derivadas de adjetivos que são utilizados no dia-a-dia pelos indivíduos para se descreverem a si e aos outros. Em vez de substituir todos os sistemas de classificação e de descrição da personalidade, o modelo dos *Big Five* serve como função integrativa, porque pode representar vários e diversos sistemas de descrição da personalidade, num modelo comum, permitindo assim também criar um ponto de partida para a investigação e teorização que eventualmente poderá levar a uma explicação e revisão da taxonomia descritiva em termos causais e dinâmicos (John e Srivasta, 1999).

1.3 Os cinco factores da personalidade – Big Five

O modelo dos cinco factores teve a sua origem nos estudos da linguagem natural (McCrae e John 1991; John, et al. 2008). A linguagem natural como uma fonte de pesquisa de atributos, que pudessem contribuir para a criação de uma taxonomia científica, foi utilizada por diversos investigadores pois é possível encontrar em todas as culturas adjetivos que permitem aos indivíduos descreverem as diferenças de personalidade (John e Srivasta, 1999).

Esta utilização da linguagem como ponto de partida denomina-se abordagem lexical da estrutura da personalidade (John, Angleitner, e Ostendorf, 1988; Saucier e Goldberg 1996a). A abordagem lexical parte do pressuposto que todas as diferenças individuais podem ser expressas na linguagem natural o que permite codificar em forma de termos linguísticos essas diferenças, ao decodificar estes termos poderemos aceder as dimensões básicas da personalidade. Se assumirmos que a estrutura da personalidade é universal, conseguiremos extrair de qualquer linguagem natural as mesmas dimensões básicas da personalidade (McCrae e John, 1991). Como referido anteriormente esta abordagem diz-nos que devido á importância dos traços de personalidade nas interacções entre indivíduos, todos os traços deverão estar codificados na linguagem natural.

O trabalho pioneiro de Allport (1927) permitiu que o mesmo descreve-se pela primeira vez o conceito de traço. Allport e Odbert (1936) utilizaram termos de relevantes para descrição da personalidade retirados de um dicionário de inglês, utilizaram assim todos os termos que permitiam distinguir o comportamento de um humano de outro, excluindo os termos que representam comportamentos comuns, como por exemplo o andar. De forma organizar os 17943 termos identificados, foram criadas quatro categorias: traços de personalidade; estados temporários, humor e actividades; julgamentos de conduta pessoal e reputação; características físicas, capacidades e talentos. Para Allport os traços são divididos em traços comuns, que descrevem características partilhadas por várias pessoas,

e traços individuais, que são diferentes de indivíduo para indivíduo. Os traços individuais podem-se subdividir em traços cardinais, que descrevem as características mais marcantes do indivíduo; traços centrais, que correspondem aos qualificativos que atribuímos ao indivíduo; e traços secundários, que são disposições menos consistentes e que aparecem no indivíduo menos frequentemente (Hansenne, 2004).

Cattell (1943) usou a lista de termos de Allport e Odbert como ponto de partida para o seu modelo multidimensional da estrutura da personalidade. Segundo Cattell existem dois tipos de traços, os traços comuns, que podem ser medidos em todos os indivíduos; e traços únicos, que como o nome indica são específicos de um indivíduo. De forma a criar uma base para a sua investigação Cattell reduziu a lista de termos de Allport e Odbert de 17943 termos para 4500, que por sua vez foram reduzidos a 46 traços. Recorrendo a técnica estatística da análise factorial e utilizando este número mais reduzido de traços, identificou 16 factores de personalidade, que mais tarde foram incluídos como parte do seu questionário de 16 factores de personalidade. O trabalho pioneiro de Cattell possibilitou que outros investigadores examinassem a estrutura dimensional dos traços, contribuindo significativamente para a descoberta dos *Big Five* (John, et al., 2008).

Fiske (1949) simplificou as descrições de 22 variáveis de Cattell, e observou uma estrutura factorial composta por cinco factores, que se assemelhava ao que mais tarde viria a ficar conhecido como as cinco dimensões básicas da personalidade, os *Big Five*. Segundo Norman (1963) estes factores foram inicialmente designados como: extroversão; amabilidade; conscienciosidade; estabilidade emocional versus neuroticismo; e cultura. Estruturas factoriais semelhantes ao *Big Five* foram identificadas em vários conjuntos de variáveis, utilizados em diversos estudos (Conley 1985; Digman e Inouye, 1986; Botwin e Buss 1989; Saucier e Goldberg, 1996b). Uma investigação aprofundada por factores para além dos *Big Five* mostrou que estes são os únicos factores consistentes e replicáveis (Saucier, 1997).

O estudo do modelo dos cinco factores iniciou-se na língua inglesa, e para garantir a sua universalidade elaboraram-se estudos em várias línguas (Church e Katigbak, 1989; Yang e Bond, 1990), e nem sempre foi possível encontrar os cinco factores em todas as línguas, não devido às variações culturais da personalidade mas às diferenças linguísticas, pois nem sempre é possível encontrar uma palavra equivalente noutra língua, sendo esta uma limitação da abordagem lexical. (McCrae e Costa, 1997).

A investigação da personalidade e das suas dimensões, através da abordagem lexical desempenhou um papel pouco relevante, tendo sido feita na sua maior parte através de dados fornecidos por questionários construídos para aplicações práticas específicas, ou para medir construtos que derivam das teorias da personalidade (McCrae e John, 1991).

Como os traços de personalidade não podem ser directamente medidos, têm de ser inferidos, sendo que estas inferências só se tornam possíveis através da utilização de questionários ou *checklists*, que utilizam a linguagem natural (McCrae e Costa 1997).

Enquanto os investigadores da tradição lexical acumulavam provas para uma estrutura factorial com cinco factores ou dimensões básicas da personalidade, a necessidade para uma estrutura integrativa tornou-se evidente para os investigadores que estudavam a personalidade através de questionários (John e Srivasta, 1999).

Neste campo foram identificadas por Eysenck duas dimensões da personalidade Neuroticismo e Extroversão, que vieram a ser consideradas como dimensões centrais. Ao mesmo tempo verificou-se que estas duas dimensões por si só não esgotavam todo o alcance da personalidade, surgindo assim autores, como Tellegen e Atkinson (1974) que propuseram uma terceira dimensão, a esta terceira dimensão deram o nome de absorção. McCrae e Costa (1987) propuseram uma dimensão similar, a abertura á experiência. Estes investigadores seguiram a estratégia de Eysenck, de procurar traços que se pudessem agrupar em dimensões mais abrangentes, permitindo assim um rastreamento sistemático dos traços de personalidade. Assistimos neste ponto à convergência da tradição lexical com a tradição dos questionários, que possibilitou a emergência do modelo dos cinco factores (Digman 1979; McCrae e Costa, 1985,1987), permitindo acrescentar mais duas dimensões às três já existentes, a Amabilidade e a Conscienciosidade. Os estudos de Digman (1979) e McCrae e Costa (1985 e 1987), revestem-se de particular importância, pois permitiram justificar empiricamente a semelhança entre os factores da abordagem lexical e da abordagem dos questionários.

Apesar da pesquisa desenvolvida por Goldberg (1990) e Costa e McCrae (1992a), a estrutura factorial do *Big Five* não foi aceite de imediato como uma super-estrutura por todos os investigadores da área (Eysenck, 1992, 1997; McAdams, 1992; Block, 1995), contudo os cinco factores que representam as dimensões básicas da personalidade podem ser encontrados em todas as escalas de personalidade (Digman, 1990; John, 1990; Schmitt, et al., 2007). Para encontrar as semelhanças entre estudos, John (1990) procurou traços protótipos para cada uma das dimensões do *Big Five* que ocorrem de forma consistente nos vários estudos. Na sequência deste estudo foi criado o BFI, *Big Five Inventory*, que permitiu uma medição eficiente dos traços protótipos do *Big Five* que são comuns entre investigadores. O BFI é uma medida robusta, com elevada fiabilidade interna e entre instrumentos, replicável em várias culturas (Schmitt, et al., 2007), sendo utilizado em investigação sempre que é necessária uma aplicação rápida (John, et al., 2008).

É expectável que surjam variações de estudo para estudo com dimensões abrangentes e inclusivas como o *Big Five*, uma dessas variações encontra-se associada ao

nome atribuído a cada uma das dimensões. A discórdia entre os investigadores acerca do nome atribuído a cada uma das dimensões marcou de forma profunda este campo de investigação, mas só porque o nome assume diferentes nomenclaturas, não quer dizer que as dimensões sejam diferentes (Peabody e Goldberg 1989; McCrae e John, 1991; Costa e McCrae, 1992a; John e Srivasta, 1999; Hansenne, 2004). Segundo Hansenne (2004) o nome atribuído a cada uma das dimensões não é consensual, derivado a duas razões. A primeira prende-se com a dificuldade em atribuir um nome aos dados fornecidos pela análise factorial. A segunda encontra-se ligada a dependência dos factores testados pela análise factorial, das medidas incluídas nas investigações.

A terminologia das dimensões do *Big Five* aceite pelo maior número de investigadores são: primeiro factor, a extroversão; o segundo factor, a Amabilidade; o terceiro factor, a conscienciosidade; quarto factor, o neuroticismo; e o quinto factor, a abertura à experiência (John e Srivasta, 1999; Hansenne, 2004; DeYoung, et al., 2007).

A Extroversão implica uma abordagem energética em direcção ao mundo social e material, e inclui traços como a sociabilidade, actividade, assertividade, e emoção positiva. Os extrovertidos são pessoas sociáveis, são optimistas, afectuosos, activos e conversadores, são enérgicos. A extroversão traduz a quantidade e intensidade das interacções pessoais, o nível de actividade, a necessidade de estimulação e a capacidade de exprimir alegria. Indivíduos com níveis elevados neste domínio são sociáveis, faladores, orientados para a relação interpessoal, optimistas, e afectuosos, sendo que níveis mais baixos reflectem indivíduos mais reservados, sóbrios, orientados para a tarefa, tímidos, distantes (Costa e McCrae, 1992b).

A amabilidade é uma orientação pro-social e orientação para com os outros, que inclui traços como, o altruísmo, a confiança e humildade. É uma dimensão que diz respeito às tendências interpessoais. Os Indivíduos com níveis elevados neste domínio são sentimentais, bondosos, de confiança, prestáveis, e rectos, sendo que níveis mais baixos reflectem indivíduos cínicos, rudes, desconfiados, pouco cooperativos, irritáveis, manipuladores (Costa e McCrae, 1992b).

A Conscienciosidade, descreve o controlo social dos impulsos que facilita o comportamento orientado para a tarefa ou objectivo, como pensar antes de agir, adiar a gratificação, seguir normas e regras, planear, organizar e hierarquizar tarefas. Encontra-se ligada à organização, persistência, e motivação pelo comportamento orientado para um objectivo. Indivíduos com níveis elevados neste domínio, são organizados, confiáveis, trabalhadores, auto-disciplinados, ambiciosos, perseverantes, sendo que níveis mais baixos reflectem indivíduos irresponsáveis, preguiçosos, despreocupados, negligentes, hedonistas e sem objectivos (Costa e McCrae, 1992b).

O Neuroticismo contrasta com a estabilidade emocional e está relacionada com a emoção negativa, como a ansiedade, nervosismo, tristeza e tensão. O aspecto central desta dimensão é a tendência a experienciar afectos negativos, como a tristeza, medo, embaraço, raiva, culpabilidade e repulsa. Os indivíduos com níveis elevados neste domínio, são preocupados, emocionalmente inseguros, nervosos, sendo que os níveis baixos reflectem indivíduos mais calmos, resistentes, seguros, não emotivos, satisfeitos consigo (Costa e McCrae, 1992b).

A abertura à experiência descreve a amplitude, profundidade, originalidade e complexidade da vida mental e experiencial de um indivíduo. É a dimensão menos conhecida e a mais controversa. A abertura à experiência é marcada por fantasia ou imaginação activa, sensibilidade estética, amplitude de sentimentos, a abertura a ideias novas ou curiosidade intelectual e por juízo independente ou liberal. Os indivíduos com níveis elevados neste domínio são curiosos, criativos, com interesses diversos, imaginativos, sendo que os níveis mais baixos reflectem indivíduos pragmáticos, não artísticos e não analíticos (Costa e McCrae, 1992b).

O *Big Five* é um modelo que de uma maneira eficaz reúne as semelhanças entre os sistemas de descrição de traços de personalidade existentes, e fornece um modelo descritivo e integrativo, que com o avançar do número de estudos sobre a sua robustez vai ganhando cada vez mais adeptos, permitindo um desenvolvimento sem paralelo da dimensão do conhecimento e investigações na área da personalidade.

1.4 Limitações

O *Big Five*, como qualquer modelo científico, tem limitações. Vários críticos argumentam que este modelo não proporciona uma teoria completa da personalidade (Lima e Simões, 2000), sendo que desta forma alguns autores consideram as cinco dimensões como insuficientes para descrever a personalidade (Mershon e Gorsuch, 1988; McAdams, 1992; Block, 1995; Eysenck 1997).

O *Big Five* como a maior parte dos modelos estruturais fornece um registo da personalidade que é essencialmente descritivo, ao invés de explanatório, enfatiza as semelhanças no comportamento e não propõe uma explicação causal para as diferenças encontradas (John e Srivasta, 1999; Hansenne, 2004).

Para Eysenck (1991, 1992 e 1993) o modelo dos cinco factores não substitui o seu modelo de três dimensões, e as cinco dimensões podem ser integradas nas três dimensões que constam no seu modelo teórico (Eysenck, 1992; Goldberg, 1993). A validade externa, e a utilidade preditiva ao nível dos comportamentos dos indivíduos, são também postas em causa por Eysenck (Eysenck 1991).

Capítulo II- Stress e Suporte Social

Como referido anteriormente, o *Big Five* é uma estrutura globalmente aceite da personalidade, que por sua vez permitiu um salto qualitativo e quantitativo no estudo da personalidade, permitindo o desenvolvimento de estudos replicáveis, que permitem demonstrar a influência ou não da personalidade sobre outras variáveis. O interesse sobre o papel da personalidade na percepção de stress, tem vindo progressivamente a ganhar dimensão. Contudo os estudos que utilizam como referência o modelo das cinco dimensões da personalidade e o seu papel na percepção de stress são relativamente recentes e em número reduzido.

2.1 Stress

Nas últimas cinquenta décadas o stress tornou-se um tema popular para as ciências comportamentais e da saúde (Krohne, 2002). A importância das investigações sobre o stress, encontra-se ligada a sua influência biopsicosocial. O conceito de stress começou a ser utilizado na física, onde era usado para descrever a capacidade de carga e resistência de uma estrutura. A utilização do termo stress ao transitar para as ciências comportamentais, revestiu-se da noção de uma carga externa ou exigência sobre os sistemas biológico, social e psicológico (Lazarus, 1993a). Desta forma o stress é segundo Sarafino (1997), “uma condição que surge quando as transacções pessoa-ambiente levam a percepção de uma discrepância, real ou não, entre as exigências da situação e os recursos dos sistemas biológico, psicológico ou social” (pp.70).

A exposição ao stress, faz com que o organismo active o sistema nervoso simpático e o sistema endócrino, o que pode provocar reacções fisiológicas diversas como ritmo cardíaco elevado, tensão muscular, alteração da respiração e ansiedade. O stress pode influenciar a adopção de comportamentos de risco, e as reacções imunitárias (Sarafino, 1997).

O stress foi conceptualizado por três abordagens diferentes, a primeira abordagem é focada no ambiente, e descreve o stress como um estímulo, sendo que os acontecimentos geradores de tensão são denominados de stressores. A segunda abordagem é focada na resposta, concentra-se na forma como as pessoas reagem aos stressores, denominada tensão. A terceira abordagem, descreve o stress como um processo que envolve stressores, tensão, e a relação entre a pessoa e o ambiente, desta forma o stress não é somente um estímulo ou uma resposta, mas é antes um processo dinâmico no qual o indivíduo pode influenciar o impacto de um stressor através de estratégias comportamentais, cognitivas e emocionais (Sarafino, 1997). A esta terceira abordagem damos o nome de transaccional. A abordagem transaccional irá ser utilizada como base para a definição do conceito de stress

e compreensão dos seus processos, na presente investigação.

Walter Cannon foi o primeiro a descrever a maneira como o corpo reage fisiologicamente a situações de emergência. A esta reacção chamou a resposta de ataque ou fuga. Esta resposta é adaptativa porque permite ao organismo responder de forma rápida a uma ameaça, devido à libertação de adrenalina, mas este estado de activação fisiológica pode ser prejudicial se for prolongado (Sarafino, 1997).

O termo stress foi utilizado pela primeira vez por Hans Selye, que o definiu como, uma resposta fisiológica do corpo a uma exigência. Selye, através dos seus estudos, compreendeu que o conceito de Cannon de ataque ou fuga era a primeira reacção de uma sequência, que denominou Síndrome Geral de Adaptação. Quando confrontado com uma situação de stress, o organismo activa uma reacção de alarme.

A Síndrome Geral de Adaptação é composto por três fases, a fase de alarme, a fase de resistência, e a fase de exaustão. Na fase de alarme são mobilizados os recursos do organismo, o que motiva um aumento da estimulação. Este aumento da estimulação deve-se ao sistema endócrino e ao sistema nervoso simpático. Nesta fase existe um aumento da produção de cortisol e de adrenalina. Contudo esta activação fisiológica não pode ser mantida por muito tempo. Na fase de resistência a activação fisiológica diminui, o organismo procura adaptar-se ao agente de stress, e a capacidade de enfrentar novas situações pode ficar comprometida. A fase de exaustão começa quando a capacidade de resistência do organismo diminui, face a uma activação fisiologia prolongada, causada por situações de stress intensas ou repetidas.

Selye distinguiu dois tipos de stress, o prejudicial denominado distress, e o stress benéfico, o eustress (Sarafino, 1997; Krohne, 2002).

Desde a década de 70 que o modelo transaccional de stress de Lazarus e Folkman, tornou-se o modelo dominante em investigação do stress psicológico (Vollrath, 2001). Segundo o modelo transaccional de stress, a relação entre o indivíduo e o ambiente é dinâmica e bidireccional (Lazarus e Folkman, 1984; Folkman, Lazarus, Guren e DeLongis, 1986), desta forma o stress não depende unicamente da pessoa, nem da situação, resultando de uma relação entre eles, a transacção. Esta transacção é mediada pela avaliação cognitiva e mecanismos de coping, que determinam o resultado do processo de stress (Lazarus, 1993a, 1993b).

A avaliação cognitiva é uma avaliação dos processos cognitivos que intervêm entre a situação e a resposta. Através da avaliação cognitiva o indivíduo percepçiona a importância do que está a acontecer para o seu bem-estar. Segundo Lazarus e Folkman (1984), é possível identificar três tipos de avaliação cognitiva, a avaliação primária, a avaliação secundária, e a reavaliação.

A avaliação primária da situação consiste em julgamentos sobre a situação, sendo que esta pode ser considerada irrelevante, positiva ou stressante. Quando a situação é avaliada como stressante pode assumir três formas, dano, ameaça de dano, ou desafio. O dano diz respeito a algo que a pessoa já sofreu, ameaça de dano diz respeito à antecipação de dano, e o desafio refere-se ao potencial de mestria da situação.

Na avaliação secundária a pessoa acede às opções disponíveis para lidar com a situação, activando os mecanismos de coping disponíveis, e fazendo uma avaliação do seu ajustamento e eficácia tendo em conta a situação

A reavaliação refere-se à mudança de uma avaliação cognitiva baseada em nova informação proveniente do ambiente e/ou indivíduo.

O stress experienciado pelo indivíduo depende da avaliação feita da sua transacção com o ambiente, desta forma quando as exigências e os recursos disponíveis são convergentes, o indivíduo experiencia pouco stress. A avaliação de uma transacção como stressante depende de factores pessoais, como as características da personalidade (Simmons e Nelson, 2007), e de factores motivacionais e situacionais, como a ambiguidade, a desejabilidade e o controlo da situação (Folkman et al., 1986; Sarafino, 1997).

Quando a transacção é avaliada como stressante, os mecanismos de coping são activados de forma a gerir a relação pessoa-ambiente. Os mecanismos de coping são os esforços cognitivos e comportamentais do indivíduo para a gestão das exigências internas e externas da transacção pessoa ambiente. Os mecanismos de coping têm duas funções: centrada no problema, quando o coping é direccionado para lidar com a situação desencadeadora de stress; centrada nas emoções, quando o coping é direccionado para a regulação das emoções (Lazarus e Folkman, 1984; Folkman et al., 1986; Vollrath, 2001). O coping muda a situação e o bem-estar, despoletando uma nova sequência de avaliação (Vollrath, 2001).

A avaliação cognitiva e os mecanismos de coping são desta forma duas formas de responder ao stress. A avaliação cognitiva corresponde a uma resposta do indivíduo a situações do dia-a-dia, e ajuda a despoletar emoções no indivíduo associadas de forma positiva ou negativa a situação vivenciada. O coping determina a forma como a pessoa lida com a sua avaliação cognitiva (Lyrakos, 2012)

Desta forma podemos afirmar que o stress é uma combinação de factores que afectam cada indivíduo de forma diferente. Um evento considerado stressante para um indivíduo pode não o ser para outro, sendo que as reacções ao stress variam também de pessoa para pessoa.

2.2 Suporte social

Como referido anteriormente a percepção de stress varia de pessoa para pessoa, devido a factores biológicos, psicológicos e sociais, sendo que estes podem mudar o impacto dos acontecimentos stressantes no indivíduo. Um dos factores psicossociais que intervêm na avaliação de um acontecimento como stressante é o suporte social (Sarafino, 1997), constituindo-se com um factor do momento secundário de avaliação cognitiva. O suporte social pode ser oriundo de várias fontes, como a família, amigos, ou comunidade.

Segundo Sarason, Levine, Basham e Sarason (1983) o suporte social é definido como a “existência ou disponibilidade de pessoas em quem se pode confiar, pessoas que nos mostram que se preocupam connosco, que nos valorizam e que gostam de nós” (pp. 127).

Segundo Sarafino (1997), existem cinco tipos básicos de suporte social. O primeiro é o suporte emocional, que se traduz na empatia e preocupação para com o indivíduo. O segundo é o suporte de estima, que ocorre através da expressão da apreciação positiva do indivíduo. O terceiro tipo é o suporte tangível ou instrumental, que envolve assistência directa ao indivíduo. O suporte informativo é o quarto tipo de suporte social, e inclui os conselhos e sugestões. O quinto tipo de suporte social é o suporte de rede, que fornece ao indivíduo o sentimento de pertença a um grupo.

O suporte social tem um papel relevante pois contribui para um ajustamento positivo e para o desenvolvimento pessoal e actua como amortecedor dos efeitos do stress (Sarason, et al., 1983; Frese, 1999; Costa e Ludermir, 2005; Galek, Flannelly, Greene, e Kudler, 2011), sendo um factor protector no que diz respeito á depressão e sintomas da perturbação de pós-stress traumático (James, Kampen, Miller, Engdahl, 2013). Tendo por base esta premissa, e como referido anteriormente, assumiremos que a personalidade desempenha um papel na percepção do stress, podemos depreender, que a personalidade influenciará também o suporte social.

2.3 Personalidade, stress e suporte social

Em psicologia, em particular na psicologia da saúde tem crescido o interesse nos traços de personalidade que podem ser intervenientes no processo de stress (Vollrath, 2001). Como referido anteriormente o *Big Five* permitiu um avanço significativo no estudo da personalidade. Os estudos que estabelecem relação entre a personalidade e o stress, utilizando medidas específicas para aceder às cinco dimensões, são recentes. Existem estudos que apesar de não utilizarem a estrutura do *Big Five*, estabelecem a relação entre alguns constructos da personalidade e o stress. Podemos sobrepor estes constructos às dimensões do *Big Five*, contudo esta sobreposição pode não ser perfeita (Vollrath, 2001).

Alguns estudos mostram que um valor elevado de neuroticismo está relacionado com acontecimentos negativos de vida (Headey e Wearing, 1989; Ormel e Wohlfahrt, 1991; Magnus, Diener, Fujita, e Pavot, 1993). A conscienciosidade está associada a menos stress ao longo da vida (Friedman, et al., 1995).

Para compreender os efeitos da personalidade na origem do stress, devemos examinar os mecanismos de produção de stress. Um dos mecanismos que contribui para a produção de stress é a criação de objectivos ilusórios, por outras palavras criação de objectivos pelo indivíduo que excedem a sua capacidade. Este facto encontra-se relacionado com os indivíduos tipo A (Ward e Eisler, 1987), estes indivíduos estão associados a baixa amabilidade e conscienciosidade. Outro mecanismo é a adopção de comportamentos de risco. Os indivíduos com níveis elevados de extroversão (Headey e Wearing, 1989) e baixa conscienciosidade (Lemos-Giraldez e Fidalgo-Aliste, 1997; Vollrath, Knoch, e Cassano, 1999), tendem a adoptar mais comportamentos de risco. A procura de sensações é um traço associado aos comportamentos de risco e está associada a elevada abertura à experiência, baixa amabilidade e conscienciosidade (Zuckerman, Kuhlman e Camac, 1988; Zuckerman, Kuhlman, Joireman, Teta e Kraft, 1993). Outro mecanismo, é o conflito nas interacções sociais, neste mecanismo a amabilidade é primordial, sendo que as pessoas com níveis elevados de amabilidade, tendem a valorizar as interacções sociais (Antonioni, 1999) e mantêm relações menos conflituosas (Asendorpf e Wilpers, 1998). Baixa amabilidade, ou elevada hostilidade, está associada a mais conflitos interpessoais e menor suporte social (Smith e Pope, 1990; Watkins, Ward, Southard e Fisher, 1992).

Como referido anteriormente a avaliação cognitiva de uma situação é feita em dois momentos (Folkman et al., 1986; Lazarus, 1993a). A personalidade modela a avaliação cognitiva primária da situação, sendo que indivíduos com um elevado índice de neuroticismo tendem a interpretar as situações como ameaçadoras ou danosas, gerando desta forma um maior índice de stress (Schroeder e Costa, 1984; Gallagher, 1990; Shewchuk, Elliot, MacNair Semands e Harkins, 1999; Bakker, Van Der Zee, Lewig e Dollard, 2006; Ebstrup, Eplov, Pisinger, e Jorgensen, 2011), estando também relacionado com a percepção de distress (Penley e Tomaka, 2002; Saksvik e Hetland, 2011).

Por outro lado a extroversão, a conscienciosidade e a abertura à experiência, estão associados a uma avaliação cognitiva positiva das situações, e a percepção da situação como desafio (Ebstrup, et al., 2011). A extroversão e a conscienciosidade encontram-se relacionadas com a percepção de eustress (Saksvik e Hetland, 2011), sendo que a conscienciosidade está relacionada com um maior índice de produção de cortisol perante uma situação stressante, o que possibilita lidar com essa situação de uma forma mais eficaz (Garcia-Banda, et al., 2011).

A avaliação cognitiva secundária da situação tem sido pouco estudada, em grande parte por não haver um modelo consensual que permita operacionalizar este conceito (Vollrath, 2001). O suporte social faz parte da avaliação secundária. Como referido anteriormente o suporte social é um importante atenuante dos efeitos do stress. Os indivíduos com maior nível de extroversão possuem redes de suporte maiores e a sua percepção de suporte social é igualmente maior (Russell, Booth, Reed e Laughlin, 1997; Asendorpf e Wilpers, 1998). Os indivíduos com maior índice de neuroticismo ou com menor amabilidade têm uma percepção menor de suporte social (Smith e Pope, 1990; Hart, 1996; Russell et al., 1997; Hardy e Smith, 1998).

Capítulo III – A dinâmica militar

A defesa da nação através da prontidão para o combate é a razão de ser do militar. O stress pode ser uma condicionante da prontidão, comprometendo a capacidade operacional do militar, pondo em risco o próprio e os que o rodeiam. O estudo do stress associado ao contexto das forças armadas e o estabelecimento de uma ligação causal entre os conflitos armados e as suas consequências psicológicas nos militares é relativamente recente. Até ao início do século XX a sintomatologia que hoje associamos à exposição a situações de combate ou situações de stress intenso, era atribuída a causas orgânicas, contudo actualmente esta sintomatologia encontra-se associada a uma matriz de interacção entre vários factores, nomeadamente biológicos, interpessoais e intra-psíquicos.

Ao falarmos de stress em cenários de conflito, a perturbação de pós-stress traumático, surge quase de forma intuitiva, como um dos possíveis resultados da exposição de um militar a uma situação de stress intenso. Contudo o caminho trilhado para o reconhecimento do stress enquanto fenómeno passível de perturbar a homeostase do indivíduo, foi longo.

3.1 Gênese histórica das reacções ao stress.

Na génese do estudo do stress e dos seus efeitos nefastos podemos referir que o livro do médico John Eric Erichsen (1867), *On railway and other injuries of the nervous system*, desencadeou uma verdadeira mudança. Erichsen registou que após acidentes de comboio algumas das pessoas envolvidas desenvolviam alterações comportamentais como cansaço, humor deprimido e eram facilmente assustadas. Estas alterações comportamentais no seu entender deviam-se a micro lesões na espinal medula, que ele denominou como *railway spine syndrome*.

Alguns anos mais tarde em 1891, Herbert Page considerou a perspectiva de Erichsen reducionista, utilizando no seu livro *Railway injuries*, o termo *fright neuroses*, neuroses de medo, para descrever as alterações comportamentais desencadeadas pela exposição a uma situação traumática, segundo Page (1891) “ os sintomas nervosos mais estranhos, não se devem a lesões físicas sofridas pela espinal medula, mas são mais ou menos determinantes da emoção mental profunda, estimulada pelas características especiais inquestionáveis e incidentes de cada colisão” (pp. Viii).

Oppenheim em resposta também a Erichsen, introduz o conceito de neurose traumática (Lamprecht e Sack, 2002). Para Oppenheim o trauma físico é apenas parcialmente responsável pela doença, sendo o papel mais importante desempenhado pela *psiché*, atribuindo um papel preponderante aos efeitos da situação traumática (Lerner, 2003).

Em 1914, o psiquiatra militar Charles Myers introduziu o termo *shell shock* e *shell concussion*. O termo *shell shock* era utilizado descrever reacções comportamentais, como ataques de pânico e tremores, desencadeadas após situações de combate intenso. Myers acreditava ainda que a onda de choque produzida pelo rebentamento de granadas de artilharia, poderia causar alterações no sistema nervoso. O termo *shell concussion*, era aplicado para os casos em que os distúrbios neurológicos eram consequência de dano físico (Myers, 1940).

Em 1941 Abram Kardiner permitiu a construção de um modelo de reacção ao stress integrado por características fisiológicas e psicológicas, a que chamou *physioneurosis* (Lamprecht e Sack, 2002).

No pós II guerra mundial e após a guerra da Coreia houve um aumento significativo dos estudos que permitiram uma evolução significativa da classificação da sintomatologia associada ao stress que iniciou com o DSM-I, como grande reacção de stress, anos mais tarde distúrbio transitório situacional, culminando no DSM-IV com a perturbação aguda de stress e perturbação de pós-stress traumático. Também neste período tornou-se claro que diversas situações da vida normal como estar doente ou realizar provas, poderiam produzir reacções semelhantes às situações de combate (Lazarus, 1993a).

3.2 Factores de stress em militares

Nos TO, todos os militares intervenientes, independentemente da sua função, estão sobre o risco permanente de ataque por parte de uma força inimiga. Quer em tempo de guerra como de paz, os militares que integram as operações militares, são expostos a stress de combate e operacional. Estas operações militares podem abranger um espectro alargado, onde se inclui, o treino, todas as fases de deslocamento, as missões de apoio à paz, entre outras (Brusher, 2011), sendo que não existem diferenças entre os stressores presentes nas operações de combate, e nas missões de apoio à paz (Sareen, et al., 2010).

As respostas do militar à situação de perigo e a capacidade do militar lidar com o stress inerente a essa situação, são como referido anteriormente, influenciadas por uma matriz de três factores. Os factores biológicos (propensões, atributos físicos), os factores interpessoais (culturais, sociais) e os factores intra-psíquicos (personalidade). O stress em cenários de conflito, pode ser resultado de um sem número de factores, nesta perspectiva considera-se que a origem do stress é multidimensional, podendo emergir de causas diversas como por exemplo ferimentos, doenças, cansaço físico e psicológico, medo da morte, e conflito entre papéis (Jones, 1995).

Neste sentido, segundo Brusher (2011), podemos considerar dois factores como fontes de stress numa missão em TO, os factores de combate e os factores operacionais.

Os factores de combate são compostos por danos físicos, morte de combatentes, testemunhar a morte de um indivíduo, morte de outro membro da sua companhia/unidade. Os factores operacionais de stress são, a exposição prolongada a ambientes geográficos extremos, redução da qualidade de vida e recursos de comunicação durante um longo período de tempo, separação prolongada de sistemas de suporte, como por exemplo a família.

Ao observarmos estas duas fontes de stress, podemos identificar dois tipos de stressores, os stressores físicos e os stressores psicológicos. Os stressores físicos têm um efeito directo e poderão ser prejudiciais para o corpo. Os stressores físicos podem ser divididos em, factores ambientais (frio, calor, altitude, etc.); e factores fisiológicos (cansaço, privação de sono, lesões físicas, etc.). Em contraste os stressores psicológicos fornecem ao cérebro informação sobre ameaças ou exigências, esta informação tem um impacto indirecto sobre o corpo. Os stressores psicológicos podem também ser subdivididos em duas categorias: cognitivos (sobrecarga sensorial ou privação sensorial, ambiguidade, incerteza, etc.); emocionais (isolamento, medo, ansiedade, inactividade, etc.).

Existem três fases pautadas por stress intenso associadas ao envio de militares para TO, a fase pré-deslocamento, a fase de deslocamento, e a fase pós-deslocamento. Na fase de pré-deslocamento o militar tem como fonte de stress as preocupações com a sua segurança e dos membros da sua família, e revela incerteza e preocupação em relação ao futuro. Os níveis de stress nesta fase são mais elevados nos militares que são pais solteiros, e que nunca realizaram uma missão anteriormente. Na fase de deslocamento a presença do militar num TO é geradora de medo e incerteza, os militares enfrentam de forma constante ameaça de morte ou ferimentos, e podem ser testemunhas da morte ou ferimentos em outros militares, inimigos ou civis. A fase de pós-deslocamento é um período de ajustamento para o militar, que poderá enfrentar diversas fontes de stress, como as relações interpessoais, e a reintegração na família (National Center for Post-Traumatic Stress Disorder e Walter Reed Army Medical Center, 2004). Segundo um estudo com militares de Vilhena e Pontes (2006), os níveis de burnout, que se encontram ligados ao stress ocupacional, aumentam do período de pré-deslocamento para o período de deslocamento, e voltam a diminuir no período de pós-deslocamento.

Como referido anteriormente o stress é inerente ao contexto militar e os danos provocados por stress são grande parte das baixas (Adler, Dolan, Bienvenu, e Castro, 2000; Thompson e McCreary, 2006). Segundo Surrador (2002) as missões colocam os militares perante desafios psicossociais, que podem estar na origem de situações de desconforto psicológico, sendo que o reconhecimento e análise dos indutores de stress psicológico permitem desenvolver medidas preventivas dos seus efeitos.

Segundo Hoge, et al. (2002), os problemas de saúde mental afectam e incapacitam os militares, sendo a principal causa de hospitalização e de dispensa de serviço, sendo que Cerca de 7% das evacuações médicas realizadas durante a *Operation Iraqi Freedom* foram devidas a problemas psiquiátricos. A experiência em TO encontra-se correlacionada com problemas ao nível da saúde mentais e psicossociais (Kang, Natelson, Mahan, Lee e Murphy, 2003; Hoge, et al., 2004; Hoge, Auchterlonie e Milliken, 2006). Num estudo de Pereira, Pedras, Lopes, Pereira, e Machado (2010), com 230 veteranos da guerra do ultramar verificou-se que 39,5% dos veteranos preenchiem os critérios da perturbação pós-stress traumático, 81% tinham perturbação emocional, e 72% pertenciam a famílias disfuncionais.

Segundo Hoge et al. (2004), existem barreiras ao acesso aos cuidados de saúde mental, nomeadamente a percepção de estigma dos militares que necessitam desse tipo de cuidados, sendo que por este motivo apenas 23% a 40% dos militares procurou algum tipo de acompanhamento ou ajuda psicológica. Segundo Hoge et al. (2006) um ano após o regresso do Iraque 35% dos militares recorreram aos serviços de saúde mental e 12% foram diagnosticados com algum tipo de perturbação mental.

Os militares actualmente são treinados de forma a promover a adaptação ao stress, tensão e sacrifícios provenientes do seu deslocamento para cenários operacionais, como por exemplo treino físico, preparação para a missão, promoção da confiança em líderes e nos pares e informação sobre a missão (Watson, Litz, Southwick e Ritchie, 2011). Este tipo de treino revela-se essencial pois a percepção de stress pode ser influenciada negativamente por uma liderança ineficaz, fraca coesão entre os militares e treino deficitário, suporte social inadequado, e o cansaço (Jones, 1995).

Não existem dados que permitam avaliar a eficácia do treino militar com vista ao aumento das capacidades de coping perante a exigência das missões, nem das intervenções criadas para aumentar a resiliência psicológica e prevenir o desenvolvimento do perturbação se pós-stress traumático em militares. A falta de literatura empírica que suporte estas intervenções, deve-se à ausência de uma estrutura que defina as componentes da resiliência face ao trauma (Watson, et al., 2011).

3.3 Personalidade em militares

Existem poucos estudos empíricos que liguem os factores de personalidade e o comportamento em cenários de conflito. Em 1957, um estudo de Egbert, Meeland, Cline, Forgy e Spickter, lançou uma das primeiras pedras sobre as características que permitiam distinguir os militares dividindo-os entre combatentes e os não combatentes. Os combatentes eram todos os militares que tinham boa performance, tendencialmente mais

inteligentes, masculinos, com maior estabilidade emocional e maior potencial de liderança. Os não combatentes estavam associados a uma má performance, e a uma menor estabilidade emocional.

O Exército utiliza a personalidade como uma das variáveis de selecção de recursos humanos. Este tipo de selecção com base na personalidade pode restringir e contribuir para a existência de poucos estudos empíricos sobre a personalidade e o comportamento em combate, pois os militares que ingressam nas fileiras à partida já foram enquadrados num perfil de traços de personalidade considerados desejáveis para o desempenho de funções militares.

Para compreender a adaptação dos militares a situações traumáticas vários modelos que incluíam como variáveis a personalidade e as características da situação, foram propostos. Contudo é difícil estabelecer conclusões definitivas, porque no geral a personalidade é avaliada após a exposição à situação traumática (Bramsen, Dirkzwager e Ploeg, 2000), não havendo desta forma pistas sobre potenciais alterações aos traços de personalidade prévios à situação traumática.

Segundo Eysenck (1992) A extroversão e o neuroticismo são traços básicos que afectam as emoções e o comportamento. Num estudo realizado com militares por Bramsen, et al. (2000), foram avaliadas as características da personalidade através do MMPI, antes e após a realização de uma missão no estrangeiro. Estes autores verificaram que o psiconeuroticismo é um traço preditivo do desenvolvimento de perturbação de pós-stress traumático em militares.

Conclusões semelhantes resultaram do estudo de James, et al. (2013) em militares. Segundo estes autores o neuroticismo tem uma correlação elevada com os sintomas de pós-stress traumático e de depressão. Segundo Engelhard e Van den Hout (2007) o neuroticismo ou afectividade negativa está correlacionada com sintomas de perturbação de pós-stress traumático e encontrando-se também associada a efeitos adversos na saúde mental. No estudo em militares de Ferrajão (2011), o neuroticismo e a impulsividade encontram-se associados a sintomas de pós-stress traumático. O neuroticismo encontra-se assim identificado com um dos traços da personalidade que mais contribui para a potencial vulnerabilidade dos militares face a situações de stress intenso.

Sendo a exposição a stress traumático prevalente nos militares, é importante compreender as reacções psicológicas a essas situações de elevada carga de stress (Rioli, Savicki e Spain, 2010). Contudo nem todos os indivíduos expostos aos stressores desenvolvem patologias (Rundell e Ursano, 1996; Bartone, 1999). A explicação para esta constatação passa pelo conceito de resiliência. A resiliência é um traço de personalidade ou um conjunto de variáveis individuais que protegem o bem-estar sob condições de stress,

(Lee, Sudom e McCreary, 2011).

Ao longo dos últimos anos foram feitas investigações para que fosse possível a aplicação dos traços de personalidade para classificar os indivíduos como resilientes (baixo neuroticismo, alta amabilidade, conscienciosidade, extroversão e abertura à experiência) ou vulneráveis (Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge e Hjemdal, 2005). Segundo Skomorovsky e Lee (2012) a amabilidade e conscienciosidade são traços característicos dos militares resilientes.

No estudo de Manguen et al., (2008), os indivíduos resilientes estão associados às emoções positivas face aos stressores. A emoção positiva está associada às dimensões de personalidade extroversão e amabilidade, sendo que a emoção negativa está relacionada com dimensão neuroticismo.

Segundo Schok, Kleber e Lensvelt-Mulders (2010), a resiliência diminui a percepção de ameaça, o que resulta em menos desconfiança nos outros e no meio, e contribui para um maior crescimento ao nível pessoal. Uma elevada resiliência está associada a um impacto emocional mais baixo. Os Indivíduos resilientes avaliam a situação de stress como menos ameaçadora, porque estes regulam as suas emoções de forma mais eficaz. Segundo Engelhard e Van den Hout (2007) existe uma correlação entre o stress percebido e sintomas de perturbação pós-stress traumático e o neuroticismo. Os Indivíduos resilientes avaliam a situação de stress como menos ameaçadora, porque estes regulam as suas emoções de forma mais eficaz. O afecto positivo, relaciona-se com o ajustamento psicológico mesmo em situações de stress (Riulli, et al., 2010).

Num estudo em militares de Halfhill, Nielsen, Sundstrom, e Weilbaecher (2005), mostrou que as dimensões amabilidade e conscienciosidade, são predictores de boa performance, sendo que valores elevados dos dois factores são os predictores da melhor performance. Este estudo apoia o estudo de Hough (1992), que revela que ao nível individual a conscienciosidade e amabilidade são predictores de performance. A performance é superior nos indivíduos com conscienciosidade elevada, e menor nos indivíduos com maiores valores de neuroticismo (Darr, 2009, 2011). Num estudo de De Jong, van Eck e van den Bos (1994), a conscienciosidade encontra-se relacionada com a eficiência e performance.

3.4 Suporte social em militares

Em nenhum lado da vida civil o grupo social é tão importante e crucial como na vida militar (Manning, 1994). Como referido anteriormente a percepção de stress pode ser exacerbada por uma coesão grupal fraca e suporte social inadequado, comprometendo o estado de prontidão dos militares. Segundo Schneider e Martin (1994), por prontidão

entende-se “a combinação da vontade e capacidade de um soldado fazer o seu trabalho e conseguir dar-se com o tempo de paz e durante o combate, e a capacidade do exército manter pessoas treinadas durante o tempo de paz” (pp. 20). Segundo Vilhena e Pontes (2006), é possível verificar uma correlação negativa entre o burnout e o funcionamento do pelotão, o que por outras palavras sugere que a coesão grupal pode influenciar a percepção de stress.

Historicamente famílias dos militares não eram vistas como elemento de prevenção do stress de combate ou qualquer outro aspecto da prontidão militar. Entre os militares que defrontam o inimigo no campo de batalha, era pouco usual encontrar militares casados. Actualmente a família tem um papel preponderante no desempenho do militar tanto em tempo de paz como em cenário de conflito, afectando também o bem-estar do militar. A relação entre o militar e a sua família é recíproca e dinâmica, podendo o militar no desempenho da sua função afectar o bem-estar da família. As preocupações com a família são uma fonte de stress, que pode por ameaçar o desempenho do militar, pondo o próprio em risco e os outros (Schneider e Martin, 1994). Desta forma a família pode afectar a prontidão do militar, contudo a família funciona como factor de protecção na prevenção de reacções de stress associadas ao combate.

O modelo de Pincus (Pincus, Leiner, Black e Singh, 2011) descreve em pormenor as fases do ciclo de missão que envolvem o militar e a família. A fase pré-deslocamento, começa com a preparação para a missão. Esta fase é marcada por negação e antecipação da separação. É também marcada por longos períodos de ausência de casa, devido ao treino e preparação. Nesta fase as relações tornam-se mais próximas entre os militares que se encontram em preparação. Da ausência prolongada pode ser gerado um distanciamento psicológico e emocional da família.

A fase de deslocamento inicia com a partida do militar e vai até ao primeiro mês de ausência, e é caracterizada por tristeza, solidão, problemas de sono, que tanto podem afectar a família, como o militar.

A fase de sustentação inicia com o segundo mês de separação e vai até ao penúltimo mês, sendo caracterizado pelo estabelecimento de novas rotinas e de novas redes de suporte, tanto para os militares como para a família.

A fase tardia de deslocamento, inicia no penúltimo mês e vai até ao fim da missão, e é caracterizada por antecipação do regresso a casa, emoção pelo regresso do militar, apreensão por parte do militar sobre a forma como irá ser recebido pela família.

A fase pós-deslocamento que inicia com o regresso do militar da missão, é uma fase crítica para o militar e para a família porque existe uma reintegração do militar na família e uma reorganização das rotinas familiares, o que pode gerar emoções ambíguas.

As estratégias de coping, onde se insere o suporte social, são seleccionadas com o objectivo de reduzir o impacto do stress, mas paradoxalmente também podem ser entendidas como fontes de stress (Dolan e Ender, 2008). Dois focos de suporte social de relevância para a função militar, são a família e os líderes.

A família é uma fonte de suporte para muitos militares, contudo o stress familiar pode exacerbar o stress relacionado com a profissão, sendo que a preocupação com a família pode distrair os militares da sua função. A família pode ser uma fonte de stress especialmente para os militares mais novos.

Os líderes são parte importante do bem-estar dos militares. Os militares podem ver os líderes como grandes contribuidores do stress que experienciam, especialmente no que diz respeito a carga laboral e a falta aparente de previsibilidade. A liderança é importante para o bem-estar do líder, e a má liderança é vista pelos militares como uma fonte de stress. (Dolan e Ender, 2008).

Segundo James, et al. (2013), o suporte social protege contra sintomas de pós-stress traumático e depressão, sendo que ausência de suporte social é um predictor de pós-stress traumático em militares (Brewin, Andrews e Valentine, 2000).

Num estudo realizado por Lee, et al. (2011), o afecto positivo ou seja valores elevados de extroversão, amabilidade e conscienciosidade, encontra-se em militares e está relacionado de forma positiva com o suporte social.

O suporte social reveste-se assim de uma importância central para minorar os efeitos do stress em militares.

3.5 Modelo psicológico de stress de combate.

À semelhança de vários contextos do mundo civil a que foi adaptado o modelo transaccional de stress de Lazarus, também se verifica a adaptação do modelo ao contexto militar. O modelo psicológico de stress de combate foi proposto por Gal e Jones (1995), que segundo os autores mistura a teoria com a prática e experiência de combate, e é tido como uma ferramenta útil para aceder á complexidade do comportamento humano em grupos sob stress.

Este modelo é interactivo na medida em que as variáveis antecedentes actuam através das variáveis mediadoras de forma a influenciar a avaliação cognitiva individual da situação de combate, e consequentemente os modos de resposta e de coping com a realidade de combate. O modelo é igualmente dinâmico pois a forma de coping afecta a reavaliação da situação, alterando as suas respostas de combate. As variáveis antecedentes são compostas por: factores individuais (personalidade, família, experiência previa de combate, papel em combate; factores de grupo, coesão e moral, treino, liderança

e compromisso; factores do campo de batalha, tipo de batalha, surpresa e incerteza, factores ambientais (tempo).

As variáveis antecedentes de acordo com este modelo não determinam a avaliação da situação pelo soldado, em vez disso são mediadas pelas variáveis de mediação. De importância central como variável de mediação encontramos o papel dos líderes (comandantes). A forma como são fornecidas as informações e a forma como as ordens são transmitidas, em interacção com as variáveis antecedentes irá influenciar a natureza do stress e a sua capacidade para lidar com o mesmo. A avaliação cognitiva depende das consequências da interacção entre as variáveis antecedentes e as variáveis mediadoras. Os padrões de resposta podem ser físicos (suor, alterações gastrointestinais, alterações músculo-esqueléticas, alterações glandulares) emocionais (ansiedade, medo), cognitivos (distorção cognitiva) e sociais (aumento da dependência do líder e necessidade de afiliação). Estes padrões de resposta irão produzir repostas de coping individuais. As respostas de coping utilizadas irão influenciar a reavaliação da situação e a sua capacidade para lidar com ela. Esta nova avaliação leva a diferentes modos de resposta e diferentes respostas de coping e a uma nova e diferente avaliação cognitiva.

3.6 As missões de apoio à paz

O Exército Português colabora com a NATO e a ONU desde o início da década de noventa, em missões de apoio à paz, nos TO em países como Timor, Bósnia, Kosovo e Afeganistão. As missões de apoio à paz constituem um domínio abrangente, onde podemos incluir a manutenção de paz (peacekeeping), imposição da paz (peace-enforcement), construção da paz (peace-building) e as operações humanitárias.

Os principais objectivos das missões de apoio à paz são apaziguar tensões e fornecer ajuda humanitária em regiões fustigadas pela guerra. Os stressores presentes durante as missões de apoio à paz não diferem dos stressores presentes em operações de combate (Sareen, et al., 2010; Brusher, 2011).

Segundo Adler e Castro (2001), existe nas missões de apoio à paz um ciclo, que se divide em pré-deslocamento, deslocamento e pós-deslocamento. Na fase de pré-deslocamento os militares encontram-se divididos entre a necessidade de resolver problemas pessoais e a necessidade de treino, sendo que a família nesta fase constitui um elemento de stress (Adler e Castro, 2001). Segundo o *United Nations Department of Peacekeeping Operations* (UNDPKO, 1995), nesta fase os militares experienciam uma antecipação da perda, solidão, flutuações de humor e de energia, tristeza, ansiedade, tensão, frustração, ressentimento, depressão e medo.

Na fase de deslocamento, segundo Adler e Castro (2001), o stress nos militares

provem de três factores: dificuldades de comunicação com a família e com os superiores; do ambiente operacional, onde se inclui o ambiente de trabalho e o numero de horas de trabalho; e a ambiguidade da missão, ou seja se os militares sabem a duração e os objectivos da missão.

A fase de pós-deslocamento é um período de ajustamento do militar (Adler e Castro, 2001), com a sua reintegração na família e rotinas familiares (Pincus, et al, 2011). Segundo a UNDPKO (1995), nesta fase podem surgir sintomas relacionados com o stress, problemas de sono, inquietação, ansiedade, reviver acontecimentos, irritabilidade, vazio emocional, remorsos, agressividade, problemas de concentração e queixas somáticas.

No caso das missões de apoio à paz, onde participa o Exército Português, geralmente desenrolam-se no estrangeiro com um tempo de permanência de seis meses no TO, antecidos de um período de preparação denominado aprontamento ou pré-deslocamento, com uma duração aproximadamente seis meses.

A participação nas missões de apoio à paz em que se encontram envolvidas as Forças Armadas Portuguesas, difere em relação a outros países, na medida em que a participação neste tipo de missões é voluntária, sendo que a remuneração auferida por ser superior, constitui um estímulo à participação. Este facto pode reduzir a percepção de stress, mas por outro lado pode também enviesar os níveis de stress expressos pelos militares.

Os Comandos participam actualmente em missões de apoio à paz no TO do Afeganistão. Os Comandos participaram em 2005, pela primeira vez, no TO do Afeganistão, como *Quick Reaction Force (QRF)* da *International Security and Assistance Force (ISAF)*. Desde 2008 os Comandos integram a *Operational Mentor and Liaison Team (OMLT)*, tendo como principal missão a protecção das equipas de assessoria militar que se encontram a operar no TO do Afeganistão.

Actualmente o Centro de Psicologia Aplicada do Exército (CPAE) acompanha os militares que integram as missões de apoio à paz, avaliando o estado psicológico dos militares e o funcionamento do grupo, na fase de pré-deslocamento, fase de deslocamento e pós-deslocamento. Durante a fase de pré-deslocamento são ministradas formações. Durante estas três fases os militares cuja avaliação o justifique são acompanhados pelo CPAE. O acompanhamento psicológico pode ser também solicitado pelo militar ou pela família.

3.7 Os Comandos

Os Comandos são uma das tropas de elite do Exército Português, que se caracteriza por uma elevada adaptabilidade, força e coesão. O grito de guerra dos

Comandos é revelador da sua preparação: *mama sumae*, o que significa, aqui estamos, prontos para o sacrifício. Os comandos encontram-se desde 2005 a realizar missões de apoio à paz no TO do Afeganistão.

Os Comandos surgiram em 1962, em Zemba, Angola, com a formação dos primeiros grupos de tropas do Exército Português adaptados à guerra de África, onde predominava a guerra subversiva. Para fazer face a uma exigência de adequação militar foi necessário criar uma força militar com elevada preparação física e técnica, como força especial de contra guerrilha, capaz de realizar operações irregulares. O sucesso destes grupos, demonstrou que estes eram uma resposta ideal às exigências do TO. Assim sendo em 1963, em Quibala, Angola, foram criados centros de instrução, onde surgiu pela primeira vez, o nome Comandos. Face ao sucesso operacional a actuação e formação dos Comandos estendeu-se em 1964, para Moçambique e Guiné.

Em 1965 foi criado o Centro de Instrução de Comandos, em Luanda. Durante dez anos o Centro de Instrução de Comandos formou Companhias de Comandos com destino ao TO de Angola e Moçambique. Em 1966 foi criado um Centro de Instrução, em Lamego onde passaram a ser formadas as Companhias de Comandos para o TO da Guiné e de Moçambique. Em 1974 a formação de Comandos, passa a ser ministrada na Amadora.

Durante os cerca de doze anos de actuação dos Comandos na Guerra de África, os efectivos empenhados em operações foram mais de 9000 homens, tendo havido 357 Mortos, 28 Desaparecidos e 771 Feridos

Em 1 de Maio de 1975, é criado o Regimento de Comandos (RCMDS) que organicamente é constituído por um Batalhão de Comando e Serviços, um Batalhão de Instrução e dois Batalhões de Comandos. Os Comandos tornam-se desta forma uma unidade operacional de reserva à ordem do Chefe do Estado-Maior do Exército.

No *Verão Quente*, de 1975, os Comandos, impediram que a situação culminasse numa guerra civil, assumindo assim um papel fundamental no restabelecimento da democracia e da ordem, demonstrando que os Comandos são forças disciplinadas e sempre prontas para actuar.

Em 1993, o Regimento de Comandos é extinto e a especialidade Comando é temporariamente suspensa. Contudo em 1996 em Lamego, foi ministrado o Curso de Comandos para oficiais e sargentos do quadro permanente, com a finalidade de manter a especialidade, em especial para permitir continuar a cooperação técnico-militar com a República de Angola, iniciada em 1993.

Em 9 de Maio de 2002 o Despacho n.º 16 do General Chefe de Estado-Maior do Exército, reactiva uma Unidade de Comandos de escalão Batalhão, no Regimento de Infantaria n.º 1 na Serra da Carregueira, onde é reiniciada a formação de Comandos.

Em 01 de Julho de 2006, o Centro de Tropas Comandos muda-se para Mafra. Sendo que em 1 de Abril de 2008, o Centro de Tropas Comandos regressa ao aquartelamento da Serra da Carregueira, onde se mantém com o encargo operacional de um Batalhão de Comandos, a três Companhias de Comandos e uma Companhia de Comando e Apoio (Comandante Supremo das Forças Armadas, 2012).

Capítulo IV – Método

4.1 Objectivo do estudo e hipóteses

O intuito do presente estudo é estabelecer uma relação entre a personalidade e as suas cinco dimensões básicas, e a forma com estas modelam a percepção e resiliência ao stress, bem como perceber de que maneira a satisfação com o suporte social interage com as dimensões de personalidade e até que ponto pode actuar como variável protectora dos indivíduos em relação ao distress. Para a consecução deste objectivo foi recolhida uma amostra de militares portugueses destacados no Afeganistão.

Este estudo baseia-se numa investigação longitudinal com posterior recurso ao método correlacional.

Com base na revisão da literatura realizada, as hipóteses de investigação levantadas para o presente estudo são:

H1- É esperado que quanto mais elevado for o nível de neuroticismo, maior será a percepção de stress, e menor será a percepção de suporte social;

H2 – É esperado que quanto mais elevado for o nível de extroversão, menor será a percepção de stress, e maior será a percepção de suporte social.

4.2 Caracterização da amostra

A amostra da presente dissertação é constituída por 102 militares do Centro de Tropas Comandos (CTC), que possuem o Curso de Comandos do Exército Português, e que prestaram serviço operacional no TO do Afeganistão com a duração total de seis meses. A amostra recolhida diz respeito ao somatório dos militares de duas missões no Afeganistão.

Como pode ser observado na tabela 1, a idade dos militares que compõe a amostra varia entre os 19 e os 46 anos, sendo que a média de idades é de 24 anos ($M= 24,75$; $DP=4,24$).

Todos os militares que compõem a amostra são do sexo masculino.

No que diz respeito à etnia, 79 militares são caucasianos (77,5%), 22 são africanos (21,6%) e 1 é asiático (1%). Desta forma a amostra é constituída na sua maioria por caucasianos.

Em relação ao estado civil, a presente amostra é composta na sua maioria por militares solteiros, sendo que 88 dos 102 militares são solteiros (86,3%), 11 são casados (10,8%), e 3 vivem em união de facto (2,9%).

Ao nível do índice de escolaridade, 24 militares possuem o ensino básico (23,5%), 12 militares têm o ensino superior (11,8%), sendo que o ensino secundário ocupa lugar de destaque com 66 militares (64,7%).

Todos os militares que participaram no estudo são de nacionalidade portuguesa.

Em relação aos anos de serviço no Exército, a amostra varia entre 1 e os 25 anos de serviço, com uma média de 4 anos de serviço ($M=4,36$; $DP=4,41$).

O ano de conclusão do Curso de Comandos do Exército varia na presente amostra entre 1988 e 2012 ($DP= 3,32$).

Para a maioria dos militares participantes na amostra, esta não era a primeira missão no estrangeiro ($N=60$; 58,8%). Para 42 dos 102 militares, esta foi a sua primeira missão no estrangeiro (41,2%).

Quanto ao número de missões no TO do Afeganistão, 49 participantes não tinham participado em nenhuma (48,0%), 42 militares já tinham cumprido uma missão (41,2%), 10 militares cumpriram 2 missões (9,8%), e apenas 1 militar cumpriu mais de 3 missões no Afeganistão (1%).

Tabela 1- Caracterização socio-demográfica da amostra.

		N	%	Min.	Max.	M	DP
Idade		102		19	46	24,79	4,24
Sexo	Masculino	102	100,0				
Etnia	Caucasiana	79	77,5				
	Africana	22	21,6				
	Asiático	1	1,0				
Estado civil	Solteiro	88	86,3				
	Casado	11	10,8				
	União de facto	3	2,9				
Escolaridade	Ensino Básico	24	23,5				
	Ensino Secundário	66	64,7				
	Ensino Superior	12	11,8				
Nacionalidade	Portuguesa	102	100,0				
Tempo no Exército		102		1	25	4,36	4,41
Ano conclusão curso		102		1988	2012	2009,28	3,32
1ª Missão estrangeiro	Sim	42	41,2				
	Não	60	58,8				
Missões Afeganistão	Nenhuma	49	48,0				
	Uma	42	41,2				
	Duas	10	9,8				
	Três	0	0				
	Mais de três	1	1,0				

4.3 Descrição dos Instrumentos

Para a realização deste estudo foi aplicado, aos indivíduos que compõem a amostra, um conjunto de instrumentos psicométricos, composto por quatro escalas, e um questionário socio-demográfico.

O questionário socio-demográfico teve a função de recolha de dados demográficos da presente amostra.

Com o objectivo de avaliar a Personalidade foi utilizado o BFI; para avaliar o stress foi utilizado o PSS; e com o objectivo de avaliar a satisfação com o suporte social foi utilizado o ESSS.

O *Big Five Inventory* (BFI), (Benet-Martinez e John, 1998), e tem como objectivo avaliar as cinco dimensões da personalidade, *Big Five*. O BFI é uma medida de auto-avaliação composta por 44 itens. As respostas tomam a forma de uma escala de *Likert* com 5 alternativas de resposta para cada um dos itens, 1- “Discordo fortemente”, 2- “Discordo um pouco”, 3- “Nem concordo nem discordo”, 4- “Concordo um pouco”, e 5- “Concordo fortemente”.

O BFI divide-se em cinco dimensões: Extroversão composta por 8 itens (itens 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31 e 36), a pontuação desta dimensão varia entre 8 e 40 valores; Amabilidade composta por 9 itens (itens 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37 e 42), a pontuação desta dimensão varia entre 9 e 45 valores; Conscienciosidade composta por 9 itens (itens 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38 e 43), a pontuação desta dimensão varia entre 9 e 45 valores; Neuroticismo composta por 8 itens (itens 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34 e 39), a pontuação desta dimensão varia entre 8 e 40 valores; Abertura à experiência composta por 10 itens (itens 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 41 e 44), a pontuação desta dimensão varia entre 10 e 50 valores.

Existem nesta escala itens invertidos na dimensão Extroversão são o 6, 21 e 31; na dimensão Amabilidade são o 2, 12, 27 e o 37; na dimensão Conscienciosidade são o 8, 18, 23 e o 43; dimensão do Neuroticismo os itens 9, 24 e o 34; e por último, na dimensão Abertura à Experiência são os itens 35 e 41.

O BFI no que diz respeito às suas qualidades psicométricas, possui um valor de fidelidade de $\alpha = ,88$ para a extroversão, $\alpha = ,79$ para a amabilidade, $\alpha = ,82$ para a conscienciosidade, $\alpha = ,84$ para o neuroticismo e $\alpha = ,81$ para a abertura à experiência. No que diz respeito à sua consistência interna, apresenta um alfa de *Cronbach* de $\alpha = ,83$ (Benet-Martinez e John 1998).

A *Perceived Stress Scale* (PSS), foi elaborada por Cohen, Kamarck e Mermelstein (1983), e tem como objectivo avaliar a percepção que o indivíduo tem sobre o nível de stress em algumas situações da sua vida, com as quais se pode ter confrontado no último mês. A PSS é uma medida de auto-avaliação e é constituída por 14 itens. As respostas tomam a forma de uma escala de *Likert* com 5 alternativas de resposta para cada um dos itens. Estas respostas variam numa escala entre 0 a 4 valores: 0- “Nunca”; 1- “Quase Nunca”; 2- “Algumas vezes”; 3 - “Com muita frequência”; 4- “Muitas vezes”. A amplitude da escala irá assim variar entre 0 e 56. Os itens 4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13, são inversos.

No que diz respeito às qualidades psicométricas a PSS, apresenta uma consistência interna apresenta um alfa de *Cronbach* de $\alpha = ,84$ (Cohen et al., 1983).

A *Escala de Satisfação com o Suporte Social* (ESSS), foi elaborada por Ribeiro (1999), e tem como objectivo avaliar a satisfação com o suporte social. A ESS é constituída por 15 itens que se distribuem por quatro dimensões: A primeira dimensão, “satisfação com amigos”, mede a satisfação com as amizades/amigos, e é constituída por cinco itens (itens 3, 12, 13, 14, 15); A segunda dimensão, “intimidade”, mede a percepção da existência de suporte social íntimo, é constituída por quatro itens (itens 1, 4, 5, 6); A terceira dimensão, “satisfação com a família” mede a satisfação com o suporte social familiar existente, é constituída por itens (itens 9, 10, 11); A quarta dimensão, “actividades sociais”, mede a satisfação com as actividades sociais que realiza, é constituída por três itens (itens 2, 7, 8).

Os itens são cotados atribuindo o valor “1” aos itens assinalados em “A”, e “5” aos assinalados em “E”. Os itens, 4,5,9,10,11,12,13,14, e 15, são inversos. A pontuação total varia entre 15 e 75.

Ao nível da consistência interna a ESSS apresenta um alfa de Cronbach de $\alpha=,85$ para a escala total. A dimensão, satisfação com amigos, tem uma consistência interna de $\alpha=,83$. A segunda dimensão, intimidade, tem uma consistência interna de $\alpha=,74$. A terceira dimensão, satisfação com a família, tem uma consistência interna de $\alpha=,74$. A dimensão, actividades sociais, tem uma consistência interna de $\alpha=,64$ (Ribeiro, 1999).

4.4 Procedimento

Foi solicitada a autorização ao Chefe de Estado-Maior do Exército a autorização para a aplicação da bateria de testes composta por um questionário de dados socio-demográfico, o BFI, a PSS, e a ESSS, aos militares do Centro de Tropas Comandos.

A bateria de testes foi aplicada em dois momentos distintos. A primeira aplicação decorreu durante o momento de preparação para a missão no Afeganistão. O segundo momento de aplicação realizou-se após o regresso da missão.

Todos os militares foram esclarecidos sobre o anonimato e confidencialidade das suas respostas, e a finalidade do estudo.

Após a recolha dos dados estes foram introduzidos e trabalhados no Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versão 18, para posterior análise estatística.

4.5 Resultados

Na tabela 2, encontra-se sistematizada a estatística descritiva de cada uma das dimensões utilizadas para estudo, referente ao período pré-deslocamento.

Em relação às dimensões que compõe o BFI, verifica-se que na dimensão Extroversão o valor máximo de 40, o mínimo de 21, com uma média de 29,14, e um desvio padrão de 4,85.

Na dimensão Amabilidade verifica-se um valor máximo de 45, o mínimo de 27, com uma média de 36,00, e um desvio padrão de 4,54.

Na dimensão Conscienciosidade verifica-se um valor máximo de 45, o mínimo de 27, com uma média de 35,35, e um desvio padrão de 4,81.

Na dimensão Neuroticismo verifica-se um valor máximo de 28, o mínimo de 8, com uma média de 18,11, e um desvio padrão de 4,39.

Na dimensão Abertura à Experiência verifica-se um valor máximo de 50, o mínimo de 26, com uma média de 37,50 e um desvio padrão de 5,27.

No que diz respeito à escala PSS, verificou-se um valor máximo de 37, o mínimo de 4, com uma média de 18,36 e um desvio padrão de 6,51.

Nas dimensões que compõe a escala ESSS, verifica-se que na dimensão satisfação com amigos, o valor máximo de 25, o mínimo de 7, com uma média de 20,00, e um desvio padrão de 4,58.

Na dimensão intimidade verifica-se um valor máximo de 20, o mínimo de 5, com uma média de 16,51 e um desvio padrão de 3,47.

Na dimensão satisfação com a família verifica-se um valor máximo de 15, o mínimo de 3, com uma média de 10,90 e um desvio padrão de 3,04.

Na dimensão actividades sociais verifica-se um valor máximo de 15, o mínimo de 3, com uma média de 11,15 e um desvio padrão de 2,91.

Tabela 2 - Estatística descritiva das dimensões estudadas no período pré-deslocamento.

	N	Mínimo	Máximo	Media	D. Padrão
Extroversão	102	21	40	29,14	4,85
Amabilidade	102	27	45	36,00	4,54
Conscienciosidade	102	27	45	35,35	4,81
Neuroticismo	102	8	28	18,11	4,39
Abertura à Experiência	102	26	50	37,50	5,27
PSS_total	102	4	37	18,36	6,51
Satisfação com Amigos	102	7	25	20,02	4,58
Intimidade	102	5	20	16,51	3,47
Satisfação com Família	102	3	15	10,90	3,04
Actividades Sociais	102	3	15	11,15	2,91

Na tabela 3, encontra-se sistematizada a estatística descritiva das dimensões, referente ao período pós-deslocamento.

Em relação às dimensões que compõe o BFI, verifica-se que na dimensão extroversão o valor máximo de 40, o mínimo de 20, com uma média de 29,09, e um desvio padrão de 4,39.

Na dimensão amabilidade verifica-se um valor máximo de 45, o mínimo de 28, com uma média de 36,40, e um desvio padrão de 3,87.

Na dimensão conscienciosidade verifica-se um valor máximo de 45, o mínimo de 25, com uma média de 36,16, e um desvio padrão de 4,72.

Na dimensão neuroticismo verifica-se um valor máximo de 27, o mínimo de 8, com uma média de 17,83, e um desvio padrão de 3,73.

Na dimensão abertura à experiência verifica-se um valor máximo de 50, o mínimo de 26, com uma média de 37,48 e um desvio padrão de 5,10.

No que diz respeito à escala PSS, verifica-se um valor máximo de 34, o mínimo de 3, com uma média de 18,77 e um desvio padrão de 6,73.

Nas dimensões que compõe a escala ESSS, verifica-se que na dimensão satisfação com amigos, o valor máximo de 25, o mínimo de 11, com uma média de 21,12, e um desvio padrão de 3,26.

Na dimensão intimidade verifica-se um valor máximo de 20, o mínimo de 6, com uma média de 17,38 e um desvio padrão de 3,26.

Na dimensão satisfação com a família verifica-se um valor máximo de 15, o mínimo de 5, com uma média de 11,92 e um desvio padrão de 2,66.

Na dimensão actividades sociais verifica-se um valor máximo de 15, o mínimo de 5, com uma média de 11,40 e um desvio padrão de 2,71.

Tabela 3 - Estatística descritiva das dimensões estudadas no período pós-deslocamento.

	N	Mínimo	Máximo	Media	D. Padrão
Extroversão	102	20	40	29,09	4,39
Amabilidade	102	28	45	36,40	3,87
Conscienciosidade	102	25	45	36,16	4,72
Neuroticismo	102	8	27	17,83	3,73
Abertura à Experiência	102	26	50	37,48	5,10
PSS_total	102	3	34	18,77	6,73
Satisfação com Amigos	102	11	25	21,12	3,26
Intimidade	102	6	20	17,38	3,26
Satisfação com Família	102	5	15	11,92	2,66
Actividades Sociais	102	5	15	11,40	2,71

De forma a perceber se existem diferenças significativas entre o período pré-deslocamento e o período pós-deslocamento, foi utilizado o teste t para comparar as dimensões das escalas utilizadas BFI, PSS e ESSS, em ambos os momentos.

Assim através da tabela 4, verifica-se que não existem diferenças estatisticamente significativas nas dimensões do BFI, PSS, quando comparado o período pré-deslocamento com o período pós-deslocamento. Contudo verificam-se diferenças significativas entre os dois períodos em duas dimensões da ESSS.

Em relação às dimensões que constituem o BFI, a dimensão extroversão apresenta valores mais elevados no período pré-deslocamento (M=29,14; DP=4,85) que no período pós-deslocamento (M=29,09; DP=4,39).

A dimensão amabilidade apresenta valores mais baixos no período pré-deslocamento (M=36,00; DP=4,54) que no período pós-deslocamento (M=36,40; DP=3,87).

A dimensão conscienciosidade apresenta valores mais baixos no período pré-deslocamento (M=35,35; DP=4,81) que no período pós-deslocamento (M=36,16; DP=4,72).

A dimensão neuroticismo apresenta valores mais elevados no período pré-deslocamento (M=18,11; DP=4,39) que no período pós-deslocamento (M=17,83; DP=3,73).

A dimensão abertura à experiência apresenta valores mais elevados no período pré-deslocamento (M=37,50; DP=5,27) que no período pós-deslocamento (M=37,48; DP=5,10).

A escala PSS no período pré-deslocamento apresenta valores menores (M=18,36; DP=6,51) quando comparado com o período pós missão (M=18,77; DP=6,73).

No que se refere à escala ESSS e às suas dimensões, verifica-se que na dimensão satisfação com amigos, existem diferenças significativas ($t=-1,97$; $p=0,050$), ou seja registam-se valores mais baixos no período pré-missão ($M=20,02$; $DP=4,58$) que no período pós-deslocamento ($M=21,12$; $DP=3,26$).

Na dimensão intimidade verifica-se valores menores no período pré-deslocamento ($M=16,51$; $DP=3,47$) e no período pós-deslocamento ($M=17,38$; $DP=2,84$).

Na dimensão satisfação com a família verificam-se diferenças significativas ($t=-2,546$; $p=0,012$), ou seja registam-se valores mais baixos no período pré-missão ($M=10,90$; $DP=3,04$) que no período pós-missão ($M=11,92$; $DP=2,66$).

A dimensão actividades sociais apresenta valores mais baixos no período pré-deslocamento ($M=11,15$; $DP=2,91$) que no período pós-deslocamento ($M=11,40$; $DP=2,71$).

Tabela 4 - Teste t, comparação de médias entre os períodos de pré e pós-deslocamento.

	Pré-deslocamento		Pós-deslocamento			
	Media	D. Padrão	Media	D. Padrão	t	Sig.
Extroversão	29,14	4,85	29,09	4,39	0,076	0,940
Amabilidade	36,00	4,54	36,40	3,87	-0,680	0,498
Conscienciosidade	35,35	4,81	36,16	4,72	-1,219	0,224
Neuroticismo	18,11	4,39	17,83	3,73	0,497	0,619
Abertura à Experiência	37,50	5,27	37,48	5,10	0,027	0,978
PSS_total	18,36	6,51	18,77	6,73	-0,439	0,661
Satisfação com Amigos	20,02	4,58	21,12	3,26	-1,970	0,050*
Intimidade	16,51	3,47	17,38	2,84	-1,938	0,054
Satisfação com Família	10,90	3,04	11,92	2,66	-2,546	0,012*
Actividades Sociais	11,15	2,91	11,40	2,71	-0,622	0,535

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Na tabela 5 encontram-se representadas as correlações no período pré-deslocamento, entre as dimensões de personalidade do BFI e a PSS. As correlações foram calculadas através do coeficiente de *Pearson*, e como pode ser observado através da tabela 5 foram identificadas correlações estatisticamente significativas.

Na dimensão extroversão, verifica-se uma correlação significativa e inversa ($r=-,266$; $p \leq 0,01$) com a PSS.

Em relação à dimensão amabilidade, verifica-se uma correlação significativa e inversa ($r=-,535$; $p\leq 0,01$) com a PSS.

Na dimensão conscienciosidade verifica-se igualmente uma correlação significativa e inversa ($r=-,505$; $p\leq 0,01$) com a PSS.

As dimensão neuroticismo apresenta uma correlação significativa e positiva ($r=,470$; $p\leq 0,01$) com a PSS.

A abertura à experiência, apresenta uma correlação significativa e inversa ($r=-,227$; $p\leq 0,05$) com a PSS.

Tabela 5 - Correlações pré-deslocamento entre as dimensões do BFI e PSS

	PSS total
Extroversão	-,266**
Amabilidade	-,535**
Conscienciosidade	-,505**
Neuroticismo	,470**
Abertura à Experiência	-,227*

* $p\leq 0,05$; ** $p\leq 0,01$

Na tabela 6 encontram-se representada as correlações no período, entre as dimensões de personalidade do BFI e as dimensões que compõem a ESSS. As correlações foram calculadas através do coeficiente de *Pearson*, e como pode ser observado através da tabela 6 foram identificadas correlações estatisticamente significativas.

Na dimensão extroversão, verifica-se uma correlação significativa e positiva ($r=,337$; $p\leq 0,01$) com a dimensão satisfação com amigos, com a dimensão intimidade ($r=,299$; $p\leq 0,01$), com a dimensão satisfação com a família ($r=,204$; $p\leq 0,05$), e com a dimensão actividades sociais ($r=,219$; $p\leq 0,05$).

Na dimensão amabilidade verifica-se igualmente uma correlação significativa e positiva ($r=,561$; $p\leq 0,01$) com a dimensão com a dimensão satisfação com amigos, com a dimensão intimidade ($r=,486$; $p\leq 0,01$), com a dimensão satisfação com a família ($r=,450$; $p\leq 0,01$), e com a dimensão actividades sociais ($r=,216$; $p\leq 0,05$).

A dimensão conscienciosidade apresenta uma correlação significativa e positiva ($r=,386$; $p\leq 0,01$) com a com a dimensão satisfação com amigos, com a dimensão intimidade ($r=,391$; $p\leq 0,01$), e com a dimensão satisfação com a família ($r=,293$; $p\leq 0,01$).

Na dimensão neuroticismo verifica-se uma correlação significativa e inversa ($r=-,377$; $p\leq 0,01$) com a dimensão satisfação com amigos, com a dimensão intimidade ($r=-,393$, $p\leq 0,01$), e com a dimensão satisfação com a família ($r=-,247$; $p\leq 0,05$).

A dimensão abertura à experiência, apresenta uma correlação significativa e positiva ($r=,263$; $p\leq 0,01$) com a com a dimensão satisfação com amigos, e com a dimensão intimidade ($r=,281$; $p\leq 0,01$).

Tabela 6 - Correlações pré-deslocamento entre as dimensões do BFI e ESSS.

	Sat. Amigos	Intimidade	Sat. Família	Act. Sociais
Extroversão	,337**	,299**	,204*	,219*
Amabilidade	,561**	,486**	,450**	,216*
Conscienciosidade	,386**	,391**	,293**	,087
Neuroticismo	-,377**	-,393**	-,247*	-,194
Abertura à Experiência	,263**	,281**	,154	,055

* $p\leq 0,05$; ** $p\leq 0,01$

Na tabela 7 encontram-se representadas as correlações no período pré-deslocamento, entre as dimensões da ESSS e a PSS. As correlações foram calculadas através do coeficiente de *Pearson*, e como pode ser observado através da tabela 7 foram identificadas correlações estatisticamente significativas.

A dimensão satisfação com amigos apresenta uma correlação significativa e inversa ($r=-,491$; $p\leq 0,01$) com a PSS.

Na dimensão intimidade, verifica-se uma correlação significativa e inversa ($r=-,425$; $p\leq 0,01$) com a PSS.

Na dimensão satisfação com a família verifica-se uma correlação significativa e inversa ($r=-,344$; $p\leq 0,01$) com a PSS.

A dimensão actividades sociais, não apresenta correlações estatisticamente significativas com a PSS.

Tabela 7 - Correlações pré-deslocamento entre as dimensões da ESSS e PSS

	PSS total
Satisfação com Amigos	-,491**
Intimidade	-,425**
Satisfação com Família	-,344**
Actividades Sociais	-,191

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Na tabela 8 encontram-se representadas as correlações no período pós-deslocamento, entre as dimensões de personalidade do BFI e a PSS. As correlações foram calculadas através do coeficiente de *Pearson*, e como pode ser observado através da tabela 8 foram identificadas correlações estatisticamente significativas.

Em relação à dimensão amabilidade, verifica-se uma correlação significativa e inversa ($r = -,269$; $p \leq 0,01$) com a PSS.

A dimensão conscienciosidade apresenta também uma correlação significativa e inversa ($r = -,367$; $p \leq 0,01$) com a PSS.

A dimensão neuroticismo apresenta uma correlação significativa e positiva ($r = ,296$; $p \leq 0,01$) com a PSS.

A dimensão abertura à experiência apresenta uma correlação significativa e inversa ($r = -,282$; $p \leq 0,01$) com a PSS.

Na dimensão extroversão não foi possível identificar uma correlação estatisticamente significativa com a PSS.

Tabela 8 - Correlações pós-deslocamento entre as dimensões do BFI e PSS

	PSS total
Extroversão	-,107
Amabilidade	-,269**
Conscienciosidade	-,367**
Neuroticismo	,296**
Abertura à Experiência	-,282**

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Na tabela 9 encontram-se representadas as correlações no período pós-deslocamento, entre as dimensões de personalidade do BFI e as dimensões que compõem a ESSS. As correlações foram calculadas através do coeficiente de *Pearson*, e como pode

ser observado através da tabela 9 foram identificadas correlações estatisticamente significativas.

Na dimensão extroversão verifica-se uma correlação significativa e positiva ($r=,290$; $p\leq 0,01$) com a dimensão satisfação com amigos, e com dimensão satisfação com a família ($r=,273$; $p\leq 0,01$).

Na dimensão amabilidade verifica-se uma correlação significativa e positiva ($r=,214$; $p\leq 0,05$) com a dimensão intimidade, e com a dimensão satisfação com a família ($r=,304$; $p\leq 0,01$).

Na dimensão conscienciosidade verifica-se uma correlação significativa e positiva ($r=,312$; $p\leq 0,01$) com a dimensão intimidade.

Na dimensão neuroticismo verifica-se uma correlação significativa e inversa ($r=-,307$; $p\leq 0,01$) com a dimensão satisfação com amigos, com a dimensão intimidade ($r=-,384$; $p\leq 0,01$), com a dimensão satisfação com a família ($r=-,297$; $p\leq 0,01$) e com a dimensão actividades sociais ($r=-,248$; $p\leq 0,05$).

A dimensão abertura à experiência apresenta uma correlação significativa e positiva ($r=,230$; $p\leq 0,05$) com a dimensão intimidade.

Tabela 9 – Correlações pós-deslocamento entre as dimensões do BFI e ESSS.

	Sat. Amigos	Intimidade	Sat. Família	Act. Sociais
Extroversão	,290**	,144	,273**	,096
Amabilidade	,144	,214*	,304**	,093
Conscienciosidade	,192	,312**	,102	,072
Neuroticismo	-,307**	-,384**	-,297**	-,248*
Abertura à Experiência	,142	,230*	,095	-.003

* $p\leq 0,05$; ** $p\leq 0,01$

Na tabela 10 encontram-se representadas as correlações no período pós-deslocamento, entre as dimensões da ESSS e a PSS. As correlações foram calculadas através do coeficiente de *Pearson*, e como pode ser observado através da tabela 10 foram identificadas correlações estatisticamente significativas.

Na dimensão satisfação com amigos, verifica-se uma correlação significativa e inversa ($r=-,223$; $p\leq 0,05$) com a PSS.

Na dimensão intimidade, verifica-se uma correlação significativa e inversa ($r=-,493$; $p\leq 0,01$) com a PSS. Na dimensão satisfação com a família, verifica-se uma correlação significativa e inversa ($r=-,233$; $p\leq 0,05$) com a PSS.

Na dimensão actividade sociais verifica-se uma correlação significativa e inversa ($r=-,292$; $p\leq 0,01$) com a PSS.

Tabela 10 - Correlações pós-deslocamento entre as dimensões da ESSS e PSS

	PSS_total
Satisfação com Amigos	-,223*
Intimidade	-,493**
Satisfação com Família	-,233*
Actividades Sociais	-, 292**

* $p\leq 0,05$; ** $p\leq 0,01$

Com a finalidade de determinar se existem diferenças estatisticamente significativas na PSS e na ESSS em função do número de missões no Afeganistão, no período pré-deslocamento, foi utilizada a análise de variância, e posteriormente realizadas comparações *Post-Hoc* através do teste de *Tukey*. Como se pode observar na tabela 11, foram obtidas diferenças estatisticamente significativas entre o número de missões para as dimensões satisfação com amigos ($F(2) = 3,232$; $p=0,044$) e intimidade ($F(2) = 5,232$; $p=0,007$). Em relação às restantes dimensões não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas.

Tabela 11 - Comparação de médias das dimensões da PSS e da ESSS, em função do número de missões no Afeganistão, no período pré-deslocamento.

		M	DP	F	Sig.
PSS_total				1,968	0,145
	Nenhuma	17,10	6,41		
	Uma	19,80	6,45		
	Duas ou mais	18,36	6,59		
Satisfação com Amigos				3,232	0,044
	Nenhuma	21,16	3,64		
	Uma	19,19	4,98		
	Duas ou mais	18,18	5,79		
Intimidade				5,190	0,007
	Nenhuma	17,61	2,98		
	Uma	15,38	3,57		
	Duas ou mais	16,00	3,92		
Satisfação com Família				0,630	0,535
	Nenhuma	11,24	2,45		
	Uma	10,64	3,17		
	Duas ou mais	10,36	4,71		
Actividades Sociais				1,577	0,212
	Nenhuma	11,57	2,89		
	Uma	10,54	2,72		
	Duas ou mais	11,63	3,55		

Como podemos observar na tabela 12, as comparações *Post-Hoc* pelo método de *Tukey* demonstram que para a dimensão satisfação com amigos, encontramos diferenças estatisticamente significativas entre os militares que têm duas ou mais missões no Afeganistão, e os militares que não cumpriram nenhuma missão anterior no Afeganistão, no período pré-deslocamento, sendo que os militares que não cumpriram nenhuma missão anterior no Afeganistão obtêm um valor mais elevado (M=21,16; DP=3,64) em relação aos militares que têm duas ou mais missões no Afeganistão (M=18,18; DP=5,79).

Tabela 12 - Teste de Tukey – Satisfação com amigos – pré-deslocamento.

		Subset for alpha = 0.05	
Número de missões	N	1	
Duas ou mais	11	18,18	
Uma	42	19,19	
Nenhuma	49	21,16	
Sig.		0,074	

Através da tabela 13, podemos verificar que as comparações *Post-Hoc* pelo método de *Tukey* demonstram que para a dimensão intimidade, encontramos diferenças estatisticamente significativas entre os militares que têm uma missão no Afeganistão, e os militares que não cumpriram nenhuma missão anterior no Afeganistão, no período pré-deslocamento, sendo que os militares que não cumpriram nenhuma missão anterior no Afeganistão obtêm um valor mais elevado ($M=17,61$; $DP=3,57$) em relação aos militares que têm uma missão no Afeganistão ($M=15,38$; $DP=3,92$).

Tabela 13 - Teste de Tukey – Intimidade – pré-deslocamento

Número de missões	N	Subset for alpha = 0.05
		1
Uma	42	15,38
Duas ou mais	11	16,00
Nenhuma	49	17,61
Sig.		0,072

Com a finalidade de determinar se existem diferenças estatisticamente significativas na PSS e a ESSS em função do tempo no Exército, no período pré-deslocamento, foi utilizada a análise de variância, e posteriormente realizadas comparações *Post-Hoc* através do teste de *Tukey*. Como se pode observar na tabela 14, foram obtidas diferenças estatisticamente significativas entre o número de anos de serviço, PSS ($F(4) = 2,629$; $p=0,039$). Em relação às restantes dimensões não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas.

Tabela 14 - Comparação de médias das dimensões da PSS e da ESSS, em função do tempo no Exército, no período pré-deslocamento.

		M	DP	F	Sig.
PSS_total				2,629	0,039
	1 a 5 anos	19,12	6,28		
	6 a 10 anos	13,76	6,86		
	11 a 15 anos	15,33	2,08		
	16 a 20 anos	24,00	5,65		
	21 a 25 anos	16,50	7,77		
Satisfação com Amigos				1,994	0,102
	1 a 5 anos	19,87	4,60		
	6 a 10 anos	22,15	3,07		
	11 a 15 anos	19,33	5,50		
	16 a 20 anos	13,00	5,65		
	21 a 25 anos	20,50	6,36		
Intimidade				1,503	0,207
	1 a 5 anos	16,18	3,57		
	6 a 10 anos	18,53	2,36		
	11 a 15 anos	17,66	2,51		
	16 a 20 anos	15,00	4,24		
	21 a 25 anos	17,00	4,24		
Satisfação com Família				0,912	0,460
	1 a 5 anos	10,93	3,06		
	6 a 10 anos	11,15	2,60		
	11 a 15 anos	10,66	2,30		
	16 a 20 anos	7,00	5,65		
	21 a 25 anos	12,00	4,24		
Actividades Sociais				0,616	0,652
	1 a 5 anos	10,96	2,87		
	6 a 10 anos	11,76	3,48		
	11 a 15 anos	12,00	3,00		
	16 a 20 anos	13,50	2,12		
	21 a 25 anos	11,50	0,70		

Como podemos observar na tabela 15, as comparações *Post-Hoc* pelo método de *Tukey* demonstram que para a dimensão satisfação com amigos, encontramos diferenças estatisticamente significativas entre os militares que têm 6 a 10 anos de serviço e os militares que têm 16 a 20 anos de serviço, no período pré-deslocamento, sendo que os militares que têm 16 a 20 anos de serviço, obtêm um valor mais elevado (M=24,00; DP=5,65) em relação aos militares que têm 6 a 10 anos de serviço (M=13,76; DP=6,86).

Tabela 15 - Teste de Tukey – PSS– pré-deslocamento

Número de missões	N	Subset for alpha = 0.05
		1
6 a 10 anos	13	13,76
11 a 15 anos	3	15,33
21 a 25 anos	2	16,50
1 a 5 anos	81	19,12
16 a 20 anos	2	24,00
Sig.		0,209

Com a finalidade de determinar se existem diferenças estatisticamente significativas na PSS e a ESSS em função do número de missões no Afeganistão, no período pós-deslocamento, foi utilizada a análise de variância, e posteriormente realizadas comparações *Post-Hoc* através do teste de *Tukey*. Como se pode observar na tabela 16, foram obtidas diferenças estatisticamente significativas entre o número de missões para a dimensão intimidade ($F(2) = 3,102$; $p = 0,049$). Em relação às restantes dimensões não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas.

Tabela 16 - Comparação de médias das dimensões da PSS e da ESSS, em função do número de missões no Afeganistão, no período pós-deslocamento.

		M	DP	F	Sig.
PSS_total				1,845	0,163
	Nenhuma	18,34	5,99		
	Uma	20,02	7,33		
	Duas ou mais	15,90	7,00		
Satisfação com Amigos				0,975	0,381
	Nenhuma	20,69	3,61		
	Uma	21,40	2,82		
	Duas ou mais	22,00	3,19		
Intimidade				3,102	0,049
	Nenhuma	17,87	2,53		
	Uma	16,57	3,15		
	Duas ou mais	18,27	2,37		
Satisfação com Família				1,458	0,238
	Nenhuma	11,55	2,66		
	Uma	12,07	2,67		
	Duas ou mais	13,00	2,48		
Actividades Sociais				2,266	0,109
	Nenhuma	11,61	2,55		
	Uma	10,83	2,95		
	Duas ou mais	12,63	1,96		

Como podemos observar na tabela 17, as comparações *Post-Hoc* pelo método de *Tukey* demonstram que para a dimensão intimidade, encontramos diferenças estatisticamente significativas entre os militares que têm duas ou mais missões no Afeganistão, e os militares com uma missão anterior no Afeganistão, no período pós-deslocamento, sendo que os militares que têm duas ou mais missões no Afeganistão obtêm um valor mais elevado (M=18,27; DP=2,37) em relação aos militares que têm uma missão no Afeganistão (M=16,57; DP=3,15).

Tabela 17 - Teste de Tukey – Intimidade - pós-deslocamento

Número de missões	N	Subset for alpha = 0.05
		1
Uma	42	16,57
Nenhuma	49	17,87
Duas ou mais	11	18,27
Sig.		0,110

Com a finalidade de determinar se existem diferenças estatisticamente significativas na PSS e a ESSS em função do tempo no Exército, no período pós-deslocamento, foi utilizada a análise de variância. Como se pode observar na tabela 18, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas.

Tabela 18 - Comparação de médias das dimensões da PSS e da ESSS, em função do tempo no Exército, no período pós-deslocamento.

	M	DP	F	Sig.
PSS_total			1,790	0,137
1 a 5 anos	19,31	6,73		
6 a 10 anos	16,53	6,14		
11 a 15 anos	10,66	3,51		
16 a 20 anos	22,50	7,77		
21 a 25 anos	19,50	7,77		
Satisfação com Amigos			0,678	0,609
1 a 5 anos	21,24	3,11		
6 a 10 anos	19,92	4,31		
11 a 15 anos	22,00	2,64		
16 a 20 anos	23,00	2,82		
21 a 25 anos	21,00	4,24		
Intimidade			0,926	0,452
1 a 5 anos	17,15	3,00		
6 a 10 anos	18,23	1,96		
11 a 15 anos	18,33	1,52		
16 a 20 anos	20,00	0,00		
21 a 25 anos	17,00	2,82		
Satisfação com Família			0,520	0,721
1 a 5 anos	11,78	2,73		
6 a 10 anos	12,23	2,45		
11 a 15 anos	13,00	1,00		
16 a 20 anos	14,00	1,41		
21 a 25 anos	12,00	4,24		
Actividades Sociais			0,740	0,567
1 a 5 anos	11,26	2,76		
6 a 10 anos	11,69	2,35		
11 a 15 anos	13,66	2,30		
16 a 20 anos	12,50	3,53		
21 a 25 anos	10,50	3,53		

4. 6 Discussão dos Resultados

No presente estudo foram encontradas diferenças significativas na dimensão satisfação com amigos e satisfação com a família, quando comparados os dois períodos em

estudo. As restantes dimensões não variam significativamente entre o período de pré-deslocamento e o pós-deslocamento, tanto ao nível da personalidade, como do stress e do suporte social.

No que diz respeito á personalidade verificou-se que os traços permaneceram relativamente estáveis, não sofrendo oscilações significativas do período pré-deslocamento para o período pós-deslocamento. No que diz respeito á estabilidade dos traços, este estudo confirma estudos anteriores (Sturaro, et al., 2008). Considerando que a missão no estrangeiro é um acontecimento de vida importante, o presente estudo está de acordo com a investigação de Rolland e De Fruyt (2003), que demonstra que a estabilidade dos traços neuroticismo e extroversão, podem significar que os acontecimentos de vida têm pouca influência na estabilidade dos traços de personalidade.

Nas dimensões em estudo que compõe o suporte social, foi possível verificar uma diferença significativa entre os dois períodos, nas dimensões satisfação com amigos e satisfação com a família, sendo que o período pós-deslocamento apresenta um valor mais elevado no que diz respeito a estas dimensões, o que poderá estar relacionado com a reintegração na família e círculo de amigos, bem como com o fortalecimento de laços existentes devido ao apoio sentido durante a ausência dos militares. Nas restantes dimensões não se verificaram diferenças significativas entre os dois períodos, o que pode levar a concluir que os militares do presente estudo tiveram ao seu dispor nos dois períodos fontes relativamente estáveis de suporte social. A personalidade poderá estar a exercer um efeito sobre o suporte social. Os militares que compõem a amostra em estudo podem ter níveis elevados de traços de personalidade facilitadores do suporte social.

No que diz respeito ao stress, também não foram observadas diferenças significativas entre os dois períodos, o que poderá estar relacionado com o facto de todos os períodos do ciclo de vida da missão, desde a preparação até ao regresso serem pautados por stress (Brusher, 2011). Nesta análise podemos incluir o suporte social, que poderá exercer um efeito protector da percepção do stress, por outras palavras o suporte social mantém a percepção de stress estável. O suporte social poderá de facto estar a exercer uma influência protectora do stress como referido em estudos anteriores (Sarason, et al., 1983; Frese, 1999; Costa e Ludermir, 2005; Galek, et al., 2011).

O treino de preparação para a missão poderá também exercer a sua influência sobre a percepção de stress (Watson, et. al., 2011), permitindo aos militares adquirirem estratégias que os auxiliem na gestão de stress.

A personalidade, poderá também no que diz respeito ao stress, exercer uma influência protectora do stress, determinando que os militares que fazem parte da amostra em estudo possuam traços associados à resiliência ao stress.

Para podermos confirmar se a personalidade e as suas dimensões exercem algum efeito sobre o suporte social e o stress, teremos de as analisar em detalhe.

Ao observar os resultados do presente estudo é possível verificar que no período pré-deslocamento a existência de uma correlação significativa e inversa entre a amabilidade e a PSS ($r=-,535$; $p\leq 0,01$), e entre a conscienciosidade ($r=-,505$; $p\leq 0,01$) e a PSS. No período pós-deslocamento verificou-se também uma correlação significativa e inversa entre a amabilidade ($r=-,269$; $p\leq 0,01$) e a PSS, e entre a conscienciosidade e a PSS ($r=-,367$; $p\leq 0,01$). Por outras palavras quanto maior forem os valores da amabilidade e conscienciosidade num militar menor será a sua percepção de stress

Tanto a amabilidade como a conscienciosidade são traços facilitadores da interacção social, e como tal auxiliam de forma importante a criação de redes de suporte social, sendo que os indivíduos com maior amabilidade possuem um maior suporte social (Smith e Pope, 1990; Watkins, et al., 1992). O suporte social como referido anteriormente permite ao indivíduo uma maior protecção contra os efeitos negativos do stress (Sarason, et al., 1983; Frese, 1999; Costa e Ludermir, 2005; Galek, et al., 2011). Nesta óptica podemos afirmar que quanto maior for o suporte social, menor será a percepção de stress.

Através do presente estudo é possível estabelecer uma relação entre a conscienciosidade e a amabilidade com o suporte social, indo ao encontro dos estudos de Smith e Pope (1990), e Watkins, et al. (1992). Esta relação verifica-se através de quatro dimensões da ESSS no período pré-deslocamento, que se correlacionam de forma positiva e significativa com a amabilidade, a dimensão satisfação com amigos ($r=,561$; $p\leq 0,01$), a dimensão intimidade ($r=,486$; $p\leq 0,01$), a dimensão satisfação com a família ($r=,450$; $p\leq 0,01$), e a dimensão actividades sociais ($r=,216$; $p\leq 0,05$). A conscienciosidade correlaciona-se de forma positiva e significativa, com as dimensões, satisfação com amigos ($r=,386$; $p\leq 0,01$), intimidade ($r=,391$; $p\leq 0,01$), e satisfação com a família ($r=,293$; $p\leq 0,01$), no período pré-deslocamento.

No período pós-deslocamento observou-se uma correlação positiva da amabilidade com a dimensão intimidade ($r=,214$; $p\leq 0,05$), e com a dimensão satisfação com a família ($r=,304$; $p\leq 0,01$). A relação entre suporte social e a conscienciosidade está patente numa correlação positiva com a dimensão intimidade ($r=,312$; $p\leq 0,01$) no período pós-deslocamento. Desta forma é possível compreender que quanto maior forem os níveis de conscienciosidade e de amabilidade, menor será o nível de stress percebido, em parte devido à influência do suporte social.

Os militares com elevada amabilidade tendem a ter um comportamento pro-social, o que faz com que valorizem mais as interacções sociais (Antonioni, 1999), e permite ao mesmo tempo diminuir o número de conflitos (Smith e Pope, 1990; Watkins, et al., 1992;

Asendorpf e Wilpers,1998), o que se poderá traduzir em menor percepção de stress ao nível interpessoal.

A conscienciosidade é um traço valorizado no trabalho em equipa como é o caso dos militares, pois encontra-se relacionado com a eficiência (De Jong, et al., 1994), com a capacidade de seguir regras e orientação para a tarefa, o que pode significar também menor número de conflito interpessoais. A capacidade para seguir regras e a orientação para a tarefa pode ser particularmente útil em situações em que um erro de um militar pode custar a vida de muitos outros, pois permite manter um fio condutor comum a todos os militares, garantindo uma consciencialização generalizada sobre o que há para fazer, o que pode permitir de certa forma homogeneizar o grupo.

Podemos afirmar que a elevada conscienciosidade e amabilidade relacionam-se negativamente com stress, pois os militares com essas características poderão adoptar um menor número de comportamentos de risco (Zuckerman et al.,1988, Zuckerman, et al., 1993), o que pode contribuir para minorar o stress percebido. Para além disso a conscienciosidade está associada a menos stress ao longo da vida (Friedman, et al., 1995), e a uma avaliação cognitiva positiva das situações (Ebstrup, et al., 2011).

O presente estudo está de acordo com a investigação de Skomorovsky e Lee (2012), que afirmam que a amabilidade e conscienciosidade são traços característicos dos militares resilientes. De facto estes traços parecem ser preditores de resiliência ao stress, justificando assim o porquê de os militares com elevada conscienciosidade e amabilidade, apresentarem um menor índice de percepção de stress. Os Indivíduos resilientes apresentam valores menores de stress percebido, pois avaliam a situação de stress como menos ameaçadora, pois regulam de forma eficaz as suas emoções. (Schok, et al., 2010).

Ao perceberem menos stress a sua performance na execução das tarefas é superior (Hough, 1992; Halfhill, et al., 2005), o que poderá permitir a consecução dos objectivos com o mínimo de distração possível.

No presente estudo a dimensão extroversão encontra-se positivamente ligada ao suporte social, correlacionando-se significativamente no período pré-deslocamento ($r=,337$; $p\leq 0,01$) com a dimensão satisfação com amigos, com a dimensão intimidade ($r=,299$; $p\leq 0,01$), com a satisfação com a família ($r=,204$; $p\leq 0,05$), e com a dimensão actividades sociais ($r=,219$; $p\leq 0,05$). No período pós-deslocamento, a dimensão extroversão correlacionou-se de forma positiva ($r=,290$; $p\leq 0,01$) com a dimensão satisfação com amigos e com a dimensão satisfação com a família ($r=,273$; $p\leq 0,01$).

Face a estes resultados podemos afirmar que quanto maior a extroversão, maior será o suporte social. Assim sendo a extroversão junta-se a amabilidade e à conscienciosidade, como traço mobilizador do suporte social. Os indivíduos com elevada

extroversão possuem redes de suporte maiores e uma maior percepção da disponibilidade do suporte social (Russell, et al. 1997; Asendorpf e Wilpers, 1998). Com estas três dimensões podemos mover-nos em direcção ao estudo de Lee, et al. (2011), e reafirmar que afecto positivo ou seja valores altos de extroversão, amabilidade e conscienciosidade em militares, encontra-se relacionado de forma positiva com o suporte social. Podemos assistir assim a um modelo tridimensional da personalidade, que permite aos militares do presente estudo terem maior acesso, percepção e satisfação com o suporte social

A extroversão encontra-se correlacionada de forma significativa e inversa ($r=,266$, $p\leq 0,01$) com a PSS, no período pré-deslocamento. Desta forma neste estudo é possível ir ao encontro de resultados de estudos anteriores que relacionam a dimensão extroversão com a menor percepção de stress (Manguen, et al., 2008; Ebstrup, et al., 2011; Saksvik e Hetland, 2011).

Através dos resultados observados é possível confirmar a H2, quanto mais elevado for o nível de extroversão, menor será a percepção de stress, e maior será a percepção de suporte social

A dimensão neuroticismo, no período pré-deslocamento correlaciona-se de forma significativa e inversa com a dimensão satisfação com amigos ($r=-,377$; $p\leq 0,01$), com a dimensão intimidade ($r=-,393$; $p\leq 0,01$), e com a dimensão satisfação com a família ($r=-,247$; $p\leq 0,05$). No período pós-deslocamento foi possível identificar uma correlação significativa e inversa ($r=-,307$; $p\leq 0,01$) com a dimensão satisfação com amigos, com a dimensão intimidade ($r=-,384$; $p\leq 0,01$), com a dimensão satisfação com a família ($r=-,297$; $p\leq 0,01$), e com a dimensão actividades sociais ($r=-,248$; $p\leq 0,05$).

Desta forma é possível ir ao encontro de estudos anteriores (Smith e Pope, 1990; Hart, 1996; Russell et al., 1997; Hardy e Smith, 1998), que demonstram a relação negativa entre o suporte social e o neuroticismo.

No que diz respeito à dimensão neuroticismo, foi possível estabelecer uma correlação significativa e positiva ($r=,470$, $p\leq 0,01$) entre o neuroticismo e a PSS, no período pré-deslocamento. O mesmo se verificou no período de pós-deslocamento com uma correlação significativa e positiva entre o neuroticismo e a PSS ($r=,296$, $p\leq 0,01$).

Confirma-se assim a H1, quanto mais elevado for o nível de neuroticismo, maior será a percepção de stress, e menor será a percepção de suporte social.

Estes resultados permitem estar de acordo com os resultados de alguns estudos sobre o neuroticismo e a percepção de stress (Schroeder e Costa, 1984; Gallagher, 1990; Shewchuk, et al., 1999; Bakker, et al., 2006; Ebstrup, et al. 2011).

O neuroticismo encontra-se assim identificado com um dos traços da personalidade que mais contribui para a potencial vulnerabilidade dos militares face a situações de stress

intenso. Um elevado índice de neuroticismo em militares pode prejudicar a resiliência ao stress (Friborg, et al., 2005), bem como a performance do militar (Darr, 2011). Segundo Engelhard, e van den Hout, (2007), o neuroticismo está correlacionado com sintomas de perturbação de pós-stress traumático e encontra-se também associado a efeitos adversos na saúde mental.

Tendo em conta a relação do neuroticismo com a percepção de stress estabelecida no presente estudo, compreende-se que esta dimensão deve ser tida em conta como um importante predictor de vulnerabilidade ao stress, constituindo-se como uma preciosa ajuda à selecção de militares, especialmente tropas especiais como os Comandos.

Em relação à dimensão abertura à experiência é possível observar uma correlação significativa e inversa com a PSS, tanto no período pré-deslocamento ($r=-,227$; $p\leq 0,05$) como no período pós-deslocamento ($r=-,282$; $p\leq 0,01$). Por outras palavras quanto maior a abertura à experiência, menor a percepção de stress. Este resultado encontra-se de acordo com estudos anteriores que demonstram que a abertura à experiência encontra-se associada à avaliação cognitiva positiva da situação de stress, juntamente com a extroversão e a conscienciosidade, o que contribui de forma significativa para uma menor percepção de stress (Ebstrup, et al., 2011). A abertura à experiência encontra-se associada à resiliência ao stress (Friborg, et al., 2005), facto que explica a correlação inversa encontrada.

No período pré-deslocamento a abertura à experiência correlaciona-se de forma significativa positiva com a dimensão satisfação com amigos ($r=,263$; $p\leq 0,01$), e com a dimensão intimidade ($r=,281$; $p\leq 0,01$). No período pré-deslocamento a abertura à experiência correlaciona-se de forma significativa e positiva com a dimensão intimidade ($r=,230$; $p\leq 0,05$). Desta forma a abertura à experiência contribui á semelhança da amabilidade, conscienciosidade e extroversão para a percepção de suporte social.

Através da análise das cinco dimensões da personalidade que compõem o BFI, podemos afirmar que a extroversão, a amabilidade, a conscienciosidade e a abertura à experiência contribuem de forma significativa para a percepção de stress, podendo de facto ser consideradas dimensões centrais para a resiliência ao stress. A extroversão, a amabilidade, a conscienciosidade e a abertura à experiência, são dimensões mobilizadoras de suporte social na presente investigação. Em contra ponto o neuroticismo constitui-se como dimensão de vulnerabilidade ao stress e de parca percepção de suporte social. Neste estudo é assim possível verificar o efeito da personalidade sobre o stress e o suporte social.

A percepção de stress pode ser influenciada pela personalidade, mas será que o suporte social exerce a sua influência como elemento protector do stress? De forma a compreender esta relação temos de analisar a forma como se correlaciona o stress e as

dimensões do suporte social. A percepção de stress no período pré-deslocamento correlacionou-se de forma significativa e inversa com a dimensão satisfação com amigos ($r=-,491$; $p\leq 0,01$), com a dimensão intimidade ($r=-,425$; $p\leq 0,01$), e com a dimensão satisfação com a família ($r=-,344$; $p\leq 0,01$). No período pós-deslocamento a percepção de stress correlacionou-se de forma significativa e inversa com a dimensão satisfação com amigos ($r=-,223$; $p\leq 0,05$), com a dimensão intimidade ($r=-,493$; $p\leq 0,01$), com a dimensão satisfação com a família ($r=-,233$; $p\leq 0,05$), e com a dimensão actividade sociais ($r=-,292$; $p\leq 0,01$).

Tendo em conta estes resultados podemos afirmar que o suporte social influencia a percepção de stress, sendo que quanto maior for o suporte social menor será a percepção de stress. Estes resultados vão de encontro a estudos anteriores que afirmam que o suporte social actua como um elemento protector dos efeitos nefastos do stress (Brewin, et al., 2000; Costa e Ludermir, 2005; Galek, et al., 2011; James, et al., 2013).

Na presente investigação é possível ainda observar que no período pré-deslocamento os militares sem missões anteriores no Afeganistão possuem valores mais elevados nas dimensões da ESSS, satisfação com amigos e intimidade, o que pode estar relacionado com a novidade da situação, tanto para o militar como para com os que o rodeiam, não havendo o factor de experiência de missões anteriores. Neste período também é possível observar que os militares com 16 a 20 anos de serviço têm valores de stress mais elevados, sendo o valor mais baixo observado nos militares entre os 6 e os 10 anos, este facto poderá estar associado à idade. No período pós-deslocamento os militares com duas ou mais missões apresentam níveis mais elevados da dimensão intimidade.

Conclusão

Compreender o papel da personalidade na percepção de stress é sem dúvida uma tarefa complexa. A análise da personalidade mediante o modelo dos cinco factores é um bom ponto de partida de forma a sistematizar resultados para que possam ser replicados.

Na presente investigação conclui-se que a extroversão, a amabilidade, a conscienciosidade e a abertura à experiência, contribuem de forma significativa para a percepção de stress. Estas quatro dimensões exercem um papel preponderante para a percepção de stress, sendo que indivíduos com valores elevados de extroversão, amabilidade, conscienciosidade e abertura à experiência, podem de facto ser considerados como resilientes. Como a extroversão, a amabilidade, a conscienciosidade e a abertura à experiência são dimensões orientadas para o mundo social, encontram-se intimamente ligadas ao suporte social. Por este motivo os militares com elevada extroversão, amabilidade, conscienciosidade e abertura à experiência podem dispor de um maior suporte social, o que se pode reflectir em termos de satisfação com o suporte social, possibilitando um recurso importante no combate ao distress.

A extroversão, a amabilidade, a conscienciosidade e a abertura à experiência, constituem assim uma matriz protectora da situação de stress, pois contribuem significativamente para a resiliência e suporte social. O neuroticismo constituiu-se no presente estudo como dimensão que aumenta a vulnerabilidade ao stress.

São necessários mais estudos empíricos que correlacionem a personalidade e o stress em militares, sobretudo estudos longitudinais que permitam acompanhar o militar desde o início da preparação para a missão até seis meses após o regresso, de forma a poder estabelecer também uma relação sobre eventuais perturbações ao nível do eixo II. Estes estudos podem ser vistos numa óptica preventiva, pois grande parte dos militares que participam em missões irão passar para a disponibilidade, tornando o stress e os seus potenciais efeitos negativos, num problema da sociedade civil.

Como limitações desta investigação pode ser apontado o facto de não ter sido acompanhado o período de missão, o que poderia fornecer dados importantes para explicar as variações não significativas da percepção de stress entre o período pré e pós-deslocamento. Outra limitação prende-se com a desejabilidade social que pode ter enviesado alguns resultados.

O presente estudo fornece indicações importantes para os profissionais das forças armadas, responsáveis pela selecção, treino e formação, que podem traduzir estes resultados em eficiência, e em custos menores.

Bibliografia

- Adler, A. B., & Castro, C. A. (2001). U.s. soldiers and peacekeeping deployments. Heidelberg, Germany: Walter Reed Army Institute of Research.
- Adler, A. B., Dolan, C. A., Bienvenu, R., & Castro, C. A. (2000). Us soldier peacekeeping experiences and wellbeing after returning from deployment to Kosovo. Heidelberg, Germany: Walter Reed Army Institute of Research.
- Allport, G. W. (1927). Concept of trait and personality. *Psychological Bulletin*, 24(5), 284-293.
- Allport, G. W., & Odbert, H. S. (1936). Trait-names: A psycho-lexical study. *Psychological Monographs*, 47(1).
- Antonioni, D. (1999). Relationship between the big five personality factors and conflict management styles. *International Journal of Conflict Management*, 9(4), 336-355.
- Asendorpf, J. B., & Wilpers, S. (1998). Personality effects on social relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(6), 1531-1544.
- Ashton, M. C., Lee, k. , & Goldberg, L. R. (2004). A hierarchical analysis of 1,710 english personality-descriptive adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(5), 707-721.
- Bakker, A. B., Van Der Zee, K. I., Lewig, K. A., & Dollard, M. F. (2006). The relationship between the big five personality factors and burnout: A study among volunteer counselors. *The Journal of Social Psychology*, 146(1), 21-50.
- Bartone, P. T. (1999). Hardiness protects against war-related stress in Army Reserve forces. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 72–82.
- Benet-Martinez, V., & John, O. P. (1998). Los cinco grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait multimethod analyses of the big five in spanish and english. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 729-750.
- Block, J. (1995). A contrarian view of the five-factor approach to personality description. *Psychological Bulletin*, 117(2), 187-215.
- Botwin, M. D., & Buss, D. M. (1989). Structure of act-report data: Is the five-factor model of personality recaptured?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(6), 988-1001.
- Bramsen, I., Dirkzwager, A. J. E., & Ploeg, H. M. (2000). Predeployment personality traits and exposure to trauma as predictors of posttraumatic stress symptoms: A prospective study of former peacekeepers. *American Journal of Psychiatry*, 157(7), 1115–1119.
- Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 748-766.

- Brusher, E. A. (2011). Combat and operational stress control. In E. C. Ritchie (ed.). *Combat and operational behavioral health* (pp.59-74). Washington D.C.: Office of The Surgeon General at TMM Publications.
- Cattell, R. B. (1943). The description of personality: Basic traits resolved into clusters. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 38(4), 476-506.
- Church, A. T., & Katigbak, M. S. (1989). Internal, external, and self-report structure of personality in a non-western culture: An investigation of cross-language and cross-cultural generalizability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 857-872.
- Cohen, S., Karmarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Comandante Supremo das Forças Armadas (2012). História dos Comandos. Presidência da República Portuguesa. Retrived from, <http://www.presidencia.pt/comandantesupremo/>.
- Conley, J. J. (1985). Longitudinal stability of personality traits: A multitrait-multimethod multioccasion analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(5), 1266-1282.
- Costa, A. G., & Ludermit, A. B. (2005). Transtornos mentais comuns e apoio social: Estudo em comunidade rural da zona da mata de Pernambuco, Brasil. *Cadernos Saúde Publica, Rio de Janeiro*, 21(1), 73-79.
- Costa, P. & McCrae, R. (1992b). Inventário de personalidade NEO revisto. Edição portuguesa, 2000. Lisboa: CEGOC-TEA.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R (1992a). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653-665.
- Darr, W. (2009). Big five personality research in the military: A meta-analysis. *DGMPRA TM 2009–023*. Ottawa, Canada: Director General Military Personnel Research and Analysis, Department of National Defence.
- Darr, W. (2011). Military personality research: A meta-analysis of the self description inventory. *Military Psychology*, 23, 272-296.
- De Jong, R. D., van Eck, H. C. M., & van den Bos, K. (1994). The big five personality factors, leadership, and military functioning. *Personality Psychology in Europe*, 5, 216-221.
- De Young, C. G., Quilty, L. C., & Peterson, J. B. (2007). Between Facets and Domains: 10 Aspects of the big five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(5), 880–896.
- Digman, J. M. (1979). The five major domains of personality variables: Analysis of personality questionnaire data in the light of the five robust factors emerging from studies of

- rated characteristics. Paper presented at the annual meeting of the Society of Multivariate Experimental Psychology. Los Angeles.
- Digman, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-model factor. *Annual Review of Psychology*, 41, 417-440.
- Digman, J. M., & Inouye, J. (1986). Further specification of the five robust factors of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 116-123.
- Dolan, C. A., & Ender, M. G. (2008). The coping paradox: Work, Stress, and Coping in the U.S. army. *Military Psychology*, 20, 151-169.
- Ebstrup, J. F., Eplov, L. F., Pisinger, C., & Jorgensen, T. (2011). Association between the five factor personality traits and perceived stress: Is the effect mediated by general self-efficacy?. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(4), 407-419.
- Egbert, R.L., Meeland, R., Cline, V. B., Forgy, E. W., Spickter, M. W., & Brown, C. (1957). Fighter 1: An analysis of combat fighters and non-fighters. *HumRRO Technical Report 44*. Monterey. California: US Army Leadership Human Research Unit.
- Engelhard, I. M., & van den Hout, M. A. (2007). Preexisting neuroticism, subjective stressor severity, and posttraumatic stress in soldiers deployed to Iraq. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 52(8), 505-509.
- Erichsen, J. E. (1867). On railway and other injuries of the nervous system. Philadelphia: Henry C. Lea.
- Eysenck, H. J. (1991). Dimensions of personality: Sixteen, 5 or 3? criteria for a taxonomic paradigm. *Personality and Individual Differences*, 12(8), 773-790.
- Eysenck, H. J. (1992). Four Ways five factors are not basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 667-673.
- Eysenck, H. J. (1993). Comment on Goldberg. *American Psychologist*, 48, 1299-1300.
- Eysenck, H. J. (1997). Personality and experimental psychology: The unification of psychology and the possibility of a paradigm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1224-1237.
- Ferrajão, P. (2011). Traços de personalidade e exposição ao trauma como predictores de sintomas de stress pós-traumático: Estudo com participantes numa missão internacional de paz. *Revista de Psicologia Militar*, 20, 9-25.
- Fiske, D. W. (1949). Consistency of the factorial structures of personality ratings from different sources. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 44(3), 329-344.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.

- Frese, M. (1999). Social Support as a moderator of the relationship between work stressors and psychological dysfunctioning: A longitudinal study with objective Measures. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4(3), 179-192.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29-42.
- Friedman, H. S., Tucker, J.S., Schwartz, J. E., Martin, L. R., Tomlinson-Keasey, C., Wingard, D. L., & Criqui, M. H. (1995). Childhood conscientiousness and longevity: Health behaviors and cause of death. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 696-703.
- Gal, R., Jones, F. D (1995). A psychological model of combat stress. In L. B. Davis (Ed.). *War Psychiatry* (pp.133-148). Washington: Office of The Surgeon General at TMM Publications.
- Galek, K., Flannelly, K. J., Greene, P. B., & Kudler, T. (2011). Burnout, secondary traumatic stress, and social support. *Pastoral Psychology*, 60, 633-649.
- Gallagher, D. J. (1990). Extraversion, neuroticism and appraisal of stressful academic events. *Personality and Individual Differences*, 11, 1053-1057.
- Garcia-Banda, G., Servera, M., Chellew, K., Meisel, V., Fornes, J., Cardo, E., Perez, G., Riesco, M., & Doctor, R. M. (2011). Prosocial personality traits and adaptation to stress. *Social Behavior and Personality*, 39(10), 1337-1348.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative description of personality: The big-five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216-1229.
- Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48(1), 26-34.
- Halfhill, T., Nielsen, T. M., Sundstrom, E., & Weilbaecher, A. (2005). Group personality and performance in military service teams. *Military Psychology*, 17(1), 41-54.
- Hansenne, M. (2004). *Psicologia da personalidade*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Hardy, J. D., & Smith, T. W. (1988). Cynical hostility and vulnerability to disease: Social support, life stress, and physiological response to conflict. *Health Psychology*, 7(5), 4447-459.
- Hart, K. E. (1996). Perceived availability of different types of social support among cynically hostile women. *Journal of Clinical Psychology*, 52(4), 383-387.
- Headey, B. e Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 731-739.

- Hoge, C. W., Auchterlonie, J. L., & Milliken, C. S. (2006). Mental health problems, use of mental health services, and attrition from military service after returning from deployment to Iraq or Afghanistan. *Journal of the American Medical Association*, 295(9), 1023-1032.
- Hoge, C. W., Castro, C. A., Messe, S. C., McGurk, D., Cotting, D. I., & Koffman, R. L. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *The New England Journal of Medicine*, 351(1), 13-22.
- Hoge, C.W., Lesikar, S.E., Guevara, R., Lange, J., Brundage, J.F., Engel, C.C. Jr., Messer, S.C., & Orman, D.T. (2002). Mental disorders among U.S. military personnel in the 1990s: Association with high levels of health care utilization and early military attrition. *American Journal of Psychiatry*, 159(9), 1576-1583.
- Hough, L. M. (1992). The “big-five” personality variables-construct confusion: Description versus prediction. *Human Performance*, 5(1&2), 139–155.
- James, L. M., Kampen, E. V., Miller, R. D., & Engdahl, B. E. (2013). Risk and protective factors associated with symptoms of post-traumatic stress, depression, and alcohol misuse in OEF/OIF veterans. *Military Medicine*, 178(2), 159-178.
- John, O. P. (1990). The big-five factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and in questionnaires. In L. A. Pervin (ed.). *Handbook of Personality: Theory and research* (pp. 66-100). New York: Guilford Press
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives. L. Pervin and O.P. John (Eds.). *Handbook of Personality: Theory and research* (2 ed., pp.102-138). New York: Guilford Press.
- John, O. P., Angleitner, A., & Ostendorf, F. (1988). The lexical Approach to personality: a Historical review of trait Taxonomic research. *European Journal of Personality*, 2(3), 171-203.
- John, O. P., Naumann, L. P., e Soto, C. J. (2008). Paradigm Shift to the Integrative Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Conceptual Issues. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.). *Handbook of Personality: Theory and research* (pp. 114-158). New York: Guilford Press.
- Jones, F. D. (1995). Psychiatric lessons of war. In L. B. Davis (Ed.). *War Psychiatry* (pp. 1-33). Washington: Office of The Surgeon General at TMM Publications.
- Jong, R. D., van Eck, H. C. M., & van den Bos, K. (1994). The big five factors, leadership and military functioning. *Personality Psychology in Europe*, 5, 216-221.
- Kang H. K., Natelson B. H., Mahan C.M., Lee K. Y., & Murphy F.M (2002). Post traumatic stress disorder and chronic fatigue syndrome-like illness among gulf war veterans: A

- population-based survey of 30,000 veterans. *American Journal of Epidemiology*, 157(2), 141–148.
- Krohne, H. W. (2002). Stress and coping theories. Retrieved from, http://userpage.fu-berlin.de/schuez/folien/Krohne_Stress.pdf.
- Lamprecht, F., Sack, M. (2002). Posttraumatic stress disorder revisited. *Psychosomatic Medicine*, 64(2), 222-237.
- Lazarus, R. S. (1993a). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-22.
- Lazarus, R. S. (1993b). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, J. E. C., Sudom, K. A., & McCreary, D. R. (2011). Higher-order model of resilience in the Canadian forces. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 43(3), 222-234.
- Lemos-Giráldez, S., & Fidalgo-Aliste, A. M. (1997). Personality dispositions and health related habits and attitudes: A cross-sectional study. *European Journal of Personality*, 11(3), 197-209.
- Lerner, P. (2003). *Hysterical men: War, psychiatry, and the politics of trauma in Germany, 1890-1930*. New York: Cornell University Press.
- Lima, M. P., & Simões, A. (2000). A teoria dos cinco factores: Uma proposta inovadora ou apenas uma boa arrumação do caleidoscópio personológico. *Análise Psicológica*, 2 (XVIII), 171-179.
- Lyrakos, D. G. (2012). The impact of stress, social support, self-efficacy and coping on university students, a multicultural european study. *Scientific Research Psychology*, 3(2), 143-149.
- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F., & Pavot, W. (1993). Extraversion and Neuroticism as predictors of objective life events: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1046-1053.
- Manguen, S., Turcotte, D. M., Peterson, A. L., Dremsa, T. L., Garb, H. N., McNally, R. J., & Litz, B. T. (2008). Description of risk and resilience factors among military medical personnel before deployment to Iraq. *Military Medicine*, 173(1), 1–9.
- Manning, F. J. (1994). Morale and cohesion in military psychiatry. In R. Zajtchuk (Ed.), *Military psychiatry preparing in peace for war* (pp. 1-18) Washington: Office of The Surgeon General at TMM Publications.
- McAdams, D. P. (1992). The five-factor model in personality: A critical appraisal. *Journal of Personality*, 60(2), 329-361.

- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1985). Updating Norman's "adequate taxonomy": Intelligence and personality dimensions in natural language and in questionnaires. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(3), 710-721.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81-90.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1997). Personality trait Structure as a Human Universal. *American Psychologist*, 52(5), 509-516.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1991). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215
- Mershon, B., & Gorsuch, R. L. (1988). Number of factors in the personality sphere: Does increase in factors increase predictability of real-life criteria?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(4), 675-680
- Myers, C. S. (1940). *Shell shock in France, 1914-1918: Based on a war diary*. Cambridge: Cambridge University Press.
- National Center for Post-Traumatic Stress Disorder, & Walter Reed Army Medical Center, Department of Veterans Affairs, National Center for PTSD. (2004). *Iraq war clinician guide*.
- Norman, W. T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicate factor structure in peer nomination personality rating. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66(6), 575-583.
- Ormel, J., & Wohlfahrt, T. (1991). How neuroticism, long-term difficulties, and life situation change influence psychological distress: A longitudinal model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(5), 744-755.
- Page, H. W. (1891). *Railway injuries: In their medico-legal and clinical aspects*. Philadelphia: P. Blakiston, Son & Company.
- Peabody, D. & Goldberg, L. R. (1989). Some determinants of factor structures from personality-trait descriptors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(3), 552-567.
- Penley, J. A., & Tomaka, J. (2002). Associations among the big five, emotional responses, and coping with acute stress. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1215-1228.
- Pereira, M. G., pedras, S., Lopes, C., Pereira, M., & Machado, J. (2010). Ptsd, psicopatologia e tipo de família em veteranos da guerra colonial portuguesa. *Revista de Psicologia Militar*, 19, 211-232.

- Pincus, S., Leiner, B., Black, N., & Singh, T. W. (2011). The impact of deployment on military families and children. In E. C. Ritchie (ed.). *Combat and operational behavioral health* (pp. 487-501). Washington D.C.: Office of The Surgeon General at TMM Publications.
- Ribeiro, J. L. P. (1999). Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS). *Análise Psicológica*, 3(XVII), 547-558.
- Rioli, L., Savicki, V., & Spain, E. (2010). Positive emotions in traumatic conditions: Mediation of appraisal and mood for military personnel. *Military Psychology*, 22(2), 207-223.
- Roberts, B. W., Caspi, A., & Moffitt, T. E. (2001). The kids are alright: Growth and stability in personality development from adolescence to adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 670-683.
- Rolland, J. P., & De Fruyt, F. (2003). The validity of FFM personality dimensions and maladaptive traits to predict negative affects at work: A six month prospective study in a military sample. *European Journal of Personality*, 17(1), 101-121.
- Romero, E., Luengo, M. L., Gómez-Franguela, J. A., & Sobral, J. (2002). La estrutura de los rasgos de personalidad en adolescentes: El modelo de Cinco Factores y los Cinco Alternativos. *Psicothema*, 14(1), 134-143.
- Rundell, J. R., & Ursano, R. J. (1996). Psychiatric responses to war trauma. In R. J. Ursano & A. E. Norwood (Eds.). *Emotional aftermath of the Persian Gulf War: Veterans, families, communities, and nations* (pp. 43–81). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Russell, D. W., Booth, B., Reed, D., & Laughlin, P. R. (1997). Personality, social networks, and perceived social support among alcoholics: A structural equation analysis. *Journal of Personality*, 65(3), 649-692.
- Saksvik, I. B., & Hetland, H. (2011). The role of personality in stress perception across different vocational types. *Journal of Employment Counseling*, 48(1), 3-16.
- Sarafino, E., P. (1997). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. (3 ed.) Hoboken, NJ: John Wiley e Sons Inc.
- Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R. B., & Sarason. B. R. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 127-139.
- Sareen, J., Stein, M. B., Thoresen, S., Belik, S. L., Zamorski, M., & Asmundson, G. J. G. (2010). Is peacekeeping peaceful? A systematic review. *La Revue Canadienne de Psychiatrie*, 55(7), 464-472.
- Saucier, G. (1997). Effects of variable selection on the factor structure of person descriptors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1296-1312.

- Saucier, G., & Goldberg, L. R. (1996a). The language of personality: Lexical perspectives on the five factor model. In J. S. Wiggins (Ed.). *The five-factor model of personality: Theoretical perspectives* (pp. 21-50). New York: Guilford Press.
- Saucier, G., & Goldberg, L. R. (1996b). Evidence for the Big Five in analyses of familiar English personality adjectives. *European Journal of Personality*, 10, 61-77.
- Saucier, G., & Goldberg, L. R. (2002). Assessing the big five: Applications of 10 psychometric criteria to the development of marker scales. In B. De Raad & M. Perugini (Eds.), *Big Five Assessment* (pp. 29-58). Seattle: Hogrefe & Huber.
- Schmitt, D. P., Allik, J., McCrae, R. R., & Benet-Martinez, V. (2007). The geographic distribution of big five personality traits: Patterns and profiles of human self-description across 56 nations. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(2), 173-212.
- Schok, M. L., Kleber, R. J., & Lensvelt-Mulders, G. J. L. M. (2010). A model of resilience and meaning after military deployment: Personal resources in making sense of war and peacekeeping experiences. *Aging & Mental Health*, 14(3), 328-338.
- Schroeder D. H., & Costa, P. T. (1984). Influence of life event stress on physical illness: Substantive effects or methodological flaws. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 853-863.
- Sheneider, R. J., & Martin, J. A. (1994). Military families and combat readiness. In R. Zajtschuk (Ed.), *Military psychiatry preparing in peace for war* (pp. 19-30). Washington: Office of The Surgeon General at TMM Publications.
- Shewchuk, R. M., Elliot, T. R., MacNair Semands, R. R., & Harkins, S. (1999). Trait influences on stress appraisal and coping: An evaluation of alternative frameworks. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(4), 685-704.
- Simmons, B. L., & Nelson, D. L. (2007). Eustress at work: the holistic model of stress. In D. Nelson & S. Cooper (Eds.), *Positive organizational behavior: Accentuating the positive at work* (pp. 40-53). Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Skomorovsky, A., & Lee, J. E. C. (2012). Alcohol use among canadian forces candidates: The role of psychological health and personality. *Military Psychology*, 24(6), 513-528.
- Smith, T. W., & Pope, M. K. (1990). Cynical hostility as a health risk: Current status and future directions. Special issue: Type A behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 77-88.
- Sturaro, C., Denissen, J. J. A., Aken, M. A. G., & Asendorpf, J. B. (2008). Person-environment transactions during emerging adulthood, the interplay between personality characteristics and social relationships. *European Psychologist*, 13(1), 1-11.

- Surrador, A. (2002). Stress e operações de apoio à paz: Contributos para um projecto, de intervenção psicossocial na força aérea. *Revista de Psicologia Militar*, 13(VIII), 145-173.
- Tellegen, A., & Atkinson, G. (1974). Openness to absorbing and self-altering experiences ("absorption"), a trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 83(3), 268-277.
- Thompson, M. M., & McCreary, D. R. (2006). Enhancing mental readiness in military personnel. *RTO-MP-HFM-134*. Retrieved from <http://ftp.rta.nato.int/public/PubFullText/RTO/MP/RTO-MP-HFM-134/MPHFM-134-04.pdf>
- United Nations Departement of Peacekeeping Operations (1995). *United Nations stress management booklet*. New York: United Nations.
- Vilhena, L., & Pontes, I. (2006). Funcionamento de equipas e desenvolvimento de burnout nas missões de apoio à paz. *Revista de Psicologia Militar*, 16, 265-281.
- Vollrath, M. (2001). Personality and stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42(4), 335-347.
- Vollrath, M., Knoch, D., & Cassano, L. (1999). Personality, risky health behavior, and perceived susceptibility to health risks. *European Journal of Personality*, 13(1), 39-50.
- Ward, C. H., & Eisler, R. M. (1987). Type a behavior, achievement striving, and a dysfunctional self-evaluation system. *Journal of Personality*, 53(2), 318-326.
- Watkins, P. L., Ward, C. H., Southard, D. R., & Fisher, E. B. (1992). The type a belief system: Relationships to hostility, social support, and life stress. *Behavioral Medicine*, 18(1), 27-32.
- Watson, P., Litz, B., Southwick, S., & Ritchie, E. C. (2011). Preparation for deployment: Improving resilience. In E. C. Ritchie (ed.). *Combat and operational behavioral health* (pp. 43-57). Washington D.C.: Office of The Surgeon General at TMM Publications.
- Yang, K., & Bond, M. H. (1990). Exploring implicit personality theories with indigenous or imported constructs: The chinese case. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(6), 1087-1095.
- Zuckerman, M., Kuhlman, D. M., & Camac, C. (1988). What lies beyond e and n? factor analyses of scales belived to measure basic dimensions of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(1), 97-107.
- Zuckerman, M., Kuhlman, D. M., Joireman, J., Teta, P., & Kraft, M. (1993). A comparison of three structural models for personality: The big three, the big five, and the alternative five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(4), 757-768.

Anexos

Anexo I – Questionário socio-demográfico

O intuito do presente estudo é estabelecer uma relação entre a personalidade, a resiliência ao stress, estratégias de coping utilizadas, e a satisfação com o suporte social, em forças militares portuguesas destacadas no estrangeiro. Nas folhas que se seguem irá encontrar algumas perguntas, as quais peço que leia atentamente e responda com sinceridade. Demore o tempo que considerar necessário, pois não existe tempo limite. Não existem respostas “certas” ou “erradas”, por isso solicito que seja o mais verdadeiro (a) e genuíno (a) respondendo de acordo consigo próprio a todas as questões, pois disso dependerá o rigor deste estudo. Alguma dúvida que tenha na elaboração do questionário pergunte, estarei disponível para a esclarecer. Os dados deste questionário são anónimos e confidenciais, destinando-se apenas para fins estatísticos. A sua participação é totalmente voluntária, podendo, se assim o entender desistir a qualquer momento.

1. Idade: _____

2. Sexo:

Masculino ☐ Feminino ☐

3. Etnia:

Caucasiana ☐ Africana ☐ Asiática ☐

4. Estado Civil:

Solteiro ☐ Casado ☐ União de facto ☐ Divorciado ☐ Viúvo ☐

5. Escolaridade:

Ensino Básico ☐ Ensino Secundário ☐ Ensino Superior ☐

6. Nacionalidade:

Portuguesa ☐ Outra ☐

6.1 Qual? _____

7. Há quanto tempo se encontra ao serviço do Exército? _____

8. Em que ano terminou o curso de Comandos? _____

9. É a sua primeira missão no estrangeiro?

Sim ☐ Não ☐

10. Quantas missões já cumpriu no Afeganistão?

Nenhuma ☐ Uma ☐ Duas ☐ Três ☐ Mais de Três ☐

Anexo II – BFI

Aqui vai encontrar um conjunto de características que podem ou não aplicar-se a si. Por exemplo, concorda que é uma pessoa que gosta de passar tempo com os outros? Responda escrevendo um número à esquerda de cada uma das afirmações para indicar até que ponto concorda ou discorda com essa afirmação. Utilize a escala de 1 (Discordo fortemente) a 5 (Concordo fortemente):

- 1 = Discordo fortemente
2 = Discordo um pouco
3 = Nem concordo nem discordo
4 = Concordo um pouco
5 = Concordo fortemente

Vejo-me como alguém que ...

_____ 1.	É falador.	_____ 23.	Tende a ser preguiçoso.
_____ 2.	Tende a encontrar defeitos nos outros.	_____ 24.	É emocionalmente estável, não se perturba facilmente.
_____ 3.	É minucioso a trabalhar.	_____ 25.	É engenhoso.
_____ 4.	É deprimido, triste.	_____ 26.	Tem uma personalidade assertiva.
_____ 5.	É original, tem novas ideias.	_____ 27.	Pode ser frio e distante.
_____ 6.	É reservado.	_____ 28.	Persiste até terminar a tarefa.
_____ 7.	Ajuda os outros, não é egoísta.	_____ 29.	Pode ser de humores.
_____ 8.	Pode ser um pouco descuidado.	_____ 30.	Valoriza experiências artísticas e estéticas.
_____ 9.	É relaxado, lida bem com o stress.	_____ 31.	É por vezes, tímido, inibido.
_____ 10.	É curioso acerca de muitas coisas diferentes.	_____ 32.	É atencioso e simpático para quase todas as pessoas.
_____ 11.	É cheio de energia.	_____ 33.	Faz as coisas de um modo eficiente.
_____ 12.	Inicia conflitos com os outros.	_____ 34.	Permanece calmo em situações de tensão.
_____ 13.	É um trabalhador de confiança.	_____ 35.	Prefere o trabalho que é rotineiro.
_____ 14.	Pode estar tenso.	_____ 36.	É extrovertido, sociável.
_____ 15.	É um pensador engenhoso e profundo.	_____ 37.	Por vezes, é rude para os outros.
_____ 16.	Gera muito entusiasmo.	_____ 38.	Faz planos e leva-os em frente.
_____ 17.	Perdoa por natureza.	_____ 39.	Fica facilmente nervoso.
_____ 18.	Tende a ser desorganizado.	_____ 40.	Gosta de reflectir, de jogar com as ideias.
_____ 19.	Preocupa-se muito.	_____ 41.	Tem poucos interesses artísticos.
_____ 20.	Tem uma imaginação activa.	_____ 42.	Gosta de cooperar com os outros.
_____ 21.	Tende a ser calado.	_____ 43.	Distrai-se facilmente.
_____ 22.	É geralmente de confiança.	_____ 44.	É sofisticado na arte, música, literatura.

Por favor confirme se respondeu a todas as questões, isto é, se escreveu um número no lado esquerdo de cada uma das afirmações.

Anexo III – PSS

Nesta escala fazemos perguntas acerca dos seus sentimentos e pensamentos que ocorreram no último mês. Em cada pergunta pedimos para indicar *com que frequência* sentiu ou pensou de determinada maneira. Embora algumas das questões sejam parecidas, há diferenças entre elas e deverá responder a cada uma como uma questão separada. A melhor maneira de o fazer é responder a cada questão rapidamente. Ou seja, não se preocupe em lembrar do número de vezes que se sentiu de determinada maneira. Em vez disso, assinale com uma cruz a alternativa que lhe pareça uma estimativa razoável. As alternativas que pode escolher são: nunca, quase nunca, algumas vezes, com muita frequência e muitas vezes.

	Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Com muita frequência	Muitas vezes
1. No último mês com que frequência se sentiu aborrecido com algo que ocorreu inesperadamente?					
2. No último mês com que frequência sentiu que era incapaz de controlar as coisas que são importantes na sua vida?					
3. No último mês com que frequência se sentiu nervoso ou “stressado”?					
4. No último mês com que frequência enfrentou com sucesso coisas aborrecidas e chatas?					
5. No último mês com que frequência sentiu que estava a enfrentar com eficiência mudanças importantes que estavam a ocorrer na sua vida?					
6. No último mês com que frequência se sentiu confiante na sua capacidade para lidar com os seus problemas pessoais?					
7. No último mês com que frequência sentiu que as coisas estavam a correr como queria?					
8. No último mês com que frequência reparou que não conseguia fazer todas as coisas que tinha que fazer?					
9. No último mês com que frequência se sentiu capaz de controlar as suas irritações?					
10. No último mês com que frequência sentiu que as coisas lhe estavam a correr pelo melhor?					
11. No último mês com que frequência se sentiu irritado com coisas que aconteceram e que estavam fora do seu controle?					
12. No último mês com que frequência deu por si a pensar em coisas que tem que fazer?					
13. No último mês com que frequência foi capaz de controlar o seu tempo?					
14. No último mês com que frequência sentiu que as dificuldades se acumulavam ao ponto de não ser capaz de as ultrapassar?					

Anexo IV –ESSS

A Seguir vai encontrar várias afirmações, seguidas de cinco letras. Marque um círculo á volta da letra que melhor qualifica a sua forma de pensar. Por exemplo, na primeira afirmação, se você pensa quase sempre que por vezes se sente só no mundo e sem apoio, deverá assinalar a letra A, se acha que nunca pensa isso deverá marcar a letra E.

	Concordo totalmente	Concordo na maior parte	Não concordo nem discordo	Discordo na maior parte	Discordo totalmente
1-Por vezes sinto-me só no mundo e sem apoio	A	B	C	D	E
2-Não saio com amigos tantas vezes quantas eu gostaria	A	B	C	D	E
3-Os amigos não me procuram tantas vezes quantas eu gostaria	A	B	C	D	E
4-Quando preciso de desabafar com alguém encontro facilmente amigos com quem o fazer	A	B	C	D	E
5-Mesmo nas situações mais embaraçosas, se precisar de apoio de emergência tenho várias pessoas a quem posso recorrer	A	B	C	D	E
6-Às vezes sinto falta de alguém verdadeiramente íntimo que me compreenda e com quem possa desabafar sobre coisas íntimas	A	B	C	D	E
7-Sinto falta de actividades sociais que me satisfaçam	A	B	C	D	E
8-Gostava de participar mais em actividades de organizações (p.ex. clubes desportivos, escuteiros, partidos políticos, etc.)	A	B	C	D	E
9-Estou satisfeito com a forma como me relaciono com a minha família	A	B	C	D	E
10-Estou satisfeito com a quantidade de tempo que passo com a minha família	A	B	C	D	E
11-Estou satisfeito com o que faço em conjunto com a minha família	A	B	C	D	E
12-Estou satisfeito com a quantidade de amigos que tenho	A	B	C	D	E
13-Estou satisfeito com a quantidade de tempo que passo com os meus amigos	A	B	C	D	E
14-Estou satisfeito com as actividades e coisas que faço com o meu grupo de amigos	A	B	C	D	E
15-Estou satisfeito com o tipo de amigos que tenho	A	B	C	D	E