

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**MUDANÇAS FAMILIARES E REDE SOCIAL DOS CÔNJUGES DE
MILITARES EM MISSÃO: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO**

Tânia Patrícia Silva Martins

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicologia Clínica
Sistémica)**

2013

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**MUDANÇAS FAMILIARES E REDE SOCIAL DOS CÔNJUGES DE
MILITARES EM MISSÃO: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO**

Tânia Patrícia Silva Martins

Dissertação orientada pela Professora Doutora Rita Francisco

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicologia Clínica
Sistémica)**

2013

Agradecimentos

À minha orientadora, Professora Doutora Rita Francisco, pelo apoio, disponibilidade, generosidade e pela segurança que sempre me transmitiu.

À Professora Doutora Maria Teresa Ribeiro, pela sensibilidade, motivação e ajuda.

Ao Renato Santos pela incrível ajuda prestada, disponibilidade e preocupação.

À minha colega Margarida Barbudo, pela partilha, ajuda, entusiasmo, otimismo e amizade.

À minha orientadora de estágio, Dr.^a Carmelita Dinis, por toda a amabilidade, preocupação e apoio moral neste processo.

Aos meus pais e à minha irmã que sempre me apoiaram em tudo na minha vida e sem os quais nunca seria quem sou hoje. Pelo seu amor incondicional e por me provarem que, em todas as adversidades na vida, a união é o mais importante.

Às minhas amigas Andreia, Sónia, Margarida, Leonor, Renata, Patrícia e Inês apenas por toda e a mais sincera amizade, pela presença na minha vida e durante este processo.

Às minhas colegas e amigas Andreia Catarino, Vanessa Inácio, Sara Rodrigues e Regina Lima, pelo constante apoio, confiança, incentivo e troca de expectativas e experiências. Obrigada por ter aprendido e crescido convosco.

Aos meus amigos e colegas da faculdade por todo o apoio e preocupação e pela partilha da tradição académica.

Às pessoas que na reta final deste processo tomaram um papel importante no que toca ao incentivo, motivação e entusiasmo, Pedro e Rui. Por me fazerem sorrir nos momentos de desespero.

Aos cônjuges de militares do Regimento da Infantaria de Mafra que aceitaram participar neste estudo.

Resumo

Este estudo descritivo e exploratório, dirigido às famílias militares, pretende estudar as especificidades das suas vivências durante o período em que decorre uma missão. Para isso foram analisadas as dificuldades sentidas pelos cônjuges de militares, as estratégias utilizadas para combater algumas dessas dificuldades, as percepções acerca da vivência militar e a rede social durante a ausência do militar em funções. O estudo contou com uma amostra constituída por 13 cônjuges de militares do regimento da Infantaria de Mafra, 12 mulheres e um homem. Recorreu-se a uma metodologia qualitativa, realizando-se duas entrevistas de *focus group*, com posterior análise de conteúdo através de um processo abduutivo, com recurso ao *software* QSR NVivo10. Os resultados obtidos revelam que, no que diz respeito às mudanças sentidas pelos cônjuges, estes sentiram muito mais dificuldades durante a missão do que aspetos positivos (aprendizagens), sendo que as dificuldades mais apontadas dizem respeito às preocupações com a segurança e bem-estar do militar e preocupações com as suas condições de vida perante a sua ausência. De acordo com as percepções das vivências do militar, os cônjuges referiram que a saudade é o sentimento predominante no Teatro de Operações, seguindo-se a monotonia. As estratégias utilizadas pelos cônjuges para lidar com todas as situações vividas durante o deslocamento do militar focam-se na utilização de meios de comunicação de modo a manter o contacto com o militar, em especial a Internet. No que se refere à Rede Social, os cônjuges referiram recorrer maioritariamente à família e ao apoio emocional, sendo que as suas maiores dificuldades se basearam principalmente na distância física dos seus elementos de apoio. Discutem-se alguns destes resultados em termos de investigações futuras e de implicações para a prevenção com famílias militares.

Palavras-chave: famílias militares, missão, dificuldades, estratégias, percepções, rede social.

Abstract

This descriptive and exploratory study, managed for military families, aims to study the characteristics of their experiences during the period of a military mission. For this we analyzed the difficulties felt by spouses of military, the strategies used to fight some of these difficulties, the perceptions about the military experience and social network during the absence of the military. The study included a sample of 13 spouses of military from Regimento da Infantaria de Mafra, 12 women and one man. We used a qualitative methodology, performing two focus group interviews with subsequent content analysis through an abductive process, using the software QSR NVivo10. The results show that, regarding the changes experienced by spouses, they felt a lot more difficulties during the mission than positive aspects (learning experiences), and the difficulties mentioned most frequently relate to concerns about the safety and military well-being and concerns about their living conditions while the absence of the military. According to the perceptions of the experiences of military spouses reported that nostalgia is the prevailing sentiment in the Theater of Operations, following up the monotony. The strategies used by the spouses to handle all the situations lived during the deployment of the military are focused on the use of media in order to maintain contact with the military, especially the internet. Regarding Social Network, spouses mentioned to resource mostly to their family and to emotional support, and their strongest difficulties were mostly based on the physical distance of their supporting elements. We discuss some of these results in terms of future research and implications for prevention with military families.

Key-words: military families, mission, difficulties, strategies, perceptions, social network

Índice

INTRODUÇÃO	1
I. ENQUADRAMENTO TEÓRICO	2
Especificidades da vida militar	2
Etapas do deslocamento militar.....	4
Especificidades das famílias militares.....	5
Respostas dos filhos à missão	7
Subsistema Conjugal e Rede Social.....	9
Resiliência nas famílias militares	10
Meios de comunicação e <i>media</i> social	11
II. PROCESSO METODOLÓGICO	13
1. Enquadramento Metodológico	13
2. Desenho da Investigação.....	14
2.1. Questão Inicial.....	14
2.2. Mapa Concetual.....	14
2.3. Objetivos da Investigação	15
2.4. Questões de Investigação	15
3. Estratégia Metodológica.....	15
3.1. Caracterização da amostra.....	15
3.2. Instrumentos utilizados	17
- Guião de <i>focus group</i>	17
- Questionário Sociodemográfico.....	17
- Mapa da Rede Social	18
3.4. Procedimento na Recolha de Dados.....	19
3.5. Análise de Dados.....	20
III. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	21
CONCLUSÃO	46
BIBLIOGRAFIA.....	50

Apêndices

Apêndice I – Guiões focus group

Apêndice II – Questionário sociodemográfico

Apêndice III – Consentimento Informado

Apêndice IV – Árvore de Categorias

INTRODUÇÃO

Este trabalho enquadra-se na âmbito das famílias militares, que constitui um grupo culturalmente definido que é exposto a fatores de *stress* específicos e próprios à atividade militar (Vilhena, 2005).

Na presente dissertação pretende-se estudar as especificidades das vivências das famílias militares durante uma missão, ou seja, durante o período de ausência do militar em funções, na perspectiva dos cônjuges. Estas missões têm um grande impacto no militar e no seu sistema familiar (Riviere & Merrill, 2010), já que acarreta desafios que testam as capacidades das famílias para lidar com mudanças inevitáveis decorrentes da missão. Esta desencadeia respostas diferentes nas famílias dos militares que nelas ingressam (Service Children's Education, n.d.).

O estudo conta com uma amostra de cônjuges de militares que participaram em pelo menos uma missão, maioritariamente do sexo feminino. Pretende-se perceber de que forma a participação de militares em missões afeta as vivências familiares durante o período da missão, considerando-se tanto a conjugalidade como a parentalidade. Desta forma, o estudo baseia-se na análise da rede social, percepções do cônjuge sobre as vivências militares, estratégias utilizadas para lidar com a ausência do militar e mudanças sentidas pelas famílias durante o período referido.

A dissertação está organizada da seguinte forma: 1) enquadramento teórico, que compreende a revisão de literatura sobre os principais temas do estudo; 2) apresentação e descrição do processo metodológico; 3) apresentação e discussão dos resultados obtidos, de acordo com as questões de investigação elaboradas; e 4) conclusões e reflexões finais sobre o estudo, as suas limitações e possíveis implicações para a investigação e para a prevenção com famílias militares.

I. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Todos os indivíduos são confrontados com fatores de *stress* no seu dia-a-dia, assim como as suas famílias. Neste sentido, um determinado grupo da sociedade atual – militares e respetivas famílias – é exposto a uma larga variedade de fatores de *stress* próprios à atividade militar que, pela sua natureza e características, provocam vários constrangimentos (Vilhena, 2005). As famílias dos militares parecem constituir um grupo saudável, mas isso não quer dizer que sejam invulneráveis ao *stress* que missões internacionais podem trazer (Cozza et al., 2005). Uma expressão comum no meio militar afirma que quando uma pessoa se alista, toda a sua família serve¹ (Park, 2011).

Especificidades da vida militar

Participar numa missão é uma situação vivida pelo militar (e pela sua família) que acarreta pressões e angústias, às quais, por vezes, não são capazes de responder positivamente pois não encontram recursos para enfrentar as exigências internas e externas (Academia Militar, 2012). Os militares podem ter de cumprir missões variadas no próprio país ou num país estrangeiro, e devem encontrar-se disponíveis para cumprir missões superiormente determinadas. Este compromisso com os objetivos das Forças Armadas poderá causar vários incómodos na sua vida pessoal, familiar e social (Vilhena, 2005). As situações pelas quais o militar passa podem ser adversas e ameaçadoras. Estas condições exigentes podem persistir por extensos períodos e daí podem advir baixas, problemas de sono, fadiga e *stress*, fatores que fazem diminuir a realização dos indivíduos. Em combate, a aprendizagem de reações e mecanismos de defesa vitais são inerentes ao espírito de sobrevivência, desafiando as regras da sociedade e da moralidade. Este fator reforça a importância da estrutura hierárquica como orientadora e a necessidade de confiança entre chefes e camaradas. As atividades militares são orientadas pela missão, em situações de guerra ou de paz, e visam atingir os objetivos do Estado. Compete aos militares estarem preparados para lutar pelo seu país e pela comunidade em que se inserem e, se necessário, até morrer por eles. Quanto ao *stress* atual, a vida militar origina nos indivíduos e nas famílias problemas de *stress* únicos, nomeadamente devido às longas horas de trabalho, às extensas ausências de casa e às frequentes transferências (Pamplona & Monteiro, 2011).

¹ “when one person joins, the whole family serves” (Park, 2011, p.65)

No que diz respeito aos militares portugueses, a preocupação com as famílias é um dos fatores indutores de *stress* recorrentemente apontado, sendo que a sua presença influencia diretamente a dinâmica e a coesão do grupo no decorrer da missão. Em 2012, foi aplicado um questionário aos militares portugueses deslocados no Teatro de Operações no Afeganistão de forma a perceber quais os principais indutores de desconforto que afetavam os militares do contingente português. A separação familiar, principalmente a da companheira, foi a situação mais referida (40% das respostas dos militares). Por outro lado, também o impacto do deslocamento do militar é enorme no ambiente familiar (Academia Militar, 2012). Desde 1996, as Forças Armadas Portuguesas foram chamadas a colaborar com a NATO (Organização do Tratado do Atlântico Norte) e com a ONU (Organização das Nações Unidas) participando em Missões de Apoio à Paz (MAP) em Timor, Bósnia, Kosovo e Afeganistão (Vilhena, 2005). A dimensão humanitária destas missões, o facto de serem um exercício prático de planeamento operacional, serem missões que fortalecem a identidade profissional e o reconhecimento social do papel dos militares na sociedade, aumentam a sua adesão (Carreiras, 1999), além dos fatores remuneratórios (Vilhena, 2005).

Os deslocamentos diferem no que diz respeito ao seu efeito (e.g., treino, manutenção da paz, combate), bem como ao nível de perigo ou risco para os militares. Os deslocamentos podem também diferir em termos de duração sendo que tipicamente as missões decorrem entre seis e 18 meses. Embora possa ser considerado um evento com datas específicas de partida e regresso, também é possível concetualizar o deslocamento como um processo que começa muito antes de o militar entrar num avião e termina algum tempo depois do seu regresso a casa (Sheppard et al., 2010).

Vilhena (2005) concluiu que a maioria dos militares está muito motivada para levar a cabo a missão, não existindo diferenças entre homens e mulheres, Oficiais, Sargentos e Praças, nem entre militares com e sem experiência de missões anteriores. Relativamente à perceção da reação familiar à missão, verificou-se que os militares, no geral, a percecionam como boa ou muito boa. Este facto pode, assim, estar relacionado com a perceção positiva das missões, pelos militares, e pela elevada remuneração; com a criação de expectativas positivas quanto à missão e às suas capacidades; e com o facto de os destinos não serem potenciadores de riscos físicos em comparação com cenários menos pacíficos (Vilhena, 2005).

Os fatores de *stress* individuais (dos militares) mais comuns estão relacionados com a pouca motivação para participar em missão, pouca autoconfiança, anteriores

missões controversas, instabilidade e insegurança nas relações familiares, e preocupação com a saúde. No que diz respeito aos fatores de *stress* associados à separação familiar, salientam-se a apreensão relativamente a acontecimentos familiares críticos na sua ausência, reações familiares perante a participação em missão, recentes casamentos, nascimentos ou noivados, preocupação com o apoio social que a família terá e o tempo de preparação da família. Os fatores de *stress* relacionados com a missão prendem-se com aspetos de natureza administrativa, ausência ou ambiguidade de informação sobre a natureza, objetivos, e tarefas da missão, pouca confiança na preparação militar recebida e no comando da missão, incerteza quanto à duração exata da missão e preocupação com a possibilidade de contactar a família durante a missão (Surrador, 2002).

Etapas do deslocamento militar

Pincus e colaboradores (2001) descreveram cinco etapas de um destacamento militar: Pré-deslocamento, Deslocamento, Sustentação, Pré-reencontro (*redeployment*), e Pós-deslocamento. A fase de Pré-deslocamento geralmente começa quando o militar recebe uma notificação de um deslocamento iminente. O período de tempo anterior à data de partida pode ser uma fase movimentada, com o militar a tentar equilibrar um grande aumento da carga de trabalho e os preparativos, responsabilidades e reações familiares. A etapa de Deslocamento envolve o período a partir da data de partida até ao final do primeiro mês de ausência e pode envolver ajustes iniciais para as alterações das rotinas e responsabilidades familiares, bem como o estabelecimento de padrões de comunicação com o militar em deslocamento. A fase de Sustentação dura desde o final do primeiro mês, até ao início do último mês de deslocamento, durante o qual poderão ser estabelecidas novas rotinas. A fase de Pré-reencontro cinge-se ao mês que antecede o regresso a casa do militar e geralmente é caracterizada por uma mudança nas atividades familiares em preparação para o regresso do militar. A fase de Pós-deslocamento começa quando o militar chega a casa e dura, normalmente, cerca de três a seis meses. As famílias habitualmente enfrentam tarefas relativas à renegociação de papéis e áreas de responsabilidade e ao estabelecimento de novas rotinas.

Cada fase do deslocamento é caracterizada tanto por um determinado período de tempo como por desafios emocionais específicos. Uma falha na forma de lidar com esses desafios pode levar a significativa angústia, tanto para os membros da família como para o militar (Pincus et al., 2001).

Especificidades das famílias militares

Estas missões têm impacto, não só, no militar, mas também no seu sistema familiar. O cônjuge não militar, ao iniciar a sua experiência nesta cultura, pode sentir dificuldades devido à sua compreensão limitada sobre o meio militar. Apesar destas mudanças de vida radicais e de uma série de novos fatores de *stress*, a maioria dos membros da nova família militar está consciente dos desafios do serviço militar (Riviere & Merrill, 2010). Foram identificadas diversas reações emocionais em resposta à participação do cônjuge em missão, que variam ao longo do tempo, e que vão desde os sentimentos de depressão, à angústia até ao isolamento social (Corwin, 1980). As dificuldades das famílias agravam-se se existirem filhos e se estes tiverem uma reação negativa à ausência do militar, que poderá ser traduzida em problemas disciplinares, escolares e físicos, os quais terão impacto no cônjuge e no próprio militar (Vilhena, 2005).

As famílias dos militares têm o conhecimento de que trabalhar nas Forças Armadas não é um trabalho com rotinas “normais” do quotidiano. O deslocamento acarreta desafios variados para aqueles que ficam nos seus lares e testa a capacidade das famílias para lidar com essas mudanças inevitáveis. Cada pessoa reage e responde de maneira diferente. A maioria das famílias reage muito bem e, muitas vezes, vem a descobrir-se que crescem com a experiência (Service Children’s Education, n.d.). No caso das famílias que nunca passaram por uma tão grande separação de um dos seus membros, pode ser muito útil o fornecimento de informação sobre o que esperar do deslocamento. Isto pode ajudar os membros da família a lidar positivamente com a experiência do deslocamento. Além disso, promover a compreensão das etapas de deslocamento ajuda a evitar crises e minimizar a necessidade de intervenção em saúde mental (Pincus et al., 2001).

Ender (2006) referiu várias situações de *stress* vividas habitualmente pelas famílias militares que são consideradas potenciais fatores de risco, como a separação física (deslocamento), risco de ferimento ou morte do militar, mobilidade geográfica, cultura dominada pelo sexo masculino, e restrições normativas da vida militar. Aquando de uma mudança geográfica, a família pode deparar-se com os efeitos do *stress* da mudança, interrupção académica das crianças e perda de contacto com amigos e comunidade (Ender, 2006; Lincoln et al., 2008).

Durante a fase de Pré-deslocamento, existe alternadamente a negação e a antecipação da perda. À medida que a data de partida se aproxima, o cônjuge pode

questionar o militar acerca da real necessidade de partir, sentindo-se descrente e preocupado. Sendo que o militar se vai sentindo cada vez mais integrado na missão, o cônjuge pode sentir-se desanimado pelo facto do militar já estar psicologicamente em deslocamento. Podem surgir listas de tarefas que o militar precisa fazer antes da partida como, por exemplo, reparações em casa, questões de segurança, manutenção do carro, finanças, etc. (APA, 2007; Pincus et al., 2001). Vários questionamentos internos podem surgir relacionados com a reação das crianças à separação, a sua capacidade para lidar com determinadas situações sem o outro e a força do casamento. Porém, nesta etapa, os militares e os seus cônjuges identificam frequentemente aspetos positivos nos deslocamentos, tal como crescimento pessoal, oportunidades de aplicar as suas capacidades militares, avançar nas suas carreiras, crescimento financeiro (Castaneda et al., 2008; Newby et al., 2005, cit. por Wadsworth, 2010), oportunidade de vivenciar experiências únicas e explorar culturas diferentes (Sheppard et al, 2010).

O período de Deslocamento é marcado por sensações do cônjuge (que não se encontra em tarefas militares) que vão desde a desorientação e sobrecarga ao alívio por finalmente poder deixar de fingir ser forte. A partida do militar pode criar uma espécie de vazio que leva a entorpecimento, tristeza, insónias, solidão e abandono (Esposito-Smythers et al., 2011; Pincus et al., 2001). Em geral, as separações envolvem elevados níveis de *stress* à medida que os membros da família se ajustam à ausência do militar e renegoceiam os seus papéis e rotinas familiares. Os fatores de *stress* incluem tensão conjugal, assumir o papel de progenitor solteiro, dificuldades com o cuidado das crianças, dificuldades emocionais e comportamentais das crianças, reparações da casa e carro, a segurança da casa, dificuldades financeiras e dificuldades no contacto com os serviços militares (Pincus et al., 2001; Wood et al., 1995). Estes fatores de stress podem juntar-se, assim, a condições stressantes com as quais a família já tem de lidar, como por exemplo uma recente mudança geográfica, parto iminente ou desemprego do cônjuge. O deslocamento do militar para missões de combate ou zonas hostis pode precipitar uma preocupação adicional relativa à segurança do militar e às condições de vida no Teatro de Operações (Wood et al., 1995).

Um dos grandes desafios referidos pelas famílias, durante o deslocamento, é manter a estabilidade do lar. As cuidadoras apontam, assim, as responsabilidades parentais enquanto os filhos apontam os cuidados aos irmãos. Contudo, tanto os cuidadores como os filhos identificam outras dificuldades, como enfrentar a vida na

ausência do progenitor militar e a falta de compreensão da comunidade acerca das suas vivências durante um processo de deslocamento (Chandra et al., 2011).

Chandra e colaboradores (2011) apontaram que um bem-estar emocional pobre dos cuidadores está associado a dificuldades sociais, emocionais e acadêmicas dos filhos. Está relacionado ainda com fatores de *stress* para o próprio cuidador como manter a casa, as responsabilidades parentais e a relação com o cônjuge em deslocamento. As famílias da amostra deste estudo que tinham sido sujeitas a um maior período de deslocamento reportaram mais problemas tanto durante o Deslocamento como no Pós-deslocamento.

As famílias de militares enfrentam desafios comuns a todas as famílias, como cuidados a crianças, cuidados a pessoas mais velhas, educação, preocupações parentais e escolhas profissionais. Porém, além destas tarefas, estas famílias também são sujeitas a fatores de *stress* únicos, como repetidas relocalizações, frequentes separações do militar e consequentes reorganizações da vida familiar durante os deslocamentos. O ambiente em que estão inseridos é estruturado e obriga-os a comportarem-se de determinada maneira, relativamente à pressão do posto do militar e do conformismo. Se existir uma combinação entre estes fatores de *stress* únicos e a pressão para se conformar ao padrão militar pode ocorrer a insatisfação com a carreira militar e ambiente familiar subjacente (Drummet et al., 2003). A separação familiar consequente ao deslocamento acarreta *stress* para as famílias militares. Assuntos relacionados com o cuidado dos filhos, a manutenção da relação conjugal, a negociação de fronteiras e a cobertura dos eventos militares pelos *media* constituem os fatores de *stress* mais salientes para as famílias de militares (Riviere & Merrill, 2010).

Respostas dos filhos à missão

As respostas das crianças ao deslocamento são muito individualizadas e depende da sua etapa de desenvolvimento (Pincus et al., 2001). Porém, estas crianças não exibem níveis de psicopatologia superiores aos das crianças nas famílias civis (Chartrand et al., 2008). Por outro lado, é muito recorrente para um pediatra militar encontrar crianças que apresentam várias queixas somáticas ou problemas disciplinares que começam abruptamente com a partida do progenitor em missão (Yeatman, 1981).

Os bebés com menos de um ano podem ficar em risco de apatia ou recusa alimentar se tiverem um cuidador deprimido, por exemplo. Crianças com idades compreendidas entre um e três anos, se não tiverem um cuidador capaz de lidar com o

deslocamento do cônjuge, podem tornar-se rabugentas e chorosas podendo ainda desenvolver perturbações de sono e birras. Este período é crucial para o desenvolvimento de relações de vinculação. De forma geral, é o pai que parte em missão sendo que a figura principal de vinculação é a mãe, pois a criança passa muito tempo com a mesma, o que lhe fornece uma contínua base segura durante o deslocamento do pai (Chartrand et al., 2008). Bowlby (1973) refere que uma figura de vinculação disponível (habitualmente a mãe biológica) permite que a criança se sinta segura e que valorize esta relação de maneira a mantê-la. A separação materna pode criar mais *stress* para a criança do que a ausência do pai e separações longas podem agravar a influência negativa da separação familiar. Porém, crianças que passam por uma longa separação das suas mães não desenvolvem um funcionamento psicossocial menos eficaz relativamente a crianças que sofrem uma separação dos seus pais. Este facto não significa que se desvalorize a importância que o papel da mãe tem no desenvolvimento da criança, mas explica a influência do pai no bem-estar da mesma (Applewhite & Mays, 1996).

As crianças em idade pré-escolar (três aos seis anos) podem ter algumas das suas competências desenvolvimentais a regredir, como por exemplo “baby talk”, chuchar no dedo e recusa em dormir sozinho. Sentem normalmente um grande receio em ver o cuidador ou outras pessoas partirem, pelo que é importante não modificar rotinas familiares (Pincus et al., 2001). As crianças com mais sintomas comportamentais relatados são as que se situam na faixa etária dos três aos cinco anos e que têm um dos progenitores em deslocamento.

Dos seis aos 12 anos, as crianças podem reclamar, tornar-se agressivas, ou ainda esconder os seus sentimentos, podendo ter alguns sintomas depressivos, como perturbação do sono, perda de interesse escolar, alimentar e social. Relativamente aos adolescentes (13 aos 18 anos), estes podem tornar-se irritáveis, rebeldes, perder o interesse escolar, nos pares ou noutras atividades. É de grande relevância que o cuidador esteja atento e disponível para conversar com o adolescente acerca das suas preocupações, ainda que possam negar qualquer preocupação ou problema (Pincus et al., 2001). Chandra e colaboradores (2010) verificaram que, particularmente nas raparigas, crianças e adolescentes que passaram por longos deslocamentos de um dos progenitores demonstravam mais dificuldades emocionais. A fase de Pós-deslocamento pode trazer, primeiramente, sentimentos de alegria e excitação mas estes podem transformar-se em sentimentos misturados e confusos. Podem existir problemas de

reajustamento e adaptação às mudanças nos papéis, rotinas e responsabilidades (Esposito-Smythers, 2011). Barnes e colaboradores (2007) chegaram à conclusão que adolescentes com um progenitor militar em deslocamento demonstram elevado *stress* subjetivo, elevada frequência cardíaca e alta pressão arterial sistólica, quando comparados com adolescentes civis. Estes resultados não significam a existência de problemas psicológicos mas sugerem elevados níveis de *stress* que podem funcionar como um fator de risco para este tipo de problemas.

Durante o ciclo de deslocamento, muitas crianças desenvolvem maturidade, *insight* e crescimento emocional, maior independência, flexibilidade e adaptação à mudança, ganham capacidades para se ajustarem a separações e perdas e fortalecem vínculos familiares. Pertencer a uma família militar pode trazer benefícios às crianças que irão promover maior bem-estar e resiliência, por exemplo, um temperamento resiliente, uma orientação social positiva e inteligência (Pincus et al., 2001).

Subsistema Conjugal e Rede Social

As famílias militares podem deparar-se com o risco de isolamento social, ou seja, uma ruptura com a rede social que fornece apoio emocional, instrumental e informacional. Quando um militar ingressa numa missão afasta-se da sua família, amigos e outros laços sociais, os quais constituem a sua anterior rede social (Riviere & Merrill, 2010).

A separação temporária pode trazer benefícios à relação conjugal, como ter tempo disponível para os amigos, para ser independente ou desenvolver interesses próprios. Estes fatores podem levar a maior satisfação nas relações conjugais depois do deslocamento (Jacobs & Hicks, 1987). A necessidade de renegociar fronteiras e papéis familiares é também uma fonte de *stress* para a família. As fronteiras familiares determinam quem participa na família e com que papel participam. Uma das tarefas existentes nestas famílias é a determinação da presença ou ausência psicológica do militar que se encontra em deslocamento. O militar psicologicamente presente pode quebrar o funcionamento diário da família no caso de esta ser incapaz de tomar decisões e resolver problemas sem o auxílio do militar. Por exemplo, se o militar tomar todas as decisões financeiras, conseguirá a família ser suficientemente flexível para deixar que outro membro se encarregue dessas tarefas? (Boss, 1980). O objetivo destas famílias será “esticar” suficientemente as suas fronteiras familiares de maneira a reter psicologicamente o membro militar ausente como membro viável, mas atribuindo

temporariamente as suas responsabilidades a outros (Drummet et al., 2003). A redefinição de limites protege o casal possibilitando a satisfação das suas necessidades. Um subsistema conjugal “invadido por intrusos” tem elevada probabilidade de se tornar disfuncional, mas um casal demasiado “fechado” na sua relação também corre riscos: o corte com as famílias de origem e toda uma rede de fontes de suporte (amigos, instituições sociais, comunidade) sobrecarregará esse subsistema que dificilmente poderá, então, cumprir as suas tarefas. Além disso, quando a relação com o cônjuge é quase a única significativa, a pessoa torna-se excessivamente sensível ao parceiro, guiando, assim, a relação no sentido da dependência e não no caminho de um funcionamento saudável. A redefinição dos limites resulta habitualmente num aumento das relações com as famílias de origem e com a comunidade. Esta reaproximação às famílias de origem é importante pelo apoio que pode trazer ao subsistema parental, mas pode também ser fonte de conflitos pelo que tem de ser bem gerida pelo casal e pela sua família (Relvas, 2004).

A cobertura dos *media* tende a transmitir informações incompletas e a focar-se nos aspetos potencialmente negativos do deslocamento (Hogancamp & Figley, 1983, cit. por Drummet et al., 2003). Neste sentido, o suporte social é muito importante para as famílias lidarem com os aspetos negativos inerentes à separação e à própria missão do militar. Redes sociais constituídas por amigos, parentes, colegas de trabalho, membros da igreja e outros grupos de apoio mostraram-se eficazes no ajustamento das famílias à separação do militar (Hobfoll et al., 1991; Wood et al., 1995).

Resiliência nas famílias militares

A resiliência pode ser definida como a capacidade de se adaptar às situações adversas, desenvolvendo capacidades ligadas aos recursos internos e externos do indivíduo (Anaut, 2005). A resiliência desempenha um papel importante em todas as fases do deslocamento, reduz o *stress* e melhora a adaptação das crianças e famílias ao deslocamento. Famílias que funcionam mais efetivamente são ativas, otimistas, autoconfiantes, e flexíveis (Jensen & Shaw, 1996; Wiens & Boss, 2006, cit. por Park, 2011). As famílias de militares têm mostrado resiliência durante períodos de paz e de guerra, ainda que existam problemas que não vão muito além dos problemas que surgem nas famílias civis (Park, 2011).

Palmer (2008) observou vários fatores de resiliência específicos das famílias de militares, incluindo o acesso aos cuidados de saúde, educação, emprego, assistência

jurídica e uma série de organizações específicas criadas para dar apoio às famílias. Wiens e Boss (2006) descreveram, ainda, como fatores de resiliência, estratégias de *coping* ativo e altos níveis de sentido de comunidade e outros apoios sociais. O facto de existir flexibilidade em múltiplos papéis, incluindo os papéis de género, pode ajudar as famílias a tolerar e adaptar-se às exigências do deslocamento do militar.

As variáveis da vida do militar e da família podem funcionar como fatores de risco ou resiliência, dependendo da família e da situação. As famílias de militares, em geral, lidam muitas vezes com múltiplos fatores de *stress* complexos, mas os efeitos não são uniformes. Cônjuges que já passaram por deslocamentos mostraram-se mais confiantes nas suas capacidades para gerir responsabilidades e funcionar de forma eficaz. Estes resultados parecem evidenciar uma associação entre o deslocamento e a autoeficácia (Sheppard et al., 2010).

Meios de comunicação e *media* social

Com a rápida evolução dos meios de comunicação social aumentou também o seu uso pelos militares. A motivação pessoal e a imediaticidade podem justificar o uso da *media* social pelas famílias militares. A resposta instantânea triunfa em relação ao envio de carta escrita, o que hoje em dia parece ultrapassado devido ao estado atual da tecnologia da *media* social. Os serviços militares utilizam este meio para conectar-se, partilhar e participar em tempo real em eventos em qualquer parte do mundo, incluindo ocasiões especiais e significativas para o militar e a sua família. A *media* social tornou-se o meio pelo qual as famílias dos militares mantêm o contacto durante o deslocamento. O uso dos meios de comunicação pode aumentar as respostas emocionais e a consciência das preocupações emocionais e sociais tanto do militar como da sua família e amigos. Um casal que se encontra separado devido ao deslocamento e não tem a possibilidade de comunicar frequentemente tende a diminuir a intimidade (Jacobs & Hicks, 1987). O facto de ignorar preocupações significativas acerca da relação para evitar conflitos pode complicar ainda mais os problemas relacionais depois do deslocamento (Drummet et al., 2003). A capacidade para comunicar imediatamente com um membro da família apenas com a partilha de imagem, conversações interativas e mensagens de texto pode ser simultaneamente confortante e stressante para o militar. As aplicações e serviços com *software* relativo à comunicação em tempo real incluem sites como o *Skype*, *Twitter*, blogs como *Blogger*, redes sociais como o *Facebook*,

comunidades de conteúdos como o *YouTube* e mundos virtuais como o *Second Life* (Kaplan & Haenlein, 2010).

A vida familiar, as suas dinâmicas, os momentos e eventos íntimos podem ser partilhados através de fotografias e conversações no *Skype*, *Instagram* e *Facebook*. Por outro lado, estes meios de comunicação podem provocar alterações de comportamentos e emoções se forem utilizados para comunicar a morte de um familiar, a procura de nova habitação, assuntos relacionados com a educação das crianças, contas a pagar, problemas de saúde mental, abuso de substâncias ou assuntos relacionados com violência doméstica (Matthews-Juarez et al., 2013). Karney e Crown (2007) concluíram que os meios de comunicação foram úteis para famílias que identificaram ter uma grande unidade familiar. Porém, se existirem problemas na família, o facto de estar em contacto pelos meios de comunicação, agrava os problemas. Os meios de comunicação sociais podem aliviar ou agravar o *stress*, pois há vantagens e desvantagens associadas à possibilidade de manter contacto em tempo real ou quase real.

Para a maioria dos cônjuges, contactar o cônjuge que se encontra no Teatro de Operações é uma experiência estabilizadora. Porém, quando os contactos são falhados ou de má qualidade, a experiência pode ser stressante. Pelo telefone não é possível distinguir, muitas das vezes, diferenças entre sentimentos (dor, raiva, frustração e perda), havendo também maior vulnerabilidade a distorção e mal-entendidos. No entanto, a maioria afirma que a possibilidade de estar em contacto com o cônjuge ajuda muito a lidar com a separação, especialmente em datas especiais. Os assuntos complexos são normalmente deixados de lado, durante o deslocamento, dando-se primazia a momentos alegres ou emergências familiares (Pincus et al., 2001).

Dado não existir muita informação na literatura acerca dos militares portugueses, as suas famílias e especificidades inerentes ao deslocamento, este estudo tem o objetivo de perceber como é que a participação do militar em missão internacional afeta as vivências das famílias durante o deslocamento, independentemente de se tratar de conjugalidade ou parentalidade. Para isso, serão investigadas as estratégias utilizadas pelas famílias, as mudanças sentidas, a constituição da rede social e a perceção do cônjuge acerca das vivências do militar.

II. PROCESSO METODOLÓGICO

1. Enquadramento Metodológico

O presente estudo integra um projeto de investigação mais abrangente (“Eu, Tu & Nós”), que está a ser desenvolvido em colaboração entre o Centro de Psicologia Aplicada do Exército e a Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, que tem como objetivo último o desenvolvimento de um programa de promoção da resiliência nas famílias dos militares que participam em missões, adaptado à realidade do Exército Português.

Este estudo pretende-se descritivo e exploratório, pelo que se enquadra no paradigma da investigação Pós-Positivista. A ênfase é colocada nos processos e significados a partir dos próprios termos dos participantes, sendo trabalhadas as crenças, valores, opiniões, representações, práticas e atitudes, pois o objetivo é conseguir um entendimento subjetivo do fenómeno da vivência familiar da missão, dirigindo-se, por isso, a pesquisa para um grupo reduzido. Ontologicamente, entendemos a realidade como real, mas apenas podendo ser apreendida de um modo impreciso e probabilístico devido às características intelectuais do investigador e à natureza complexa do objeto de estudo. A posição epistemológica é não dualista mas objetivista, ou seja, é possível conhecer a realidade mas de um modo meramente aproximado (Guba & Lincoln, 1994). Embora a ênfase esteja na representação da experiência dos participantes da forma mais precisa possível, é sabido que os pesquisadores não se podem abstrair deste processo.

Este estudo segue uma abordagem qualitativa, pois trata-se de uma pesquisa que produz resultados que não provêm de procedimentos estatísticos ou quantitativos (Strauss & Corbin, 1990). Os dados na pesquisa qualitativa são não numéricos e menos estruturados do que os gerados através da pesquisa quantitativa porque a recolha de dados é menos estruturada, mais flexível e indutiva. Strauss e Corbin (1990) afirmam que a metodologia qualitativa pode ser utilizada para melhor compreender qualquer fenómeno sobre o qual ainda exista pouca informação ou para construir novas perspetivas sobre temas já muito explorados. As questões realizadas devem ser de natureza aberta-fechada o que irá apoiar a descoberta de novas informações. Este estudo pretende perceber as características das vivências familiares durante o deslocamento do militar e, assim sendo, a abordagem qualitativa é a mais adequada ao que se pretende explorar, pois o foco da investigação reside na forma como as experiências são

compreendidas, experienciadas, produzidas e interpretadas, dando-se, assim, um maior relevo às significações e aos processos (Daly, 2007).

2. Desenho da Investigação

2.1. Questão Inicial

A questão inicial baseia-se na averiguação das características das vivências das famílias de militares que participaram em missões internacionais, durante o período de deslocamento, focando concretamente tanto a dimensão da conjugalidade como da parentalidade. Esta questão é exploratória pois existem poucos estudos orientados especificamente para esta população alvo, especialmente em Portugal.

Este estudo parte da seguinte questão inicial que estrutura o desenho de investigação:

Como é que a participação dos² militares em missões internacionais afeta as vivências das famílias, com e sem filhos, durante a missão?

2.2. Mapa Concetual



Figura 1 - Mapa Conceptual do estudo

² Usar-se-á sempre o substantivo masculino pois os militares da amostra constituem maioritariamente homens. Porém, pretende-se que se entenda sujeitos militares, independentemente do sexo.

A Figura 1 representa graficamente os principais constructos investigados neste estudo, isto é, o mapa conceptual. Estes constructos consistem na interligação entre a amostra (famílias militares), o período de tempo que o estudo pretende avaliar (missão militar) e a rede social (presente durante o decorrer da missão). Pretende-se entender percepções dos cônjuges acerca da vivência dos militares, as mudanças sentidas e as estratégias recorridas.

2.3. Objetivos da Investigação

Com base na questão inicial formulada, foram definidos os seguintes objetivos:

- Explorar as mudanças sentidas pela família no ambiente familiar durante a ausência do cônjuge devido a missão internacional.
- Compreender a percepção do cônjuge acerca da situação experienciada pelo militar durante o deslocamento.
- Analisar as estratégias da família para lidar com a ausência do militar durante a missão internacional (e.g., meios de comunicação, ocupação do tempo).
- Perceber a constituição da rede social da família durante a missão do militar que permite a adaptação à alteração do equilíbrio familiar.

2.4. Questões de Investigação

- 1) Que mudanças surgem no meio familiar devido ao deslocamento dos militares?
- 2) Que percepções têm as famílias sobre as vivências dos militares durante o deslocamento?
- 3) Quais as estratégias das famílias para lidar com a ausência dos militares durante o deslocamento?
- 4) Como é constituída a rede social da família durante o período de deslocamento do militar?

3. Estratégia Metodológica

3.1. Caracterização da amostra

A amostra, de conveniência, é constituída por 13 (N=13) cônjuges de militares que participaram em pelo menos uma missão internacional, sendo que 12 são do sexo

feminino e um do sexo masculino. As idades são compreendidas entre os 25 e os 36 anos, correspondendo a cônjuges de militares do Regimento de Infantaria de Mafra. Todas as³ participantes confirmaram que os cônjuges militares participaram em missões internacionais integrados num contingente. A caracterização da amostra pode ser verificada no Quadro 1.

Quadro 1. Caracterização da amostra.

Cônjuges	Sexo	Idade	Estado civil durante a missão (e duração)	Nº de filhos na missão (idade da criança)	Posto do militar	Nº de missões realizadas pelo militar (e local)	Duração da última missão
1	Feminino	31	Casada (5 anos)	1 (2 anos)	Capitão	2 (Timor e Uganda)	4 meses
2	Feminino	26	Casada (1 ano)	1 (1 ano)	2º Sargento	2 (Uganda)	3 meses
3	Feminino	36	Casada (7 anos)	1 (2 anos)	1º Sargento	2 (Afeganistão)	6 meses
4	Feminino	31	Casada (3 anos)	1 (1 ano)	1º Sargento	1 (Afeganistão)	6,5 meses
5	Feminino	35	Casada (9 anos)	2 (4 anos e 6 meses)	Capitão	2 (Afeganistão)	6 meses
6	Feminino	32	Casada (8 anos)	1 (5 anos)	Major	3 (Timor, Kosovo, Afeganistão)	
7	Masculino	33	União de Facto (4 anos)	0	1º Cabo	1 (Uganda)	3,5 meses
8	Feminino	25	União de facto (4 anos)	0	1º Sargento	2 (Uganda)	4 meses
9	Feminino	32	Casada (1 ano)	0	Capitão	1 (Timor)	7 meses

³ Usar-se-á sempre o substantivo feminino pois a amostra é constituída maioritariamente por mulheres. Porém, pretende-se que se entenda cônjuges dos militares, independentemente do sexo.

10	Feminino	30	Casada (2 anos)	0	Capitão	1 (Timor)	7 meses
11	Feminino	32	União de facto	0	Tenente	1 (Uganda)	4,5 meses
12	Feminino	25	Casada (2 anos)	1 (20 meses)	1º Sargento	2 (Kosovo, Somália)	3 meses
13	Feminino	26	União de facto	0	2º Sargento	1 (Uganda)	4 meses

3.2. Instrumentos utilizados

- Guião de *focus group*

O *focus group* é uma forma de entrevista em grupo que se baseia na comunicação entre os participantes, de maneira a gerar uma grande quantidade de dados. Embora as entrevistas de grupo sejam, muitas vezes, utilizadas como uma maneira rápida e conveniente de recolher dados de várias pessoas simultaneamente, o *focus group* recorre à interação do grupo como parte do método. Isto significa que, em vez de o investigador fazer uma pergunta a cada pessoa à vez, as pessoas são encorajadas a falar umas para as outras comentando os seus pontos de vista. Este método é particularmente utilizado para explorar as experiências das pessoas, ou seja, o que elas pensam, como pensam e porque pensam dessa maneira (Kitzinger, 1995).

São utilizados diferentes tipos de questões em diferentes partes do *focus group*, sendo que cada tipo de questão tem o seu objetivo. Nem todas as questões são analisadas da mesma maneira e a importância varia de categoria para categoria. Há cinco categorias de questões, cada uma com uma função diferente, nomeadamente abertura, introdução, transição, chave e finalização (Krueger, 1998).

Para a realização dos *focus group* foram realizados dois guiões (Apêndice I) direcionados às famílias dos militares focando, por um lado, a conjugalidade, e por outro lado, a parentalidade.

- Questionário Sociodemográfico

O questionário sociodemográfico pretende reunir informações que permitam contextualizar a informação recolhida com as entrevistas, de forma a conhecer as características pessoais dos indivíduos inseridos na amostra que podem ser relevantes para a interpretação dos resultados. Este questionário (Apêndice II) integra questões

com vista à recolha de alguns dados biográficos (e.g., sexo, idade, estado civil) dos participantes e dados associados à vida militar (e.g., posto do militar, missões em que participou).

- Mapa da Rede Social

Sluzki (1996) define a rede social pessoal como o somatório das relações que um indivíduo entende como significativas ou descreve como distintas da massa anónima da sociedade, ou seja, o conjunto de pessoas com quem um indivíduo interage com mais regularidade. Por outras palavras, a rede social pessoal é constituída por todos os atores sociais com quem o indivíduo estabelece uma relação que envolve interação, isto é, os seus familiares, amigos, colegas, vizinhos, contactos sociais e comunitários. É um instrumento muito útil para a análise da rede, representando-a no seu eixo sincrónico que tem objetivos descritivos, explicativos, interventivos ou terapêuticos. Os quadrantes considerados são os seguintes: relações familiares; relações de amizade; relações de trabalho ou académicas; relações comunitárias e relações com sistemas de saúde e serviços sociais. O círculo mais interior envolve as relações mais íntimas e próximas do sujeito, o círculo do meio representa as relações pessoais que exigem menos compromisso e o círculo mais exterior apresenta as relações mais ocasionais. Os elementos da rede social exercem, individual ou conjuntamente, diversas funções. As principais funções enunciadas por Sluzki (1996) são: companhia social; apoio emocional; aconselhamento; regulação e controlo social; apoio material ou instrumental; apoio técnico ou de serviços; e acesso a novos contactos.

Para a realização do mapa da rede social, foram desenhados três círculos divididos em quatro quadrantes como referido acima (Apêndice III).

Considerou-se que uma rede pequena (com menor número de elementos) variava entre 1 e 10 elementos e uma rede grande (maior número de elementos) continha mais do que 10 elementos. No que diz respeito à composição da rede social, considerou-se, de acordo com Sluzki (1996) que uma rede muito localizada, isto é, com a maioria dos elementos num quadrante, gera menos opções de suporte e é pouco flexível, o que faz com que os sujeitos fiquem muito dependentes dessas pessoas. Por outro lado, as redes mais amplas demonstram mais inércia e menos reatividade devido ao facto de existir muitas pessoas disponíveis a apoiar o sujeito (Sluzki, 1996). Assim, neste estudo, redes sociais com elementos distribuídos por um ou dois quadrantes foram consideradas

localizadas e redes com distribuição por três quadrantes ou mais foram consideradas amplas.

3.4. Procedimento na Recolha de Dados

Esta investigação, inserida no projeto “Eu, Tu & Nós”, contou com o apoio do Centro de Psicologia Aplicada do Exército, sendo que os contactos com os participantes ficaram a seu cargo. Realizou-se um pré-teste dos guiões de *focus group* a um militar e à sua esposa (num formato de entrevista individual), focando, neste caso, a conjugalidade. Este teve como propósito avaliar a adequação dos instrumentos a utilizar em termos de compreensibilidade dos itens, clareza e adequação das instruções.

Depois de marcadas as datas das entrevistas, as investigadoras envolvidas na primeira fase do Projeto “Eu, Tu & Nós” deslocaram-se ao quartel de Infantaria de Mafra para realizar os *focus groups*. Estes realizaram-se numa sala apropriada e reservada para o efeito, com ambiente silencioso, e decorreram de forma serena. Cada *focus group* teve a duração média de duas horas e as únicas pessoas presentes foram os participantes, a moderadora (a investigadora responsável por este estudo) e um assistente.

Depois de uma breve apresentação e explicação sumária do projeto, os participantes leram e assinaram o consentimento informado (Apêndice IV). Seguidamente, deu-se início ao *focus group* e foi ligado o dispositivo áudio-digital para gravação da entrevista da entrevista e preenchido o questionário sociodemográfico. O Mapa da Rede Social foi apresentado seguidamente. Foi pedido aos participantes para assinalarem as relações atuais significativas, sendo que no decorrer da entrevista, quando abordado o tema do apoio percebido, foi pedido que assinalassem (ou acrescentassem) a verde o apoio percebido antes do deslocamento, a azul o apoio recebido durante o deslocamento e a laranja o suporte percebido depois do regresso do militar. Foi seguido o guião de *focus group* construído e no final das entrevistas foi desligado o dispositivo áudio-digital e agradecida a participação dos sujeitos.

Ambos os *focus groups* foram realizados de forma voluntária, garantindo a confidencialidade dos dados dos participantes, tal como referido no consentimento informado.

3.5. Análise de Dados

A Análise temática é o método de análise mais utilizado na pesquisa qualitativa (Guest, MacQueen & Namey, 2011). Identifica, analisa e descreve padrões (temas) nos dados. Organiza e descreve minimamente o conjunto de dados com grande detalhe. Vai além disso e interpreta vários aspetos do tópico de pesquisa (Boyatzis, 1998, cit. por Braun & Clarke, 2006). Um padrão captura algo importante sobre os dados relativamente à questão de investigação e representa algum nível de resposta padronizada ou significado dentro do conjunto de dados. Um dos benefícios da análise temática é a flexibilidade.

A Análise Temática vai para além da contagem de palavras ou frases explícitas, focando-se na identificação e descrição de ideias implícitas e explícitas dentro dos dados, ou seja, padrões. Os códigos são geralmente desenvolvidos para representar os padrões identificados e aplicados ou ligados a dados brutos como marcadores-resumo para análise posterior. Esta pode incluir comparação de frequências de códigos, identificação de coocorrência do código, e exibição gráfica das relações entre os códigos dentro do conjunto de dados (Guest et al., 2011).

Rubin e Rubin (1995, cit. por Braun & Clarke, 2006) afirmam que a análise temática é excitante porque se descobrem padrões e conceitos incorporados nas entrevistas. Braun e Clarke (2006) formularam um guia constituído por seis fases na utilização da análise temática: 1) familiarizar-se com os dados; 2) gerar códigos iniciais; 3) procurar temas; 4) rever temas; 5) definir e nomear temas; e 6) produzir o relatório.

Os *focus groups* realizados foram transcritos pelas investigadoras responsáveis pela primeira fase do projeto. Para a codificação destes dados, foi utilizado o *software* QSR NVivo10. Este *software* permite organizar e analisar as informações, explorar e visualizar padrões e partilhar o trabalho com outros (<http://www.qsrinternational.com>). Esta ferramenta computacional tende a ser especialmente útil quando se trata de uma pesquisa qualitativa com grande quantidade de dados ou quando é necessário cruzar informações a partir dos atributos dos participantes (Lage, 2011). O NVivo permite elaborar um projeto e as fontes de informação, assim como os dados gerados durante a análise (como categorias e subcategorias), são armazenados num banco de dados.

A categorização foi feita através de um processo abduutivo que envolve um processo de inferência, considerando a indução e a dedução, mas vai para além do que está imediatamente disponível. Fornece, muitas vezes, indicações que não estão explícitas nos dados recolhidos mas que levam o investigador a caminhos

potencialmente inovadores. Este processo contribui para interpretações plausíveis dos dados baseadas em conhecimentos empíricos do investigador e da teoria existente (Daly, 2007). As categorias foram criadas com base nos objetivos e questões de investigação deste estudo e no guião dos *focus groups* realizados.

Foi realizada uma árvore de categorias construída a partir de categorias superiores que englobam categorias inferiores. Foram inseridos como atributos dos participantes: Sexo, Idade, Estado Civil durante a última missão, Duração da relação conjugal aquando da missão, Número de filhos aquando da missão, Tamanho da rede social, Composição da rede social.

III. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A análise de conteúdo das respostas obtidas nos dois *focus groups* resultou em 46 categorias interrelacionadas segundo um sistema de organização hierárquico (Apêndice V) onde existem quatro categorias principais: *Mudanças sentidas*; *Perceção da vivência do cônjuge*; *Estratégias*; e *Rede Social*. As categorias serão descritas seguidamente.

1) *Mudanças Sentidas* (31,5% do total de referências codificadas): esta categoria abrange todas as mudanças significativas sentidas durante a missão internacional do militar e citadas pelas participantes. As mudanças focaram-se maioritariamente nos aspetos negativos da separação, os quais foram codificados como *Dificuldades Sentidas* (92,5%). A segunda subcategoria, menos relatada, diz respeito às *Aprendizagens* (7,5%) verificadas no decorrer da missão. Estas aprendizagens são referidas, de forma geral, como um crescimento e uma possibilidade de maior autonomia devido à ausência do militar.

2) *Perceção da vivência do cônjuge* (12,9% do total de referências codificadas): esta categoria diz respeito às perceções que as participantes têm da missão militar, das vivências e sentimentos experienciados pelo militar em deslocamento.

3) *Estratégias* (41,1% do total de referências codificadas): categoria relativa às estratégias utilizadas pelas participantes para lidar com todas as situações vividas durante o deslocamento do militar. Esta categoria é dividida em três subcategorias: *Meios de comunicação* (58,3%) em que podem ser encontradas referências a estratégias

relacionadas com os contactos com o militar ou rede social; *Mudança Geográfica* (11,7%), que diz respeito a uma deslocação geográfica por um período de tempo ou durante todo o deslocamento do militar de forma a encontrar condições mais favoráveis para si e para a sua família; e *Ocupação do Tempo* (30%), que se refere às atividades realizadas pelas participantes para fazer face às limitações ou condições provocadas pela ausência do militar.

4) *Rede Social* (14,5% do total de referências codificadas): esta categoria refere-se ao apoio sentido pelas participantes no decorrer do deslocamento do militar. As respostas foram divididas entre *Composição* da rede social (53,1%) que indica quais as pessoas de quem as participantes receberam apoio; *Dificuldades* (28,1%) encontradas no que respeita ao apoio da rede social; e *Funções da rede* (18,8%), que se refere ao tipo de apoio recebido.

Mudanças Sentidas

Nas Mudanças Sentidas, a maioria das referências situa-se nas Dificuldades Sentidas (92,5%), sendo que em Aprendizagens foram encontradas apenas três referências (7,5%), tal como pode ser observado na Figura 2.

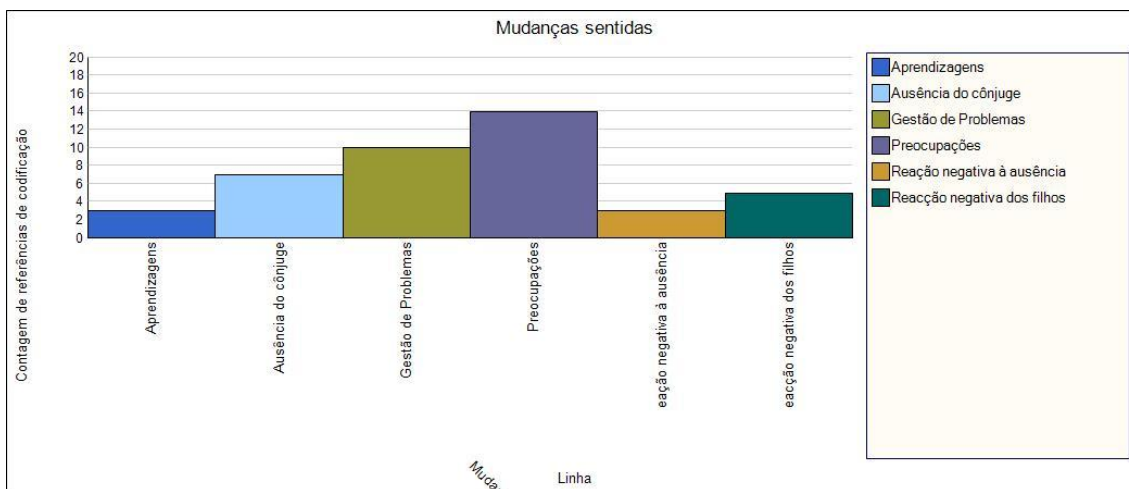


Figura 2 – Distribuição do número de referências codificadas pelas subcategorias de Mudanças Sentidas (Aprendizagens e Dificuldades sentidas)

Aprendizagens

A subcategoria relativa aos aspetos positivos da missão relatados pelas participantes mostrou como principais aprendizagens e benefícios: o desempenho de novos papéis até ali nunca desempenhados; a maior autonomia; o maior à vontade na realização de tarefas; e a possibilidade de construir novas competências, em geral.

(...) eu tornei-me muito mais autónoma mas estou a falar...eu sempre fui muito autónoma no sentido de fazer as coisas (...) Foi, eu só precisava de mim, só dependia de mim, não é? Aprendi a fazer tudo sem estar a pensar sequer na outra pessoa. (...) (Cônjuge 4, sexo feminino, casada, 1 filho).

Eu tornei-me a desenrascada lá de casa porque não precisava de nada, mas há alturas em que... por exemplo... aquelas coisas. (...) Sabemos fazer tudo, basicamente. (...) Pronto, acho que há papéis que eles depois deixam de desempenhar e que nós começamos a desempenhar por eles. (Cônjuge 5, sexo feminino, casada, 2 filhos).

Os militares e os seus cônjuges identificam frequentemente aspetos positivos nos deslocamentos, tal como crescimento pessoal, oportunidades de aplicar as suas capacidades militares, avançar nas suas carreiras, crescimento financeiro (Castaneda et al., 2008; Newby et al., 2005, cit. por Wadsworth, 2010), oportunidade de vivenciar experiências únicas e explorar culturas diferentes (Sheppard et al, 2010). Indo ao encontro do que é referido na literatura, o presente estudo pode reforçar ainda outros aspetos positivos como as aprendizagens referidas pelos participantes quanto ao desempenho de novos papéis, o maior à vontade na realização de tarefas e maior autonomia, bem como a possibilidade de construir novas competências, que poderia estar associada a todas as anteriores.

Dificuldades Sentidas

Relativamente às dificuldades sentidas pelos cônjuges dos militares em missão destacaram-se a Ausência do cônjuge, a Gestão de Problemas, as Preocupações, as Reações negativas ao deslocamento e as Reações negativas dos filhos.

Preocupações

Ao nível das dificuldades sentidas, a categoria mais referenciada diz respeito às *Preocupações* com o militar em deslocamento (35,9%), algumas delas concordantes com as fontes de *stress* identificadas em estudos já realizados com famílias militares. Assim, incluem essencialmente o risco (e.g., risco de doenças) e o perigo de ferimento ou morte do militar (Ender, 2006), incapacidade de contactar os serviços militares caso

necessário (Pincus et al., 2001; Wood et al., 1995), preocupações relativas à vida e bem-estar familiar na ausência do militar, como por exemplo o cuidado dos filhos (Ender, 2006; Pincus et al., 2001; Wood et al., 1995).

(...) A minha foi mais de preocupação, lá está, por causa do menino, eu ia cá ficar sozinha, não tinha mesmo cá ninguém, não tenho os meus amigos que lá tenho, que conheço há muito tempo, não tinha cá os meus pais, não tinha cá os meus irmãos (...) (Cônjuge 12, sexo feminino, casada, 1 filho).

Eu acho que a preocupação maior é “se te acontece alguma coisa, se és ferido, se tens uma doença, que tipo de apoio é que tens?”. São essas as nossas maiores preocupações, é aquilo que possa pôr em perigo a vida dele, não é? (Cônjuge 10, sexo feminino, casada, sem filhos).

O facto de não existir informação disponível acerca da missão e do local da mesma pode trazer preocupações à família devido à sua compreensão limitada sobre o meio militar (Riviere & Merrill, 2010). Neste sentido, pode ser muito útil o fornecimento de informação à família dos militares sobre o que esperar do deslocamento (Pincus et al., 2001), já que as informações relatadas pelos *media* tendem a ser incompletas e a focar-se nos aspetos potencialmente negativos da missão e do país envolvido (Hogancamp & Figley, 1983, cit. por Drummet et al., 2003). Este estudo sugere ainda que o bem-estar psicológico do militar constitui uma preocupação dos cônjuges.

Gestão de Problemas

Esta categoria diz respeito a dificuldades sentidas na gestão e resolução de alguns problemas, dadas as circunstâncias em que as participantes se encontraram. Esta foi frequentemente referida pelas participantes (25,7%), sobretudo no que diz respeito a: dificuldades na procura de soluções para lidar com a desocupação e desemprego (Wood et al., 1995) e imprevistos e acidentes familiares (Pincus et al., 2001; Wood et al., 1995). Neste estudo, para além das anteriores já reportadas na literatura, são referidas ainda dificuldades no que diz respeito a falta de estratégias e estratégias falhadas; morte de familiares; e condicionamentos devido a novas rotinas.

(...) aconteceu uma situação de falecimento, era uma tia do N. (...) para mim foi também difícil de gerir as emoções e saber o que fazer, o que seria o melhor. (Cônjuge 10, sexo feminino, casada, sem filhos).

(...) Quando oiço o estrondo pensei, “meu Deus”, pensei logo o miúdo caiu lá em baixo, mas (...) quando fui a ver era o caixote do lixo em cima do tejadilho do carro da vizinha. Não sabia o que havia de dizer, não sabia o que havia de fazer (Cônjuge 2, sexo feminino, casada, 1 filho)

Eu tive uma situação, (...) um tractor foi contra mim e então estava em pânico. Então chorava, chorava, chorava (...) (Cônjuge 1, sexo feminino, casada, 1 filho)

As famílias militares estão sujeitas a condições stressantes com as quais têm de lidar, como uma recente mudança geográfica, parto iminente ou desemprego do cônjuge (Wood et al., 1995). Este estudo vai ao encontro da literatura, já que 27% dos participantes refere que a Gestão de Problemas é uma das principais dificuldades sentidas.

Ausência do Cônjuge

Esta categoria reúne 17,9% das referências das participantes e está relacionada com as dificuldades sentidas devido à ausência do militar e sentimentos consequentes. Os factos mais relatados são a solidão, a saudade, a impotência, a falta do apoio específico do militar, o facto de este ser insubstituível (é referido o sentimento de que ninguém pode substituir ou equiparar o apoio que o militar daria ao cônjuge) e o sentimento de casa vazia, como as referências que se seguem explicitam.

(...) nós precisávamos era deles... como é óbvio, não há ninguém que o substitua, só se (...) se pudesse multiplicar, mas isso é impossível (Cônjuge 1, sexo feminino, casada, 1 filho)

(...) o pior era quando regressava a casa e sentia a ausência (Cônjuge 13, sexo feminino, união de facto, sem filhos)

Chandra e colaboradores (2011) referem que enfrentar a vida na ausência do militar e a falta de compreensão da comunidade acerca das suas vivências durante o

processo de deslocamento são dificuldades identificadas por estas famílias. Este estudo sugere que a ausência do militar é acompanhada de sentimentos de solidão, saudade e falta do apoio do militar do cônjuge, visto como fundamental.

Reações negativas dos filhos

As reações negativas das crianças à missão do progenitor obtiveram 12,8% das respostas das participantes relativamente às dificuldades sentidas pelos cônjuges. Referem-se às dificuldades relatadas no que diz respeito a reações negativas e imprevistas dos filhos ao deslocamento e ausência do militar. As respostas estão relacionadas com a indignação e revolta que as crianças sentem devido à ausência do/a militar, ou seja, o sentimento de abandono. As participantes referiram algumas capacidades de desenvolvimento em regressão, a procura pelo progenitor e, por outro lado, as tentativas de sabotar os contactos com o militar.

(...) o miúdo era muito pequeno, ele reagiu muito mal, (...) porque houve aquele sentimento (...) de abandono. (...) ele deixou de querer, sequer, ver o pai no Skype, não me deixava falar, baixava-me o monitor do computador, gritava o tempo todo que nós estávamos a tentar estabelecer uma comunicação (...)
(Cônjuge 4, sexo feminino, casada, 1 filho)

(...) a mais velha falava com o pai, tinha um tempo com ela, mas foi difícil para ela... fez assim uns xixis na cama, pronto, fez assim umas coisas mais regressivas (...) (Cônjuge 5, sexo feminino, casada, 2 filhos)

A literatura (Vilhena, 2005) refere que nas famílias militares as dificuldades aumentam quando os filhos demonstram reações negativas à ausência do militar. Estas reações terão impacto no cônjuge e no próprio militar. As crianças com idades entre um e seis anos podem tornar-se rabugentas e chorosas, desenvolver perturbações de sono e birras e regredir em algumas das suas competências desenvolvimentais, como as identificadas pelas nossas participantes. Sentem, ainda, medo em ver a cuidadora ou outras pessoas partirem, pelo que é importante não modificar rotinas familiares (Pincus et al., 2001). Desta forma, este estudo confirma que as dificuldades sentidas pelos cônjuges passam pelo sentimento de abandono que as crianças demonstram, procura pelo progenitor e, por outro lado, as tentativas de sabotar os contactos com o militar.

Reações negativas ao deslocamento

A categoria menos relatada trata-se da referente às reações negativas do cônjuge ao deslocamento e consequente ausência do militar (7,7%). As respostas a esta categoria dizem respeito à difícil adaptação à ausência do militar, a difícil gestão dos sentimentos e à frustração de uma nova adaptação à separação depois do período de férias disponibilizadas ao militar.

(...) Primeiro não aceitei bem, na primeira semana andei...ninguém me podia ver na rua e dizer nada, porque eu tinha, era a fase da negação, chorava, chorava, depois acabei por me conformar... (Cônjuge 6, sexo feminino, casada, 1 filho)

(...) mas o ponto mais crítico foi, se nós soubéssemos, na altura, o que sabemos hoje, ele não teria vindo de férias. Foi muito pior ir depois das férias, do que se tivesse ficado os sete meses. Isso, sem dúvida, se voltar para uma missão não vem de férias porque foi muito mais custoso. (Cônjuge 9, sexo feminino, casada, sem filhos)

Tal como refere a literatura (Esposito-Smythers et al., 2011; Pincus et al., 2001), o deslocamento é marcado por sensações do cônjuge que vão desde a desorientação a uma espécie de vazio que leva a entorpecimento, tristeza, insónias, solidão e abandono. Da mesma forma, este estudo reforça que algumas das dificuldades sentidas dizem respeito à reação negativa do cônjuge ao deslocamento do militar e aos consequentes sentimentos negativos de difícil gestão.

Perceção da vivência do cônjuge

No que toca aos pensamentos e sensações das participantes relativamente às vivências dos militares em missão foram encontradas as seguintes subcategorias: Saudade, Monotonia, Outras situações difíceis, Diversão, Cansaço e Tristeza. A distribuição das respostas das participantes pelas categorias referidas pode ser verificada na Figura 3.

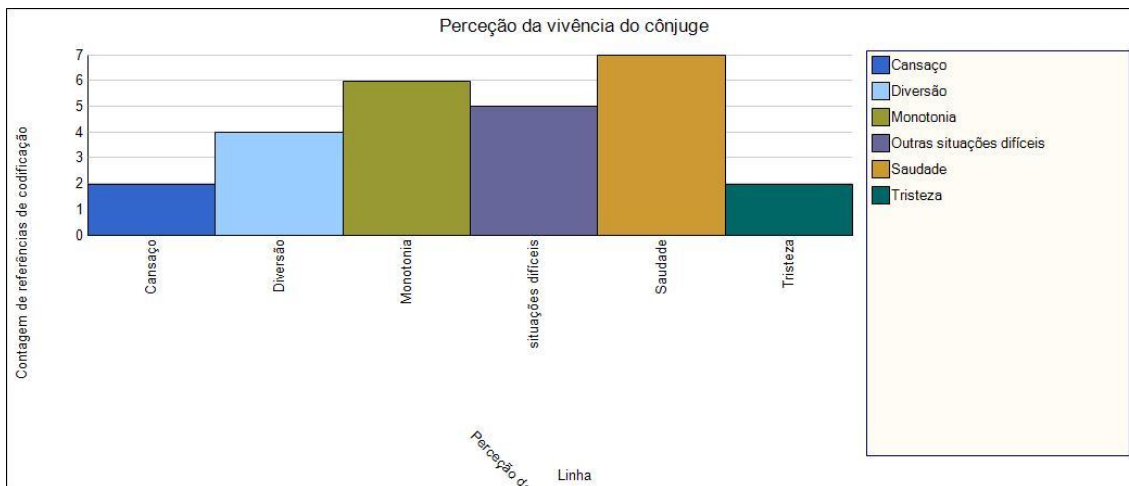


Figura 3 - Distribuição do número de referências codificadas pelas subcategorias de Percepção da vivência do cônjuge

Saudade

Esta subcategoria foi a que reuniu mais respostas das participantes (26,9%). As respostas estão relacionadas com a percepção de que o militar sente a falta do ambiente familiar, dos filhos e da própria companheira, sendo especialmente difícil em datas significativas ou emocionalmente complicadas (e.g., morte de um familiar). Referem ainda a carência dos companheiros e a consequente valorização das relações familiares, incluindo etapas importantes do desenvolvimento dos filhos.

Eu acho que ele viveu com muitas saudades, muito carente. (...) A saudade é desde logo e sobretudo a das crianças porque depois as crianças começam a fazer coisas...crescem rápido (...) (Cônjuge 5, sexo feminino, casada, 2 filhos)

(...) se nós dizíamos “agora não dá jeito estar a falar”, eles diziam logo “então mas não queres falar comigo, então mas...”. Portanto percebia-se que estavam...e ele não é nada assim, percebia-se que estava claramente muito carente.(...) (Cônjuge 4, sexo feminino, casada, 1 filho)

As citações presentes neste estudo referem que o sentimento que os cônjuges mais percecionam acerca das vivências dos militares em missão se trata de saudade, o que coincide com a perspetiva dos próprios militares, segundo o que está presente na literatura (Academia Militar, 2012).

Monotonia

As referências à percepção de sentimentos de monotonia do militar em missão perfizeram 23,1% do total das referências da categoria Percepções das vivências do militar. Trata-se da percepção de aborrecimento e ausência de atividades e situações que permitam ao militar encontrar-se distraído. As participantes sentem que os militares, em determinadas alturas, têm falta de ocupação, de entretenimento e de companhia. Neste sentido, consideram que os militares sentem que o tempo demora a passar e isso lhes provoca alguns sentimentos de monotonia e irritação.

Provavelmente, já não tinha nada para fazer. (...) (Cônjuge 11, sexo feminino, união de facto, sem filhos)

E eu sei que ela, (...) havia dias mais monótonos, aqueles em que ela não tinha nada para fazer e ela ficava um bocado mais irritada. (...) (Cônjuge 7, sexo masculino, união de facto, sem filhos)

Ainda que a literatura (Surrador, 2002) divulgue alguns fatores de *stress* dos militares (relacionados com a missão), estes prendem-se com aspetos de natureza administrativa, ausência de informação sobre a missão, pouca confiança na preparação militar recebida e no comando da missão, incerteza quanto à duração exata e preocupação com a possibilidade de contactar a família durante a missão. Este estudo refere que os cônjuges percecionam um sentimento de monotonia dos militares no Teatro de Operações.

Outras situações difíceis

As participantes referem-se ainda a outras situações, de características diversas (19,2%), que incluem a percepção de situações em que o militar se encontra nervoso, ‘chateado’, receoso ou frustrado devido a várias condições como a decepção relativa a colegas, condições adversas da missão, e a necessidade de regressar ao Teatro de Operações depois do período de férias.

(...) inclusivamente eu, muitas vezes, percebia que ele estava nervoso, estava chateado, depois mais tarde percebi que tinha mais a ver com as relações de

trabalho e de colegas do que propriamente com o que estava ou não a acontecer, etc. (Cônjuge 4, sexo feminino, casada, 1 filho)

No meu caso, eu acho que a parte que lhe custou mais foi mesmo o regresso depois das férias (...) dava para perceber que foi mais difícil a segunda partida, essa foi a parte mais difícil, sim. (Cônjuge 9, sexo feminino, casada, sem filhos)

Estas situações podem estar relacionadas com o facto de a vida militar originar problemas de *stress* únicos devido às longas horas de trabalho, extensas ausências de casa e frequentes transferências, como referem Pamplona e Monteiro (2011).

Diversão

Esta subcategoria contou com 15,4% das referências codificadas. As respostas dizem respeito à percepção de entusiasmo e felicidade do militar devido a fatores como um bom grupo de colegas e as características de uma cultura diferente.

Eu acho que, nas primeiras alturas, quem lá está, está sempre à descoberta (...) é tipo uma criança com um brinquedo novo. Agora está ali, depois vai aqui. Aquilo é como se estivéssemos de férias, (...) (Cônjuge 7, sexo masculino, união de facto, sem filhos)

Ele sempre transmitiu que se sentia lá bem (...) Eu acho que ele gostou muito e ele exprime que gostou muito do grupo. (Cônjuge 11, sexo feminino, união de facto, sem filhos)

Como refere Vilhena (2005), os militares aderem a este tipo de missões pois sentem ser uma oportunidade de exercício prático militar, de fortalecer a sua identidade como profissionais e sentirem o reconhecimento da sociedade, o que pode estar associado aos sentimentos de alegria e entusiasmo demonstrados durante a missão, segundo os cônjuges de militares.

Cansaço e Tristeza

Estas duas categorias obtiveram ambas 7,7% das respostas codificadas. No que diz respeito ao cansaço, as respostas baseiam-se em percepções de desgaste e exaustão do

militar devido ao excesso de trabalho, de atividades ou ao longo período de missão e menos vontade de conversar devido ao sono/cansaço.

E os primeiros meses vão-se gerindo mas depois atinge-se um desgaste (...) é claro que nós ficamos muito mais apreensivos (...) Acho que a reta final, os últimos dois meses foram os mais difíceis. (Cônjuge 10, sexo feminino, casada, sem filhos)

Na categoria relativa à Tristeza, as participantes referem algumas situações que pensam ter provocado tristeza ao militar: notícia da morte de um familiar, “rejeição” dos filhos e o facto de se sentirem magoados com as atitudes das crianças, e consequente culpa por perderem etapas de vida importantes na vida dos filhos.

No meu caso, foi a rejeição da filha. Foi muito muito, ele não chorou à minha frente mas eu sei que ele foi para o quarto chorar porque ela não o fez com o intuito de magoar o pai, como é óbvio porque ela adorava o pai e adora (...) Mas ele perdeu montes de coisas dela, e é isso que ele sente culpado quando foi para a missão. (Cônjuge 1, sexo feminino, casada, 1 filho).

No que diz respeito à percepção dos militares sobre a reação familiar à missão, Vilhena (2005) refere que em geral a percebem como positiva, o que pode estar relacionado com a percepção positiva que os próprios militares têm da missão. Contudo, o nosso estudo sugere que as percepções dos cônjuges acerca das vivências dos militares é maioritariamente negativa, uma vez que as participantes referem-se essencialmente a percepções de saudade, monotonia, cansaço, tristeza e outras situações difíceis. No que diz respeito a emoções positivas apenas são referenciadas emoções relacionadas com alegria e entusiasmo (15,4%).

Estratégias

Na categoria relativa às Estratégias utilizadas pelas participantes para lidar com todas as situações vividas durante o deslocamento do militar, destaca-se a subcategoria *Meios de comunicação* (58,3%). Com menos referências codificadas segue-se a subcategoria *Ocupação do Tempo* (30%) e por fim, com menos referências surge a *Mudança Geográfica* (11,7%) como pode ser observado na Figura 4.

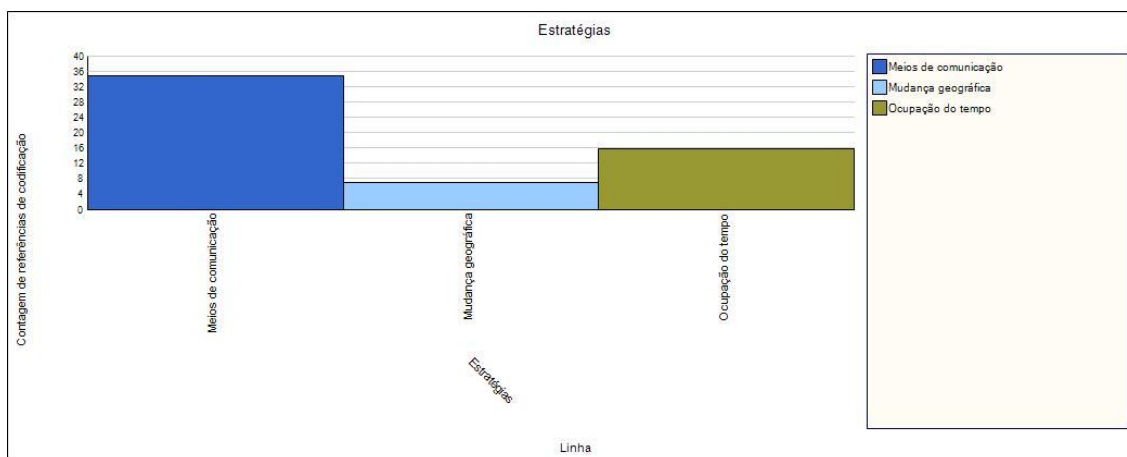


Figura 4 - Distribuição do número de referências codificadas pelas subcategorias de Estratégias

Meios de Comunicação

Relativamente aos meios de comunicação, foi possível encontrar subcategorias que mostram a grande importância que estes têm na vivência familiar aquando da participação de um militar em missão: *Alternativas encontradas aquando de uma falha nos meios de comunicação*; *Benefícios dos contactos realizados*; *Dificuldades nos contactos*; e ainda os *Meios de Comunicação habituais*. A subcategoria mais referenciada é Meios de Comunicação habituais (33,3%), seguindo-se Dificuldades nos contactos (31,3%), Benefícios e Alternativas encontradas (ambas com 17,7%), tal como se pode observar na Figura 5. Na figura 6 é possível verificar com maior pormenor as subcategorias mais referenciadas dentro da categoria Estratégias.

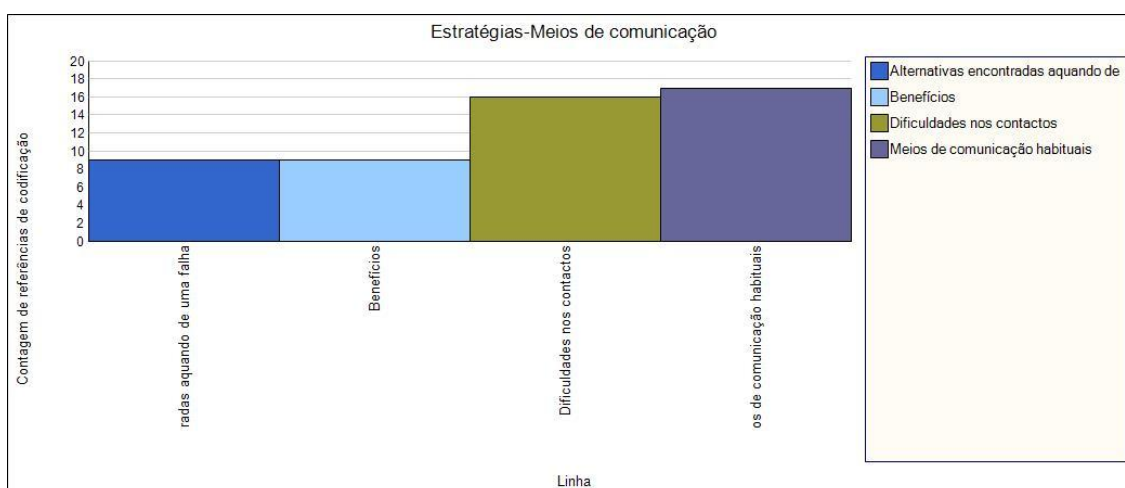


Figura 5 – Distribuição do número de referências codificadas pelas subcategorias de Estratégias (Meios de Comunicação)

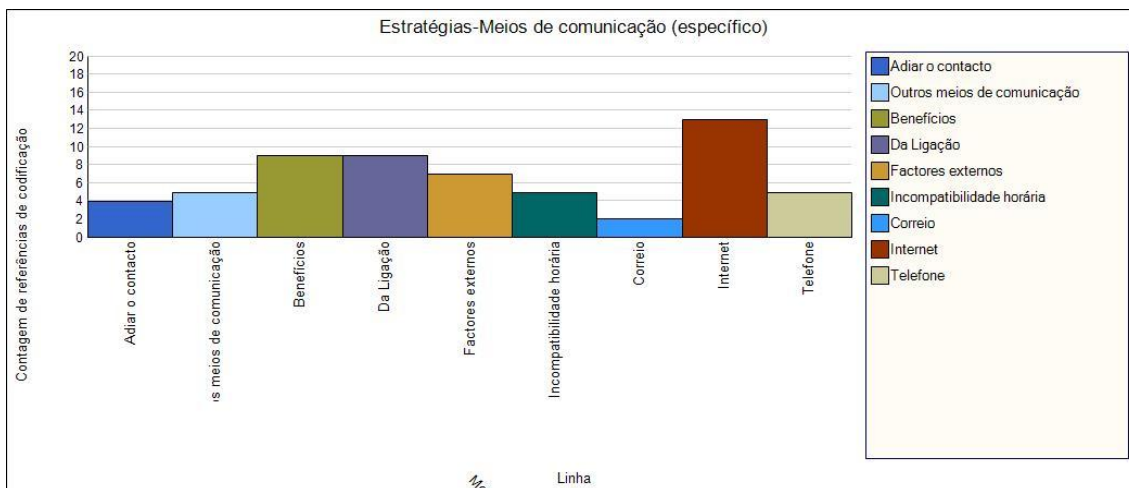


Figura 6 - Distribuição do número de referências codificadas pelas Subcategorias de Meios de Comunicação (Alternativas encontradas; Benefícios; Dificuldades nos contactos; Meios de comunicação habituais)

Meios de Comunicação habituais

A categoria mais relatada diz respeito aos meios de comunicação que as participantes mais referiram ter utilizado durante a missão do militar. A *Internet* foi a resposta mais codificada (65%) seguindo-se o *Telefone* (25%) e o *Correio* (10%).

Ocupar a cabeça e saber que ao final do dia, sempre que pudéssemos, tínhamos lá o Skype para ver a pessoa. (Cônjuge 8, sexo feminino, união de facto, sem filhos)

Agora em Timor eu nem sequer tinha o Skype, foi em 2004 porque não usava e foi por carta – que eu adorei! (Cônjuge 1, sexo feminino, casada, 1 filho)

Segundo os resultados deste estudo e de acordo com a literatura, os contactos com maior imediaticidade triunfam em relação ao envio de cartas escritas. Os militares utilizam este meio para conectar-se, partilhar e participar em tempo real em eventos em qualquer parte do mundo (Kaplan & Haenlein, 2010).

Dificuldades nos contactos

As participantes referem-se essencialmente a três tipos de dificuldades encontradas pelos cônjuges na realização de contactos com os militares,

especificamente as Dificuldades *da ligação* (42,9%), *Fatores externos* (33,3%) e *Incompatibilidade horária* (23,8%).

As dificuldades relativas à qualidade da ligação estão relacionadas com a má qualidade da rede de comunicação via internet (ou a sua ausência), contactos telefónicos dispendiosos e inexistência das tecnologias mais sofisticadas existentes hoje em dia.

(...) porque nem sempre havia a internet, que era pouca... (Cônjuge 1, sexo feminino, casada, 1 filho)

Para mim o pior era quando ficava sem dinheiro no telemóvel, estávamos a falar tão bem e, de repente, “tum” ia abaixo. (Cônjuge 7, sexo masculino, união de facto, sem filhos)

Mas vocês conseguiam ver. Eu não tinha essa noção, eu não sabia se estava gordo, magro, se estava doente, se estava bem, se estava isto ou aquilo. (...) (Cônjuge 9, sexo feminino, casada, sem filhos)

No que diz respeito aos Fatores externos que influenciaram a qualidade dos contactos, as respostas estão relacionadas com situações inesperadas no Teatro de Operações durante os contactos que afetam os cônjuges e militares (e.g., ameaças físicas, grande afluência de militares aos materiais e rede disponíveis); constrangimentos da missão que impossibilitam contactos (e.g., mudança geográfica durante pequenos períodos de tempo); consequências da má reação dos filhos à ausência do militar (impedimento e perturbações dos contactos); e dificuldades relacionadas com falta de temas de conversação.

(...) mas depois quando ele foi para lá ele deixou de querer, sequer, ver o pai no Skype, não me deixava falar, baixava-me o monitor do computador, gritava o tempo todo que nós estávamos a tentar estabelecer uma comunicação (...) havia aqui quase como que vontades opostas. (Cônjuge 4, sexo feminino, casada, 1 filho)

Chega uma altura, a gente fala todos os dias, todos os dias, eu conto o dia, ele conta o dele. Depois há ali uma parte em que a gente fica, “tenho saudades tuas, tens saudades minhas”, “eu amo-te muito, ele ama-ma muito”. Chega a

um ponto, agora o que é que eu vou arranjar para falar? (Cônjuge 8, sexo feminino, união de facto, sem filhos)

Relativamente à Incompatibilidade horária reuniram-se respostas relacionadas com a diferença horária dos dois países, dificuldades relacionadas com rotinas incompatíveis devido a diferentes afazeres, rotinas e emprego do cônjuge.

(...) nós não tínhamos como falar durante o dia, portanto, (...) eu estava no meu novo emprego há relativamente pouco tempo, não podia estar a fazer intervalos para falar no Skype. Portanto era à hora a que eu chegava a casa, como para o Afeganistão existe uma diferença horária muito grande, tínhamos um curto espaço de tempo para falar (...) (Cônjuge 4, sexo feminino, casada, 1 filho)

A diferença de horários também, ter de conciliar os horários, já não me recordo mas acho que quando ele se estava a deitar, eu estava a acordar, qualquer coisa assim, e era complicado de gerir isso, que remédio. (...) (Cônjuge 10, sexo feminino, casada, sem filhos)

De acordo com Karney e Crown (2007), os meios de comunicação podem aliviar ou agravar o *stress*, sendo que existem vantagens e desvantagens associadas à possibilidade de manter contato em tempo real ou quase real, como os resultados do nosso estudo corroboram.

Benefícios

As participantes referem-se a inúmeros aspetos positivos nos contactos realizados com o militar, tais como as potencialidades encontradas nos meios de comunicação (escrever livremente em carta/email todos os pormenores desejados, relacionado com a realização de uma “reflexão pessoal”); observar o estado físico do militar pela internet; realizar “encomendas” para enviar por correio; comunicação simultânea com o militar e com a família; bem como a oportunidade de conversar sobre os mais variados assuntos (e.g., planeamento do casamento). Há ainda quem refira que não existiram quaisquer dificuldades nos contactos, sendo as condições as ideias.

(...) não dava para tocar, não dava para dar um beijo, mas dava para ver se ele estava bem, o sorriso, a expressão do olhar, já dá para alimentar um pouco as saudades, mas de resto... (Cônjuge 8, sexo feminino, união de facto, sem filhos)

E acho que isso ajuda a matar um bocadinho a saudade, é o exprimirmos o que nos vai cá dentro, seja por escrita, seja por trabalhos, seja por estes tais filmes, estas coisas que se fazem e que parecem banais mas são muito importantes. (Cônjuge 10, sexo feminino, casada, sem filhos)

Kaplan e Haenlein (2010) referem que a motivação pessoal e a imediaticidade podem justificar o uso da *media* social pelas famílias militares. Este estudo pode sugerir e acrescentar aos benefícios vistos pelas famílias militares no que diz respeito aos meios de comunicação as potencialidades dos meios de comunicação e a diversidade de opções disponíveis e possibilidade de contactar mais do que uma pessoa em simultâneo.

Alternativas encontradas aquando de uma falha

Esta subcategoria diz respeito a algumas estratégias relacionadas com a tentativa de colmatar falhas relacionadas com os contactos habitualmente realizados com o militar, que se prendem sobretudo com a opção por Outros meios de comunicação, que se mostrem mais eficazes (55,6%), ou com o adiar o contacto (44,4%), que pode passar por se despedir do militar e tentar novo contacto no dia seguinte ou mesmo comunicar com o militar apenas em dias específicos, devido às diferentes rotinas.

Nós tínhamos um código, cada vez que a net, quando nós tentávamos uma vez ou duas e não dava, a gente já dizia “até amanhã”, era o código. Amanhã a gente tenta. (Cônjuge 8, sexo feminino, união de facto, sem filhos)

As cartas, essas nunca falharam. (Cônjuge 9, sexo feminino, casada, sem filhos)

Na altura (...) estava aqui, na unidade, e se tivesse com algum problema, via se alguém conseguia contactar para lá, porque havia sempre. (Cônjuge 13, sexo feminino, união de facto, sem filhos)

Ocupação do Tempo

Na subcategoria Ocupação do Tempo encontram-se estratégias de Descontração (expressão de sentimentos, reflexões e pensamentos com a função de descontração ou alívio no que diz respeito a situações menos positivas); Investimento em atividades (estratégias direcionadas à realização de atividades variadas que permitem a abstração ou a relativização de situações consequentes do deslocamento); e ainda Investimento no trabalho (estratégias que permitem uma abstração da nova realidade perante a ausência do/a militar devido uma maior focagem no emprego).

Investimento em atividades

O tema mais relatado (69,6%) está relacionado com a necessidade dos cônjuges ocuparem o seu tempo de forma a abstraírem-se da ausência do militar: investimento nas rotinas diárias de forma a estar sempre ocupada; sair com amigos; escrever; realizar artes decorativas; fazer mudanças de mobília; prestar cuidados a alguém; e planeamento de questões futuras.

No meu caso, na altura, eu tinha a minha avó ao meu cuidado, e então distraí-me um bocadinho porque tinha alguém de quem tomar conta. (...) o nosso primeiro aniversário de casamento (...) passou muito por isso, desde decorar as caixas que iam para Timor (...) Acho que nunca tive tanta cola nos dedos como naqueles sete meses (Cônjuge 9, sexo feminino, casada, sem filhos)

E eu: “Bem, temos de começar a preparar a mudança”. E ele: “Então quando eu vier da missão a gente prepara isso”. E eu: “está bem”. Era a maneira que eu arranjei para estar ocupada e fazer uma surpresa a ele, no regresso, relevante. (Cônjuge 8, sexo feminino, união de facto, sem filhos)

Eu cheguei a tirar os móveis do sítio e voltar a pô-los no mesmo sítio. (...)
(Cônjuge 11, sexo feminino, união de facto, sem filhos)

Investimento no trabalho/emprego

Da mesma forma do que é relatado no Investimento em atividades, este tipo de estratégias ambiciona o mesmo objetivo, ainda que não seja tão fortemente relatada (17,4%) pelas participantes.

(...) conseguia-me refugiar um pouco no trabalho, aproveitava e estava distraída no horário de trabalho, depois era o pior era quando regressava a casa e sentia a ausência. (...) (Cônjuge 13, sexo feminino, união de facto, sem filhos)

(...) muito trabalho, tentar de arranjar sempre uma forma... (Cônjuge 3, sexo feminino, casada, 1 filho)

Descontração

Este tema teve menos referências das participantes (13%) e diz respeito à necessidade de descontrair ou aliviar as saudades do militar, que podia passar por chorar ou refletir sobre a relação conjugal.

Eu chorava, quando tinha saudades, chorava e ficava aliviada. É verdade. Quando tinha saudades, eu chorava (...) (Cônjuge 5, sexo feminino, casada, 2 filhos).

(...) É a tal reflexão pessoal que se faz e recordar um bocadinho o tempo do namoro, é um dos momentos importantes e ficamos um bocadinho lamechas, entre aspas, mas é a tal reflexão que eu acho que é muito importante (...) acho que isso ajuda a matar um bocadinho a saudade, é o exprimirmos o que nos vai cá dentro, seja por escrita, seja por trabalhos, seja por estes tais filmes, estas coisas que se fazem e que parecem banais mas são muito importantes. (Cônjuge 10, sexo feminino, casada, sem filhos)

Sabendo que as variáveis da vida da família militar podem funcionar como fatores de risco ou resiliência, Wiens e Boss (2006) referem que os fatores de resiliência presentes nestas famílias baseiam-se em estratégias de *coping* ativo e altos níveis de sentido de comunidade e outros apoios sociais. As famílias militares apresentam grande flexibilidade em múltiplos papéis, incluindo os papéis de género, o que as pode ajudar a tolerar e adaptar-se às exigências do deslocamento do militar. Assim, com este estudo podemos referir que, relativamente à Ocupação do tempo, as estratégias utilizadas vão desde o investimento no emprego e noutras atividades até à expressão de sentimentos e pensamentos, a fim de aliviar as saudades do militar.

Mudança Geográfica

Esta subcategoria diz respeito à procura de condições mais confortáveis noutra sítio físico durante o período do deslocamento (ou parte desse período). Devido a situações de desemprego ou escolha de período de férias aquando da data da missão, os cônjuges optam por se deslocar para casa de familiares para evitar a solidão e procurar suporte social.

Eu desloquei-me... quando o Marco foi para a Missão do Uganda onde estive 3 meses, 4 meses... como apanhou o período de férias escolares, entre Julho e meados de Outubro, eu fui para ao pé da minha mãe. Estava aqui sozinha e já que tinha a disponibilidade de me ir embora, fui. (...) (Cônjuge 1, sexo feminino, casada, 1 filho)

(...) Depois arranjam-se estratégias, voltei a casa dos pais, rumei ao norte, os primeiros tempos foram bons, matar saudades dos pais e dos amigos (...) (Cônjuge 10, sexo feminino, casada, sem filhos).

(...) mas também penso que fui lá um mês, aproveitei só tirei férias quando ele foi embora, tive um mês lá nos Açores, já foi bom. (...) (Cônjuge 12, sexo feminino, casada, 1 filho).

Como está referido na literatura (Ender, 2006; Lincoln et al., 2008), quando as famílias militares sofrem uma mudança geográfica, geralmente perdem o contacto com amigos e com a comunidade em que estavam inseridas até então. Assim sendo, o facto de as famílias sentirem a necessidade de recorrerem ao meio em que estavam anteriormente inseridas, junto das suas famílias de origem, parece natural e uma estratégia bastante adaptativa e protetora.

Rede Social

Durante a missão internacional realizada pelos militares, a rede social dos cônjuges é constituída da seguinte forma, como referido no Quadro 2.

Quadro 2. Caracterização da rede social dos participantes, de acordo com indicadores sugeridos por Sluzki (1996)

Cônjuges	Tamanho da rede social	Composição da rede social	Quadrante predominante
1	Grande (mais de 14 elementos)	Localizada (2 quadrantes)	Família
2	Pequena (5 elementos)	Ampla (3 quadrantes)	Família
3	Pequena (4 elementos)	Localizada (2 quadrantes)	Família
4	Grande (mais de 26 elementos)	Ampla (3 quadrantes)	Amigos
5	Pequena (5 elementos)	Localizada (2 quadrantes)	Família
6	Pequena (3 elementos)	Ampla (3 quadrantes)	-----
7	Grande (26 elementos)	Ampla (3 quadrantes)	Família
8	Grande (16 elementos)	Ampla (3 quadrantes)	Família
9	Pequena (8 elementos)	Localizada (2 quadrantes)	Amigos
10	Grande (mais de 17 elementos)	Ampla (3 quadrantes)	Família
11	Pequena (10 elementos)	Ampla (3 quadrantes)	Amigos
12	Pequena (7 elementos)	Ampla (4 quadrantes)	Amigos
13	Grande (mais de 42 elementos)	Ampla (4 quadrantes)	Família e Amigos

A categoria da rede social, diz respeito ao apoio sentido pelas participantes durante a missão militar, tendo emergido três subcategorias: *Composição* da rede social (53,1%), *Dificuldades* encontradas no que respeita ao apoio da rede social (28,1%) e *Funções da rede* (18,8%), tal como pode ser verificado na Figura 7.

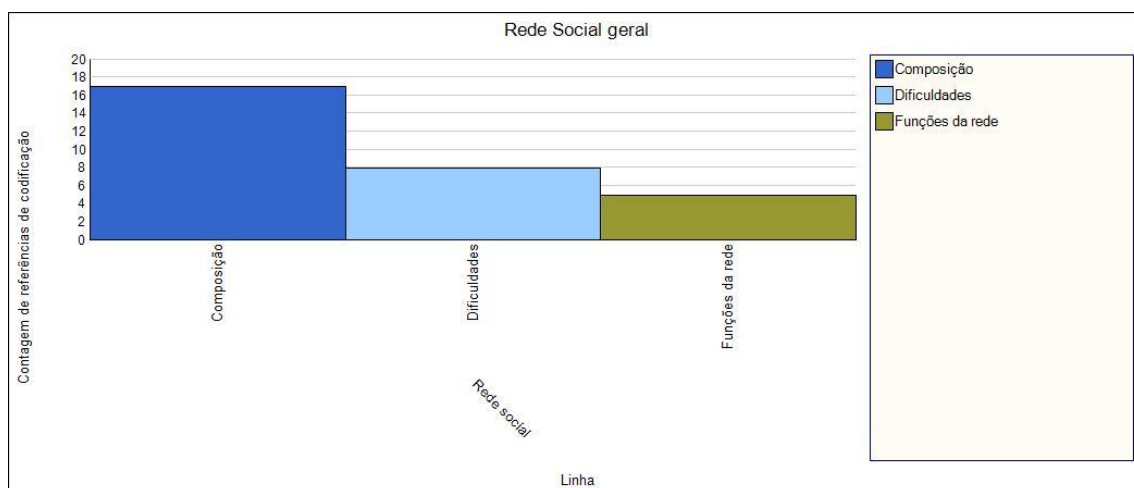


Figura 7 - Distribuição do número de referências codificadas pelas subcategorias de Rede Social

Composição

Relativamente à subcategoria *Composição*, as participantes dividiram as suas respostas entre Família (53,6%), Amigos (39,3%) e Outros (outras pessoas significativas que não se inseriam nas restantes categorias, 7,1%).

Família

A família foi o grupo de pessoas a que os cônjuges dos militares em missão mais referiram ter recorrido e que mais apoio lhes ofereceu.

Eu acho que... embora pelo menos a minha mãe e a minha irmã e mesmo os meus sogros, eu sabia que podia contar com eles são pessoas, é bom saber que podemos contar com eles e são pessoas que continuam sempre presentes (...) (Cônjuge 4, sexo feminino, casada, 1 filho).

Também tive sempre muito apoio dos meus pais e dos meus sogros. Eu sou muito ligada a minha família, mesmo. (Cônjuge 8, sexo feminino, união de facto, sem filhos)

Amigos

As respostas relativas à referência de amigos como apoio social disponível durante a missão do militar foram também muito referenciadas.

(...) acho que se houve alguém que tomou nessa altura uma dimensão diferente do que era habitual foi um grupo de amigas (...) (Cônjuge 4, sexo feminino, casada, 1 filho).

(...) dos meus amigos de infância, dos meus amigos do trabalho (...) sempre tive apoio. Falta de apoio nunca foi uma questão. (Cônjuge 7, sexo masculino, união de facto, sem filhos)

Outros

As respostas codificadas como *Outros* dizem respeito a pessoas que apoiaram as participantes durante a missão que não se inserem na *Família* nem nos *Amigos*, tratando-se de vizinhos, colegas de trabalho ou pessoas da comunidade com quem as participantes conviviam diariamente.

(...) às vezes era mais fácil serem pessoas vizinhas ou colegas com quem eu me relacionava no dia-a-dia e era assim, no dia-a-dia eram pessoas que estavam mais diretamente. (Cônjuge 6, sexo feminino, casada, 1 filho)

(...) Tinha apoio de grandes amigos da parte do trabalho e, pronto, vizinhos (...) (Cônjuge 13, sexo feminino, união de facto, sem filhos)

Este estudo refere que os cônjuges de militares em missão recorrem maioritariamente às famílias na procura de suporte social, sendo que os amigos e outras pessoas relevantes também são importantes fontes de apoio. No que se refere à constituição da rede social, diversos autores (Hobfoll et al., 1991; Wood et al., 1995) afirmam que redes sociais constituídas por amigos, parentes, colegas de trabalho, membros da igreja e outros grupos de apoio mostraram-se eficazes no ajustamento das famílias à separação do militar.

Dificuldades

A subcategoria *Dificuldades* constitui-se por respostas demonstrativas de problemas e dificuldades sentidas relativamente à rede social e ao apoio recebido, dividindo-se entre dificuldades relativas à Distância (44,4%), Falta de apoio (22,2%) e Medo de incomodar (33,3%).

Distância

Inclui as respostas relativas à pouca proximidade física do apoio disponível, sendo a dificuldade mais relatada pelas participantes.

Eu diria a mesma coisa... a família próxima, mas não vive cá ninguém perto, era mais telefonicamente. (Cônjuge 5, sexo feminino, casada, 2 filhos).

Falta de apoio

Este tipo de dificuldades diz respeito à inexistência ou apoio insuficiente disponível para as participantes. Estas referem a falta de apoio pelos serviços militares, com os quais sentiram que não podiam contar.

(...) Eu, na altura, (...) a única coisa de que eu tinha mais receio era, se ele me falhasse a atender eu não ter para onde ligar. (...) Quem é que me informava? E isso, na altura, deixou-me um pouco assustada porque eu não sabia o que fazer. (...) (Cônjuge 1, sexo feminino, casada, 1 filho)

Nessa altura era não saber a quem podia recorrer caso ele não me atendesse, porque agora a internet também pode falhar (Cônjuge 9, sexo feminino, casada, sem filhos)

Medo de incomodar

No que diz respeito à dificuldade relacionada com o sentimento de “estorvo” e incómodo para a rede existente, as participantes referem optar por não recorrer sempre às mesmas pessoas por receio de as incomodar ou por não ser esperado que recorram a esse apoio.

E depois nós, os meus amigos cá são um bocadinho amigos de militares (...) E se combino hoje sair com uns, amanhã já não lhes ligava porque também tenho medo de ser chata, não é? (Cônjuge 11, sexo feminino, união de facto, sem filhos)

Tenho a mãe e o pai mas a gente se casa desprende-se um pouco (...) dos pais (...) Se eu tenho algum problema não vou recorrer aos meus pais né? (Cônjuge 8, sexo feminino, união de facto, sem filhos)

No que diz respeito às dificuldades sentidas pelas famílias militares acerca do apoio da rede social, Riviere e Merrill (2010) referem que estas podem deparar-se com o risco de isolamento social, isto é, uma rutura com a rede social que fornece apoio

emocional, instrumental e informacional. Neste estudo verifica-se que as dificuldades sentidas pelos cônjuges de militares passam por medo de incomodar a rede, pela distância física dos principais elementos da sua rede e até pela falta de apoio de elementos específicos (serviços militares), tal como refere a literatura (Pincus et al., 2001; Wood et al., 1995).

Como se pode verificar na Figura 8, este estudo refere que as dificuldades relativamente à rede social existentes na amostra foram verificadas em participantes maioritariamente com uma rede social pequena (menos de 10 elementos), o que seria de prever pois estas participantes têm um menor número de pessoas disponíveis para as apoiarem (comparativamente a redes grandes). Já no que se refere à composição da rede, verificou-se que as dificuldades são mais relatadas por participantes com uma rede ampla (redes com distribuição por mais de dois quadrantes). Tal deve-se ao facto de as redes mais amplas demonstrarem mais inércia e menos reatividade pois, como existem outras pessoas disponíveis (de quadrantes diferentes) a apoiar a pessoa, os elementos acabam por não disponibilizar apoio (Sluzki, 1996). Por outro lado, uma rede muito localizada gera menos opções de suporte, o que faz com que os sujeitos fiquem muito dependentes dessas pessoas, porém estas são apoios “garantidos”, tal como podemos verificar neste estudo.

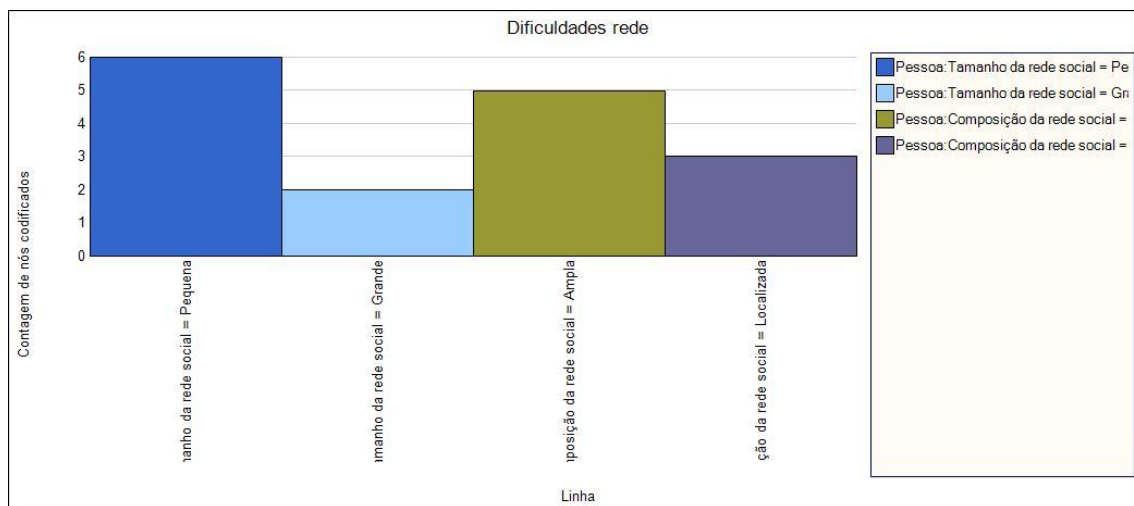


Figura 8 - Distribuição do número de referências codificadas pelas subcategorias de Dificuldades da rede e os valores de atributos de participantes (tamanho e composição da rede)

No que diz respeito às Dificuldades sentidas pelas participantes (Figura 9), verificou-se que estas foram mais referidas por cônjuges que possuem uma rede social ampla (comparativamente à rede localizada). Isto pode dever-se ao fenómeno de inércia,

já referido, verificado em redes amplas. Em relação ao tamanho da rede, as participantes que referem dificuldades são, maioritariamente, pessoas com a rede pequena. Isto pode justificar-se pela falta de elementos relevantes de apoio e consequente propensão a dificuldades durante o período de missão do militar.

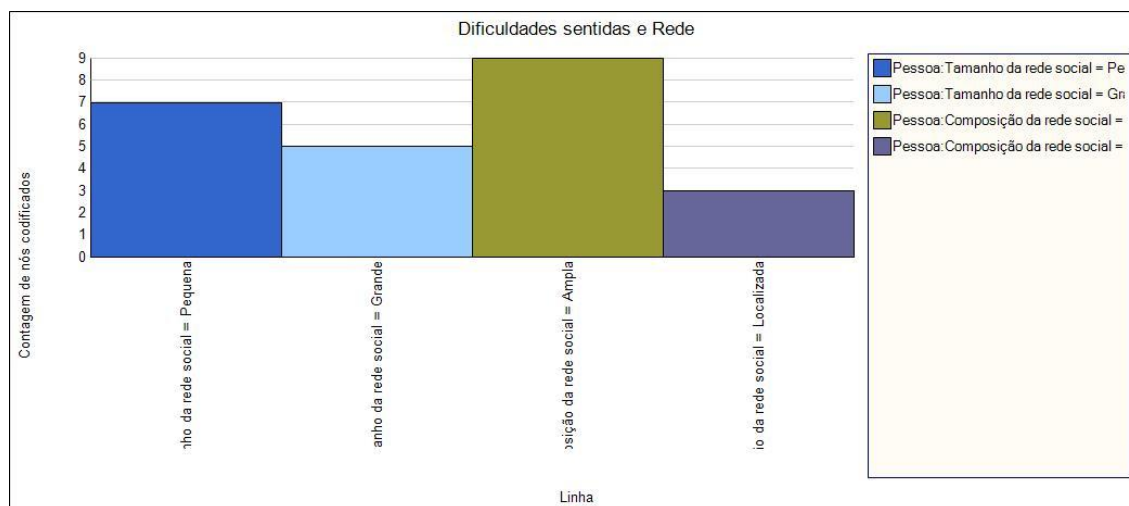


Figura 9 - Distribuição do número de referências codificadas pelas subcategorias de Dificuldades sentidas e os valores de atributos de participantes (tamanho e composição da rede)

Funções da Rede

A última subcategoria *Funções da rede* diz respeito às características do apoio recebido e divide-se entre Apoio relativo aos filhos (33,3%) e Companhia/apoio emocional (66,7%).

Apoio relativo aos filhos

As participantes referem que uma das funções importantes que a sua rede social desempenhou foi o suporte no cuidado das crianças. Neste caso, os cônjuges dos militares referem que receberam apoio da família e amigos.

Na minha situação foi os meus pais porque eu também vivo perto deles e como foram 2 missões e o meu filho era muito pequenino, ajudaram-me bastante mais nesse sentido (Cônjuge 2, sexo feminino, casada, 1 filho)

Nós juntávamo-nos (...) uma vez por semana. Já tínhamos os meninos, a A. tem uma menina, ou seja, juntávamos as duas, ficavam os meninos lá a brincar (Cônjuge 12, sexo feminino, casada, 1 filho).

Companhia/apoio emocional

A função da rede social que as participantes mais referem é o apoio no que toca ao suporte emocional, de contenção ou desabafo. A maioria das respostas das participantes foi codificada como companhia/apoio emocional.

(...) eram pessoas que nem se quer me eram muito próximas, mas que nessa altura tomaram uma dimensão extraordinária. E se calhar porque eram pessoas mais afastadas, com as quais eu tinha mais facilidade de me relacionar do que com as pessoas que eram mais próximas. (Cônjuge 4, sexo feminino, casada, 1 filho).

(...) Só que temos de nos rodear com as pessoas que nos fazem bem, e que nos façam esquecer um pouco a ausência (Cônjuge 1, sexo feminino, casada, 1 filho)

O suporte social é muito importante para as famílias lidarem com os aspetos negativos inerentes à separação (Hobfoll et al., 1991; Wood et al., 1995). Este estudo sugere que a maioria do apoio que os cônjuges de militares em missão procuram é um suporte emocional, de contenção, ainda que o apoio no cuidado dos filhos também seja procurado. Este apoio emocional da família e amigos é referido por Decker (1978) como um componente importante para uma adaptação bem sucedida do cônjuge à missão do militar. Bell e Schumm (1999) apontam ainda a necessidade dos cônjuges procurarem apoio noutras pessoas que se encontram na mesma situação (cônjuges de outros militares) e colegas de trabalho, facto que também se encontra presente no nosso estudo.

De uma maneira geral, as participantes deste estudo encontram-se satisfeitas com o apoio disponível da sua rede social durante a missão militar, ainda que refiram dificuldades relativas à distância física de alguns elementos importantes, receio de incomodar a rede e falta de apoio serviços militares.

CONCLUSÃO

O presente capítulo reserva-se a uma reflexão sobre os principais resultados deste estudo (e as suas possíveis implicações para a investigação e para a prevenção) e as limitações do mesmo.

Na sequência da análise dos relatos dos cônjuges de militares que participaram em missões internacionais, foi possível aceder de forma aproximada às suas vivências familiares, incluindo as mudanças sentidas, estratégias utilizadas, percepções sobre as vivências do militar e as suas redes sociais.

Relativamente às mudanças sentidas pelas participantes durante a missão militar, foram poucas as referências às aprendizagens ocorridas (desempenho de novos papéis, autonomia, novas competências), sendo que a maioria dos cônjuges apontou que as mudanças sucedidas se basearam nas dificuldades. A dificuldade mais relatada está relacionada com as preocupações com o militar em deslocamento, a sua segurança e bem-estar, e ainda com as condições de vida familiares durante o período de missão. Esta dificuldade pode estar relacionada com a falta de informação disponível acerca da missão e do local da mesma (Riviere & Merrill, 2010) e com a natureza das informações relatadas pelos *media* (Hogancamp & Figley, 1983, cit. por Drummet et al., 2003).

No que diz respeito às percepções que os cônjuges têm acerca das vivências dos militares, o sentimento que mais se destacou foi a saudade e a monotonia. As participantes referem que pensam que o militar sente a falta do ambiente familiar, o que coincide com a perspectiva dos próprios militares, segundo o que está presente na literatura (Academia Militar, 2012), e ainda que o militar se sente aborrecido devido à ausência de atividades no Teatro de Operações.

No que se refere às estratégias para lidar com as situações consequentes ao deslocamento do militar, as participantes destacam a utilização dos meios de comunicação (valorizando a sua diversidade e potencialidade), sobretudo da internet. Este facto pode estar relacionado com uma percepção de maior imediaticidade dos contactos relativamente às cartas e com a possibilidade de partilhar e participar em tempo real em qualquer evento (Kaplan & Haenlein, 2010).

Quanto à rede social, as participantes referiram ter recorrido maioritariamente à família, o que é referido por vários estudos (Hobfoll et al., 1991; Wood et al., 1995) como eficaz no ajustamento das famílias à ausência do militar. As dificuldades mais relatadas no que diz respeito à rede social estão relacionadas com a distância física entre os cônjuges e os elementos de apoio significativos, o que pode justificar o elevado risco de isolamento social referido na literatura (Riviere & Merrill, 2010). Verificou-se que as dificuldades relativas à rede social existentes na amostra foram verificadas em participantes maioritariamente com uma rede social pequena, o que pode ser justificado pelo facto de existir um menor número de pessoas disponíveis para as apoiarem.

Verificou-se ainda, no que se refere à composição da rede, que as dificuldades são mais relatadas por participantes com uma rede ampla, o que pode significar que as redes mais amplas demonstram menos reatividade (Sluzki, 1996). Neste estudo, podemos perceber que as participantes recorreram a alguns apoios específicos considerados “garantidos”, o que as torna, de certa forma, dependentes destes apoios, ao mesmo tempo que lhes oferece alguma segurança, importante numa fase de maiores incertezas. O tipo de apoio mais referido pelas participantes consiste no suporte emocional, de contenção, ainda que o apoio no cuidado dos filhos também seja procurado. Decker (1978) refere que este apoio emocional prestado por família e amigos é um componente importante para uma adaptação bem sucedida do cônjuge à missão do militar.

No presente estudo reconhecem-se várias limitações. Ao nível da amostra, destaca-se a dimensão reduzida da mesma, o que não permite aprofundar os conhecimentos sobre as categorias analisadas, bem como a homogeneidade da amostra, uma vez que é constituída maioritariamente por indivíduos do sexo feminino, o que constrange a generalização dos resultados a ambos os sexos. Por outro lado, o facto das participantes se voluntariarem para participar num estudo qualitativo que requer um exposição das suas vivências familiares pode induzir à perceção de necessidade de explorar apenas aspetos considerados positivos ou que não ponham em causa, por exemplo, as relações militares, o que poderá, ainda assim, ter sido minimizado pelo facto da confidencialidade e anonimato ter sido assegurada.

Este estudo, de cariz qualitativo, é limitado quanto à possibilidade de generalização das conclusões à população de cônjuges de militares portugueses que participam em missões. Porém, deixa algumas pistas sobre as significações que algumas participantes dão às experiências que vivem no período de uma missão, pistas estas que poderão ser exploradas em futuras investigações. No processo de codificação e análise de dados, a subjetividade envolvida em todo o processo deve ser tida em consideração, principalmente por esta ter sido efetuada apenas por uma investigadora, o que aumenta a probabilidade de possíveis enviesamentos.

Tanto quanto é do nosso conhecimento, foram estudados pela primeira vez vários aspetos da vida das famílias portuguesas durante o deslocamento de um militar, pelo que a possibilidade de conduzir outros estudos que contribuam para a superação ou atenuação destes limites seria relevante. Por exemplo, destaca-se a pertinência de estudos em que o período de deslocamento considerado seja mais abrangente, focando todas as etapas de uma missão e em que sejam analisadas mais características da

vivência das famílias militares. Seria igualmente interessante realizar estudos longitudinais que permitissem entender as diferenças entre uma primeira missão em que o cônjuge não tem qualquer experiência deste tipo de vivência e missões em que os cônjuges já possuíssem outras percepções e estratégias, explorando assim a evolução da adaptação familiar às missões ao longo do seu ciclo de vida.

Em termos de implicações práticas, parece-nos ser útil implementar um programa de promoção da resiliência nas famílias dos militares que participam em missões, tal como pretende o projeto mais abrangente em que este estudo está inserido. Considerando os principais resultados deste estudo, seria benéfico que um programa deste género pudesse contar com uma avaliação das redes sociais das famílias militares, trabalhando no sentido de promover ou fortalecer a procura de apoios disponíveis às famílias. Tal como referido pelas participantes, existe uma grande carência de informações acerca da natureza da missão (e do local da mesma) e apoios por parte dos serviços militares. Este problema poderia assim ser colmatado, sendo que um dos objetivos de intervenções iniciais poderia passar por fornecer informações úteis às famílias na fase de pré-deslocamento e disponibilizar serviços e apoios durante todo o processo de deslocamento. Programas e intervenções futuros poderão, tendo em conta as estratégias utilizadas pelos cônjuges de militares e referidas neste estudo, fazer uma avaliação da eficácia das mesmas, no sentido de promover uma adaptação mais saudável à vivência da missão internacional por parte de toda a família.

BIBLIOGRAFIA

- Academia Militar (2012). *Projeto de Promoção da resiliência nas famílias dos militares: Eu, Tu & Nós* [Projeto de Investigação]. Lisboa: Centro de Psicologia Aplicada do Exército.
- American Psychological Association (2007). Presidential Task Force on Military Deployment Services for Youth, Families, and Service Members. *The psychological needs of U.S. Military service members and their families: A preliminary report*.
- Anaut, M. (2005). *A Resiliência – Ultrapassar os traumatismos*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Applewhite, L. W., & Mays, R. A. (1996). Parent-child separation: A comparison of maternally and paternally separated children in military families. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 13, 23-39.
- Barnes, V. A., Davis, H., & Treiber, F. A. (2007). Perceived stress, heart rate, and blood pressure among adolescents with family members deployed in Operation Iraqi Freedom. *Military Medicine*, 172, 40–43.
- Bell, B. & Schumm, W. R. (1999). Family adaptation to deployments. In P. McClure (Ed.) *Pathways to the future: a review of military family research* (pp.109-131). Scranton, Pennsylvania: Marywood Coll Scranton PA military family institute.
- Boss, P. G. (1980). Normative family stress: Family boundary changes across the life span. *Family Relations*, 29, 445-450.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: (Vol. 2) Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77-101.
- Bushe, G. R. (2011). Appreciative inquiry: Theory and critique. In D. Boje, B. Burnes & J. Hassard (Eds.), *The Routledge Companion To Organizational Change* (pp. 87-103). Oxford, UK: Routledge.
- Carreiras, H. (1999). O que pensam os militares do peace keeping. *Estratégia-Revista de Estudos Internacionais*, 14, 65-95.
- Chandra, A., Lara-Cinisomo, S., Jaycox, L. H., Tenielian, T., Burns, R. M., Ruder, T., & Han, B. (2010). Children on the homefront: The experience of children from military families. *Pediatrics*, 125, 13 – 22.

- Chandra, A., Burns, R. M., Tanielian, T., & Jaycox, L. H. (2011). Understanding the deployment experience for children and youth from military families. New York, NY, USA: Springer Science. Business Media.
- Chartrand, M. M., Frank, D. A., White, L. F., & Shope, T. R. (2008). Effect of parents' wartime deployment on the behavior of young children in military families. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, *162*, 1009-1014.
- Cozza, S. J., Chun, R. S., & Polo, J. A. (2005). Military families and children during operation Iraqi freedom. *Psychiatric Quarterly*, *76*, 371–378.
- Daly, K. J. (2007). Qualitative methods for family studies & human development. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc.
- Decker, K. B. (1978). Coping with sea duty: problems encountered and recourses utilized during periods of family separation, In E. Hunter & D. Nice (Eds.), *Military families: adaptation to change*. NY: Praeger Publishers.
- Drummet, A. R., Coleman, M., & Cable, S. (2003). Military families under stress: Implications for family life education. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, *52*, 279-287. doi:10.1111/j.1741-3729.2003.00279.x
- Ender, M. G. (2006). Voices from the backseat: Demands of growing up in military families. In C. A. Castro, A. B. Adler, & C. A. Britt (Eds.), *Military life: The psychology of serving in peace and combat* (Vol. 3, pp. 138–166). Bridgeport, CT: Praeger Security International.
- Esposito-Smythers, C., Wolff, J., Lemmon, K. M., Bodzy, M., Swenson, R. R., & Spirito, A. (2011). Military youth and the deployment cycle: Emotional health consequences and recommendations for intervention. *Journal of Family Psychology*, *25*, 497–507.
- Guba, E., & Lincoln, Y. (1994). Competing paradigms in qualitative research. In N. Denzin & Y. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 105-117). Thousand Oaks: SAGE Publications
- Guest, G., MacQueen, K., & Namey, E. (2011). Chapter 1. Introduction to Applied Thematic Analysis. In *Applied Thematic Analysis* (pp. 3-20). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Hobfoll, S. E., Spielberg, C. D., Brenitz, S., Figley, C., Folkman, S., Lepper-Green, B., ... van der Kolk, B. (1991). War-related stress: Addressing the stress of war and other traumatic events. *American Psychologist*, *46*, 848-855.

- Jacobs, E. W., & Hicks, M. W. (1987). Periodic family separation: the importance of beliefs in determining outcomes. *Military Family*, 7, 3-5.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010), Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53, 62–64.
- Karney, B. R. & Crown, J. S. (2007). *Families under stress: An assessment of data, theory, and research on marriage and divorce in the military*. Santa Monica, CA: RAND Corporation.
- Kitzinger, J. (1995). Qualitative Research: Introducing focus groups. *BMJ*, 311, 109-112. Retirado em 4 de Dezembro, 2012, de <http://www.bmj.com/content/311/7000/299>
- Krueger, R. A. (1998). Developing questions for focus group. In D. L. Morgan, R. A. Krueger, J. A. King, & (Eds.), *Focus group kit* (Vol. 3).
- Lage, M. C. (2011). Utilização do *software* NVivo em pesquisa qualitativa: uma experiência em EaD. *ETD - Educ. Tem. Dig.*, 12, 198-226.
- Narciso, I. (2012). *Investigação Epistemológica*. Comunicação Pessoal. Seminário de Dissertação. Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Neto, L. M. (2008). *Tudo o que sempre quis saber sobre inquérito/indagação/investigação apreciativo/a em 10 perguntas (aparentemente) fáceis*. Recuperado em 2 de Novembro, 2012, de <http://inqueritoapreciativo.com/Tudo-o-que-sempre-quis-saber-sobre-o-IA.pdf>
- Nkwi, P. N., Nyamongo, I. K. & Ryan, G. W. (2001). *Field Research into Socio-Cultural Issues: Methodological Guidelines*. Yaounde: International Center for Advanced Social Science Research and Training.
- Palmer, C. (2008). A theory of risk and resilience factors in military families. *Military Psychology*, 20, 205–217. doi:10.1080/08995600802118858
- Pamplona, A. V., & Monteiro, L. F. (2011). Psicologia Militar. In M. P. Lopes, P. J. Palma, R. Bártole Ribeiro, & M. Pina e Cunha (Eds.), *Psicologia Aplicada*. RH Editores.
- Park, N. (2011). Military children and families: Strengths and challenges during peace and war. *American Psychologist*, 66, 65–72.
- Pincus, S. H., House, R., Christenson, J., & Adler, L. (2001). *The emotional cycle of deployment: A military family perspective*.

- QSR International. (2012). NVIVO 10: Getting started guide. www.qsrinternational.com.
- Riviere, L. A., & Merrill, J. C. (2010). The impact of combat deployment on military families. In A. B. Adler, P. D. Bliese & C. A. Castro (Eds.), *Deployment psychology: Evidence-based strategies to promote mental health in the military* (pp.125-149). Washington: American Psychological Association.
- Service Children's Education (n.d.). Supporting children, young people and families during periods of deployment: A guide for parents and carers.
- Sheppard S. C., Malatras, J. W., & Israel, A. C. (2010). The impact of the deployment on U.S. military families. *American Psychologist* , 65,599-609
- Sluzki, C. (1996). La red social: frontera de la practica sistémica. Barelona: Gedisa Editorial.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Newbury Park, CA: Sage Publications, Inc.
- Surrador, A. (2002). Stress e operações de apoio à paz: contributos para um projecto de intervenção psicossocial na Força Aérea. *Revista de Psicologia Militar* 13,145-173.
- Vilhena, C. P. (2005). *Resiliência em contexto militar*. Tese de mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.
- Wadsworth, S. M. M. (2010). Family risk and resilience in the context of war and terrorism. *Journal of Marriage and Family*, 72, 537–556.
- Wiens, T. W., & Boss, P. (2006). Maintaining family resiliency before, during and after military separation. In C. A. Castro, A. B. Adler, & C. A. Britt (Eds.), *Military life: The psychology of serving in peace and combat* (Vol. 3, pp. 13–38). Bridgeport, CT: Praeger Security International.
- Wood, S., Searville, J., & Gravino, K. S. (1995). Waiting wives: Separation and reunion among army wives. *Armed Forces & Society*, 21,217-236.
- Yeatman, G. W. (1981). Paternal separation and the military dependent child. *Military Medicine*, 146, 320-322.

Apêndice I – Guiões focus group

Famílias com filhos (parentalidade)

Abertura:

- 1) (Vamos começar pela apresentação). Digam-nos, por favor, o vosso nome, idade, como é constituído o vosso agregado familiar e que experiência têm de missões internacionais.

Introdução:

- 2) O que vos sugere uma missão internacional?

Transição:

- 3) Podem dizer-nos três aspetos positivos das missões internacionais?

Chave: Pensem agora concretamente na última missão em que o/a vosso/a cônjuge participou...

- 4) Durante todo o período em que decorreu a missão – antes, durante e após a missão –, sentiram que tinham pessoas com quem podiam contar?
 - (Se sim) Quem? Foi suficiente?
 - (Se não) Que tipo de apoio gostariam de ter?
- 5) Como reagiram quando tiveram conhecimento da eventual participação do/a militar na missão?
 - Qual foi o vosso papel na tomada de decisão do vosso cônjuge?
- 6) Que meios de comunicação foram utilizados para contactar o militar?
 - Foram suficientes?
 - Se em algum momento os meios de comunicação falharam/faltaram qual foi o impacto para si? Quais foram as alternativas?
- 7) Como pensam que o militar vivenciou o tempo longe de casa?
 - Houve momentos específicos em que foi mais difícil para o militar superar a ausência?

- 8) Que estratégias utilizaram para lidar com as preocupações e/ ou saudades do militar?
- 9) Que principais mudanças ocorrem nas vossas famílias na ausência do militar?
 - Sentiram mudanças nos vossos filhos? (pedir para especificar)
- 10) Durante a fase “antecipação do regresso” (últimas semanas de missão no teatro de operações) quais os vossos pensamentos e expectativas?

- 11) Recorreram ao militar para lidar com situações relativas aos vossos filhos?
- 12) Quando o militar regressou a casa, que dificuldades sentiram na readaptação ao papel parental?

Conclusão:

- 13) Com base na vossa experiência de vivência familiar antes, durante e após as missões, o que gostariam de ver abordado numa ou várias sessões de apoio a militares que partem para missões e aos familiares que ficam?
- 14) O que fariam de diferente se pudessem voltar atrás, ou seja, desde que foi recebida a proposta de participar na missão até à fase de adaptação durante o pós-missão?

Resumo:

- 15) (apanhado geral do que foi dito para ver se falhou algo importante) Gostariam de acrescentar algo ao que foi dito?

Famílias sem filhos (conjugalidade)

Abertura:

- 1) (Vamos começar pela apresentação). Digam-nos, por favor, o vosso nome, idade, como é constituído o vosso agregado familiar e que experiência têm de missões internacionais.

Introdução:

- 2) O que vos sugere uma missão internacional?

Transição:

- 3) Podem dizer-nos três aspetos positivos das missões internacionais?

Chave: Pensem agora concretamente na última missão em que o/a vosso/a cônjuge participou...

- 4) Durante todo o período em que decorreu a missão – antes, durante e após a missão –, sentiram que tinham pessoas com quem podiam contar?
 - (Se sim) Quem? Foi suficiente?
 - (Se não) Que tipo de apoio gostariam de ter?
- 5) Como reagiram quando tiveram conhecimento da possível participação do militar na missão?
- 6) Que meios de comunicação foram utilizados para contactar o militar?
 - Foram suficientes?
 - Se em algum momento os meios de comunicação falharam/faltaram qual foi o impacto para si? Quais foram as alternativas?
- 7) Como pensam que o militar vivenciou o tempo longe de casa?
 - Houve momentos específicos em que foi mais difícil para o militar superar a ausência?
- 8) Que estratégias utilizaram para lidar com as preocupações e/ ou saudades do/a militar?
- 9) Que principais mudanças ocorrem nas vossas famílias na ausência do/a militar?
- 10) Durante a fase “antecipação do regresso” (últimas semanas de missão no teatro de operações) quais os vossos pensamentos e expectativas?

- 11) Que implicações teve nas vossas relações conjugais o facto de estarem longe?
- 12) Como é que, em conjunto com o vosso companheiro/a, geriram a relação de casal à distância?
- 13) Quando o militar regressou a casa, que dificuldades sentiram na readaptação à vivência conjugal?

Conclusão:

- 14) Com base na vossa experiência de vivência familiar antes, durante e após as missões, o que gostariam de ver abordado numa ou várias sessões de apoio a militares que partem para missões e aos familiares que ficam?
- 15) O que fariam de diferente se pudessem voltar atrás, ou seja, desde que foi recebida a proposta de participar na missão até à fase de adaptação durante o pós-missão?

Resumo:

- 16) (apanhado geral do que foi dito para ver se falhou algo importante) Gostariam de acrescentar algo ao que foi dito?

Apêndice II – Questionário sociodemográfico

Questionário Sociodemográfico

No âmbito do projeto conjunto da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa e do Centro de Psicologia Aplicada do Exército, gostaríamos de pedir a sua colaboração para o preenchimento de um questionário, de forma a recolher dados sociodemográficos que ajudem na investigação. Todos os dados disponibilizados serão confidenciais.

Por favor, assinale com uma cruz a opção mais indicada ao seu caso.

Sexo: Feminino Masculino

Idade _____anos

Estado Civil: Casado União de facto Recasado

Há quantos anos? _____

Estado civil durante a última missão: Solteiro Casado União de facto
Recasado

Há quantos anos? _____

Zona de residência (indique a localidade do país): _____

Número de filhos: _____

1) Sexo: Feminino Masculino Idade _____anos

2) Sexo: Feminino Masculino Idade _____anos

3) Sexo: Feminino Masculino Idade _____anos

4) Sexo: Feminino Masculino Idade _____anos

...

Número de filhos na altura da última missão: _____

1) Sexo: Feminino Masculino Idade _____anos

2) Sexo: Feminino Masculino Idade _____anos

3) Sexo: Feminino Masculino Idade _____anos

4) Sexo: Feminino Masculino Idade _____anos

...

Posto do militar: _____

Quantas vezes esteve o militar em missões internacionais? _____

Onde? (por favor, indique todos os países em que a(s) missão(ões) tiveram lugar) _____

Data da última missão: _____

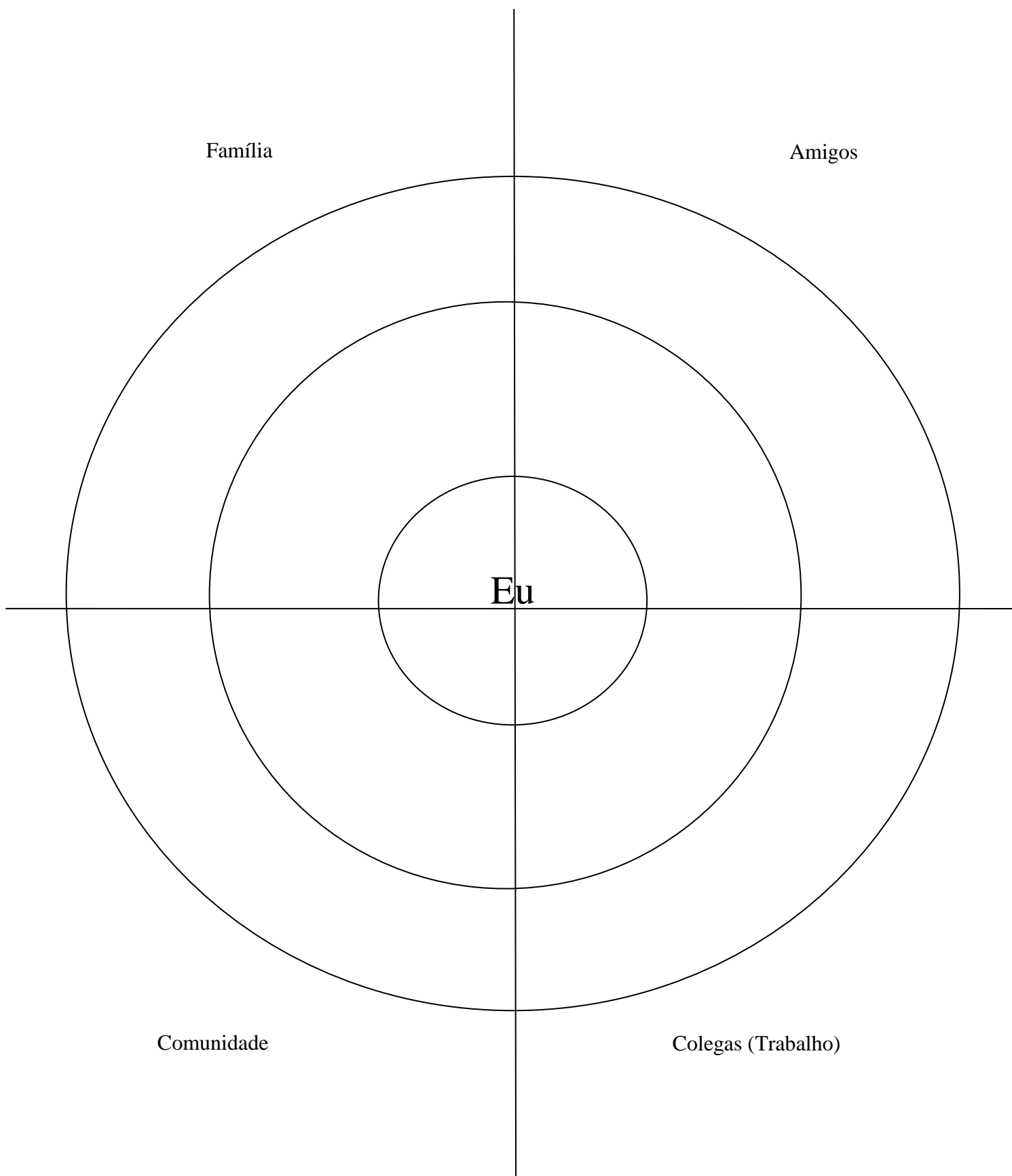
Participação na última missão:

Integrado num Contingente

Sozinho/individualmente

Muito obrigado pela sua colaboração.

Apêndice III – Mapa da Rede Social



Apêndice IV – Consentimento Informado

Consentimento Informado

Tenho conhecimento que a Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa e o Centro de Psicologia Aplicada do Exército estão a realizar um estudo que pretende encontrar e promover os recursos familiares, internos ou externos, que permitam aos militares e respetivas famílias adaptar-se à alteração do equilíbrio familiar antes e depois de uma missão internacional.

As pessoas que concordarem participar vão ser entrevistadas em grupo por uma mestrande de Psicologia onde irão discutir as suas ideias acerca deste tema.

A entrevista durará entre 1 hora e 30 minutos e 2 horas e será gravada em áudio. Toda a informação disponibilizada é anónima e confidencial, pelo que só terão conhecimento da mesma as outras pessoas que integrarem o grupo de discussão em que participarei e os investigadores que estão a realizar o estudo.

Eu tenho o direito de responder apenas às perguntas que quiser e tenho a obrigação de respeitar a privacidade das outras pessoas; por isso comprometo-me a não divulgar a ninguém aquilo que os outros contarem durante a entrevista.

Compreendo que posso não ganhar nada diretamente por participar nesta entrevista, mas a minha participação poderá ser muito útil para outras pessoas, no futuro.

Aceito participar neste estudo e aceito ser entrevistado no dia 12 de Março, pelas 18h. Se, em algum momento, decidir que não quero participar, posso desistir e não preciso de explicar as minhas razões e isso não terá nenhuma consequência negativa para mim.

Assinatura: _____

Data: ____/____/____

Apêndice V – Árvore de Categorias

	R	P		R	P		R	P			
Mudanças sentidas	40	12	<u>Aprendizagens</u>	3	3						
			<u>Dificuldades sentidas</u>	39	12	Preocupações	14	9			
					Gestão de Problemas	10	6				
					Sentir ausência do militar	7	6				
					Reação negativa dos filhos	5	4				
					Reação negativa ao deslocamento	3	3				
Perceções das vivências do cônjuge/militar	26	9	<u>Saudade</u>	7	6						
			<u>Monotonia</u>	6	3						
			<u>Outras situações difíceis</u>	5	4						
			<u>Diversão</u>	4	3						
			<u>Cansaço</u>	2	2						
			<u>Tristeza</u>	2	2						
Estratégias	60	13	<u>Meios de Comunicação</u>	51	12	Meios de comunicação habituais	20	9	Internet	13	7
									Telefone	5	4
									Correio	2	2
			Dificuldades nos contactos	21	9	Da ligação	9	7			
							Fatores externos	7	5		
							Incompatibilidade horária	5	3		
			Benefícios	9	6						
			Alternativas encontradas	9	7	Outros meios de comunicação	5	4			

									Adiar o contacto	4	3		
			<u>Ocupação do tempo</u>	23	10	Investimento em atividades	16	9					
						Investimento no trabalho	4	3					
						Descontração	3	3					
			<u>Mudança Geográfica</u>	7	5								
Rede Social	32	13	<u>Composição</u>	28	13	Família	15	11					
						Amigos	11	9					
						Outros	2	2					
			<u>Dificuldades</u>	9	8	Distância	4	3					
						Medo de incomodar outros	3	3					
						Falta de apoio	2	1					
			<u>Funções da rede</u>	6	5	Companhia; apoio emocional	4	3					
Apoio relativo aos filhos	2	2											

Nota. R = Número de referências; P = Número de pessoas