

DOUTORAMENTO EM CIÊNCIAS MILITARES

Provas Públicas de Doutoramento

Aluno(a): Sandra Luzia Esteves Oliveira de Almeida

Título: Desenvolvimento da resiliência e bem-estar em contexto militar: Adaptação ao ambiente operacional

Data: 27 janeiro de 2026 | **Hora:** 14:00 | **Local:** Sala do Conselho, IUM

Presidente: VALM José António Vizinha Mirones, Comandante do IUM

Vogal (Arguente): Doutor Aristides I. Ferreira, Professor Associado com Agregação do IBS-ISCTE-IUL

Vogal (Arguente): Doutor Miguel Telo de Arriaga, Professor Auxiliar da FCH-UCP

Vogal (Arguente): Doutor Pedro Guimarães, Professor Auxiliar da ESTG-Instituto Piaget

Vogal: Doutor David Pascoal Rosado, TCOR, Docente com Agregação da AM-IUM

Vogal: Doutor Mário José Simões Marques, CALM(RES), Diretor do DCM

Vogal (Orientador): Doutor António P. Rosinha, TCOR (RES), Professor Auxiliar do ISEIT- I. Piaget

Resumo da Tese:

O presente estudo tem como objetivo central analisar a promoção da resiliência e do bem-estar dos militares, desde a fase de formação académica até à integração em ambiente operacional, reconhecido como um contexto exigente e potencialmente gerador de stress. Neste sentido, procurou-se compreender de que forma a resiliência e o bem-estar contribuem para o desempenho profissional e para a qualidade de vida dos militares em diferentes momentos do seu percurso formativo e funcional. A resiliência é aqui entendida como a capacidade de adaptação face à adversidade, e o bem-estar como um constructo multifacetado que inclui componentes cognitivas e afetivas associadas à realização pessoal.

Com o objetivo de caracterizar estas dimensões no contexto militar, definiram-se objetivos específicos como analisar os níveis de resiliência, bem-estar, stress e estratégias de coping dos cadetes-alunos da Academia

Militar (AM) e da Escola de Sargentos do Exército (ESE), bem como dos militares no ativo; identificar fatores de risco e fatores protetores; propor um modelo de adaptação ao ambiente operacional; e delinear uma proposta de intervenção. A investigação seguiu uma metodologia mista, de base indutiva e perspectiva construtivista. A amostra incluiu cadetes-alunos e militares do Exército, selecionados por conveniência.

A vertente quantitativa foi operacionalizada através da aplicação de questionários como a Escala de Percepção de Stress, a Escala de Resiliência para Adultos, a Escala de Bem-estar (Flourishing Scale), o Work/Life Balance Self-Assessment Scale e o EUROHIS-QOL-8. A vertente qualitativa baseou-se na realização de entrevistas semiestruturadas, analisadas por análise de conteúdo.

Os resultados evidenciaram diferenças significativas em função da experiência e da posição hierárquica, nomeadamente Sargentos e Oficiais apresentaram níveis mais elevados de resiliência e bem-estar, enquanto os cadetes revelaram maior vulnerabilidade e percepção de stress, bem como, correlações positivas entre bem-estar, resiliência e qualidade de vida, e negativas com o stress percebido. Os dados qualitativos permitiram identificar eixos prioritários de intervenção, nomeadamente o reforço do suporte social, a valorização da estabilidade organizacional e o reconhecimento da carga emocional da profissão militar.