

02 REFERÊNCIAS ELOGIOSAS

03 EDITORIAL

04 AGENDA NOTICIOSA

- 04 Aniversários:
- 04 Dia da Unidade Nacional de Trânsito
- 05 Dia do Comando Territorial de Beja
- 06 Dia do Comando Territorial de Vila Real
- 07 Dia da Unidade de Ação Fiscal
- 08 Notícias:
- 08 1.º Curso *Hostile Environment Awareness Training* (HEAT) para Jornalistas
- 08 CEPOL *Onsite Activity 27 / 2022 Excise Fraud*
- 09 Chegada a Portugal da *Reserve Formed Police Unit* (RFPU) Kosovo
- 09 6.º Curso Cinotécnico de Figuração
- 10 Concerto de Verão «Músicas com História»
- 12 Regresso da Lancha de Patrulhamento Costeiro *Bojador* Após Missão em Itália
- 13 Condecoração do General de Brigada Gregório Turiel e do Coronel Andrés Garcia da *Guardia Civil*
- 14 Coronéis da GNR Terminam Curso de Promoção a Oficial General
- 15 A GNR na 83.ª Volta a Portugal
- 17 Juramento de Bandeira do 49.º Curso de Formação de Guardas
- 19 *Global Beach Cleanup* – Açores
- 20 Unidade de Emergência Proteção e Socorro (UEPS) Executa Treino Conjunto
- 21 Cerimónia de Promoção a Major-General
- 22 Compromisso de Honra do 47.º Curso de Formação de Guardas
- 24 Cerimónia dos Cursos de Formação de Sargentos na Universidade Politécnica Militar
- 25 Cerimónia de Abertura dos 46.º e 47.º Cursos de Investigação Criminal para Guardas
- 26 Visita do Exmo. Bastonário da Ordem dos Psicólogos Portugueses ao Centro Clínico da GNR
- 27 Tomada de Posse dos Comandantes do Comando da Doutrina e Formação e da Unidade de Emergência de Proteção e Socorro
- 28 XIII Encontro Ibérico Land Rover
- 29 Visita de S. Exa. o Ministro da Administração Interna à GNR
- 30 Comandante-Geral da GNR Condecorado em Itália
- 31 Condecoração da Diretora-Geral da *Guardia Civil*
- 33 Cerimónia de Tomada de Posse do Comandante do Comando Territorial de Évora

34 TEMA DE CAPA

- 34 A Psicologia na Guarda Nacional Republicana

58 CONHECER

- 58 Entender e Prevenir uma «Pandemia Emocional»
- 66 Trabalho Lateral - Até à Concentração

SUMÁRIO



A Psicologia na Guarda Nacional Republicana

Ficha Técnica

Proprietário:

Comando-Geral da GNR, Largo do Carmo - 1200-092 Lisboa; Tel.: 213217354/294 - Fax 213217159;

NIPC: 600008878 **E-mail geral:** revista@gnr.pt;

Diretor: Carlos Manuel Pona Pinto Carreira, coronel de Administração Militar

E-mail: revista.direcao@gnr.pt **I Redação e Edição:**

Comando-Geral da GNR, Largo do Carmo, 1200-092 Lisboa

Redação: Paulo Guedelha, primeiro-sargento de Cavalaria; Cláudio Alexandre, guarda-principal de Infantaria

I Serviços Administrativos: António Lourenço, cabo-mor de Cavalaria; Carla Almeida, cabo de Infantaria; José Rasteiro, cabo de Infantaria

I Revisão Ortográfica: Vasco Zacarias, cabo de Infantaria

I Fotografia: Arquivo da Revista, Autores e Secção de Audiovisuais da GNR

I Execução Gráfica: Núcleo de Apoio Gráfico GNR, Rua Padre Adriano Botelho, n.º 1, 1300-436 Alcântara.

I Tiragem: 2.800 Exemplares. Depósito Legal N.º 26875/89.

ISSN: 1645-9253. Preço Capa: € 1,20; Assinatura Anual: € 6,00; Ano XXXIV - N.º 135 - julho - setembro de 2022.

Publicação Trimestral.

N.º de registo ERC 127790.

Estatuto Editorial: Compete à Revista da Guarda veicular formação, informação e cultura a todos os militares e promover a divulgação da imagem e identidade institucional da Guarda.

Os artigos assinados manifestam a opinião dos seus autores e não necessariamente um ponto de vista oficial. No ano de 2012 entraram em vigor as normas constantes do Acordo Ortográfico. A Revista da Guarda, atendendo aos muitos artigos em carteira e às opções dos seus autores, vai progressivamente implementando as novas normas, coexistindo as duas formas de escrita. Apelamos, por isso, à compreensão dos nossos leitores.

Referências Elogiosas

«Exmos. Senhores,

a Junta de Freguesia de Bouro Santa Maria, Concelho de Amares, vem por este meio dar conhecimento e registar a ação de louvor e de grande prontidão de dois guardas do Posto Territorial de Terras de Bouro, que no passado dia 17 de agosto, aproximadamente por volta das 17h45, junto da Escola da Sobreira, na Rua da Ferraria, aperceberam-se do início de um incêndio e de imediato atuaram no sentido de impedir o seu alastramento, tendo mesmo conseguido extingui-lo, necessitando apenas da intervenção dos Bombeiros de Amares por prevenção e para executar um rescaldo com os meios adequados.

Entendemos que deve ser reconhecida e valorizada a ação de prontidão dos dois elementos da GNR que acorreram ao local e que de uma forma rápida e eficiente conseguiram evitar o pior, dominando a situação de grande perigo para as pessoas e bens, que poderia gerar um incêndio nesta Freguesia.

Queremos, portanto, manifestar o nosso profundo agradecimento e reconhecimento pela ação crucial destes dois elementos e de uma forma geral, das Forças de Segurança, nomeadamente, neste momento de aflição em que está mergulhado o nosso país, tendo conseguido, neste caso, evitar um possível desastre, tendo em conta a localização desta Freguesia de Bouro Santa Maria e os riscos associados (proximidade do Santuário de Nossa Senhora da Abadia e do Gerês, entre outras).

Com os nossos melhores cumprimentos,
a presidente da Junta de Freguesia de Bouro Santa Maria,
Elisabete Barbosa da Cunha.»

«Exmo. Senhor Comandante-Geral da Guarda Nacional Republicana,

o Posto de Assistência Social de Alvarães, instituição particular de solidariedade social, com sede em Viana do Castelo, vem prestar Louvor Público aos guardas-principais Hugo Cardoso e Juan Cunha, do Posto Territorial da GNR de Barroselas, pela ação heroica do dia 26 de julho de 2022 que evitou um grave acidente, envolvendo 25 pessoas.

Nessa data, esta entidade encontrava-se a celebrar o Dia dos Avós na Azenha d'Almerinda, em Alvarães, com um grupo de pessoas residentes no Lar S. José. No momento da preparação do regresso, uma das viaturas disponibilizadas pela Junta de Freguesia de Alvarães destravou-se numa superfície com declive, quando já se encontrava ocupada por 13 pessoas idosas, residentes no Lar S. José.

A heroica ação do guarda-principal Hugo Cardoso, que rapidamente acedeu à viatura quando se apercebeu que a mesma se destravou, permitiu evitar um grave acidente com os ocupantes desta viatura e de uma segunda viatura que se encontrava estacionada na quota inferior do terreno para o qual a viatura se dirigia já desgobernada.

A bravura e ação heroica da equipa do Posto Territorial da GNR de Barroselas não pode ser traduzida em palavras. Contudo, pode ser traduzida em resultados, pois não fosse a ação do guarda-principal Hugo Cardoso, uma tragédia existiria na memória de todos os envolvidos nesta atividade.

Em nosso nome, da Junta de Freguesia de Alvarães, dos nossos residentes e colaboradores, vimos prestar o nosso Louvor Público.

Agradecemos que seja dado conhecimento do nosso Louvor ao Posto Territorial da GNR de Barroselas e aos guardas-principais Hugo Cardoso e Juan Cunha.

Cordiais saudações.
Pela Direção do Posto de Assistência Social de Alvarães,
Ângela Araújo (diretora técnica).»



A Revista do 3.º Trimestre de 2022 é dedicada à Psicologia na GNR. A actividade da Psicologia na GNR teve início, em 3 de Maio de 1969, com a criação do «Laboratório Psicotécnico da G.N.R.», sediado no Centro de Instrução da Ajuda, com uma Secção na BTer N.º 4, no Porto.

A Psicologia Clínica na Guarda, por seu turno, nasceu com a criação da consulta aberta de Psicologia Clínica no Serviço de Psiquiatria do Centro Clínico, no ano de 1987, tendo como missão fundamental a avaliação psicológica, neuropsicológica, aconselhamento e psicoterapia de apoio a crianças, adolescentes, adultos e idosos.

No ano de 2017, tornou-se num serviço autónomo, com a criação do departamento de saúde mental, integrando uma equipa multidisciplinar constituída por psicólogos, psiquiatras, uma assistente social e enfermeiros. A prioridade era apoiar todos os militares, sem excepção, desde os militares na reserva, até aos militares em missões internacionais. No mesmo ano, foi, também, criada a telemedicina, solução de extrema utilidade, que visa manter o contacto exequível, online ou telefónico, especialmente em emergências de nível psicológico ou consulta médica, quando não é possível o contacto físico imediato.

No ano de 2020, foi reorganizada a estrutura como um todo, consagrando-se, na orgânica actual, três dimensões: Serviço de Psicologia da Saúde no Ocupacional; Serviço de Psicologia Operacional; e Serviço de Psicologia Clínica. O Prémio *Healthy Workplaces* - Locais de trabalho Saudáveis 2022 foi atribuído à GNR, constituindo-se como um contributo da Ordem dos Psicólogos Portugueses para o incentivo e a divulgação das melhores orientações e práticas de excelência desenvolvidas em Portugal.

A actividade da Psicologia na Guarda tem tido uma aplicação crescente, ao longo dos 53 anos da sua existência, na sua implementação, modernização e na maior aproximação entre todos os intervenientes.

A intervenção na área da Saúde Ocupacional é agora uma realidade, incidindo no bem-estar físico, emocional e social dos militares e civis da Guarda, fazendo com que, através dum rastreio efectivo e de programas de promoção da saúde, se possam evitar riscos psicossociais, elaborando respostas que minimizem esses riscos, podendo a Guarda confiar no trabalho que os Psicólogos da Instituição realizam, estando estes receptivos a todas as propostas que visem a melhoria das suas intervenções.

Nesta Revista, começamos por noticiar a realização, no dia 18 de Agosto de 2022, no Centro de Formação de Portalegre, da cerimónia de Juramento de Bandeira dos formandos do 49.º Curso de Formação de Guardas, presidida por S. Exa. o Ministro da Administração Interna, Dr. José Luís Carneiro, onde 189 militares (159 homens e 30 mulheres) realizaram o seu Juramento perante o Estandarte Nacional.

Na mesma linha, noticiamos que, em 26 de Agosto de 2022, se realizou, também na cidade de Portalegre, a cerimónia de Compromisso de Honra dos militares do 47.º Curso de Formação de Guardas, 291 militares (251 homens e 40 mulheres), presidida por S. Exa. o MAI, Dr. José Luís Carneiro, contando com a presença da Presidente da CM de Portalegre, Eng.ª Fermelinda Carvalho, entre outras entidades militares e civis.

De seguida, pomos em evidência, em 5 de Setembro de 2022, a organização, na Parada de Cavalaria do Comando-Geral, da cerimónia, presidida por S. Exa. o Secretário de Estado-adjunto e da Administração Interna, Juiz Desembargador Dr. Antero Luís, que contemplou três Cursos de Formação de Sargentos ministrados pela Universidade Politécnica Militar: integrando o encerramento e promoção do 1.º Curso; a graduação ao posto de Furriel do 2.º Curso; e a recepção do 3.º Curso de Formação de Sargentos.

Por último, destacamos que, no dia 19 de Setembro de 2022, S. Exa. o MAI, Dr. José Luís Carneiro, acompanhado de S. Exa. a Secretária de Estado da Administração Interna, Dra. Isabel Oneto, visitaram o Comando-Geral da GNR. Terminamos, no dia 21 de Setembro, com a condecoração de S. Exa. o Comandante-Geral, Tenente-General Rui Manuel Carlos Clero, pelo Comandante-Geral da *Arma dei Carabinieri* italiana, General Teo Luzi, com a Cruz de Ouro de Mérito.

Quartel do Carmo, Lisboa, 07 de Novembro de 2022.

O Director da Revista

Carlos Carneiro

sm

Carlos Manuel Pona Pinto Carreira
Coronel

Aniversários

Dia da Unidade Nacional de Trânsito



A Unidade Nacional de Trânsito (UNT) assinalou o dia da Unidade, no dia 1 de julho de 2022, com uma cerimónia militar que decorreu na Escola da Guarda, em Queluz.

A cerimónia foi presidida por S. Exa. a secretária de Estado da Proteção Civil, Dra. Patrícia Gaspar, que contou com a presença de S. Exa. o comandante-geral da GNR, tenente-general Rui Manuel Carlos Clero, entre outras entidades militares e civis.

Durante a cerimónia, foi atribuído um Louvor à UNT que foi ainda condecorada com a Medalha de Serviços Distintos de Segurança Pública - Grau Ouro, tendo sido também impostas condecorações e homenageados os militares já falecidos no cumprimento da missão, terminando o evento com um desfile das Forças em Parada. Inserido nestas celebrações do dia da Unidade, realizou-se uma ação de sensibilização e aperfeiçoamento da condução de veículos a motor de duas rodas, aos militares do dispositivo da Guarda na especialidade de trânsito, e foram publicados conteúdos alusivos às celebrações nas redes sociais oficiais da Unidade.

O Exmo. comandante da Unidade Nacional de Trânsito,

coronel António José Pereira Leal, discursou o seguinte:

«Militares e civis da Unidade, durante o ano e meio que conto no exercício das funções de comandante da Unidade, tenho obtido provas de motivação e de comprometimento dos militares e dos civis com a missão da Unidade.

É habitual ouvir dizer-se que vivemos tempos difíceis! Porém, podemos considerar que, em todas as épocas, os tempos sempre foram difíceis.

Todavia, nenhum profissional está melhor preparado para interpretar e corresponder às exigências e às dificuldades de cada época do aquele que vive nessa época.

Assim, nós, as mulheres e os homens que prestamos serviço na Unidade Nacional de Trânsito, somos os profissionais melhor preparados para lidar com as dificuldades do nosso tempo.

Conto com todos vós para continuarmos a dignificar a divisa da nossa Unidade: “Isenção, Firmeza e Cortesia” e a colaborar para uma instituição cada vez mais Humana, Próxima e de Confiança».

Dia do Comando Territorial de Beja



O Comando Territorial de Beja celebrou, no dia 1 de agosto de 2022, o seu Dia da Unidade.

Para assinalar esta efeméride, foi realizada uma cerimónia militar que decorreu no Jardim Gago Coutinho e Sacadura Cabral, na cidade de Beja.

Presidiu à cerimónia a Exma. Senhora secretária de Estado da Administração Interna, Dra. Maria Isabel Solnado Porto Oneto, tendo estado também presentes outras entidades civis e militares.

Durante a cerimónia, foram impostas condecorações, tendo também sido içada a bandeira nacional em todos os quartéis do Comando.

Realizou-se ainda, inserida nas celebrações do dia da Unidade, uma campanha de recolha de dádivas de sangue, uma cerimónia religiosa de Ação de Graças, e foram publicados conteúdos alusivos às celebrações nas redes sociais oficiais da Unidade.

A integrar também as celebrações do dia da Unidade, realizou-se a Inauguração da «Sala Museu do Grupo de Cantares Alentejanos da Guarda – Coronel Silvério Ferro e Padre José Alcobia» e um concerto solidário da Banda Sinfónica da GNR, com atuação do Grupo de Cantares Alentejanos do Comando Ter-

ritorial de Beja.

O coronel Frederico Guilherme Soares Galvão da Silva, comandante do Comando Territorial de Beja, proferiu as seguintes palavras:

«Militares, guardas-florestais e funcionários civis do Comando Territorial de Beja,

o valor distintivo da Guarda no distrito de Beja é diariamente afirmado pela vossa presença nos campos e na via pública, garantindo a proximidade às populações, transmitindo-lhes, de forma amiga, o sentimento de segurança.

Como vosso comandante e amigo, sinto um enorme orgulho em todos vós.

O vosso compromisso, sentido do dever e espírito de sacrifício conferem-me a absoluta tranquilidade e inabalável confiança de estar assegurada a ordem e a tranquilidade pública neste distrito.

Guiados por princípios e valores que se mantêm inalteráveis ao longo destes 111 anos, estou certo que continuaremos a responder PRESENTE, servindo Portugal e os portugueses, e fazendo *jus* ao lema e divisa deste Comando Territorial – “Em benefício da Pax Pública”».

Dia do Comando Territorial de Vila Real



Em 24 de agosto de 2022, o Comando Territorial de Vila Real celebrou mais um aniversário da Unidade. Para comemoração da efeméride, foi realizada uma cerimónia militar no dia 14 de setembro, que decorreu na Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, em Alijó, presidida pelo Exmo. major-general Rui Alberto Ribeiro Veloso, adjunto do comandante do Comando Operacional (ACO), tendo estado também presentes outras entidades civis e militares.

Contemplando as celebrações do dia da Unidade, foram impostas condecorações, içada a bandeira nacional em todos os quartéis do Comando, realizado um jogo de futebol, uma cerimónia religiosa, uma caminhada e foram publicados conteúdos alusivos às celebrações nas redes sociais oficiais da Unidade.

No seu discurso, o Exmo. comandante do Comando Territorial de Vila Real, coronel João Miguel Ribeiro de Brito, deixou as seguintes palavras:

6 «Oficiais, sargentos, guardas, funcionários civis e

guardas-florestais do Comando Territorial de Vila Real,

neste breve olhar para o que foi feito, mantemos os olhos no futuro e estou convicto que a vossa atuação vai continuar a ser marcada indelevelmente pelo profissionalismo, espírito de missão e abnegação, alimentando os diversos produtos operacionais que sustentam a segurança e a tranquilidade públicas das pessoas nestes territórios, prevenindo, quando possível, e reprimindo, sempre que necessário.

Exorto-vos para continuarem a agir com dedicação, determinação, proficiência, competência e bom senso na resolução das situações decorrentes da atuação profissional, atuando de maneira a preservar e a fomentar a confiança, a consideração e o prestígio inerentes à função policial, tratando com cortesia, dignidade e correção todos os cidadãos, e pugnando, sem tréguas, pela defesa da legalidade democrática e pela ordem e tranquilidade pública.»

Dia da Unidade de Ação Fiscal



Em 21 de setembro de 2022, a Unidade de Ação Fiscal (UAF) celebrou o seu Dia da Unidade com uma cerimónia militar, que decorreu no Cais da Rocha de Conde de Óbidos, em Lisboa.

O evento foi presidido por S. Exa. o ministro da Administração Interna, Dr. José Luís Carneiro, tendo estado também presentes outras entidades civis e militares.

Durante a cerimónia, foram impostas condecorações, tendo também sido içada a bandeira nacional em todos os quartéis do Comando.

No âmbito das celebrações do dia da Unidade, foram também publicados conteúdos alusivos às celebrações nas redes sociais oficiais da Unidade.

No seu discurso, o Exmo. comandante da UAF, coro-

nel Paulo Daniel Duarte Machado, proferiu o seguinte:

«Militares, e civis da UAF,

nesta data solene, permitam-me que vos dirija, desde já, uma palavra de reconhecimento, profundo apreço e muita estima, pela extraordinária dedicação, coragem e competência demonstradas no cumprimento de missões que vos estão especificamente atribuídas, contribuindo para a elevação dos níveis da qualidade do serviço que a Guarda presta ao país.

A qualidade do produto operacional desta Unidade reflete a vossa determinação, competência e profissionalismo que a todos deve encher de orgulho, porque têm contribuído de forma decisiva para o aumento do sentimento de segurança dos cidadãos, e para o reforço do prestígio e credibilidade da Guarda».

Notícias

1.º Curso *Hostile Environment Awareness Training* (HEAT) para Jornalistas



A Guarda Nacional Republicana, através da Unidade de Intervenção (UI), organizou o 1.º Curso HEAT, destinado a jornalistas, que decorreu de 4 a 6 de julho, no Quartel da Pontinha.

A GNR tem estado atenta à cobertura jornalística em áreas de conflito, onde atualmente estão repórteres de todo o mundo, pelo que realizou esta formação dirigida a jornalistas, procurando assim contribuir para uma maior segurança dos mesmos em cenários de ambiente hostil e perante situações críticas e de emergência. O curso contou com a participação de diversos órgãos de comunicação social, num total de 10 jornalistas e repórteres de imagem, e teve a duração de três dias de formação teórica e prática.

CEPOL *Onsite Activity 27/2022 Excise Fraud*



GNR, através da Escola da Guarda (EG) e da Unidade de Ação Fiscal (UAF), organizou a 1.ª edição desta atividade formativa, sob a égide da Agência da União Europeia para a Formação Policial (CEPOL) que decorreu entre o dia 4 e o dia 8 de julho de 2022.

O curso visou dotar os participantes com conhecimentos, competências e ferramentas, assim como facilitar e melhorar a cooperação entre os Estados-Membros da UE e as agências europeias, o intercâmbio de informações e as competências para reforçar o combate à fraude fiscal, aprofundando os conhecimentos sobre

os padrões de fraude fiscal existentes e partilhando as boas práticas de investigação, bem como as técnicas de investigação financeira utilizadas em casos específicos. O curso incidiu especialmente sobre o comércio e produção ilegal de tabaco.

Este curso contou com a participação de 28 formandos oriundos de diversos Estados-Membros da União Europeia (EU), tais como a Áustria, Bélgica, Bulgária, Chipre, Espanha, Eslováquia, Eslovénia, Finlândia, Grécia, Itália, Luxemburgo, Países Baixos, Polónia e também da Autoridade Tributária (AT) e da GNR.

Chegada a Portugal da *Reserve Formed Police Unit (RFPU) Kosovo*



Regressaram a Portugal, no dia 5 de julho de 2022, os 42 militares da GNR que se encontravam integrados na Força de Reserva – *Reserve Formed Police Unit (RFPU)* – da Gendarmaria Europeia (EUROGENFOR) para a missão da União Europeia (UE) no Kosovo – *European Union Rule of Law Mission (EULEX) Kosovo*. Os militares foram recebidos pelo ministro da Administração Interna, Dr. José Luís Carneiro, que transmitiu o seu agradecimento a todos os militares pela representação dos valores da solidariedade e cooperação na política externa:

«Foi uma honra, para mim, partilhar com as famílias dos militares da GNR - Guarda Nacional Republicana

6.º Curso Cinotécnico de Figurância

Em 10 de julho de 2022, terminou o 6.º Curso Cinotécnico de Figurância (CCF) que teve a duração de 7 semanas e que se destina a dotar os militares das competências necessárias ao desenvolvimento de cães para a segurança e intervenção policial, nas instalações do Grupo de Intervenção Cinotécnico (GIC), da Unidade de Intervenção (UI) da GNR. O curso foi concluído por um oficial médico-veterinário da GNR, três sargentos do GIC, um sargento da Secção Cinotécnica de Faro GNR - Comando Territorial de Faro, um sargento da Força Aérea

que estiveram no Kosovo, na missão da União Europeia *European Union Rule of Law Mission (EULEX)*, a sua chegada à Base Aérea do Montijo, esta tarde.

É sempre um momento de particular emoção, que pude testemunhar, vendo nos rostos dos militares o orgulho de terem representado a bandeira portuguesa, a honra pelo contributo que deram para a paz e segurança na Europa e o sentimento pleno de dever cumprido.

O nosso obrigado por terem contribuído para a afirmação dos valores que Portugal defende nas missões internacionais que integra. Os militares desta missão foram, uma vez mais, os embaixadores da solidariedade e cooperação nacionais, matriz da nossa política externa.»

A missão durou cerca de 4 meses e garantiu o apoio à missão da União Europeia no Estado de Direito do Kosovo – EULEX, contribuindo para a estabilidade e para a segurança do Kosovo.

É para a Guarda Nacional Republicana um enorme orgulho ter assumido o Comando desta Força, bem como o contributo de todos os militares portugueses que dela fizeram parte.



Portuguesa (FAP) e oito guardas do GIC, sendo que, entre os militares que concluíram com sucesso o 6.º CCF, estiveram presentes as primeiras três militares femininas a completar o Curso de Figurância.

PELA LEI E PELA GREI

Concerto de Verão «Músicas com História»



A Guarda Nacional Republicana realizou, no dia 9 de julho de 2022, pelas 21:30 horas, no Museu Arqueológico do Carmo (Ruínas do Carmo), em Lisboa, o Concerto «Músicas com História».

A atuação da Banda Sinfónica da GNR, sob a orientação do maestro tenente-coronel João Afonso Cerqueira, foi acompanhada por uma videocenografia produzida pelo ateliê OCubo, tendo apresentado o seguinte programa:

Omens of Love - Toshio Mashima;

Francisco Magalhães - Scorpions - *Medley* - Luis Cardoso;

Queen - *Symphonic Highlights* - Philip Sparke;

Rolling Stones - *Fantasy* - Peter Kleine Schaars;

Deep Purple - *Medley* - Toshihiko Sahashi;

Imagine - John Lennon – interpretado pela guarda Nádia Mané

Led Zeppelin on Tour - Patrick Roszell

Highland Cathedral – Ulrich Röver, Michael Korb

A GNR agradece a todos aqueles que contribuíram e estiveram presentes em mais um grande concerto da sua Banda Sinfónica, à guarda Nádia Mané, pela participação na música *Imagine* e ao Gonçalo Marques, solista em gaita de foles escocesa na música *Highland Cathedral*.

Neste evento, também marcaram presença alguns convidados especiais do comandante-geral da GNR, as crianças da Fábrica dos Sonhos - Associação Cova do Mar, sem fins lucrativos, de ação ativista e humanitária que, além de lugares reservados no concerto, tiveram a experiência de uma visita guiada ao museu da GNR e de jantar no Comando-Geral.

A Guarda é Tradição e é Futuro!



Regresso da Lancha de Patrulhamento Costeiro *Bojador* Após Missão em Itália



No dia 21 de julho de 2022, a Lancha de Patrulhamento Costeiro *Bojador*, da Unidade de Controlo Costeiro (UCC) da GNR, regressou com a respetiva guarnição, após terminar a sua participação na Operação Conjunta «THEMIS 2022» em Sardenha, Itália.

O objetivo principal desta missão, que decorreu de 23 de março a 14 de julho, sob a égide da Agência da Guarda Europeia de Fronteiras e Costeira (FRONTEX), no contexto da coordenação operacional nas fronteiras externas da União Europeia, foi atuar na vertente da vigilância fronteiriça, controlar fluxos

de imigração irregular, combater a criminalidade transfronteiriça e reforçar a cooperação europeia no domínio da Guarda Costeira.

A guarnição da Lancha *Bojador* é composta por 20 militares que, durante os 113 dias de missão, contabilizaram mais de mil horas navegadas e cerca de 6500 milhas náuticas percorridas, tendo ainda resgatado 48 migrantes em pleno mar Mediterrâneo e apreendido cinco embarcações que tentaram efetuar a travessia para a Europa. Através dos meios de visão noturna a bordo da Lancha *Bojador*, foram ainda detetados 22 migrantes em terra.

Condecoração do General de Brigada Gregório Turiel e do Coronel Andrés Garcia da *Guardia Civil*



Para reconhecimento público da apreciável coordenação que tem vindo a ser fomentada com a congénere Guarda Civil de Espanha, em 21 de julho de 2022, a Guarda Nacional Republicana teve a honra de condecorar o Exmo. general de brigada Gregório Perez Turiel e o coronel Andrés Jimenez Garcia, da Guarda Civil espanhola, no Quartel do Carmo.

Cumprindo o protocolo habitual, a GNR realizou uma cerimónia na Sala General Afonso Botelho, no Comando-Geral, em Lisboa, para condecorar os dois militares da Força de Segurança congénere com a Medalha de D. Nuno Álvares Pereira – 1.ª Classe, que se iniciou com os hinos nacionais de Portugal e da Espanha, tocados pelo Quarteto de Cordas da GNR.

Após a leitura dos currículos e do diploma de concessão

da medalha do Exmo. general de brigada Turiel e do coronel Garcia, seguiu-se a sua imposição, momento que enalteceu o motivo desta ocasião.

Efetuada a condecoração, S. Exa. o comandante-geral da GNR, tenente-general Rui Clero, proferiu uma alocução, seguida dos breves discursos do general de brigada Turiel e do coronel Garcia, tendo o momento findado com a habitual troca de cumprimentos e a assinatura no livro de honra.

Nesta cerimónia estiveram presentes o Exmo. comandante operacional, inspetor da GNR e outros comandantes, diretores e chefes, bem como o sargento-mor do Comando-Geral e alguns representantes das categorias profissionais de sargentos, guardas e civis.

Coronéis da GNR Terminam Curso de Promoção a Oficial General



A cerimónia de encerramento do Curso de Promoção a Oficial General (CPOG) 2021/2022 realizou-se no dia 29 de julho de 2022, no Instituto Universitário Militar (IUM).

Este curso, iniciado em outubro de 2021, foi concluído por 35 auditores, oficiais superiores portugueses e brasileiros, sendo oito da Marinha, doze do Exército, seis da Força Aérea, sete da Guarda Nacional Republicana e dois das Forças Armadas do Brasil.

O CPOG tem por finalidade complementar a preparação dos capitães-de-mar-e-guerra e dos coronéis nomeados para o curso, para o exercício das funções inerentes aos altos cargos de Comando, Direção e Estado-Maior, no mais elevado escalão, e constitui-se como condição especial de promoção a oficial general.

A estrutura curricular do curso abrange várias temáticas, das quais se destacam a Estratégia, a Defesa e a Segurança Nacional, assim como áreas complementares das ciências militares, em especial a Liderança, a Administração, a Comunicação e o Direito.

A cerimónia foi presidida pelo comandante do IUM, tenente-general Martins Pereira, contou com a presença do chefe do Estado-Maior do Exército, general Nunes da Fonseca, do comandante-geral da Guarda Nacional Republicana, tenente-general Rui Clero, e do comandante do Comando de Administração dos Recursos Internos da Guarda Nacional Republicana, major-general António Bogas, entre outras entidades militares, tendo culminado com a imposição das insígnias de coronel tirocinado aos auditores da GNR.

A GNR na 83.ª Volta a Portugal



Entre os dias 4 e 15 de agosto, foi para a estrada a 83.ª Volta a Portugal em Bicicleta, composta por 10 etapas, com o total de 1.559,7 km, percorridos por 18 equipas e 126 ciclistas.

A Volta a Portugal em Bicicleta é a prova rainha do ciclismo português e conta, desde 1970, com a presença da GNR que tem à sua responsabilidade garantir a segurança dos ciclistas e dos demais utentes da via. Nesta edição, como nas anteriores, foi criado um Destacamento Eventual, o qual foi composto por um oficial, três sargentos e 23 guardas, com quatro viaturas ligeiras e 21 motocicletas.

Para que a prova decorra sempre com a máxima segurança, nos meses que antecederam a 83.ª Vol-

ta a Portugal, foi realizada uma complexa e exigente preparação deste policiamento, com um estudo e um reconhecimento pormenorizado de todo o itinerário da prova.

O evento teve o seu início em Lisboa, passando por Vila Franca de Xira, Setúbal, Elvas, Badajoz, Castelo Branco, Sertã, Covilhã, Guarda, Viseu, Mealhada, Miranda do Corvo, Águeda, Maia, Santo Tirso, Braga, Viana do Castelo, Fafe, Paredes, Mondim de Basto, Porto, e terminou em Gaia.

Esta operação contou com a colaboração dos respetivos Comandos Territoriais, por forma a ser garantido o seu sucesso, num evento de reconhecida visibilidade internacional.

PELA LEI E PELA GREI



Juramento de Bandeira do 49.º Curso de Formação de Guardas



Realizou-se, no dia 18 de agosto de 2022, no Centro de Formação de Portalegre da GNR, a cerimónia do Juramento de Bandeira dos formandos do 49.º Curso de Formação de Guardas, presidida por S. Exa. o ministro da Administração Interna, Dr. José Luís Carneiro, contando ainda com a presença de S. Exa. o comandante-geral da GNR em suplência, tenente-general Nuno Augusto Teixeira Pires da Silva, entre outras entidades militares e civis.

Trata-se de uma cerimónia em que os militares se comprometem a cumprir a Constituição, as demais leis da República, bem como todos os deveres militares ao serviço da GNR, jurando defender a pátria, mesmo com o sacrifício da própria vida.

Dos 333 guardas provisórios que estão a frequentar o curso, 189 (159 homens e 30 mulheres) realizaram o seu juramento em cerimónia pública, perante o estandarte nacional, sendo que os restantes já eram militares.

PELA LEI E PELA GREI



Global Beach Cleanup – Açores

Nos dias 20 e 21 de agosto de 2022, realizaram-se, em vários países, inúmeras ações de limpeza de zonas balneares, designada como *Global Beach Cleanup*, uma iniciativa da *Dolphin Project*.

Na Região Autónoma dos Açores, particularmente nas ilhas de São Miguel e Terceira, realizaram-se ações de limpeza, nomeadamente na Zona Balnear das Prainhas (Ribeira Grande) e Zona Balnear do Negroito respetivamente.

A GNR, através dos seus militares do Serviço de Proteção da Natureza e Ambiente (SEPNA) do Destacamento Territorial de Ponta Delgada (ilha de São Miguel) e do Destacamento Territorial de Angra do Heroísmo (ilha Terceira), participou nesta iniciativa de interesse global, associando-se ao apelo da Associação para a Promoção e Proteção do Ambiente dos Açores (APPAA), contribuindo para a defesa do nosso mar e para a limpeza costeira.



Unidade de Emergência Proteção e Socorro (UEPS) Executa Treino Conjunto



A GNR, através da Companhia de Intervenção e Proteção em Emergência, da Unidade de Emergência de Proteção e Socorro, executou um treino conjunto com as seguintes especialidades: Núcleo de Matérias Perigosas, Núcleo Especial de Operações Subaquáticas e Núcleo de Busca e Resgate em Estruturas Colapsadas, com o objetivo de manter operacionais as suas capacidades, nomeadamente a intervenção em situações de acidente grave e catástrofe, matérias perigosas, cheias, sismos, busca, resgate e salvamento em diferentes ambientes, bem como em situações de emergência de proteção e socorro, incluindo a inspeção judiciária em meio aquático e subaquático.

Durante o treino, foram efetuados procedimentos de identificação de substâncias químicas e deteção de riscos radiológicos, mediante uma combinação de equipamentos portáteis, descida e ascensão controlada de operacionais, reconhecimento do interior do poço com recurso a drone subaquático, mergulho com intercomunicador entre mergulhadores e superfície, inspeção judiciária subaquática e subsequente recuperação do objeto de prova.



Cerimónia de Promoção a Major-General



No dia 24 de agosto de 2022, decorreu, na sala General Afonso Botelho, no Quartel do Carmo, a cerimónia de promoção a major-general, dos brigadeiros-generais Rui Alberto Ribeiro Veloso, Paulo Jorge Alves Silvério, Jorge Ribeiro Goulão e Pedro Manuel Sequeira Estrela Moleirinho, a qual foi presidida por sua excelência o comandante-geral da GNR em su-

plência, tenente-general Nuno Augusto Teixeira Pires da Silva, contando ainda com a presença de uma representação de oficiais, sargentos e guardas. Tratou-se do culminar de um processo iniciado em 1991, com a formação dos oficiais da Guarda na Academia Militar. A Guarda é tradição e é futuro!

Compromisso de Honra do 47.º Curso de Formação de Guardas



Em 26 de agosto de 2022, realizou-se, na cidade de Portalegre, a cerimónia do Compromisso de Honra dos militares do 47.º Curso de Formação de Guardas, que foi presidida por S. Exa. o ministro da Administração Interna, Dr. José Luís Pereira Carneiro, contando ainda com a presença do comandante-geral da GNR em suplência, tenente-general Nuno Augusto Teixeira Pires da Silva e da presidente da Câmara Municipal de Portalegre, Eng.ª Fermelinda de Jesus Pombo Carvalho, entre outras entidades militares e civis.

A cerimónia contou com 291 guardas (251 homens e 40 mulheres) que terminaram com aproveitamento o referido curso, sendo que a mesma marca o final de um período de formação e o início da atividade profissional dos novos guardas.





PELA LEI E PELA GREI

Cerimónia dos Cursos de Formação de Sargentos na Universidade Politécnica Militar



O Curso de Formação de Sargentos tem por finalidade preparar e desenvolver competências aos militares da GNR, para o exercício das funções de sargento da GNR estatutariamente previstas.

Ao ser ministrado pela Universidade Politécnica Militar, este curso passou a ter a classificação de nível 5 do Sistema Nacional de Qualificações.

Neste âmbito, em 5 de setembro de 2022, a Guarda Nacional Republicana organizou, na parada de Cavalaria do Comando-Geral, a cerimónia que contempla já três Cursos de Formação de Sargentos neste novo modelo, integrando o encerramento e promoção do primeiro curso, a graduação ao posto de furriel do segundo curso e a receção do terceiro Curso de Formação de Sargentos.

Durante a cerimónia, presidida por Sua Excelência o secretário de Estado-adjunto e da Administração Interna, juiz desembargador Dr. Antero Luís, que contou com a presença do comandante-geral da Guarda Nacional Republicana, tenente-general Rui Manuel Carlos Clero, foi feita a leitura do Código de Honra do Militar da Guarda e dos despachos de graduação ao posto de furriel, e premiados os formandos melhores classificados dos serviços e das armas.

O evento foi acompanhado pelo Quarteto de Cordas da GNR e testemunhado por vários comandantes, diretores, chefes, inspetores, coordenadores, entre outros convidados militares e civis, e representantes das categorias profissionais de guardas e da Guarda-Florestal, terminando com um Porto de Honra.

Cerimónia de Abertura dos 46.º e 47.º Cursos de Investigação Criminal para Guardas



No dia 5 de setembro de 2022, realizou-se, no Centro de Formação da Figueira da Foz da Escola da Guarda, a cerimónia de abertura dos 46.º e 47.º Cursos de Investigação Criminal para Guardas, presidida pelo Exmo. tenente-coronel Diogo Almeida e Brito Moreira Dores, diretor da Direção de Investigação Criminal do Comando Operacional, em substituição.

Este Curso de Investigação Criminal para Guardas tem uma carga horária total de 299 tempos letivos e tem por finalidade dotar os formandos com as competências técnico-profissionais adequadas para averiguar a existência de crime, descobrir os seus agentes e a sua

responsabilidade, bem como identificar, preservar e recolher provas no âmbito da lei processual penal, habilitando os militares da Guarda com os conhecimentos e ferramentas essenciais para integrarem a estrutura da Investigação Criminal (IC) da Guarda.

O curso decorrerá ao longo de dez semanas, em regime presencial, sendo as primeiras oito de formação escolar e as últimas duas de formação em exercício, no desempenho de funções operacionais, nos Núcleos de Investigação Criminal dos Destacamentos Territoriais, em permanente acompanhamento e avaliação, sendo frequentado por 46 militares da categoria de Guardas.

PELA LEI E PELA GREI

Visita do Exmo. Bastonário da Ordem dos Psicólogos Portugueses ao Centro Clínico da GNR

No dia 6 de setembro de 2022, a GNR recebeu a visita do Dr. Francisco Miranda Rodrigues, bastonário da Ordem dos Psicólogos Portugueses, no Centro Clínico da GNR.

A visita contou com a presença de todos os militares e civis que desempenham funções na área e contemplou um brífingue do Serviço de Psicologia em que foi salientado o trabalho realizado no âmbito da saúde mental. No final, o Exmo. bastonário Dr. Francisco Rodrigues assinou o livro de honra da Unidade, tendo ainda enaltecido o prémio atribuído à GNR, o *Healthy Workplaces Award'22* Nível 2, pela excelência do trabalho desenvolvido pelos profissionais na área do apoio psicológico a todo o efetivo.

A visita terminou com a oferta do Livro do Centro Clínico da GNR, como agradecimento da disponibilidade e cooperação demonstrados ao longo dos anos, e com uma visita às instalações.



Tomada de Posse dos Comandantes do Comando da Doutrina e Formação e da Unidade de Emergência de Proteção e Socorro



Por Despacho de S. Exa. o comandante-geral da Guarda Nacional Republicana, foi nomeado para o cargo de comandante do Comando da Doutrina e Formação, o Exmo. major-general Jorge Manuel Ribeiro Goulão, e para o cargo de comandante da Unidade de Emergência de Proteção e Socorro, o Exmo. coronel tirocinado José Ricardo Gomes Rodrigues.

Para o efeito, a Guarda Nacional Republicana organizou, em 12 de setembro de 2022, uma cerimónia de tomadas de posse na Sala General Afonso Botelho, no Quartel do Carmo, em Lisboa, presidida por S. Exa. o comandante-geral, tenente-general Rui Clero.

Iniciada a cerimónia, foram lidas as sínteses curriculares do Exmo. major-general Goulão e do coronel tirocinado Rodrigues, seguidas dos respetivos Despachos de nomeação.

Após as assinaturas dos Termos de Posse, S. Exa. o comandante-geral da GNR proferiu um breve discurso, tendo a cerimónia terminado com as habituais felicitações.

Neste evento, marcaram presença alguns comandantes, diretores e chefes, o sargento-mor do Comando-Geral, assim como um representante da categoria de guardas e um civil da GNR.



PELA LEI E PELA GREI

XIII Encontro Ibérico Land Rover



Entre os dias 16 e 18 de setembro de 2022, decorreu em Viana do Castelo, o XIII Encontro Ibérico Land Rover, evento que se assume como ponto de encontro obrigatório para os entusiastas ibéricos, contando com mais de 1 000 inscritos naquele que é o maior encontro de viaturas Land Rover da Península Ibérica. A GNR esteve presente neste encontro, com algumas das suas viaturas Land Rover das diversas valências. Entre elas, o Centro de Instrução de Condutores Auto da Escola da Guarda apresentou-se com um Land Rover 90, com diverso equipamento, em que os militares presentes puderam demonstrar as capacidades e conhecimentos que possuem em condução todo-o-terreno, e do papel pedagógico que desempenham na formação especializada dos militares da Guarda. A Unidade de Emergência de Proteção e Socorro, marcou presença com um Land Rover 110, da equipa de montanha, equipado para operações de resgate e montanha na serra da Estrela ou no Gerês e a Unidade de Controlo Costeiro, exibiu o seu Land Rover 90, mais uma embarcação para as missões de mar até às 12 milhas e o Land Rover 90 do Comando Territorial de Viana do Castelo.

A Unidade de Segurança e Honras de Estado também marcou presença, através de uma patrulha ciclo e de 2 binómios a cavalo, que «patrulharam» o espaço.



Visita de S. Exa. o Ministro da Administração Interna à GNR

No dia 19 de setembro de 2022, S. Exa. o ministro da Administração Interna, Dr. José Luís Carneiro, acompanhado de S. Exa. a secretária de Estado da Administração Interna, Dra. Isabel Oneto, visitou a GNR, no Comando-Geral, em Lisboa.

Após ter sido recebido com honras militares, S. Exa. o ministro da Administração Interna assistiu a um briefing sobre a realidade da Guarda, na Sala Mourato Nunes, para demonstrar a evolução de 2007-2022 e a apresentação de projetos atualmente em desenvolvimento na Guarda, nomeadamente os projetos «E-Posto» e «Guarda Digital».



Comandante-Geral da GNR Condecorado em Itália



No dia 21 de setembro de 2022, S. Exa. o comandante-geral da GNR, tenente-general Rui Manuel Carlos Clero, foi condecorado pelo comandante-geral da *Arma dei Carabinieri* italiana, general Teo Luzi, com a Cruz de Ouro de Mérito.

A Cerimónia decorreu em Itália, no âmbito da participação da GNR nas atividades «*G-4 Initiative – FIEP Founding Fathers*», uma iniciativa da congénere italiana - *Arma dei Carabinieri*, para a cooperação entre os fundadores da Associação FIEP, nas áreas temáticas do domínio ambiental, *ciber* e formação.



Condecoração da Diretora-Geral da *Guardia Civil*

Decorrente da relação bilateral estabelecida entre a Guarda Nacional Republicana e a congénere Guarda Civil de Espanha, e atendendo à exponenciada e apreciada cooperação e comunicação de ambas as Forças de Segurança, em 28 de setembro de 2022, a GNR teve a honra de receber a visita e condecorar S. Exa. a diretora-geral da Guarda Civil espanhola, Dra. María Gámez Gámez.

Cumprindo o protocolo habitual, a GNR realizou uma cerimónia na Sala General Afonso Botelho, no Comando-Geral, em Lisboa, para condecorar a diretora-geral da Guarda Civil com a Medalha de D. Nuno Álvares Pereira – 1.ª Classe, que se iniciou com os hinos nacionais de Portugal e da Espanha, tocados pelo Quarteto de Cordas da GNR.

Após a leitura do currículo e do diploma de conces-

são da medalha, seguiu-se a sua imposição, momento que cunhou o ponto alto desta visita.

Efetuada a condecoração, S. Exa. o comandante-geral da GNR, tenente-general Rui Clero, proferiu uma alocução, seguida de um breve discurso da diretora-geral, Dra. María Gámez Gámez, tendo o momento findado com a habitual troca de cumprimentos e a assinatura no livro de honra.

Nesta cerimónia, que decorreu com o brio e decoro que caracterizam a nossa Instituição, estiveram presentes o Exmo. 2.º comandante-geral, o comandante operacional, inspetor da GNR e outros comandantes, diretores e chefes, bem como alguns adjuntos, o sargento-mor do Comando-Geral e alguns representantes das categorias profissionais de sargentos, guardas e civis.

PELA LEI E PELA GREI



Cerimónia de Tomada de Posse do Comandante do Comando Territorial de Évora



No dia 30 de setembro de 2022, decorreu a cerimónia militar de tomada de posse do novo comandante do Comando Territorial de Évora, em Évora. A cerimónia foi presidida por S. Exa. o comandante-geral da Guarda Nacional Republicana, tenente-general Rui Manuel Carlos Clero, que conferiu posse ao novo comandante daquele Comando, tenente-coronel de Infantaria, Paulo Miguel Lopes de Barros Poiães.

O Comando Territorial de Évora é responsável pelo cumprimento da missão da Guarda em todo o dis-

trito, tendo a seu cargo uma área de policiamento com um total de 7 307 km² e a responsabilidade da segurança de 101 894 habitantes.

Integra um Destacamento de Trânsito, um Destacamento de Intervenção e quatro Destacamentos Territoriais, designadamente, Destacamento Territorial de Évora, Destacamento Territorial de Montemor-o-Novo, Destacamento Territorial de Estremoz e Destacamento Territorial de Reguengos de Monsaraz, dispondo cada um deles de vários Postos Territoriais, num total de 31.

A Psicologia na Guarda Nacional Republicana

Coronel Cav.º Ilídio Canas (Coord.)

1. Resenha Histórica e Estrutura Actual

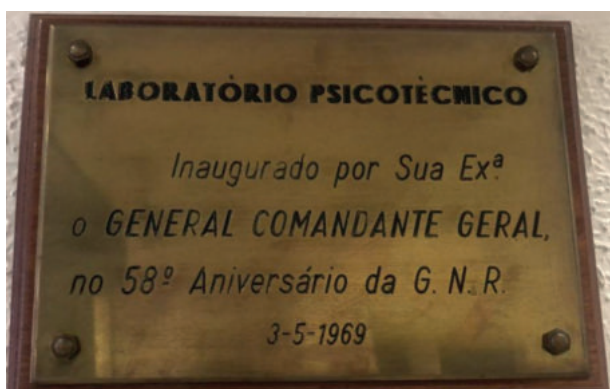
1969 - A atividade da psicologia na GNR iniciou-se em 3 de maio, com a criação do então denominado «Laboratório Psicotécnico da G.N.R.», sediado no Centro de Instrução da Ajuda, e com uma secção na Brigada

n.º 4 – Porto. A atividade era restrita e apenas selecionava condutores para viaturas militares.

Nos primeiros anos, esta estrutura viveu da colaboração técnica do Centro de Estudos Psicotécnicos do Exército (CEPE) que não só aconselhou o tipo de material a adquirir, como forneceu diversas provas de aptidão, aplicadas, na altura, naquele serviço.

Posteriormente, começou a ser efetuada a seleção e/ou avaliação de militares que se candidatavam a um número restrito de funções, cingindo a sua atividade à execução de exames psicológicos de laboratório, isto é, à passagem de baterias de testes, orientadas na sua globalidade para as seguintes funções:

- Seleção de Condutores de Veículos Automóveis;
- Seleção para o Curso da Brigada de Trânsito;



Militares da GNR pertencentes ao Gabinete de Psicologia com o responsável pelo início da atividade em psicologia na Guarda.

- Seleção para o Curso de Inativação de Engenheiros Explosivos Improvisados (IEEI), e acompanhamento e apoio aos militares durante os vários exercícios de manutenção que eram efetuados anualmente, nas entrevistas para recolha de informação;

- Curso de Tratadores de cães – Cinotécnia;

- Curso de Formação de Sargentos (CFS).

Para a efetivação das Avaliações Psicológicas, o Laboratório Psicotécnico dispunha então do seguinte material técnico: provas de «papel e lápis», provas de Laboratório, ainda não computadorizadas, e realização de entrevistas;

1985 - Foram adquiridas várias provas de «papel e lápis», melhorando significativamente em termos de qualidade e quantidade, passando as provas laboratoriais a estar informatizadas.

Durante este período, o Laboratório começa a ter um reconhecimento por parte do Comando e daí que tenha o Laboratório Psicotécnico sido integrado na estrutura da Chefia do Serviço de Pessoal, passando a designar-se por Gabinete de Psicologia, transferindo-se o Laboratório Psicotécnico para o Comando-Geral.

1987 - Foi criado o Serviço de Psiquiatria e Psicologia, no Centro Clínico das Janelas Verdes, disponibilizando consultas de psicologia clínica e de psiquiatria.

1990 - Foi adquirido para o Gabinete de Psicologia um novo sistema de psicometria informatizada – Sistema de Testes de Viena, meios de diagnóstico psicológico informatizados que, ao substituir os equipamentos antigos, vieram melhorar em qualidade e quantidade a bateria de testes existentes.

1999 - Aquisição do *software* Teleform que permitiu a construção, leitura e verificação, através de leitor ótico, dos testes de «papel e lápis» aplicados aos candidatos aos diversos cursos e concursos realizados pela Guarda, possibilitando uma maior rapidez e fiabilidade na leitura e apresentação dos resultados.

2002 - Com a reorganização da Chefia do Serviço de Pessoal, o Gabinete de Psicologia foi integralmente transferido para as instalações do Quartel do Beato, antiga Companhia do Regimento de Infantaria.

2004 – Início da atividade das Equipas de Gestão de Incidentes Críticos, no apoio aos militares do Posto Territorial de Freixo de Numão, Viseu, e familiares dos dois



Bancada de Testes Viena



militares mortos, após uma ação de fiscalização. A equipa foi constituída por psicólogos e militares com formação em trauma psicológico, coordenada pela Chefia de Investigação Criminal;

2005 - Psicólogos da Guarda participaram pela primeira vez, no âmbito da Proteção Civil, numa missão de apoio a vítimas de catástrofe, neste caso, às vítimas do tsunâmi – Banda Aceh – Indonésia. Integraram o Hospital Português, dois psicólogos da GNR e dois enfermeiros.

2010 – No âmbito da cooperação policial, deslocou-se uma equipa de psicólogos a Cabo Verde para iniciar o apoio à criação dum Gabinete de Psicologia na Polícia Nacional de Cabo Verde, ministrando formação e equipando um Laboratório de Psicologia.

2011 – Participação numa equipa de psicólogos do CPISG numa missão internacional de apoio à Seleção de Polícias para a Polícia Nacional de Timor-Leste.

2013 - Com a nova reorganização da Guarda e a criação do Comando de Administração de Recursos Interiores, o Gabinete de Psicologia passou a designar-se Centro de Psicologia e Intervenção Social da Guarda (CPISG), integrado na Direção de Recursos. Nesta altura, foi integrado no CPISG o Serviço Social e as Equipas de Gestão de Incidentes Críticos (EGIC), que iniciaram a sua atividade em 2004, na dependência da Chefia de

Investigação Criminal.

O CPISG passou a ter como missão desenvolver a sua atividade de 2012 a 2020 nas seguintes áreas:

- Seleção de Pessoal interna e externa;
- Formação nos Cursos da Guarda;
- Estudos e Investigação em colaboração com Universidades;
- Apoio e organização de estágios curriculares de alunos finalistas da Licenciatura em Psicologia, oriundos de Estabelecimentos de Ensino Superior com os quais a Guarda mantinha relações de colaboração;
- Apoio psicológico aos militares e familiares em situações tais como: acidentes ou mortes violentas, suicídio, durante as missões no estrangeiro, ou em todas as situações que envolvam grande estresse ou desenvolvam problemas na área da saúde mental;
- Apoio aos negociadores em situação operacional, formação e na participação dos seus psicólogos como negociadores.

2014 – Início da implementação dum serviço de apoio psicológico através da Telepsicologia para apoio e aconselhamento psicológico a militares deslocados em Missões Internacionais.

2020 - O CPISG foi extinto e criado o Núcleo de Psicologia Organizacional e Apoio Social da Guarda (NPOAS), cuja competência se cifra na área das organizações e da coordenação do Serviço Social, tendo as EGIC passado a integrar o Departamento de Psicologia no Centro Clínico.

2022 – Atribuído pela Ordem dos Psicólogos o selo de *Healthy Workplaces 2022* à Guarda. Este é um prémio atribuído com o objetivo de reconhecer as organizações portuguesas com práticas de gestão promotoras de segurança, bem-estar e saúde no local de trabalho, a intervenção por psicólogos do Centro Clínico, no âmbito da Medicina do Trabalho, e a recolha de informação efetuada através do COPSOQ II, que se apresenta como um instrumento de avaliação dos riscos

psicossociais nas organizações, de forma a capacitar e fornecer recursos e ferramentas aos psicólogos, para a promoção da avaliação e intervenção psicológica nas organizações.

2. A estrutura atual da Psicologia na Guarda

Existem, atualmente, duas áreas de intervenção: A

área da Psicologia Clínica e o Apoio psicológico na Gestão de Incidentes Críticos, e a área da Psicologia Organizacional.

a. Departamento de Psicologia do Centro Clínico do Comando Geral;

b. Núcleo de Psicologia Organizacional e Apoio Social da Guarda, da Direção de Recursos Humanos do CARL.

Núcleo de Psicologia Organizacional e Apoio Social da Guarda (NPOAS)

Pela tenente-coronel de Cav.^a psicóloga Lucília Silva e psicóloga Clara Duarte

O **NPOAS** tem como missão:

- Promover e realizar estudos de interesse para a Guarda, no âmbito das ciências sociais e humanas, nomeadamente na área da Psicologia Social, Sociologia e Serviço Social;
- Realizar as provas de aptidão psicotécnica e psicológica, no âmbito da seleção para ingresso nos quadros e para frequência de cursos;
- Aperfeiçoar os métodos e técnicas de seleção de pessoal, propondo, se necessário, protocolos de cooperação com instituições universitárias ou outras entidades;
- Coordenar os estágios que se realizem na Guarda, bem como controlar as aplicações de questionários, realização de entrevistas ou qualquer outro método que visem recolher informação para a realização de qualquer estudo do âmbito das Ciências Sociais;
- Identificar as necessidades de formação no âmbito das suas atribuições, promovendo cursos e ministrando ações de formação às necessidades dos militares da Guarda e dos técnicos de Núcleos;
- Colaborar na construção de questionários, leitura e análise de dados, bem como na produção de relatórios;
- Colaborar nas atividades de negociação em apoio às Unidades.

A avaliação psicológica em contexto de Seleção na GNR

A Avaliação psicológica é um dos métodos da seleção de pessoal e encontra-se enquadrada no processo de recrutamento, o qual pode ser externo ou interno, mas em ambos os contextos, o seu objetivo é comum e visa avaliar capacidades e características psicológicas do candidato, de modo a aferir a sua adaptabilidade à função de guarda/guarda-florestal, ou às especializações em concurso. Para tal, tem como referência um perfil de competências previamente definido, através de entrevista a chefias e/ou titulares da função.

As aptidões, características de personalidade e competências comportamentais do candidato são avaliadas através de uma abordagem multimétodo, a qual se traduz num conjunto de técnicas com aplicação coletiva ou individual na forma escrita, oral ou informatizada, nomeadamente:

- a. Provas Cognitivas que avaliam o potencial intelectual geral (raciocínio lógico, inteligência geral) e aptidões específicas (verbal, numérica, espacial, mecânica);
- b. Provas Psicomotoras que avaliam a eficácia da resposta motora a estímulos simples ou complexos, ao nível da velocidade, precisão e coordenação gestual,

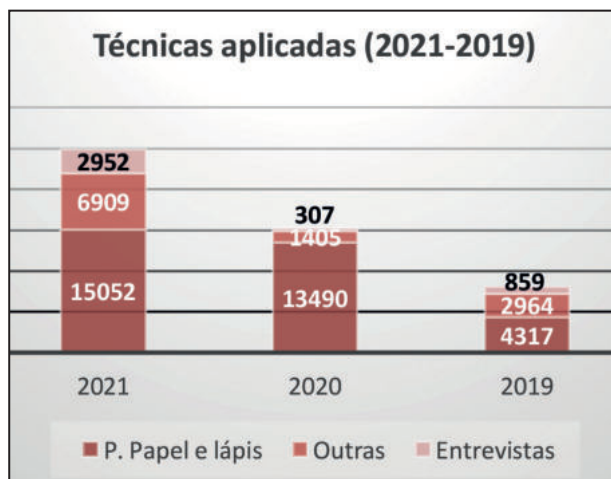


Figura 1 – Comparativo das técnicas de Avaliação Psicológica utilizadas no NPOASG (2019-2021)

as quais fornecem indicadores de resistência ao estresse/monotonia, atenção, capacidade de memorização entre outros.

c. Provas de Personalidade que permitem identificar o estilo comportamental, emocional e relacional do avaliado.

Além das provas psicológicas descritas, que exigem procedimentos padronizados na sua aplicação, existem ainda outras técnicas de avaliação em uso, sendo elas:

d. Provas Situacionais, as quais permitem colocar em evidência, através da observação direta, as competências comportamentais dos candidatos, em situações similares às que ocorrem no contexto profissional a que se está a candidatar;

e. Provas de Dinâmica de Grupo, que analisam a capacidade de integração do candidato numa atividade de grupo, através da análise das suas competências e estilos comunicacionais. É um momento em que se observa o candidato e o modo como se relaciona com os outros, numa situação de pressão, por estar a ser avaliado.

f. Entrevista individual, que visa integrar e complementar a informação já recolhida, dando espaço ao candidato para esclarecer aspetos de índole moti-

vacional, abordar projetos pessoais e profissionais, relatar acontecimentos e ocorrências que exigiram atitudes e comportamentos que permitem avaliar a sua facilidade de adaptação ao posto de trabalho a que se candidata.

Todas estas técnicas são um indicador que permite obter um valor informativo da futura eficácia na função em concurso.

Ao longo dos últimos três anos, o NPOASG foi responsável pela aplicação de aproximadamente 50 000 das técnicas descritas.

As provas cognitivas e de personalidade em suporte escrito, vulgarmente designado de provas de papel e lápis, foram as técnicas mais utilizadas pelo NPOASG, pois possibilitam uma correção por leitura ótica, diminuindo assim a probabilidade de erro humano e aumentando a rapidez na obtenção dos resultados, traduzindo-se na leitura ótica de aproximadamente 45 000 folhas de resposta.

As técnicas aplicadas encontram-se distribuídas pelos diversos processos de seleção atribuídos ao NPOASG, nomeadamente a admissão à Instituição, o ingresso nas diferentes especializações e as colaborações com entidades externas nacionais e internacionais, a pedido das mesmas, conforme descrito na tabela abaixo.

Os processos descritos totalizaram aproximadamente 7800 candidatos avaliados. Para este número contribuem especialmente os anos de pandemia (2020-2021).

As seleções para ingresso na Instituição, traduzidas pelo Curso de Formação de Guardas e Curso de Guarda-Florestal, são as responsáveis pelo aumento do número de candidatos avaliados.

Na Avaliação Psicológica, é efetuada uma análise das competências do candidato, tendo presente os seus resultados individuais e a sua comparação com os restantes candidatos. Independente do resultado

Processos de Seleção	2021	2020	2019
Admissão à GNR (seleção externa)	- Curso Formação de Guardas: Armas e Músicos	- Curso de Guarda-Florestal; - Curso de Formação de Guardas; - Concurso público mobilidade de Engenheiro Eletrotécnico	- Curso Guarda-Florestal
Ingresso nas especializações (seleção interna)	Curso de: - Pelotão Intervenção; - Formação de Sargentos; - 112 – Supervisores; - Restabelecimento e manutenção de ordem pública; - Batedores moto; - Patrão Local; - Operações Especiais; - Condução Auto: Adaptação, Formação e renovação.	Curso de: - Primeira Intervenção Proteção e Socorro; - Prevenção Criminal e Policiamento Comunitário; - EOD (<i>Explosive Ordnance Disposal</i>); - Fiscal-Aeroporto; - Investigação criminal; - Formação de Sargentos; - 112 – Supervisores; - Batedores moto; - Criminalística; - Marinheiros; - Sistema integrado de vigilância, comando e controlo; - Formação de Sargentos-UPM; - Restabelecimento e manutenção de ordem pública; - Condução Auto: Adaptação, Formação e renovação	Curso de: - Patrão Local; - Prevenção Criminal e Policiamento Comunitário; - Curso de Trânsito; - Operações especiais; - Restabelecimento e manutenção de ordem pública; - Investigação e apoio a vítimas específicas; - Contraterrorismo; - 112 operadores; - Criminalística; - Operadores Siderotécnicos; - Batedores moto; - Mergulhadores; - Fiscal; - Investigação criminal; - Condução Auto: Adaptação, Formação e Renovação
Colaborações externas	- Academia militar: CFO	- Academia militar -CFO	- Polícia Nacional de Timor-Leste - Curso Promoção a Oficiais; - Academia Militar: CFO

Figura 2 – Processos de seleção realizados pelo NPOASG (2019-2021)

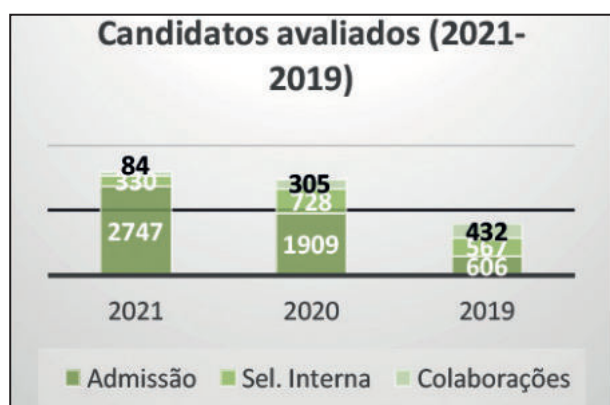


Figura 3 – Comparativo dos candidatos avaliados pelo NPOASG (2019-2021)

final atribuído, cabe ao candidato perceber que o seu desempenho obedece a um mínimo exigível para as competências em avaliação.

Perante um resultado final desfavorável, o mesmo deverá ser interpretado pelo candidato como: «Naquele momento, o meu desempenho foi insuficiente, tendo em conta ao pretendido para a função em concurso, no entanto, tal não significa que esteja incapaz para o exercício da minha atual função, ou venha a obter um desempenho desfavorável num próximo concurso».

PELA LEI E PELA GREI

Departamento de Psicologia do Centro Clínico da GNR (DP)

Pelo major Inf.º psicólogo José Cardoso

A. O Departamento de Psicologia do Centro Clínico tem como objetivos;

- Promover o controlo técnico de toda a atividade de Psicologia Clínica na Guarda;
- Promover o bem-estar psicológico dos alunos, quer de forma direta (acompanhamento individual), quer indireta (formação), procurando a melhoria dos processos de ensino, aprendizagem e desenvolvimento pessoal, e no auxílio ao processo de adaptação;
- Assegurar o apoio psicológico aos militares e civis da Guarda e respetivos familiares.

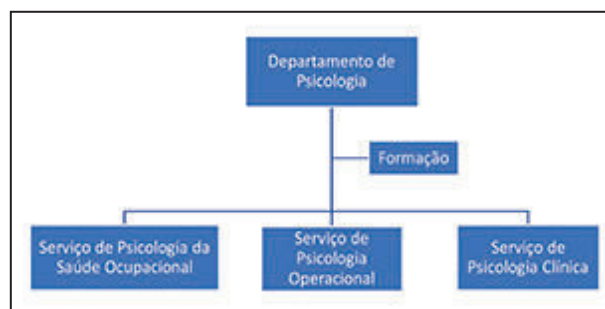
O Centro Clínico, ao longo dos anos, deparava-se com alguns comportamentos desajustados, estresse derivado do trabalho dos militares, comportamentos aditivos, entre outros problemas que não estavam a ser solucionados pelas especialidades clínicas até ali estabelecidas. Por esta razão, em 1987 foi criado o Serviço de Psiquiatria e Psicologia, seguido do início da realização da consulta externa de psicologia infantil. Em 1993, surgiu o Serviço de Psicologia Clínica com foco na população adulta militar e seus familiares (Documentos Internos da GNR).

Historicamente, a Psicologia Clínica na Guarda nasce com a criação de consulta aberta de Psicologia Clínica no Serviço de Psiquiatria do Centro Clínico, no ano de 1987. Aquando da sua criação, tinha como missão fundamental a avaliação psicológica, neuropsicológica, aconselhamento e psicoterapia de apoio a crianças, adolescentes, adultos e idosos.

No ano de 2017, com a criação do departamento de saúde mental, tornou-se num serviço autónomo, integrando uma equipa multidisciplinar constituída por psicólogos, psiquiatras, uma assistente social e enfermeiros. A prioridade era apoiar todos os milita-

res sem exceção, desde os militares na reserva até aos militares em missões internacionais, em que por vezes a comunicação é muito limitada. Nesse ano, foi criada também a telemedicina, caracterizada pelo uso de tecnologias da informação e telecomunicações para o fornecimento de informação e atenção médica a utentes e outros profissionais de saúde, situados em locais distantes. Esta solução tem ainda nos dias de hoje extrema utilidade para manter o contacto, especialmente em emergências de nível psicológico ou consulta médica para militares, quando não é possível o contacto físico imediato (Documentos Internos da GNR).

Desde 2017, a psicologia foi otimizando a sua resposta, havendo necessidade de uma reestruturação inicial no ano de 2020, em que foi possível identificar e reorganizar a estrutura como um todo, nas diferentes áreas, estando presente no âmbito ocupacional, operacional e assistencial. São estas três dimensões, associadas à formação, que se consagram na orgânica atual:



3.1. Serviço de Psicologia da Saúde no Ocupacional

O Serviço de Psicologia da Saúde Ocupacional integra uma área muito vasta da saúde, que incide no bem-estar físico, emocional e social dos elementos da instituição. Desta forma, a psicologia da saúde ocupacional

envolve-se no contexto da saúde mental do trabalhador, trata-se de uma área da psicologia também voltada para o contexto do trabalho, em que é também por vezes integrada a psicologia organizacional e do trabalho.

Na GNR, a missão fundamental do serviço de psicologia da saúde ocupacional é muito mais do que prevenir e encaminhar para tratamento. Tem como finalidade, de forma integrada com outras especialidades médicas e não médicas, a melhoria da qualidade de vida no trabalho. Para esse fim, desenvolve:

3.1.1 Atividade permanente:

3.1.1.1 Rastreio Psicológico ao efetivo da GNR

Está em curso, desde janeiro de 2022, a inclusão da avaliação dos riscos psicossociais dos elementos da GNR na medicina do trabalho. Foi desenvolvida a versão do (COPSOQ) para o meio digital, sendo assim possível a realização do rastreio *Copenhagen Psychosocial Questionnaire* sem que seja necessária deslocação. O COPSOQ é um instrumento multidimensional que avalia os riscos psicossociais no trabalho (Kristensen, Hannerz, Høgh *et al.*, 2005). É utilizado na medicina do trabalho e contém duas dimensões ligadas à psicologia: saúde e bem-estar e comportamentos ofensivos.

3.1.1.2 Programas de promoção da saúde:

A psicologia da saúde é responsável por rever e implementar programas de promoção da saúde, nomeadamente através de sessões de esclarecimento, *webinars* e divulgação. Tem na sua génese, o seguinte modelo de gestão:

A divulgação é feita através da Revista da GNR, da *newsletter* Vanguarda, e trabalhos científicos, monografias, relatórios de estágio e artigos científicos em revistas de especialidade.

A Programação anual dos *webinars* versa sobre os re-



sultados do programa de gestão, tendo sido assistido, em direto, por mais de 3500 militares. Para o ano de 2022, foram definidos os seguintes temas, de acordo com calendarização:



3.1.2 Atividade específica:

Estas atividades são executadas de acordo com as necessidades de cada uma das especialidades e especificidades das diversas áreas de trabalho da Guarda Nacional Republicana.

3.1.2.1 Cinotécnica Busca

Missão: formação: sobre demência prevenção: autocuidado grupo de partilha integração da psicologia no grupo específico População-Alvo: 30 Binómios de bus-

PELA LEI E PELA GREI

TEMAS 2022
Autocuidado
Reciprocidade nas Relações interpessoais
Conciliação Trabalho-Família (Parentalidade Consciente)
Conciliação Trabalho-Família (Comunicação intergeracional)
Resiliência
Eventos estressores (respostas adaptativas)
Problemática aditiva e <i>burnout</i>
Negociação e Gestão de Conflitos
Inteligência Emocional
<i>Mobbing</i>
Igualdade na diferença
Estilos de Vida Saudáveis



ca (odor humano) – FEV22

A missão consistiu na equipa de psicólogos acompanhar e dotar com formação técnica, todos os binómios em contexto de exercício na serra da Estrela.

3.1.2.2 Missão COVID-19

População-Alvo – Efetivo da GNR e familiares

Missão: prevenção: autocuidado psicoeducação segurança: normalização emocional integração: da psicologia como elemento de apoio

Duração: 06MAR20 – 30SET21

A missão COVID-19 consistiu na realização de apoio psicológico preventivo, especificamente aos militares e respetivos familiares diretos que por determinação superior (autoridade de saúde) estiveram em isolamento profilático nas respetivas residências. Este tipo apoio específico visava estabelecer de forma direta e pró-ativa, uma ajuda psicológica e uma avaliação de possíveis alterações de estados emocionais, partilha de estratégias de *coping*, e interajuda e compreender se possuíam recursos físicos (rede familiar, amigos ou outros) de suporte, perante as dificuldades manifestadas ou existentes, durante o período de isolamento no seu domicílio.

A nossa intervenção visou uma estratégia pedagógica de apoio e intervenção indireta (telefonicamente), no desenvolvimento de mecanismo de resiliência e no apoio perante as dificuldades apresentadas.



Resultados específicos COVID-19:

Total acumulado acompanhamentos: **121607**

Total de casos: **10174**

Total de Elementos: **8367** (Militares: **8202** /Civis: **165**)

A linha de apoio psicológico, durante a missão Covid-19, teve uma dupla abrangência, pois além da missão específica, manteve a sua funcionalidade de apoio ao efetivo da GNR.

3.1.2.3. SSGNR +55

Missão: prevenção: autocuidado psicoeducação segurança: normalização emocional integração: da psicologia como elemento de apoio



Duração: 1 dia

População-Alvo – 41 elementos da reserva e reforma

Esta missão consistiu em desmistificar o conceito de saúde e estabelecer a relação entre bem-estar e saúde, e permitiu um espaço de partilha aberto com vista a oferecer estratégias de promoção de bem-estar físico, mental e social. Entre vários exercícios, deixo o exemplo da sessão de relaxamento na praia:



4.1.2.4. Missão São Jorge 2022

População-Alvo – Elementos do Posto Territorial das Velas

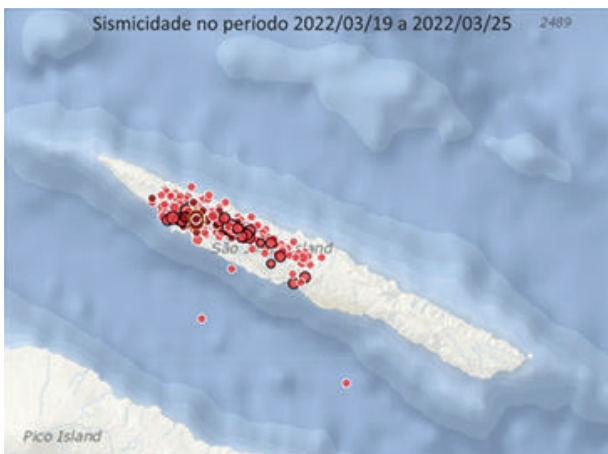
Missão: prevenção: autocuidado psicoeducação segurança: normalização emocional integração: da psicologia

PELA LEI E PELA GREI

gia como elemento de apoio

Duração: março de 2022

Esta missão consistiu em acompanhar preventivamente e monitorizar todos os elementos do PTer Velas, no sentido de garantir uma melhor reposta no desempenho operacional, durante o período de instabilidade sísmica.



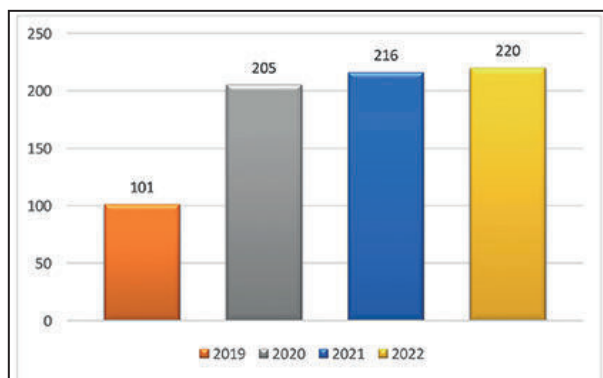
4.1. Serviço de Psicologia Operacional

O Serviço de Psicologia Operacional tem como principal atividade o apoio perante a atividade operacional, através de três áreas diferenciadas: A consulta de psicologia do viajante, Linha de Apoio Psicossocial e gestão de incidentes críticos. É uma valência exclusivamente militar, em que a simbologia é distinta das demais especialidades da Guarda, e de acordo com o Despacho 157/20, a conceder aos militares habilitados como psicólogos, reconhecidos pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), desde que desempenhem a função de apoio psicossocial e intervenção e gestão em incidentes críticos.



4.2.1. Consulta de Psicologia do Viajante

A consulta de psicologia do viajante tem como objetivo avaliar a capacidade psicológica do militar para a missão, bem como garantir o suporte ao mesmo, durante toda a missão, até ao seu regresso. Há uma consulta de avaliação inicial, antes da missão. Durante a missão, existe monitorização permanente e no final da missão (mais de 120 dias), o militar é sujeito a consulta de regresso.



(Os dados de 2022 remetem-se apenas até ao dia 30JUN22)

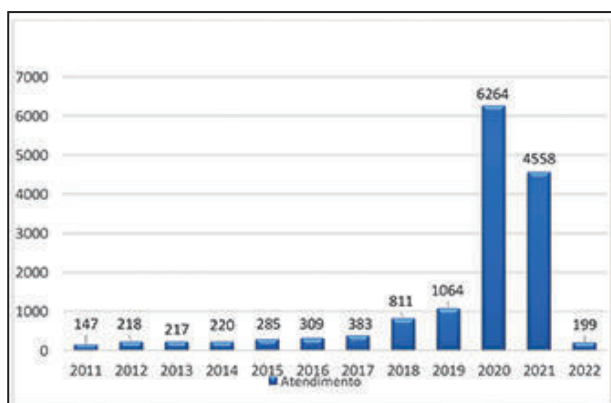
4.2.2. Linha de apoio psicossocial

A Linha de apoio Psicossocial (LAP), através do número verde 800 96 2000, funciona 24h por dia e tem como objetivo dar uma resposta imediata a quem dela recorrer. É executada apenas por psicólogos militares que após a análise da situação relatada, poderão ter de ativar uma equipa de gestão de incidentes críticos, com deslocação ao local.



A linha de apoio psicossocial, hoje, é muito mais do que um contacto telefónico, é a porta para um conjunto de possibilidades de comunicação, agregando um conjunto de plataformas de contacto ao minuto que aproxima quem precisa da sua ajuda.

O gráfico seguinte representa os contactos executados para a linha de apoio, ao longo dos anos:



4.2.2. Gestão de incidentes críticos

A Gestão de incidentes críticos é garantida pelo serviço de psicologia operacional em casos em que seja afetado o bom funcionamento do elemento ou do serviço a que pertence. Por defeito, aquando a sua ativação, a equipa de gestão de incidentes críticos é cons-

tituída por dois psicólogos, no entanto, após avaliação da situação, poderá ser formada por outras demais especialidades médicas e não médicas, de acordo com as necessidades de empenhamento e disponibilidades.

4.2 Serviço de Psicologia Clínica e da Saúde

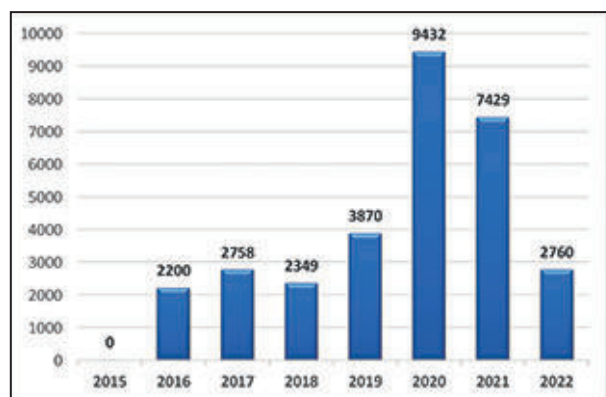
O Serviço de psicologia clínica é a área da psicologia que se dedica ao estudo e tratamento de transtornos mentais e suas manifestações psíquicas, no âmbito dos cuidados assistenciais oferecidos no Centro Clínico da GNR. As intervenções são na prevenção, promoção, psicoterapia, aconselhamento, avaliação psicológica, diagnóstico e encaminhamentos, sendo que o público-alvo são os elementos no ativo, reserva e reforma.

As áreas de atuação do serviço de psicologia clínica e da saúde são:

- Consulta de aconselhamento e psicoterapias
- Grupos Terapêuticos
- Terapia familiar e de casal

O que diferencia a psicologia clínica das outras áreas de atuação da psicologia é, sobretudo, o facto de ser uma prática que consiste na observação individual e singular: a escuta clínica. É o espaço em que o utente pode expressar os seus conflitos, medos, inquietações e sofrimentos, a fim de encontrar alívio emocional.

Nos últimos anos, tem havido uma crescente procura



PELA LEI E PELA GREI

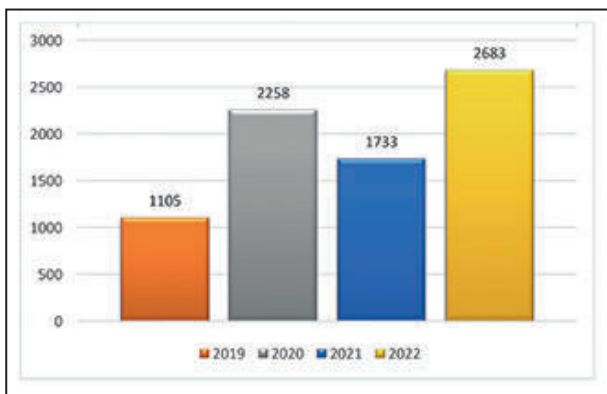
pela consulta de psicologia clínica. O gráfico seguinte é ilustrador desse crescimento. Apesar de os anos atípicos da pandemia, o crescimento manteve-se:

Na consulta psicológica, a confidencialidade é um aspeto necessário à relação terapêutica e fundamental para que o processo psicoterapêutico funcione.

A intervenção psicoterapêutica é, assim, orientada por princípios éticos, definidos e apresentados no Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), e exercida com competência, responsabilidade e integridade, procurando-se o bem-estar e o desenvolvimento saudável da pessoa, no respeito pela sua privacidade, dignidade e integridade.

4.3 Formação

A psicologia está cada vez mais presente nos diversos cursos e estágios na GNR, tendo como instruendos um número crescente nos últimos anos, de acordo com o quadro seguinte:



(Os dados de 2022 remetem-se apenas até ao dia 30JUN22)

Damos formação de diversos temas, em diversos cursos, como por exemplo:

- Primeiros Socorros Psicológicos;
- Comunicação de más notícias;
- Trauma psicológico;
- Autocuidado;
- Prevenção de dependências, etc.

Estamos presentes com diferentes matérias e módu-

los nos seguintes cursos de progressão:

- Curso Formação de Oficiais
- Curso Formação de Sargentos
- Curso Formação de Guardas
- Curso Formação de Guardas-Florestais
- Curso de Formação de Sargentos-Ajudantes
- Centro de Treino e Aprontamento para Missões Internacionais

E nos seguintes cursos de especialização:

- Curso Chefes de Brigada Helitransportada UEPS
- Curso de Operações de Proteção e Socorro
- Curso Busca e Resgate Cinotécnica
- Curso de Ordem Pública (OP)
- Curso de Restabelecimento de OP a Cavalos
- Curso de Criminalística
- Curso de Prevenção Criminal, Policiamento Comunitário e Direitos Humanos

Toda a nossa formação tem como objetivo estar acreditada e credenciada pela OPP, tornado assim o departamento de psicologia uma referência de formação da OPP.



Estudos e Estágios universitários:

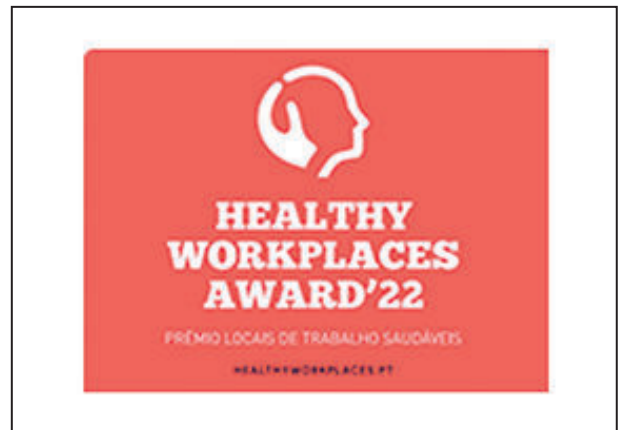
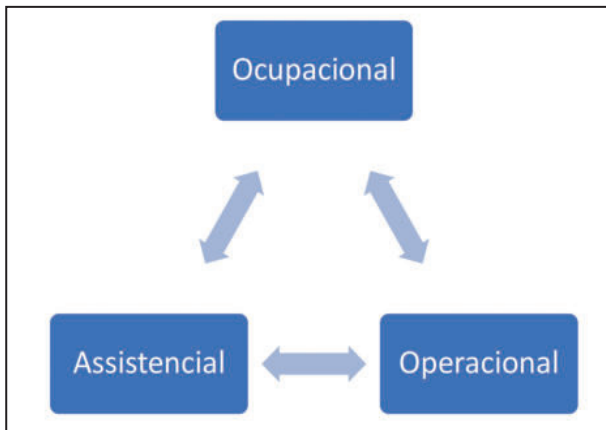
Formamos quatro estagiários curriculares por ano e temos de momento um estagiário da OPP.

Tivemos, pela primeira vez, um estagiário internacional.

Temos a decorrer, oito trabalhos científicos com diferentes universidades.

4.4 Reconhecimento

O Prémio *Healthy Workplaces* - Locais de trabalho Saudáveis 2022, foi atribuído à GNR pela forma como a psicologia da saúde psicológica tem respondido nas suas três dimensões:



O Prémio *Healthy Workplaces* é um contributo da Ordem dos Psicólogos Portugueses para o incentivo e a divulgação das melhores orientações e práticas de excelência que se desenvolvem em Portugal, no que diz respeito à Psicologia da Saúde no Trabalho e medidas relativas preventivas de segurança e à saúde e ao bem-estar.

Enquadra-se no âmbito da parceria com a ACT (Autoridade para as Condições do Trabalho) e com a EU-OSHA (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho). Conta ainda com o Alto Patrocínio do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, do Ministério da Saúde e do Serviço Nacional de Saúde.

Psicólogos da Guarda em Missão Humanitária na Ilha de Banda Aceh – Indonésia

Pós-tsunâmi 26DEC2004: *Report* do modelo de intervenção em situação de catástrofe da equipa Psicossocial da GNR e de Saúde Mental Portuguesa, em Banda Aceh - ilha Sumatra

Pelo sargento-mor Inf.º psicólogo Nuno Gaspar

Situação

A maioria dos países que constituem a União Europeia dispõe de mecanismos de intervenção e atuação para resposta a situações de emergência e de grandes catástrofes. A resposta às situações de emergência é alicerçada num conjunto de profissionais e voluntários de valências distintas, que provêm dos vários organismos da administração pública ou mesmo do setor privado. Contudo, a adequação de uma intervenção eficaz depende dos recursos e das características particulares da situação, necessitando de ser estruturada nas suas diferentes fases.

O tsunâmi ocorrido em 26 de dezembro de 2004, ao largo da costa ocidental, no norte da ilha Sumatra,

varreu aldeias costeiras, provocando a destruição maciça das habitações e meios de comunicação, ferindo e fazendo desaparecer várias centenas de milhar de cidadãos da província de Aceh.

Este fenómeno marcou a história da sociedade moderna e dos indivíduos que a compõem, demonstrando a fragilidade de milhares de pessoas e da sua organização social, perante a sua grandeza. Desastres naturais são caracterizados por uma devastação enorme e forte impacto psicológico e social, afetando todas as estruturas sociais.

Perante fenómenos tão violentos como este, o sujeito reage de forma adversa, desencadeando reações psicológicas e físicas que afetam toda a sua

PELA LEI E PELA GREI

estrutura mental e de funcionamento, reduzindo o seu desempenho físico e fazendo emergir problemas emocionais graves (Mitchel, J, e Everly, G., 2003).

A região de Aceh é caracterizada pela predominância de uma vida rural, com forte identidade religiosa e cultural, vivendo, até ao momento do tsunâmi, uma realidade sociopolítica que deve ser respeitada por todos aqueles que vêm em missões humanitárias (*Psychosocial Working Group for Aceh*, 2005).

Análise

Objetivos da Missão

O Governo Português decidiu cooperar na ajuda humanitária internacional, organizando e enviando uma equipa na área da Saúde Pública e da Traumatologia Psicológica, com o objetivo de garantir a assistência médica no âmbito dos cuidados primários de saúde, apoio ao trauma psicológico, deteção e atuação precoce em surtos epidémicos de origem hídrica à população-alvo local.

Modelo e operacionalização das intervenções

Em situações de desastre e emergência, o esforço coordenado dos profissionais converge para uma visão estratégica comum, criando um *design* de assistência adaptado às circunstâncias, constituída por cinco médicos, quatro enfermeiros e dois psicólogos.

Para além da formação base em psicologia, os psicólogos também contavam com especialização em Apoio Psicossocial em Catástrofes e com o modelo *Critical Incident Stress Management* (CISM), (Mitchel, J, e Everly, G., 2003). Um dos fatores relevantes para a adequação da intervenção foi a formação externa à área de intervenção da psicologia, nomeadamente em segurança, logística, mobilizações e atuação em cenários de risco, comando unificado e liderança, gestão de grupos e negociação de conflitos.

A equipa trabalhou no hospital de emergência da

Proteção Civil, instalado no subdistrito de Ulee Kareng – Banda Aceh e no Hospital Militar TNI de Kesdam, tendo observado 95 indivíduos, 50% do sexo masculino e 50% do sexo feminino, 11% crianças e adolescentes e 88% maiores de 18 anos.

A equipa técnica de emergência desenvolveu o modelo de atuação durante dias, em fases distintas: 1) fase de emergência; 2) fase de reconstrução, sendo o processo de *screening for posttraumatic stress reactions* mantido durante estas duas etapas e baseado no modelo descrito na Figura 1.

O *design* relevou-se robusto e eficiente, pois o exame clínico prévio dos doentes, pela equipa médica, e o seu imediato encaminhamento para a equipa de psicólogos para análise, avaliação e estabilização da sintomatologia, produziu variáveis significativas de suporte emocional aos pacientes, diminuindo os fatores de reação ao risco produzidos pelo trauma psicológico (EU *Policy Paper*, 2001).

O circuito de resposta às necessidades locais desenvolvido revelou que o modelo multidisciplinar é adequado e ajusta-se às necessidades efetivas do indivíduo em situações de emergência, pois produz ampla credibilidade e confiança nos cuidados médicos e de saúde mental.

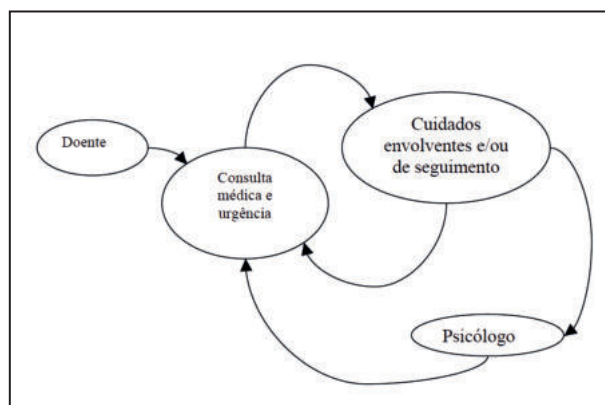


FIGURA 1: *Design* do modelo de *screening for posttraumatic stress reactions* integrado na equipa de emergência médica.

Urgência, Consulta, diagnóstico e tratamento ambulatorio, triagem e orientação de doentes, cuidados imediatos

A intervenção em crise é uma atividade técnica que se baseia nos mecanismos adaptativos do indivíduo e nas suas redes de suporte emocional, família e amigos, bem como no sistema comunitário e cultural em que está inserido.

Neste enquadramento, o estresse é assumido pelas Nações Unidas (UNDAC *Handbook*, 2000) como:

«(...) o processo físico e psicológico de reagir e enfrentar os acontecimentos, ou situações que colocam extrema pressão ao ser humano (...);»

O manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais da *American Psychiatric Association* (DSM-IV) 1994 identifica o episódio de estresse traumático como um acontecimento repentino, e violento como uma «perturbação aguda de estresse», e define o distúrbio de estresse pós-traumático (PTSD) como o desenvolvimento e sintomas característicos, a seguir à exposição de um indutor de estresse extremo.

O que separa o estresse traumático da PTSD reside nas reações do primeiro surgirem imediatamente algumas horas ou dias depois do acontecimento, enquanto que os sintomas do PTSD ocorrem habitualmente nos três meses a seguir ao episódio traumático, ou num período que poderá ir até vários anos.

Respostas físicas e emocionais do organismo, perante acontecimentos traumáticos: dores de cabeça, batimentos cardíacos irregulares, espasmos musculares, problemas gastrointestinais, vertigens, tensão anormal, fadiga, dificuldades de concentração, raiva e irritabilidade, dificuldades em adormecer, pesadelos, tristeza, depressão, falta de apetite, sentir-se inútil, apático, aumento do consumo de tabaco ou álcool, cinismos, negativismo.

O modelo-base para a intervenção foi o *Critical Incident Stress Management* (CISM). Este modelo

foi adaptado após um período de observação/avaliação de necessidades psicossociais da comunidade afetada, sendo relevantes para esta avaliação os indicadores de contexto (a catástrofe ocorrida), cultura, língua (tradutores), organização da comunidade local (hábitos e costumes), organização da equipa portuguesa mobilizada e a sua articulação no terreno, a articulação com outras equipas de apoio psicossocial locais e internacionais, entre outros.

Após essa análise, foi adaptada a técnica de intervenção *one-on-one*, descrito por Mitchel, J, e Everly, G. (2003) no modelo abrangente CISM.

A intervenção não é uma psicoterapia, mas sim uma conversa estruturada sobre o evento traumático, que tem por objetivo a diminuição do impacto traumático e acelerar o processo de recuperação, sendo composta por sete fases: 1) introdução, 2) descrição do evento traumático numa perspetiva cognitiva, 3) descrição do evento traumático de uma perspetiva de reação emocional, 4) identificação do aspeto mais traumático do evento, 5) identificação dos sintomas pessoais e retorno ao nível cognitivo, 6) fornecimento de mecanismos de adaptação à sintomatologia e criação de âncoras cognitivas, 7) clarificar ambiguidades e encerrar a sessão.

Este modelo revelou-se adaptado às exigências, embora não tenha sido possível efetuar qualquer intervenção em grupo, quer por vontade dos indivíduos, quer por heterogeneidade, quer por dificuldade de ordem geográfica relacionada com o deslocamento desses mesmos indivíduos para uma segunda observação. Após proposta pela equipa médica, os indivíduos aceitaram o apoio psicológico, sem qualquer restrição. Todos eles se mantiveram e colaboraram.

Torna-se, por isso, necessária uma intervenção psicológica adequada e integrada com outras valências da saúde.

PELA LEI E PELA GREI

Conclusões

1. Os objetivos foram atingidos e o modelo aplicado com sucesso, graças à sua eficácia e pelo trabalho de equipa existente no Hospital de Emergência Português, através do diálogo permanente com a equipa médica.
2. A observação/avaliação da cultura, hábitos, costumes e organização da comunidade local, bem como das necessidades criadas pela catástrofe, foi preponderante na adaptação do modelo à realidade e à sua subsequente aplicação.
3. A técnica utilizada foi a *one-on-one* (CISM *model*), dado que os indivíduos não compareceram às sessões de grupo que haviam sido propostas. Este facto levou a equipa a ponderar uma constante adequação de técnicas, ao longo da missão.

Caso

Tsumi saiu de sua casa, pelas 8 horas do dia 26 de dezembro, e seguia na estrada que o levava ao seu local de trabalho, quando: «Olhei para o mar e vi que uma onda gigante vinha em minha direção. Fiquei parado a olhar e quando me apercebi que era mesmo verdade, fiquei mais parado e confuso. Não sei porque fugi a alta velocidade na direção do tsumâni. Devia ter ido a casa salvar os meus dois filhos e a minha mulher. Tentei ligar-lhes para lhes dizer que fugissem, mas já ninguém atendeu o telefone. Já era tarde. Tinha três filhos. Um deles, o mais velho, tinha ido para Medam, em trabalho. É o que tenho agora e está com um problema grave num joelho. Vão cortar-lhe a perna. Já procurei por todo o lado pelos meus filhos e pela minha mulher. Eles ficaram em casa e desta, só ficou o chão. Tudo desapareceu. Não penso noutra coisa senão neles. Acordo muitas vezes durante a noite e penso neles, e acredito que ainda apareçam. Vou para o meu emprego e não me consigo concentrar. Eu devia ter voltado para casa e tirar de lá a minha família...».





PELA LEI E PELA GREI

Missão de Cooperação em Cabo Verde com a Polícia Nacional de Cabo Verde 2010-2011

Pelo coronel Cav.^a psicólogo Ilídio Canas

No âmbito do programa de Cooperação e ao abrigo do protocolo celebrado entre os Ministérios da Administração Interna de Portugal e da República de Cabo Verde, e a entidade cofinanciadora do projeto, Instituto Português de Apoio ao Desenvolvimento (IPAD), foi solicitada a Assessoria Técnica na Área dos Processos de Seleção – Criação do Gabinete de Psicologia para a Polícia Nacional de Cabo Verde (PNCV). Esta, decorreu no período 2010-2011.

Nesse âmbito, a GNR fez deslocar uma equipa de psi-

cólogos e testador militar, para prestar a referida colaboração, com os seguintes objetivos:

- Assessoria técnica na área dos processos de seleção;
- Criação do Gabinete de Psicologia da Polícia Nacional de Cabo Verde;
- Realizar ações de sensibilização aos Comandos da Direção Nacional e Regionais.

Foi ministrada formação aos psicólogos da PNCV, psicólogos de Unidades Militares e da Polícia Municipal da Praia, nas seguintes áreas:



- Psicologia Organizacional;
- Gestão de Estresse e Conflitos;
- Primeiros Socorros Psicológicos;
- Gestão de Conflitos;
- Seleção de Pessoal;
- Psicologia do Testemunho;

- Aplicação de Testes Informatizados;
- Técnicas de Entrevistas.

Foi ainda cedido ao Gabinete de Psicologia da PNCV equipamento informático, com Sistema de Testes de Viena, para realização de testes psicológicos, e um leitor ótico para leitura de folhas de resposta.



Grupo de Psicólogos da PNCV, da Polícia Municipal e do Exército de Cabo Verde, participantes na formação ministrada por psicólogos da Guarda.



Cabo Inf.º psicólogo Sérgio Rosa em sessão de Dinâmica de Grupos.

PELA LEI E PELA GREI

Missão de Cooperação com a Polícia Nacional de Timor-Leste (PNTL) (2011-2014-2016_2019)
(Seleção de Oficiais, Sargentos e Agentes para a PNTL)

Pelo sargento-ajudante Inf.º psicólogo Hélder Serdoura



Cabo AS psicólogo Saúl Colaço na aplicação de testes psicológicos

No âmbito do programa de Cooperação Bilateral estabelecido entre Governo Português e o Governo de Timor-Leste, foi solicitada a colaboração da Guarda Nacional Republicana (GNR) no processo de Recrutamento e Seleção de elementos para a Polícia Nacional de Timor-Leste (PNTL).

Assim, a GNR fez deslocar uma equipa multidisciplinar para prestar colaboração nos processos de seleção, da qual fazia parte integrante uma equipa do Centro de Psicologia e Intervenção Social (CPIS) e um médico do Centro Clínico da GNR.

A colaboração do CPIS com a PNTL iniciou-se em 2011, com a realização da Avaliação Psicológica na seleção dos candidatos ao 1.º e 2.º Cursos de Agentes da PNTL.

Esta colaboração voltou a repetir-se em 2014, 2016

e 2019, tendo sido efetuada, para além da avaliação referente ao Curso de Agentes, a avaliação para ingresso no Curso de Formação de Sargentos, Curso de Formação de Oficiais e Curso de Operações Especiais. O trabalho consistiu na aplicação de Provas/Testes Psicológicos, realização de Entrevistas de Seleção, Provas de Dinâmica de Grupos, formação em Técnicas de Entrevista a graduados da PNTL, oficiais e sargentos que integraram as equipas da GNR em todos os processos e métodos aplicados.

A cooperação entre a GNR e a PNTL demonstrou-se como extremamente profícua para ambas as instituições, primordialmente pelo reconhecimento oficial do trabalho desenvolvido em todas as ações, bem como pela partilha e crescimento pessoal e profissional de todos os envolvidos.



Sargento-ajudante Cav.^o psicólogo Pedro Duarte e cabo Inf.^o testador António Pereira



Sargento-ajudante Inf.^o psicólogo Hélder Serdoura e cabo Inf.^o testador António Pereira



Sargento-ajudante Inf.^o psicólogo Hélder Serdoura e psicóloga Clara Duarte na aplicação de testes informáticos em Timor, 2019.



Sargento-ajudante Inf.^o psicólogo Hélder Serdoura e psicóloga da GNR, Clara Duarte - Timor 2019.

Conclusão

A atividade da psicologia na Guarda tem tido uma aplicação crescente ao longo dos 53 anos da sua existência, quer na sua modernização, quer na implementação e também na proximidade entre técnicos, militares e civis.

No apoio aos militares, destaca-se a criação das Equipas de Gestão de Incidentes Críticos, disponíveis para ocorrerem a qualquer ponto do Território Nacional, a disponibilidade duma Linha de Apoio Psicossocial **(800962000)**, que funciona 24 horas por dia, e as palestras efetuadas por todo o dispositivo. O apoio aos militares destacados é também uma realidade,

sobretudo através da Telepsicologia, em que existe a possibilidade dum contacto visual à distância.

No que respeita à Formação, houve um incremento de ações de formação aos diversos Cursos de Guardas, ocorrendo na admissão, promoção e especializações, quer presencial quer por *webinars*, permitindo a aproximação aos militares e civis por parte dos psicólogos, tornando mais fácil qualquer pedido de apoio. No âmbito da Seleção de Pessoal, a utilização de vários métodos de avaliação, a aquisição de testes psicológicos informatizados, a elaboração de Análises de Funções e a construção de Prova Psicológica, em par-



ceria com a Universidade do Minho, foram um marco importante na atividade dos Recursos Humanos para a Guarda, assim como permitiu dar resposta a processos de seleção solicitados por outras entidades da Administração Pública.

Ao longo dos últimos anos, a psicologia na Guarda tem também colaborado na formação académica e profissional de estudantes de psicologia, bem como de psicólogos em início de carreira, através da supervisão de estudos, orientação de teses e estágios de âmbito curricular, profissional e acesso à Ordem.

No âmbito da pandemia COVID-19, o apoio permanente, quer presencialmente no Centro Clínico, quer através de chamadas telefónicas a todos os militares e civis, e no apoio aos Comandos das Unidades, revelou-se importante para a saúde mental de todos.

A intervenção na área da Saúde Ocupacional é agora uma realidade, incidindo no bem-estar físico, emocio-

nal e social dos militares e civis, em que através dum rastreio efetivo e de programas de promoção da saúde podem evitar riscos psicossociais e, por conseguinte, permitem que possam ser elaboradas respostas que minimizem esses riscos.

Pela excelência do seu trabalho, foram chamados a participar em missões internacionais de Apoio Psicológico em zona de catástrofe, como o caso do tsunami ocorrido na Indonésia em 2004, e no âmbito da cooperação policial prestaram apoio à Polícia Nacional de Timor-Leste e Polícia Nacional de Cabo Verde (PNCV), ministrando formação, selecionando agentes e sargentos para ingresso em cursos e na assessoria à criação dum Gabinete de Psicologia para a PNCV.

Pode a Guarda, os seus militares e civis, confiar no trabalho que os psicólogos da instituição realizam, estando estes recetivos a todas as propostas que visem a melhoria das suas intervenções.

A Linha de Apoio Psicossocial

A VIDA É UM BEM PRECIOSO

**TU MERECEES VIVER...
DIZ NÃO AO SUICÍDIO**

**Pensou em Suicídio...
Peça APOIO!**

**Número Verde
800 962 000**



Guarda Nacional
Republicana

Equipa de Apoio
Psicossocial



Entender e Prevenir uma «Pandemia Emocional»

Pela psicóloga clínica Dr.ª Maria de Fátima Ferro



Começo por agradecer a todos os profissionais da Guarda Nacional Republicana que tão estoicamente estão nesta batalha, contra um vírus que só vemos nos sinais que deixa por onde passa. Aos que trabalham ou estão em confinamento, isolados, afastados dos outros e por vezes longe das suas famílias, devido a uma pandemia que nos apanhou de surpresa e nos levou a grandes mudanças.

Pensámos que era algo que ficaria ao largo, nos outros países, mas que fez as malas e viajou.

Afinal, a dor e o trauma que causa pode não ser só ao longe, pode ser em nós, nas nossas famílias, na nossa cidade, região, distrito, nação, ou em qualquer lugar do mundo, afetando grupos ou comunidades.

Esta pandemia é um acontecimento súbito, inesperado, incompreensível e chocante, que pode ser pessoalmente perturbador, resultando em reações físicas e emocionais intensas e profundas. Interfere nas nossas funções cognitivas e emocionais, nas nossas

decisões, escolhas, necessidades, rotinas e relações. Compromete o nosso desempenho presente e futuro, afetando a nossa saúde mental (Fletcher, 2003).

Segundo a Organização Mundial da Saúde, são três as condições para que ocorra uma pandemia e neste caso, estas, ficaram garantidas no aparecimento do Coronavírus:

- O surgir de um novo agente patogénico (por exemplo, uma bactéria ou um vírus) que ainda é desconhecido;
- A capacidade que esse agente tem para afetar os seres humanos, criando patologias graves;
- A possibilidade que ele tem de se propagar rapidamente por contágio, pelo ar, por via oral, fecal ou através de excreções, ou por um objeto capaz de o transportar de um indivíduo para outro por contacto, por exemplo, através de células da pele, cabelo, roupa, sapatos, etc.

Daí a necessidade do confinamento social em que nos encontramos.

É importante lembrarmo-nos que o isolamento permite conter a propagação e por isso estamos a contribuir decisivamente para manter a nossa segurança, a nossa saúde e a dos outros.

Nesta fase, o mais importante é reforçarmos os comportamentos de tolerância, entendimento, cooperação e afeto.

O isolamento pode fazer-nos sentir aborrecidos, mas podemos encará-lo como uma oportunidade para estarmos com a nossa família e para fazermos atividades para as quais normalmente não temos tempo. Valorizar as pequenas coisas e estarmos todos mais próximos, apesar da distância física em

que nos encontramos.

Já passámos por um período inicial pré-pandémico, quando se ouviu falar do seu surgimento e apareceram os primeiros casos. Neste momento, estamos no período «durante a pandemia» e iremos chegar ao «após».

O Antes, em que pensámos:

- A vida continua «normalmente»;
- Não sinto o risco;
- Penso nisso como «longe de mim» (China, Itália, etc.);
- Não me envolvo em autoproteção e / ou comportamentos de proteção da comunidade;
- Negação como uma defesa psicológica «não chega aqui», «não me acontece a mim», etc.

O Durante, em que vivenciamos:

- Medo e ansiedade: «Sinto-me constantemente ameaçado e à mercê de um inimigo invisível, que me pode infectar a qualquer momento a mim e aos meus entes queridos»;
- Tentamos dar-lhe um significado: «Porque é que isto está a acontecer?», «Porque é que se espalha tão rapidamente?», «De quem é a culpa?»;
- Uma mudança radical no nosso estilo de vida diária: precisarmos de estar trancados dentro de casa e a alteração de rotinas;
- Um aumento de casos de violência doméstica;
- O termos de fazer menos: as pessoas são solicitadas paradoxalmente a não fazer coisas, o oposto do «estresse de tantas coisas para fazer» ou o ter de fazer mais, porque para além de pais, têm de ser professores e educadores;
- Mudança nas interações sociais: mantermos uma distância dos outros de 2 metros e o não podermos apertar a mão, abraçar, beijar, etc.;
- O aumento do tempo gasto nas redes sociais e os resultados, em geral, mostram um uso massivo e inevitável de dispositivos digitais. Houve uma transferência e legitimação para se viver uma «vida virtual»

em vez de uma «vida real»;

- O facto de não haver um prazo para tudo isto acabar.

A seu tempo, iremos entrar no **Depois**:

- A possibilidade de surgirem sintomas psicológicos como: os distúrbios emocionais, depressão, estresse, transtornos de humor e do comportamento alimentar, irritabilidade, insónia, sinais de estresse pós-traumático, luto patológico, etc.;
- A possível deterioração das nossas relações sociais, da dinâmica económica, associada a situações de desemprego;
- A estigmatização: doentes que sobreviveram, resultando em rejeição por parte das comunidades por receio de novo surgimento e contágio;
- O aumento da violência doméstica e divórcios: possível raiva e agressividade no relacionamento com os filhos, cônjuges, parceiros e parentes;
- O aumento do risco de suicídio.

Em todo o caso, é importante pensarmos que ESTA SITUAÇÃO É TEMPORÁRIA, não irá durar para sempre, tudo passará e não iremos ficar em isolamento o resto da vida.

Emoções desencadeadas pelo Coronavírus:

Perante o cenário de pandemia COVID-19 que vivemos, é expectável que se desencadeie uma série de emoções a que não somos alheios. Existe a necessidade de cumprir as medidas de proteção e de estarmos em distanciamento/isolamento social, pelo desconhecimento que ainda temos sobre o coronavírus e sobre o futuro. Não controlamos a situação, por isso é natural que nos sintamos ansiosos, com medo, e preocupados. No entanto, estes sentimentos desagradáveis não trazem apenas desconforto, têm uma função importante que é adaptativa, se forem controlados: **proteger-nos**. Quando nos sentimos em estado de alerta ou ameaçados, ficamos mais vigilantes, mais disponíveis para adotar comportamentos de proteção e adaptar-nos à

PELA LEI E PELA GREI

situação de modo a promover a nossa segurança e a dos outros.

São todos essenciais para a nossa própria defesa ou sobrevivência e podem traduzir-se em:

- Ansiedade, relativamente à nossa saúde, à experiência de termos de monitorizar os sintomas da doença, à saúde das pessoas que nos são próximas ou com quem possamos ter contactado;
- Medo de estarmos próximos das unidades de saúde e de sermos infetados durante o atendimento médico;
- Medo de perdermos os meios de subsistência, de não podermos trabalhar durante o isolamento e/ou de ficarmos desempregados;
- Medo de sermos excluídos socialmente, de ficarmos de quarentena por causa da associação com a doença;
- Medo de sermos separados dos nossos entes queridos e do nosso papel de cuidadores por causa da quarentena, etc.

É necessária uma dose limitada destas emoções, para nos ativarem, sem perdermos a lucidez e não se converterem em Pânico, em Ansiedade Generalizada ou em Hipocondria (preocupação excessiva com a saúde, se percecionarmos cada sintoma como um sinal de infeção por Coronavírus).

Se criarmos em todas as situações um sinal de alarme, de perigo ou contágio, este torna-se disfuncional e prejudica o nosso funcionamento habitual.

Outros dos sentimentos que podem surgir são:

- **A Culpa**, por considerarmos que fomos um veículo de contaminação para outras pessoas;
- **A Preocupação** com o nosso contágio, com o facto dos amigos ou familiares terem de ficar em isolamento, por terem tido contacto connosco, com o facto de ficarmos afastados do trabalho, de estarmos em teletrabalho, de sermos pais e professores, com as dificuldades logísticas de não poder sair de casa e termos de realizar as rotinas habituais, com a proteção dos entes queridos e o medo de os perder por causa do vírus;

- **A Responsabilidade** de nos sentirmos responsáveis pelo que aconteceu, como por exemplo o de ter sido o responsável por esta situação ou o contaminarmos outros;

- **A Insegurança**, por se sentir vulnerável à possibilidade de contágio, por não saber como se proteger: «Será que este produto que comprei está contaminado?», «Será que já o desinfetei da melhor forma?», «Se eu for ali, serei contaminado(a)?», etc.;

- **A Falta de Controlo**: «É algo que eu não consigo controlar», «É tudo inútil», «Nada do que eu faça pode proteger-me», «Não há nada que eu possa fazer», etc.;

- **A Necessidade de Culpar**, ou seja, procurar quem pode ser o culpado(a) da situação, quem criou o vírus, quem o propagou, numa procura compulsiva de informações na internet sobre as teorias explicativas que podem apontar «quem é o culpado»;

- **A Angústia ou Tristeza**, por não podermos cuidar dos nossos filhos, netos, pais, ou de outras pessoas a nosso cargo, por termos familiares ou amigos contaminados, pela perda de algum ente querido;

- **A Incerteza** sobre o que vai acontecer e o tempo que será necessário permanecermos em isolamento;

- **A Solidão**, por estarmos afastados daqueles de quem gostamos e do «resto do mundo»;

- **A Frustração e Aborrecimento**, por estarmos impedidos de realizar as nossas rotinas e atividades habituais;

- **A Zanga**, por estarmos em isolamento ou pensarmos que fomos expostos ao vírus, devido à negligência de outras pessoas.

E como consequência de tudo isto, o surgimento de **outras SENSACIONES FÍSICAS**, como a dificuldade em dormir, problemas de concentração, falhas de memória, aumento ou perda de apetite, sensação de cansaço e perda de energia, e até o desejo de consumir álcool, drogas ou tabaco.

Neste vai e vem emocional é importante delinear



algumas estratégias de enfrentamento.

Estratégias:

Durante os períodos de emergência, quando o medo e a irracionalidade podem assumir o controle, precisamos de cuidar de nós próprios. A psicoeducação e as alterações de comportamento ajudam as pessoas a recuperarem de uma forma saudável e construtiva.

Para isso deixamos algumas sugestões:

- Escolha dois momentos por dia para cuidar de si próprio;
- A exposição constante às informações da internet, rádio e TV, mantém-nos em estado permanente de alerta e medo. É preferível ouvir as notícias apenas uma ou duas vezes por dia e não estar exposto a informações imprecisas e falsas ou carregadas de emoções;
- Mantenha as rotinas e os horários habituais. É desejável que consiga manter a normalidade dentro do que lhe é possível, garantindo que os horários das refeições, de sono, de estudo, trabalho, de lazer e descanso, sejam respeitadas;
- Tente manter um padrão de sono regular, acordando e deitando-se sempre às mesmas horas, evitando dormir durante o dia;
- Pratique atividade/exercício físico, mesmo em casa;
- Saia às varandas, sente-se no seu quintal, abra as janelas e sinta o sol;
- Descanse de forma adequada. Participe em ativida-

des que o ajudem a relaxar, como ioga, meditação, leitura, jardinagem, etc. Nota: existem muitos vídeos *online* gratuitos sobre técnicas de respiração e relaxamento;

- Tente não assistir às notícias ou reportagens sobre o Coronavírus antes de ir para a cama, para evitar ser ativado ou adormecer com emoções negativas;
- Faça uma alimentação equilibrada, sem excessos, e beba água. Coma muitas frutas, legumes e alimentos para fortalecer o seu sistema imunitário;
- Converse e passe tempo com a sua família e amigos. Ter restrições de deslocação não significa que tenha de cancelar a socialização. Use videochamadas, *Skype*, *Zoom*, etc. Ensine aos mais idosos como funciona, para que não se sintam abandonados durante o isolamento;
- Compartilhe os seus sentimentos, problemas ou dificuldades com alguém de confiança, e escolha pessoas positivas para ter uma discussão empática e construtiva;
- Quando for possível, desligue. Lembre-se de falar sobre outro assunto. Isso mantém-nos distraídos e permite-nos sair do ciclo de preocupações e tópicos catastróficos, dando-nos mais resiliência;
- A ansiedade tem efeitos no nosso pensamento, pode tornar-nos mais receosos, alertas, nervosos, irritáveis, incapazes de relaxar e de nos concentrarmos. Podemos não ser capazes de parar os nossos pensamentos e estes podem ser repetitivos e negativos. Podemos sofrer por antecipação (ex. «E se ficar infetado?»; «E se os meus pais adoecerem?») e autocriticarmo-nos excessivamente (ex. nunca faço nada bem, não presto para nada). Identifique os pensamentos que o deixam mais ansioso, pergunte-se sobre a probabilidade de acontecerem. Concentre-se em cenários alternativos, tente adotar pensamentos realistas e uma atitude mais positiva;
- Experimente fazer uma pirâmide com os seus re-

PELA LEI E PELA GREI

ceios e preocupações. Identifique as situações que lhe causam ansiedade e o grau em que as vivencia. Coloque de forma crescente, as situações ou pensamentos que lhe causam mais desconforto, da base até ao topo. Também pode construir outro tipo de escalas de visualização: um semáforo (verde, laranja, vermelho); um termómetro (frio, morno, quente, muito quente); ou escolher diferentes emojis que permitam classificar os seus níveis. Este exercício pode ser realizado em família, adaptado às crianças (como um jogo), em que todos constroem a sua escala, partilham e falam sobre os pontos comuns e semelhantes. Podem voltar a ele mais tarde e refletir sobre o que mudou ou se manteve;

- Invista os seus esforços naquilo que pode controlar, identifique as ações que estão dentro da sua esfera de realização, o que pode fazer;

- Confie nas suas capacidades para lidar com situações difíceis. Não é, com certeza, a primeira vez que passa por uma situação mais complicada. Que estratégias o ajudaram a ultrapassar as anteriores? Use-as ou adapte-as para o enfrentamento atual;

- Faça o que mais gosta. Crie uma lista com essas atividades, fixe-a num local visível em casa e reserve um período do seu dia, todos os dias, para as fazer. Se algumas delas são realizadas no exterior, reinvente e seja criativo. Por exemplo: em casa crie o seu ginásio ou faça almoços e jantares virtuais com os seus amigos;

- Ocupe o seu tempo com o que sempre se queixou que não conseguia fazer, com o que tem deixado para trás, os projetos que estão na gaveta, em pequenas reparações ou arrumações a fazer em casa, nos livros e filmes que gostaria de ler e ver, no tempo que gostaria de dedicar à sua família, numa receita que gostaria de experimentar, etc.;

- À noite, pense nos aspetos positivos que aconteceram. Sozinho ou com a sua família, faça uma lista das

coisas boas (um diálogo, um gesto, etc.);

- Projete-se no futuro de forma positiva. Pense na forma como se vai sentir quando tudo isto terminar, na capacidade de adaptação que demonstrou, na criatividade para manter as rotinas e evitar o aborrecimento, no tempo de qualidade que passou com a sua família, nas competências que desenvolveu, na forma como as suas relações e as da comunidade saíram fortalecidas, etc.;

- Encare esta experiência como uma oportunidade de crescimento individual e em família;

- Se por vezes sentir que «já não aguenta mais», respire fundo, peça uma pausa de cinco minutos e afaste-se para alguma parte da casa onde possa estar sozinho. É difícil, mas não impossível e vamos todos sobreviver.

Com as Crianças:

Estar em família com as crianças e/ou adolescentes, é um desafio constante e exigente. É normal que os Pais/Cuidadores se sintam ansiosos, preocupados e um pouco perdidos, sem mapa ou GPS para gerirem esta situação. Vão precisar de se adaptar e encontrar um equilíbrio, com flexibilidade e novas estratégias para organizar o dia-a-dia.

- Uma situação de confinamento pode ser particularmente complicada para crianças mais pequenas. Estas podem sentir-se tristes, ansiosas, com medo, confusas com as alterações das rotinas e com saudades dos amigos. Podem fazer mais «birras», mostrar-se mais dependentes, irritáveis, tristes e terem dificul-



dade em adormecer. Seja compreensivo e paciente e tente resolvê-los de uma forma imediata e rápida.

- Diga-lhe a verdade, mantendo-se fiel aos factos. Não tente fingir que o evento não aconteceu ou tente banalizá-lo. As crianças são observadoras atentas e ficarão mais preocupadas se perceberem inconsistências. Evite comentários ou observações com os restantes membros da família. Estes podem assustar a criança;
- Não deixe as crianças sozinhas em frente à televisão. As pessoas que são expostas a estes eventos têm uma necessidade natural de lhes dar sentido e é por isso que passam muito tempo a ver as notícias. Não há como negar a possibilidade de assistir, mas podemos escolher um horário durante o dia ou 10 minutos para assisti-las com os nossos filhos. Devemos estar próximos e explicar exatamente o que eles estão a ouvir e as imagens que estão a ver. Concentre a sua atenção nos detalhes mais tranquilizadores e positivos (por exemplo, os médicos e enfermeiros que estão a ajudar, a cura, etc.). Dê-lhes tempo para fazerem perguntas.
- Nas crianças, o estresse manifesta-se, muitas vezes, em forma de raiva, zanga e irritabilidade, direcionada às pessoas que estão próximas. Lembre-lhes que são sentimentos saudáveis e podem ser expressos de uma forma aceitável, falando sobre eles, demonstrando-os numa almofada, num desenho, etc. Isso pode ajudá-las a obter mais controlo e aprender a regulá-los (Está com raiva? A mãe/pai, por vezes, também está com muita raiva);
- Se elas demonstrarem sentimentos de culpa, é importante tranquilizá-las, dizendo-lhes que são completamente alheios às causas destes acontecimentos (não é culpa tua, se...);
- Diga às crianças que o sentir medo ou preocupação é normal. Explique que todos os sentimentos são bons (normalização e validação de emoções e reações);
- Não negue os seus próprios sentimentos, explique

que é normal, que os adultos também têm reações emocionais após um evento tão inesperado e que todas as reações são válidas e administráveis;

- Não use frases como «eu sei como te sentes», «poderia ter sido pior», «Não penses mais nisso», etc. Estas expressões, podem impedir a manifestação de emoções e experiências dolorosas derivadas de um evento traumático;
- O tédio ou o aborrecimento que elas demonstram pode estar relacionado com o tempo de confinamento em casa. É importante percebermos que a alteração de ambiente gera confusão e cria dificuldades em seguir as indicações. Tranquelize-as e explique-lhes que é útil adotar esses comportamentos para se protegerem a elas e aos outros;
- Mostre às crianças que elas e os outros adultos significativos estão seguras e protegidas. Lembre-se das informações que devem ser fornecidas, sempre mantendo a realidade e a verdade dos factos;
- Informe que existem muitos adultos, incluindo profissionais e entidades de saúde, dedicados a mantê-las seguras. Expliquem que «muitos cientistas e médicos estão a estudar medicamentos para esta doença», que muitos psicólogos estão a ajudar as pessoas a sentirem-se melhor, indicando como cada um está a fazer a sua parte. Desta forma, será mais simples explicar-lhes que também elas devem e são capazes de contribuir;
- Por vezes elas podem não saber expressar verbalmente o que sentem ou as suas preocupações e demonstram estas emoções ficando irritadas, com dificuldade de concentração, jogando videojogos de forma compulsiva, desenhando figuras que apontam para os tópicos que ouviram sobre o contágio. Podem também manifestar novos medos ou comportamentos típicos das fases anteriores de crescimento, como se houvesse uma regressão, adotam comportamentos que já tinham deixado;

PELA LEI E PELA GREI



- Podem expressar uma maior necessidade de atenção dos pais ou das figuras de referência. Manifestam dificuldade em separar-se dos restantes familiares, porque temem que algo de mau possa acontecer, ou que também elas morram. Essas são reações normais, especialmente nesta fase;
- Poderão aparecer dificuldades no sono e dificuldades em adormecer (porque também não dispenderam tanta energia durante o dia), acordarem durante a noite, terem pesadelos ou dormirem muitas horas;
- Os pais que estão em teletrabalho têm de aceitar que não conseguirão trabalhar o número de horas que trabalhariam numa situação normal e que a sua produtividade será menor (identifiquem prioridades e foquem-se nelas). A chave estará na forma como organizam e gerem o seu tempo;
- Para as famílias em isolamento é fundamental a organização de uma rotina diária que responda às necessidades de todos. Equilibrar momentos de trabalho, de lazer, de interação, de autonomia, e de tempo para os próprios. Retornar à rotina é importante porque dá segurança;
- Interajam e brinquem, isso ajudará a reduzir as preocupações e a agitação. Se combinarem trabalhar ou realizar outras tarefas durante uma hora e depois

irem brincar, cumpram-no. Antes desses períodos de trabalho façam uma atividade em conjunto. Isso fará com que as crianças não tenham tanta necessidade de chamar a atenção dos pais quando estes estiverem ocupados;

- Ajudem-nas a manter os hábitos de estudo. Expliquem que estar em isolamento não é a mesma coisa que estar de férias. Incentivem-nas, de forma autónoma, a definirem um horário e uma organização do seu estudo. Estimulem-nas a aprender. Poderão fazê-lo procurando outras coisas do seu interesse (uma nova língua, tocar um instrumento musical, fazer trabalhos manuais/ artísticos, etc.). Enquadrem os momentos de estudo no plano diário da família e articulem-nos com momentos de lazer, relaxamento e uso das redes sociais, tudo de uma forma controlada;
 - Negocieie os períodos de descanso e de lazer aterando-os em conjunto e individualmente. Desta forma, assegurarão a diminuição da sensação de isolamento, o respeito pelo espaço e privacidade de cada um e o tempo de estarem juntos;
 - Não recorra exclusivamente à televisão e a outras tecnologias. Aproveitem para realizar atividades para as quais não costumam ter tempo: jogos de tabuleiro, trabalhos manuais, desenhos, leitura, jardinagem, ginástica, modelagem, cozinha, *bricolage*, recortes e colagens, etc.;
 - As atividades devem manter as crianças ativas, mesmo quando não estão na escola. Estas podem também explicar o coronavírus, por exemplo, com: Jogos de rimas sobre como lavar as mãos, histórias imaginárias que exploram o corpo e o vírus, desenhá-lo e colori-lo, transformar e desinfetar a casa através de um jogo divertido, etc.;
- É de notar que estes planos servem apenas como sugestões ou exemplos. Devem ser sempre adaptados às características e realidade de cada família. Lembre-se que é importante manter-se calmo. Se isso

não acontecer, peça apoio aos outros membros da família.

Estratégias para Casais:

Este período pode ser difícil, acelerando discussões entre o casal. Ambos estão em casa com necessidades individuais diferentes. É importante saberem respeitar as diferenças:

- Falem do que sentem e transmitam segurança e conforto um ao outro;
 - Centrem-se nas soluções, em vez de procurarem culpados;
 - Não imponham, proponham;
 - Não deem ordens, comuniquem;
 - Não decidam, perguntem;
 - Colaborem, tomem decisões em conjunto e criem cumplicidade;
 - Sempre que for necessário, respeitem o espaço emocional e físico de cada um. Passem tempo em conjunto e isoladamente. Deem espaço ao outro para expressar as suas necessidades e o seu desconforto, respeitem o seu tempo;
 - Não esperem que o outro passe o dia como vocês desejam;
 - Quando se sentirem zangados, esperem para se acalmar e só depois voltem a conversar sobre o assunto;
 - Deixem o outro expressar o seu ponto de vista e respeitem-no, não o tomem como um ataque pessoal. Todos temos partes boas e menos boas, é importante a aceitação e compaixão;
- Vejam o lado positivo, o que aprenderam com esta experiência.

Fim do Confinamento

Quando ultrapassarmos esta experiência de isolamento, podemos sentir um MISTO DE EMOÇÕES como a tristeza, a alegria, a raiva, o alívio ou a ansiedade, para começar de novo e reconstruir.

No entanto, se estiver a experienciar estresse, ansiedade extrema, dificuldade em dormir, comer de mais ou de menos, incapacidade em realizar as atividades do dia-a-dia ou desejo de consumir álcool e drogas, deve falar com um profissional de saúde.

É importante voltarmos aos poucos a redescobrir os afetos e vivermos as emoções em liberdade. Se necessário, devemos criar mudanças na dinâmica familiar e mantermos relacionamentos mais autênticos, recuperando o casal como um recurso. A abertura emocional e troca profunda, também implica aceitar maneiras diferentes de redefinir os pontos fortes e fracos.

O termos ultrapassado uma fase de maior vulnerabilidade será uma dimensão que nos irá fazer crescer e mudar a perspetiva de ver as coisas: «Não consigo controlar o exterior, mas posso controlar as minhas reações». Será importante refletirmos sobre o que nos ajudou a ultrapassar a situação, sobre o que aprendemos, o que mudou nos nossos valores, qual a parte mais positiva que retirámos, o que descobrimos sobre nós próprios e sobre as nossas capacidades e, por fim, como nos reinventámos.

Será a nossa imaginação que nos irá ajudar a construir um **NOVO NORMAL**. BOM REGRESSO!



TRABALHO LATERAL

Até à Concentração

Pelo sargento-chefe Cav.^o Eugénio Paixão

NOTA PRÉVIA

Sendo a formação de Recursos Humanos, em qualquer empresa, organização ou instituição, uma preocupação atual, contendo a mesma o superior interesse do desempenho de missões e tarefas com a máxima eficiência, também a Guarda tem feito um enorme esforço para formar e atualizar continuamente os seus Recursos Humanos.

É neste contexto que o presente artigo se pretende inserir, trazendo aos militares de Cavalaria alguns conhecimentos técnicos, visando a sua atualização de conhecimentos e recursos equestres, para uma melhor e superior utilização do cavalo, no seu trabalho diário.

«O trabalho lateral desempenha um papel fundamental no caminho para um maior grau de concentração, que é expressa por um elevado grau de maleabilidade (*souplesse*) e capacidade de carga (*self-carriage*), devendo ser um elemento indispen-

sável do treino diário de todos os cavalos.» (George Theodorescu) * *

1. Todos os cavaleiros devem estar cientes de que: «os cavalos não atingem a verdadeira concentração através das mãos e das esporas, mas sim, através da correta ginástica que os exercícios laterais proporcionam».

Uma sólida, correta e colaborante posição do cavaleiro, aliadas a um assento dinâmico e inteligente, permitem, que através dos movimentos laterais, se possa dar início ao *stepping-under* (entrada dos posteriores com desenvolvimento da capacidade de carga), sendo a flexibilidade lateral e longitudinal, a permeabilidade (*throughness*), a condição obrigatória, para que todo o trabalho lateral possa potenciar o caminho para a verdadeira concentração, não perdendo nunca de vista a retitude (*straightness*), patamares da Escala de Treino, sempre válida e que deve estar sempre presente na orientação do treino diário dos cavalos.

O tipo de trabalho lateral e os exercícios necessários que devem ser incluídos numa sessão de treino, dependem do cavalo. Isto significa que o cavaleiro deve analisar diariamente o que um cavalo necessita, de uma forma geral, e o que necessita particularmente num determinado dia de treino. Os diferentes exercícios laterais devem ir ao encontro das necessidades individuais do cavalo, procurando cada vez mais endireita-lo (*Retitude*) e reforçar a sua capacidade muscular, aumentando também a maleabilidade (*Souplesse*)



O Piaffer - expressão máxima de concentração

* *George Theodorescu, é um treinador internacional de *dressage*, que já treinou cavaleiros e equipas internacionais de *dressage*, incluindo a sua filha Mónica Theodorescu, três vezes campeã olímpica por equipas e duas vezes campeã do mundo.

e melhorar o seu equilíbrio (a correta distribuição do peso do cavalo e cavaleiro de uma forma dinâmica). Tendo por certo que os cavalos não são todos iguais e cada um tem as suas necessidades, fundamentadas pelas suas características físicas e psíquicas, não se pretende com o presente artigo dar uma receita universal, mas sim dar ideias e sugestões para o vosso treino diário.

2. Quando é que o meu cavalo está pronto para iniciar o trabalho lateral?

É frequente os cavaleiros perguntarem: «quando é que um cavalo está pronto para abordar os primeiros movimentos laterais?», mas porque os cavalos, tal como nós mesmos, são indivíduos com fases de desenvolvimento diferentes, é difícil determinar uma idade. Faz mais sentido estabelecer pré-condições, que devem estar completamente consolidadas, para que se possa alcançar os efeitos positivos do trabalho lateral mencionado no início deste artigo.

A condição mais importante é saber se o cavalo já aprendeu e é capaz de trabalhar corretamente em linhas curvas, tais como as serpentinas e os círculos de pelo menos vinte metros. Entenda-se que estas dimensões são as exigidas para cavalos de quatro anos, e também que, corretamente quer dizer que o cavalo é capaz de manter a descontração e manter o ritmo, em todas as mudanças de direção, com um contacto igual nas duas rédeas, demonstrando alguma *souplesse* sob o peso do cavaleiro.

A outra condição é ter a constante preocupação de que, quaisquer que sejam os exercícios que desejemos abordar, o cavalo deve considerá-los fáceis e convidativos, mantendo sempre a vontade de avançar e a «alegria e vontade» em executá-los ao longo do seu treino. Por este motivo, é absolutamente essencial, que ao iniciarmos o ensino dos exercícios laterais, o cavalo esteja verdadeiramente preparado e apenas

devemos pedir alguns passos no início, garantindo assim que o cavalo não perca o seu equilíbrio e descontração, mas sim que seja algo de positivo, sobre o qual podemos construir o treino futuro.

3. Quais os primeiros exercícios laterais que devo ensinar?

Os primeiros movimentos laterais que devemos, por regra, ensinar aos nossos cavalos, são: a Cedência à Perna e a Espádua à Frente. Tanto um como o outro, não exigem ao cavalo grande esforço de concentração (*collection*) e servem dois diferentes propósitos na educação e treino do cavalo.



Cedência à perna esquerda

a. A Cedência à Perna é um exercício que não requer nem impõe concentração ou encurvação, limitando-se apenas à semiflexão da nuca, mas acima de tudo, é um exercício extremamente útil para ensinar ao cavalo as ajudas diagonais e a sua obediência às mesmas.

b. A **Espádua à Frente**, por outro lado, já requer alguma concentração e alguma encurvação, sendo o exercício que definitivamente prepara o cavalo para o mais importante exercício lateral: a Espádua a Dentro.

4. Princípios gerais para os exercícios laterais

Os exercícios mais fáceis (Cedência à Perna e Espádua à Frente) devem ser executados em andamentos de trabalho. Os exercícios mais avançados (**Espádua a Dentro, Ladear, Traver ou Renver**) devem ser executados em andamentos concentrados, entenda-se, no grau de concentração adequado ao nível de ensino do



Espádua esquerda à frente

cavalo.

a. A cadência do andamento pode ser mais viva, se o cavalo for algo frio, e mais lenta, se o cavalo for do tipo ardente e com vontade de avançar;

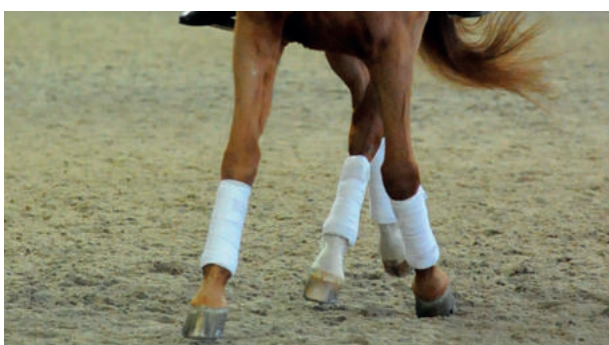
b. Evitar sempre, corrigir erros na execução do movimento e em vez disso,

parar a execução, preparar novamente o exercício, e executá-lo o mais corretamente possível;

c. Efetuar pequenas repetições dos exercícios laterais. É muito mais importante a qualidade da execução do que a quantidade de repetições.

5. A Cedência à Perna

A Cedência à Perna, ao contrário dos outros exercícios laterais (Espádua a Dentro, Ladear, *Traver* e *Renver*), é executada sem encurvação. Apenas se deve pedir uma ligeira flexão da nuca (semiflexão), contrária ao lado para o qual o cavalo se desloca. Enquanto que a Cedência à Perna em si mesma, não é um exercício de concentração, no entanto, é um exercício preparatório e bastante eficaz, para ensinar o cavalo a respeitar a ação da perna e neste caso, «afastar-se» dela enquanto perna de dentro, e familiarizar o cavalo com as ajudas diagonais. É ainda, um exercício muito útil para qualquer cavalo, qualquer que seja a discipli-



na ou nível de treino, ajudando significativamente na descontração e flexibilidade lateral, durante a fase do aquecimento, levando o cavalo a «dar» o dorso e a instalar-se mais rapidamente na mão do cavaleiro.

A Cedência à Perna não é um exercício de grande exigência, contudo, a necessidade de uma correta execução é obrigatória e, como quase sempre, «menos é mais», poucas repetições, corretamente executadas, são sempre preferíveis a muitas repetições, incorretamente executadas. Por isso, quando se executa a Cedência à Perna, deve ter-se sempre presente a vontade do cavalo em avançar ritmado, descontraído e equilibrado, bem como a sua prontidão em respeitar a ação da perna, lateralizando, avançando o seu posterior interno na direção do seu centro de gravidade.

6. A Espádua à Frente

A Espádua à Frente é um exercício lateral que normalmente não é muito falado, no entanto, é de grande importância no treino dos cavalos novos, porque, em princípio, é na sua essência o mesmo que a Espádua a Dentro, sendo diferenciado pela menor ou quase inexistente flexão lateral e pelo menor ângulo relativo à pista feita pelos posteriores.



Simultaneamente é um exercício que contribui de forma significativa para a retitude do cavalo, procurando alinhar a espádua e a garupa, para que a força propulsora seja corretamente aproveitada. A Espádua à Frente é um exercício que já exige algum grau de concentração, uma vez que solicita ao posterior interno que avance para debaixo da massa, e que suporte mais carga e necessariamente dê mais liberdade à

espádua.

Sobre a execução deste exercício, os cavaleiros menos experientes devem ter em conta que, tal como na Espádua a Dentro, deve ser a rédea de fora que solicita a ligeira deslocação das espáduas para o interior, enquanto que a perna de dentro segura e encurva, ainda que ligeiramente, o interior do cavalo, evitando a todo o custo o «puxar» com a rédea de dentro a cabeça do cavalo para dentro. O uso da rédea de dentro, desta forma incorreta, apenas contribui para que o cavalo caia na espádua de fora, em vez de entrar com o posterior interno e carregar mais peso sobre ele.

7. A Espádua a Dentro

A Espádua a Dentro não é mais do que uma Espádua à Frente mais pronunciada, com mais encurvação e necessariamente com um ângulo maior relativo à trajetória inicial.

François Robichon de la Guérinière, considerado o «pai» francês da equitação clássica e o inventor da Espádua a Dentro, ainda que não exatamente nos moldes como hoje é praticada, chamou-lhe «a cura de todos os males da equitação», na versão mais moderna, «a aspirina da equitação»; entenda-se que no seu tempo não existia a aspirina.

A Espádua a Dentro prepara, desenvolve e melhora a concentração de várias formas:

- Melhora a flexibilidade lateral e longitudinal;
 - Desenvolve e melhora a flexibilidade das articulações dos membros posteriores, permitindo uma melhor entrada dos mesmos na direção do centro de gravidade do cavalo, (*more engagement and stepping under*);
 - Desenvolve e melhora substancialmente a força e a capacidade de carga (*carrying power*), e consequentemente a liberdade e mobilidade das espáduas do cavalo;
 - A sua permeabilidade (*throughness*) aumenta devido a uma maior atenção e uma melhor resposta às ajudas.
- A Espádua a Dentro é também um exercício que per-



Uma correta Espádua a Dentro, em três pistas, encurvação uniforme, entrada do posterior interno e a consequente liberdade da espádua

mite ao cavaleiro variar o grau de exigência do esforço que este exercício implica, consequentemente o seu efeito ginástico. O grau de encurvação e ângulo relativo à trajetória são fatores a ter em conta, considerando a maior ou menor exigência pretendida, nunca comprometendo o

desejo e facilidade de avançar do cavalo em total equilíbrio e completo controlo da trajetória.

Normalmente a Espádua a Dentro é executada em três pistas, na qual o posterior interno não cruza pela frente do posterior externo, simplesmente avança na direção do centro de gravidade do cavalo, executando aquilo



Incorreta Espádua a Dentro, quatro pistas, o desequilíbrio nas espáduas, demasiada flexão do pescoço e posteriores sem entrada.

que biomecanicamente se chama de «flexão», porém, a Espádua a Dentro também pode ser executada em quatro pistas, durante alguns momentos de uma sessão de treino, para pedir mais encurvação, garantindo posteriormente uma maior desenvoltura e facilidade na Espádua a Dentro nas três pistas. Com esta nuance (quatro pistas), torna-se fácil que o cavalo passe da flexão para a adução, cruzando os posteriores e eventualmente derrapando com a garupa, cabendo neste caso ao cavaleiro controlar este defeito, para que o efeito

PELA LEI E PELA GREI

da Espádua a Dentro se mantenha e não se deturpe o efeito da concentração pretendido.

Relativamente à Espádua a Dentro, outra questão de vital importância é o início e o fim do exercício, procurando que a correta execução mantenha sempre o seu total valor, enquanto exercício ginástico de duas pistas.

Uma das formas mais simples de abordar é iniciar a partir de uma volta (círculo), cujo diâmetro seja adequado ao cavalo, entenda-se por adequado um diâmetro em que o cavalo se consiga encurvar corretamente, mantendo a regularidade do andamento (trote), a atividade, o equilíbrio e a completa e fácil sujeição à trajetória desejada, e a partir deste quadro, iniciar a Espádua a Dentro através da perna de dentro, que convida e leva o cavalo para a rédea de fora.

Para finalizar esta breve abordagem sobre este importante exercício, realço também a importância do fim da execução do exercício. Depois da sua correta execução, o cavalo necessita de ser endireitado, trazendo as espáduas de novo à pista inicial e para isto, deve o cavaleiro, que durante a execução anterior, posicionou os seus ombros paralelos às espáduas do cavalo e o seu peso acentuou-se sobre o ísquion interno, endireitar os seus ombros e distribuir equitativamente o seu peso pelos dois ísquions. Com isto, o cavalo aprende rapidamente a avançar novamente direito.

A execução da Espádua a Dentro ao longo da parede, no início é uma grande ajuda, mas a sua correta execução sobre a linha do meio, é a garantia de que efetivamente o cavalo e o cavaleiro sabem o real significado da Espádua a Dentro.

8. O Ladear

O Ladear é de todos os exercícios laterais, o mais majestoso e o mais exigente para o cavalo e cavaleiro, considerando a impulsão, concentração e simultaneamente a permeabilidade necessária para a sua corre-



Ladear à direita de grande qualidade e espetacularidade

ta execução. Pela sua importância e dificuldade, passo a descrevê-lo segundo o Livro da FEI (Federação Equestre Internacional) *Dressage Handbook****:

«O Ladear é uma variação do *Travers*, executado ao longo de uma diagonal, em vez de ser executado ao longo da parede. Pode ser exe-

cutado em trote concentrado ou galope concentrado. O cavalo deve permanecer encurvado, em torno da perna de dentro do cavaleiro, na direção para a qual se desloca, mantendo o corpo do cavalo paralelo relativamente ao lado mais longo da pista e mantendo as espáduas ligeiramente à frente da garupa. No trote, os membros exteriores do cavalo cruzam à frente dos membros interiores.»***

Objetivos-alvos do Ladear a trote:

«No ladear, o cavalo deve mostrar um trote concentrado, cadenciado, fluente e equilibrado, durante todo o exercício, com uma encurvação mais acentuada que na Espádua a Dentro. Deve ser simétrico.»***

Condições essenciais:

«A qualidade do trote. O ritmo, impulsão e entrada dos posteriores com a consequente chamada de peso acima destes, devem ser mantidas;

A tendência de avançar e a capacidade de carga do posterior interno são mais importantes do que a lateralização;

O cruzamento dos membros;

O contacto permanente e elástico com a nuca, como o ponto mais alto;

A encurvação e a fluência e equilíbrio devem ser simétricas» * * *

Objetivos-avlos do Ladear a galope:

«No ladear, o cavalo deve mostrar um galope concentrado e descontraído, fluente e equilibrado durante todo o exercício, sem qualquer perda ritmo e aceitando sempre e de forma permeável a encurvação imposta pelo exercício, de forma simétrica.» * * *



Condições essenciais:

«A qualidade do galope. O ritmo, impulsão e entrada dos posteriores com a consequente chamada de peso acima destes, deve ser mantida;

A encurvação depende da trajetória pedida, devendo ser simétrica;

A tendência de avançar e a capacidade de carga do posterior interno são mais importantes do que a lateralização;

A consistência e regularidade das passadas para a frente e para o lado;

O contacto permanente e elástico com a nuca, como o ponto mais alto;

A encurvação e a fluência e equilíbrio devem ser simétricos.» * * *

Quando executamos este exercício (o Ladear), deve o cavaleiro ter sempre presente que, quanto mais acentuado for o ângulo da linha diagonal, maior cruzamento dos membros e equilíbrio são necessários, por isso, mais difícil se torna para o cavalo. Como tal, quando se começa a abordagem a este exercício, devemos iniciá-lo de uma forma fácil, com um ângulo da diagonal bastante aberto e com pouca encurvação, procurando sempre a regularidade e o movimento para diante, mais do que a lateralização. Para preparar a execução do Ladear, devemos começar pela correta execução de um círculo de diâmetro variável (20, 15, 10 metros), consoante a capacidade do cavalo o permita, e depois apontando a nuca, pescoço e espáduas na direção pretendida, avançar nessa direção mantendo a encurvação que o círculo impôs ao cavalo e só depois, solicitando com a perna de posição, a alguma lateralização. Reforço a ideia que neste exercício também a preocupação deve ser *forward and than sideways*, em português, para diante e depois para o lado.

Outro dos grandes problemas da abordagem e execução do Ladear em qualquer andamento é sem dúvida, a posição do cavaleiro durante o exercício. O cavaleiro, cuja colocação em sela é deficiente, isto é, não controla o seu corpo (independência de ajudas), amiúdes vezes «senta-se» contra o exercício e o movimento do cavalo. Ora, partindo deste princípio, é praticamente impossível o cavaleiro utilizar as ajudas de forma eficaz. O cavaleiro deve estar bem centrado sobre o cavalo, mas mais sobre o ísquion interno, a perna interior deve ativar e encurvar o cavalo, a perna exterior de posição controla a garupa e ajuda a garantir a

PELA LEI E PELA GREI



À esquerda, uma deficiente colocação em sela, e à direita, uma excelente colocação em sela

encurvação, e posteriormente solicita o deslocamento lateral e acima de tudo, deve fazer coincidir o seu peso com o centro de gravidade do cavalo, ajudando o cavalo a deslocar-se em equilíbrio sobre a trajetória pretendida.

Conclusão

Todos os exercícios laterais aqui abordados, quando executados corretamente, requerem sempre algum grau de concentração (no seu grau mais simples, podemos traduzir esta concentração como sendo o equilíbrio), e sendo praticados regularmente no treino diário dos cavalos, irão contribuir significativamente para um aumento da concentração.

São estes exercícios que darão maior flexibilidade lateral e longitudinal, flexibilidade e mobilidade às articulações dos membros posteriores, que por sua vez ficarão mais disponíveis para entrar para debaixo da massa (*engagement*), baixando a garupa e carregando mais peso sobre eles (*self-carriage*). Em consequência, as espáduas ficarão mais livres e móveis, facilitando desta

maneira uma melhor utilização e condução do cavalo em todas as circunstâncias. É também através destes exercícios que vamos de forma racional, metódica e progressiva, levando o cavalo a atingir o mais alto grau de concentração, materializado nos exercícios mais difíceis como o *Piaffer*, a *Passage* e as Piruetas a galope. Para finalizar e para os cavaleiros mais jovens, tudo isto demora tempo e só com perseverança se consegue lá chegar. Praticar, repetir e insistir....

Bibliografia:

FEI – Dressage Handbook, *Guidelines for Judging*;
Williams, George, *How horse's hind legs work*;
Foy, Janet – *How to ride a shoulder in*;
Raine, Kathleen – *Suppleness – Key to Success in Dressage*;
Raine, Kathleen – *Let the Leg Yield work for you*;
Theodorescu, Monica and Rottermann, Silke – *Preparation for lateral workbend*;
Von Dietze, Susanne – *The effect of upper-body balance on lateral work*;