

ESTRESSE NO COTIDIANO LABORAL DO BOMBEIRO MILITAR

JOSE Bento de Assis JUNIOR¹, AIRTON BODSTEIN²

1. Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio de Janeiro, jbentoassis@gmail.com
2. Universidade Federal Fluminense, airton@defesacivil.uff.br

RESUMO

O presente trabalho tem como principal objetivo, fazer uma revisão bibliográfica acerca do estresse no cotidiano laboral de bombeiros militares. O estudo se justifica devido ao expressivo número de bombeiros militares que apresentam características sugestivas de transtornos psicossociais, que podem estar associados ao seu cotidiano laboral. Para isso, foram utilizadas as bases de dados científicos LiLACS, SciELO, BDENF, além do Google acadêmico. Os trabalhos selecionados apontam que bombeiros militares são potenciais candidatos a apresentarem diversas alterações em sua saúde mental, em decorrência de suas atividades laborais cotidianas. Estes dados sugerem a necessidade de realização de mais pesquisas, objetivando o desenvolvimento de medidas preventivas acerca da questão, bem como tratamentos específicos para os que já apresentam tais transtornos.

Palavras Chaves: ESTRESSE; ATIVIDADE LABORAL; BOMBEIROS

ABSTRACT

This paper has as main objective, make a bibliographical review about the every day stress of firefighters working. The study is justified due to the significant number of firefighters characteristics suggestive of psychosocial disorders that may be associated with your daily life. For this, we used the scientific databases BDENF, LiLACS, SciELO, apart from google scholar. The selected works show that firemen are potential candidates to submit several changes in their mental health, as a result of their daily labour activities. These data suggest the need for more research, aiming at the development of preventive measures on the subject, as well as specific treatments for those who have such disorders

Keywords: STRESS; LABOUR ACTIVITY; FIRE-FIGHTERS

INTRODUÇÃO

O trabalho é uma das fontes de satisfação de diversas necessidades humanas, como auto realização, manutenção de relações interpessoais e sobrevivência. Por outro lado, também pode ser fonte de adoecimento quando contém fatores de risco para a saúde e o trabalhador não dispõe de instrumental suficiente para se proteger destes riscos. Segundo a Associação Brasileira para Prevenção de Acidentes (2000), a segunda causa de afastamento do trabalho, no Brasil, é uma doença ocupacional.

O trabalho do bombeiro é marcado pela presença de situações complexas e inusitadas, que exigem alto grau de atenção e estado de alerta constante. Além disso, estes trabalhadores especializados exercem suas atividades em ambientes estressantes, onde as situações de emergência ocorrem como eventos rotineiros que requerem dos mesmos, empenho e inúmeras habilidades (GONZALE, BECK, DONADUZO et al., 2006).

Este profissional geralmente acaba por se envolver com os diversos problemas físicos, sociais e psicológicos de sua clientela. Logo, estão sujeitos a vários tipos de interações e limitações, tanto operacionais, quanto técnicas e institucionais, que podem levar a situações geradoras de estresse, podendo culminar em doenças psicossomáticas, prejudicando sua saúde tanto física quanto mental.

Daí, surge a necessidade de um estudo aprofundado da produção científica disponível, preferencialmente em língua portuguesa, sobre o assunto.

METODOLOGIA

Como metodologia da pesquisa, foi utilizada uma revisão bibliográfica utilizando como fonte, artigos científicos publicados em revistas indexadas às bases de dados.

A pesquisa foi realizada na biblioteca virtual em saúde, utilizando como palavras chave: “estresse” e “bombeiro”. Foram realizadas buscas ativas nas bases de dados LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), SciELO (Scientific Electronic Library Online), BDEF (Biblioteca de Enfermagem), além do Google acadêmico.

Para seleção das amostras do estudo ocorreram associações entre estes descritores. Na busca das bases de dados LILACS e BDEF, foram achadas 10 amostras, porém quando submetidas aos critérios de exclusão como: recorte temporal de 2010 a 2015, texto disponível na íntegra com acesso on-line e com relevância para o tema, foram reduzidos para 2 artigos. Na base de dados SCIELO foram encontradas 7 amostras no total, submetendo-as aos critérios, reduziu-se para os mesmos 2 artigos.

Por fim, utilizou-se pesquisa padrão no navegador de internet Google acadêmico. Com as mesmas palavras-chave utilizadas nas outras fontes de dados, a saber: ESTRESSE, ATIVIDADE LABORAL e BOMBEIROS.

De todas as fontes, foram selecionados 17 trabalhos, dentre artigos científicos e teses. Todos originalmente escritos em língua portuguesa, originários do Brasil, e num período de tempo de dez anos de publicação.

OS CORPOS DE BOMBEIROS

Os Corpos de Bombeiros Militares são corporações cuja principal função é realizar atividades de defesa e segurança civil, prevenção e atuação em combate a incêndios, busca, resgate e salvamentos e socorros públicos no âmbito de suas respectivas unidades federativas.

Atualmente, todos os estados da Federação, bem como o Distrito Federal, possuem Corpos de Bombeiros. Alguns, vinculados a instituição Polícia Militar, outros já como instituição independente.

O Corpo de Bombeiros é considerado força auxiliar e reserva do Exército Brasileiro, e integra o Sistema de Segurança Pública e Defesa Social do Brasil. Seus integrantes são denominados Militares dos Estados pela Constituição Federal de 1988, assim como os membros da Polícia Militar dos estados.

O Corpo de Bombeiro Militar do Estado do Rio de Janeiro é o mais antigo do Brasil. Foi fundado pelo Imperador Dom Pedro II em 1856, pelo Decreto de número 9.829, datado de 31 de dezembro de 1887, após a incidência de inúmeras tragédias na cidade, como os incêndios do Teatro São João, em 1851 e 1856. Nessa época o Imperador decidiu organizar o Corpo Provisório de Bombeiros da Corte, reunindo sob uma mesma administração as diversas seções que até então existiam (nos Arsenais de Guerra e de Marinha, Repartição de Obras Públicas e Casa de Correção) com a finalidade de extinguir os incêndios da cidade.

Devido ao excelente desempenho nas atividades laborais, segundo pesquisa do Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (Ibope) realizada em 2009, a corporação dos Bombeiros Militares é a segunda instituição de maior confiabilidade da população, estando atrás somente da família.

No imaginário popular, a palavra “bombeiro”, na maioria das vezes, aparece carregada de um sentido de heroísmo e salvação. De fato, ao ser tarefa de um bombeiro todo e qualquer tipo de salvamento – entre eles, o combate e resgate de vítimas em incêndios, primeiros socorros e resgate em situação de acidentes de trânsito, buscas e salvamentos terrestres e aquáticos, ajuda em situações de calamidades como destelhamentos e desabamentos, salvamento em altura, captura de animais, corte de árvores, vistorias contra incêndios, palestras preventivas, e até mesmo partos de emergência a caminho do Hospital, fica subjacente ao título um certo brilho de “super-herói”, um “super-homem” invencível, a solução nas piores tragédias, “quando tudo está perdido” (MONTEIRO et al., 2007, p. 560).

SER BOMBEIRO MILITAR

O cotidiano profissional do Bombeiro Militar muitas vezes inclui atividades com um considerável grau de imprevisibilidade quanto ao seu desfecho. O nível de gravidade das diversas ocorrências vivenciadas, as dificuldades operacionais, logísticas, administrativas, bem como as limitações técnicas e físicas, podem gerar resultados nem sempre favoráveis. O produto final de seu serviço, nem sempre estará diretamente proporcional a sua condição técnica, física e psicológica no momento da ocorrência.

Vários fatores podem influenciar o desfecho de uma situação crítica, e nem todos os fatores podem ser dimensionados previamente. Em suma, sempre algo pode “dar errado”, e nestas situações, este “dar errado” pode significar o agravamento das situações, podendo levar a desfechos muito desfavoráveis ou até situações de alta gravidade.

Embora a decisão de trabalhar numa profissão de risco seja uma escolha pessoal, os fatores de estresse que aparecem no dia a dia dessas profissões independem da decisão inicial do sujeito (LIPP, 2004).

Muitos dos indivíduos investidos nesse papel, até mesmo como autoproteção, vão se tornando insensíveis e, mais adiante, isso pode gerar comportamentos inadequados e desajustamentos sociais, tanto no trabalho quanto fora dele. (MAYER, 2006).

Tais profissionais estão mais expostos ao comprometimento de seu bem-estar físico e emocional, tornando-se suscetíveis ao desenvolvimento de sintomas psicológicos, como o estresse no trabalho. Profissionais que lidam com situações de emergência, por estarem vulneráveis a enfrentar eventos traumáticos, estão mais suscetíveis ao desenvolvimento de doenças mentais no trabalho (Riulli & Savicki, 2012; Silva, Lima, & Caixeta, 2010).

Segundo Lipp (1996), os indivíduos que se enquadram em ocupações de exposição a situações de grande perigo são chamados de grupo de risco para aquisição do estresse.

Mediante essa observação, pode-se dizer que o bombeiro militar faz parte desse grupo de risco ao estresse, pois desempenha uma profissão em que, a qualquer momento, pode surgir uma situação que coloque em perigo a sua própria vida.

O ESTRESSE

A palavra stress deriva do verbo latino *stringere*, *stringo*, *strinxi*, *strinctum* que significa apertar, comprimir, restringir.

Mesmo sendo um termo antigo e amplamente utilizado, a definição de estresse é um desafio para os pesquisadores no que tange a desenvolver uma definição única. A dificuldade centra-se tanto em relação à terminologia quanto à sua concepção inicial (Talarico, 2009). O termo é usado por diversas áreas e com diferentes conotações, desde o estresse na peça mecânica até o estresse psicológico no ser humano (Bianchi, 2001).

Estresse é uma reação psicofisiológica muito complexa que tem em sua gênese a necessidade do organismo fazer face a algo que ameace sua homeostase interna (LIPP, 2003).

Segundo Andrews (2003), o estresse é a resposta do corpo a qualquer demanda, quando forçado a adaptar-se a mudança.

Desde a pré-história tem-se consciência de que o homem sofria de exaustão em determinados momentos, como após o trabalho, após o medo, mudanças de temperatura, fome, sede ou alguma doença. Em 1879, o fisiologista Claude Bernard, explicou que uma das características de todo ser vivo é a capacidade de manter seu equilíbrio interno constante apesar das modificações no meio ambiente, chamado de *Milieu intérieur*, que seria a condição de vida livre e independente (Bianchi, 2001).

No século XX, surge Hans Selye, considerado o pai da teoria do estresse. Inicialmente, sua preocupação era com a Síndrome do Estar Doente. O médico percebia que seus pacientes apresentavam sinais e sintomas, como perda de peso, perda de apetite e diminuição da força muscular. Juntamente com a equipe de pesquisadores, ele realizou experiências a tal ponto que seus achados foram correlacionados ao conceito de estresse. O termo originou-se na física para denominar a força atuante da movimentação de uma mola que tem tendência de retornar ao estado inicial, denominado estresse da mola. O modelo desenvolvido por Selye passa a ser conhecido como Modelo Biológico (Bianchi, 2001). Anos depois, Hans Selye passa a definir estresse como um estado, uma condição que se manifesta por meio de alterações nos órgãos do corpo humano. O estresse não é percebido diretamente, mas pelas consequências no corpo, nas transformações comportamentais e corporais (Marras & Veloso, 2012). A crítica em relação à teoria de Selye centrava-se no uso, apenas, de estressores físicos, tais como calor, frio, dor, enquanto a maioria dos estressores cotidianos apresentava natureza psicológica, pois dependia da interpretação do indivíduo que não estava sendo considerado (Talarico, 2009).

Guido (2003) menciona que, em 1936, Selye conceitualizou o estresse como uma reação inesperada do organismo a qualquer estímulo. Essas manifestações fisiológicas foram chamadas, por ele, de Síndrome da Adaptação Geral (SAG) e caracterizadas por uma reação defensiva a tais estímulos. As três fases que constituem a síndrome são: reação de alarme, de resistência e de exaustão.

A fase de alarme ou fase de alerta, seria a resposta inicial do organismo frente a um estressor, desenvolvida pelo sistema nervoso autônomo com a liberação de hormônios hipofisários e suprarrenais, quebrando a homeostase e, conseqüentemente, externando a luta ou a fuga. O estressor continua agindo e provoca alterações neuroendócrinas na tentativa de retornar ao equilíbrio interno, porém, se o estressor não for eliminado, segue a fase de exaustão. Essa fase de alarme representa um desgaste, apresentando sintomas como taquicardia, cefaleia, alterações na pressão arterial, irritabilidade, fadiga, tensão muscular, entre outros. A homeostase é recuperada se o estressor for eliminado ou se o organismo se adaptar. Caso contrário, evolui-se para a fase de resistência, que seria a tentativa de adaptar-se a ele (Selye, 1936; Guido, 2003).

Já a fase da exaustão se manifesta quando há continuidade do estressor, não ocorrendo mais a adaptação do organismo. As características que surgem são doenças cardíacas, do sistema respiratório,

gastrointestinais, depressão e outras. Os sinais da fase de alarme retornam de forma irreversível, levando ao desequilíbrio do indivíduo, podendo, inclusive, levar à morte (Selye, 1936; Guido, 2003).

O estresse caracteriza-se como um processo complexo, com componentes psicológicos e bioquímicos, já geneticamente programados no ser humano desde o seu nascimento, a fim de ajudá-lo a preservar sua vida. Foi o estresse que capacitou o homem a ficar vivo e se adaptar às mudanças pelas quais tem passado. É o estresse que lhe tem permitido lutar contra os estressores de cada época (LIPP, 2004).

Em termos científicos, o estresse é uma resposta fisiológica e de comportamento de um indivíduo que se esforça para adaptar-se e ajustar-se a estímulos internos e externos. Sendo o esforço realizado para esta adaptação limitado, e se houver persistência do estímulo estressor, mais cedo ou mais tarde o organismo entra em uma fase de esgotamento (BALLONE, 2005).

Segundo Lipp (2005), o estresse emocional é uma reação complexa e global do organismo humano, envolvendo componentes físicos, psicológicos, mentais e hormonais, e que se desenvolve em etapas ou fases.

ESTRESSE E SUA RELAÇÃO COM O TRABALHO

De acordo com os dados da Organização Internacional do Trabalho (OIT), em 2001 o mundo contava com 2,8 bilhões de trabalhadores no mercado formal. Por ano, estima-se que 2,2 milhões são acometidos por mortes relacionadas ao trabalho. As estatísticas indicam que existe a ocorrência de 24,5 bilhões de acidentes não fatais e 160 milhões de casos de doenças não fatais relacionadas ao trabalho (OIT, 2005). O estresse advindo do trabalho pode ser considerado como uma destas doenças.

Estudos realizados em saúde mental têm sido um meio para se verificar uma preocupação constante sobre a influência do estresse na rotina dos trabalhadores. O estresse é definido como referência, tanto para descrever uma situação de muita tensão, quanto para definir a tensão para tal situação (LIPP; ROCHA, 1996).

Estressores ocupacionais estão frequentemente ligados à organização do trabalho, como pressão para produtividade, retaliação, condições desfavoráveis à segurança no trabalho, indisponibilidade de treinamento e orientação, relação abusiva entre supervisores e subordinados, falta de controle sobre a tarefa e ciclos trabalho-descanso incoerentes com limites biológicos (Carayon, Smith & Haims, 1999).

Segundo Siqueira (1995), o estresse ocupacional é produto da relação entre o indivíduo e o seu ambiente de trabalho, em que as exigências deste ultrapassam as habilidades do trabalhador para enfrentá-las, o que pode acarretar um desgaste excessivo do organismo, interferindo na sua produtividade.

O estresse se apresenta como uma marcante preocupação em função de ser uma profissão a qual o trabalhador coloca a sua própria vida em risco. Este é mais conhecido como um estado manifestado por uma síndrome específica, constituída por todas as alterações não-específicas que são produzidas num sistema biológico, na tentativa de uma adaptação geral (SELYE, 1959).

No que diz respeito à relação entre estresse e trabalho, não é impossível constatar que o ser humano se depara hoje com um universo profissional que, comumente, faz exigências além da sua capacidade. Tal fato gera um constante estado de estresse entre os trabalhadores. Trata-se do estresse de caráter ocupacional. As doenças surgem quando a capacidade do indivíduo se esgota para, de forma saudável, responder ao trabalho. O estresse é reconhecido como um dos riscos mais sérios ao bem-estar psicossocial do indivíduo. Sua complexidade deve-se ao fato de o estresse organizacional pôr em risco a saúde, uma vez que 50 a 80% de todas as doenças têm fundo psicossomático ou estão relacionadas ao nível de estresse (Salvador, 2013).

O estresse ocupacional constitui-se numa preocupação da Organização Mundial de Saúde - OMS, considerando as suas consequências para a qualidade de vida do indivíduo, bem como para o seu desempenho profissional. O ser humano está sujeito, em todos os momentos de sua vida, a situações e ambientes que possam ser considerados fontes de pressão desencadeadoras de estresse, não sendo excluído o seu ambiente de trabalho.

Vive-se em uma era de muita tensão causada pelo estresse, que é chamado a “doença do século” ou, ainda, “a doença do terceiro milênio”, que enfraquece o sistema imunológico, gerando inúmeras patologias que afligem as sociedades humanas. Trata-se de um sério problema social e econômico e uma preocupação de

saúde pública, pois atinge pessoas ainda jovens, em idade produtiva e que geralmente ocupam cargos de responsabilidade. No Brasil, um país com sérios problemas de desemprego e instabilidade econômica, sua frequência é muito alta; uma em cada dez pessoas sofre com as consequências do estresse (MURTA; TROCCOLI, 2004 apud NASCIMENTO et al., 2007).

A Organização Internacional do Trabalho (OIT) define o estresse ocupacional como sendo um conjunto de fenômenos que se apresentam no organismo do trabalhador e que, por este motivo, pode afetar sua saúde. Os principais fatores geradores de estresse presentes no ambiente de trabalho envolvem os aspectos da organização, administração e sistema de trabalho e da qualidade das relações humanas (COSTA; LIMA; ALMEIDA, 2003 apud SCHMIDT, D. R. C., 2009).

De acordo com Lipp (1996), o estresse é classificado em três fases: a) Fase de alerta – é quando a pessoa se confronta com o estressor e o organismo se prepara para a “luta ou fuga”; b) Fase de resistência – quando o estressor perdura ou é de uma intensidade excessiva, o organismo tenta estabelecer o equilíbrio interno; c) Fase de exaustão – o processo de estresse evolui, há exaustão psicológica e as doenças começam a aparecer. As principais causas do estresse (CARVALHO, 1995) são: a) Baixa resistência à frustração - característica do indivíduo que se aborrece facilmente; b) Ameaças constantes – pessoas que se sentem intimidadas, gerando atitudes de recuo, de afastamento; c) Competitividade – pretender uma coisa simultaneamente a outra pessoa; d) Falta de tempo para si mesmo – trata-se do indivíduo que não consegue se organizar, se programar, para que seu tempo seja bem administrado; e) Ansiedade constante – quando o indivíduo apresenta um comportamento afritivo ligado a uma sensação constante de perigo; f) Baixa estima – pessoas que não se gostam, não se valorizam; g) Estresse no final de carreira – ocorre, quando o indivíduo não se preparou psicologicamente para essa etapa da sua vida.

Segundo Mello Filho (1992) as doenças mais frequentes, e que têm em sua base o esforço de adaptação, ou seja, aparecem como reação ao estresse são: úlceras digestivas, alterações da pressão arterial, crises hemorroidárias, doenças renais, manifestações alérgicas, artrites reumáticas, comprometimento do sistema imunológico, entre outras.

Existem vários modelos que contribuem para entender o estresse ocupacional, citados por Santos Filho (2010, p. 39-51):

- a) Modelo baseado nas demandas excessivas de trabalho, demandas não gerenciáveis e pressões excessivas podem causar uma condição inadequada para o trabalho. Em consequência disso os trabalhadores podem não receber o suporte adequado para realização das suas tarefas, assim como podem não ter o controle do trabalho e das pressões associadas a elas.
- b) Modelo baseado na demanda e controle, onde a tensão psicológica é resultado das demandas existentes nas situações de trabalho e do grau de liberdade para tomada de decisões do indivíduo. Estas demandas, conflitos e outros estressores, colocam o indivíduo em um estado de estresse motivante, instigando-o a uma reação.
- c) Modelo baseado no equilíbrio indivíduo/ambiente. A ideia central deste modelo é que o estresse ocupacional pode ocasionar reações de caráter comportamental, fisiológico ou psicológico. Exemplos de reações comportamentais, fisiológicas e psicológicas são, respectivamente, baixa performance no trabalho, problemas de hipertensão e insatisfação com o trabalho.
- d) Modelo baseado na percepção do ambiente: o estresse ocupacional depende diretamente da percepção que o indivíduo tem do ambiente de trabalho doméstico, social e individual, o que pode gerar sintomas tanto individuais como organizacionais.
- e) Modelo de Lazarus e Folkman: estresse psicológico é uma relação entre o indivíduo e o ambiente. Os autores acrescentam que o estresse depende da avaliação do indivíduo, e que cabe a este determinar se existe uma sobrecarga que excede os seus recursos e compromete o seu bem-estar.
- f) Modelo baseado no esforço-recompensa: a função ocupacional representa para o indivíduo a forma de atuar, contribuir, fazer parte do grupo e ser recompensado com dinheiro, estima e condições de controle status. Fatores como a perda de função, desligamento e instabilidade no

trabalho, baixos salários, falta de perspectiva de promoção e status ocupacional fazem o trabalho estressante.

- g) Modelo da teoria do equilíbrio dinâmico: este modelo é focado nos fatores que podem gerar tensão. Estes podem estar relacionados com traços da própria personalidade, comportamentos ou fatores organizacionais. O estresse é definido como um estado de desequilíbrio quando ocorre mudanças que afetam o nível natural de tensão psicológica do indivíduo e o seu bem-estar.
- h) Modelo estressor-resposta: neste modelo, os estressores ocupacionais estão presentes nos aspectos ambientais e as respostas que cada indivíduo dá a estes aspectos estão relacionadas com os aspectos da natureza humana. O estresse ocupacional está relacionado com o tempo de duração dos estressores e com as características e experiências do indivíduo.
- i) Modelo de adaptação indivíduo-ambiente: o foco deste modelo está no bem-estar do indivíduo e na sua relação com as características de trabalho e pessoais. O estresse é produzido em duas situações: a primeira, quando os recursos do ambiente não satisfazem às necessidades do indivíduo; a segunda, quando o indivíduo não tem habilidade para enfrentar determinadas demandas do ambiente.
- j) Modelo ecológico de estresse ocupacional: o estresse pode ser provocado por desajustes entre as oportunidades e demandas do ambiente e as expectativas de cada indivíduo. A ocorrência de desajustes ou esforço excessivo pode provocar a manifestação de reações cognitivas, afetivas e fisiológicas.
- k) Modelo NIOSH: o modelo proposto considera que as condições de trabalho têm papel principal como causa de estresse ocupacional, não desconsiderando, no entanto, os fatores individuais. As condições estressoras de trabalho podem afetar a segurança e a saúde do trabalhador.
- l) Modelo de Ferreira e Assmar: o surgimento das diversas reações de estresse no indivíduo está relacionado com fatores intrínsecos ao trabalho, papéis desempenhados na organização, relações interpessoais no trabalho, interfaces trabalho/família, desenvolvimento de carreira e fatores ligados a organização.

LANCMAN e UCHIDA (2003) apontam que os trabalhadores inconscientemente desenvolvem um conjunto de estratégias defensivas, individuais e coletivas, para se protegerem dos constrangimentos psíquicos impostos pelo trabalho, havendo um equilíbrio entre sofrimento e defesa. Ocorre que o sofrimento não se manifesta porque os sujeitos conseguem se proteger e se defender. No entanto, quando este equilíbrio é rompido, o sofrimento torna-se insuportável surgindo então a patologia. Para os autores, isto ocorre sempre após o trabalhador utilizar seus recursos intelectuais e psico-afetivos para lidar com as atividades e demandas impostas pela organização, e percebe que nada pode fazer para se adaptar e/ou transformar o trabalho.

ESTRESSE E O COTIDIANO LABORAL DO BOMBEIRO MILITAR

BALLONE apud CREMASCO; CONSTANTINIDIS; SILVA (2008) explica que quando o corpo percebe um sinal de perigo, sendo ele verdadeiro ou não, ele se prepara para lutar ou fugir, já o bombeiro, vai em direção ao perigo, indo assim, contra o instinto natural. É necessário então, que eles saibam gerenciar todas essas emoções. Com o tempo podem surgir problemas cardíacos, respiratórios, de pele, problemas intestinais, entre outros. Quanto a seu lado emocional, o profissional se torna mais incisivo e agressivo como uma forma de se defender, a partir daí os desgastes e doenças podem surgir.

No caso do profissional bombeiro, apesar do elevado estresse ocupacional e dos riscos físicos e psicológicos causados pela exposição a eventos traumáticos, ainda são pouco numerosas, no mundo, as pesquisas dedicadas a estudar os impactos à sua saúde mental (McCall & Salama, 1999; Moreno Jiménez, Natera, Muñoz, & Benadero, 2006).

Do ponto de vista fisiológico, há evidências de que bombeiros são particularmente expostos a fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardíacas, stress pós-traumático e Síndrome de Burnout (Corneil, 1995; Harris, Baloglu & Stacks, 2002; Haslam & Mallon, 2003; Regehr, Hill, Knott & Sault, 2003).

O alto risco de estresse que os bombeiros estão expostos demonstra que fazem parte de um grupo ocupacional que necessita de programas de manejo de estresse ocupacional. Tais programas variam enormemente quanto ao foco, incluindo intervenções focadas no indivíduo (como intervenções baseadas em habilidades comportamentais e cognitivas de Coping, que segundo Antoniazzi, Dell'Aglio e Bandeira (1998) é o conjunto de estratégias utilizadas pelas pessoas, para adaptar-se a circunstâncias adversas ou estressantes. Tais como: meditação, educação em saúde e atividade física. Ou na relação indivíduo-organização (como ações para melhoria da comunicação e trabalho em equipe), ou mesmo na organização (como treinamento e mudança das condições físico-ambientais) e intervenções combinadas (conjugação de dois ou mais tipos de intervenção com focos distintos) (Van der Heck & Plomp, 1997).

Intervenções focadas em Coping individual, são notadamente, as mais frequentes na área (Van der Klink, Blonk, Schene & Van Dijk, 2001) provavelmente por terem um custo menor com planejamento e implementação, por serem menos intrusivas na rotina organizacional e por não entrarem em confronto direto com práticas administrativas da organização e resistências à mudança (Bellarosa & Chen, 1997). Adicionalmente, evidências acumuladas de que o uso de estratégias saudáveis de coping possa favorecer comportamentos de saúde, estados emocionais positivos, relações interpessoais gratificantes e melhor resposta imune (Salovey, Rothman, Detweiler & Steward, 2000) têm estimulado o desenvolvimento de programas com esse foco.

Há muito se discute que tipo de intervenção nessa área é mais efetivo (Newman & Beeher, 1979). Até meados dos anos 1990, achados inconclusivos foram encontrados devido aos problemas metodológicos existentes no campo, como ausência de controles e de follow-up. Recentemente, uma metanálise investigou a efetividade dos diferentes tipos de intervenções em manejo de stress ocupacional, utilizando dados de 48 estudos experimentais (van der Klink et al., 2001). Os resultados mostraram que intervenções multimodais com foco individual (junção de técnicas cognitivo-comportamentais e de relaxamento) e cognitivo-comportamentais são mais efetivas em comparação a intervenções focadas em relaxamento e intervenções organizacionais. Esses autores salientam, todavia, que essas intervenções se mostraram mais efetivas em ambientes organizacionais que permitiam algum controle e decisão por parte do trabalhador. Esses contextos permitiriam maior escolha quanto ao uso e à variação em estratégias de Coping.

Já em contextos com baixo controle e decisão por parte do trabalhador, intervenções organizacionais seriam as mais indicadas, juntamente com intervenções cognitivo-comportamentais. Por consequência, a inserção de um diagnóstico sobre os estressores ocupacionais e seus efeitos antes da intervenção parece um procedimento indispensável para o sucesso do programa, pois indicaria os focos sobre os quais se deveria intervir (Hawe, Degeling & Hall, 1990).

CONCLUSÕES

De acordo com o Ministério da Saúde e a Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil (BRASIL, 2001), o estresse toma espaço nesse cenário e exige cada vez mais pesquisas para que se conheça o tema, com mais profundidade, possibilitando assim, traçar estratégias efetivas de prevenção. Complementando essa tendência, Paschoal e Tamayo (2004) afirmam que um dos principais motivos pelo aumento no número de pesquisas sobre estresse é o seu impacto negativo sobre a saúde e o bem-estar do trabalhador e, conseqüentemente, sobre a produtividade e o funcionamento da organização.

Basicamente, todos os trabalhos científicos pesquisados, apontam para que novas pesquisas sejam desenvolvidas e proporcionem um arcabouço técnico/científico maior para o tema.

Na literatura científica nacional já existem diversos estudos que examinam as relações entre estresse e doenças no trabalho em diversos grupos ocupacionais, além de Bombeiros. Existem estudos como Síndrome de Burnout em policiais civis (Tamayo & Tróccoli, 2002) e professores (Codo, 2000), estresse e doenças osteomusculares em bancários (Ferreira, 2001; Pinheiro, Tróccoli & Paz, 2002), estresse e doenças

osteomusculares em atletas (Maciel, 1996), estresse em enfermeiros (Stacciarini & Tróccoli, 2002) e em professores (Reinhold, 1996). Contudo, estudos voltados para controle de estresse ainda são escassos.

Algumas pesquisas apontam para percentuais consideráveis de profissionais bombeiros militares com diagnósticos de estresse em algum grau. A maioria descreve em termos percentuais em relação à sua corporação, mas ainda assim, a pesquisa com um número expressivo de bombeiros é rara.

Uma pesquisa aponta que a questão do gênero parece não influenciar nas respostas individuais às situações que podem gerar estresse, enfatizando que as diferenças físicas são mais evidentes.

Uma pesquisa realizada no Sul, revela que entre os sintomas mais característicos da presença dessa doença, foi possível detectar os sintomas emocionais de ansiedade, tensão, depressão, desânimo, aborrecimento, fadiga prolongada, sentimentos de desesperança. Além desses sintomas emocionais, outros comportamentais puderam ficar evidentes, como hábitos nervosos e agressividade excessiva. Colaborando com o que revela a maioria das pesquisas lidas.

De um modo geral, todas as pesquisas abordam possíveis interações entre estes profissionais e alguns fatores relacionados ao seu cotidiano laboral, que possa vir a desencadear algum sintoma de estresse, porém não foram encontradas pesquisas acerca de como algum tipo de abordagem poderia solucionar o problema.

Ainda permanece a inquietação deste autor, acerca de pouca produção científica brasileira, sobre o tema, principalmente trabalhos realizados por mestres/mestrandos, e doutores/doutorandos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. AGUIAR, K.N.; et al. O estresse em uma equipe militar de resgate pré-hospitalar. Disponível em:<<http://www.fen.ufg.br/revista>>. Acesso em: 01/08/2016
2. ALBRECHT, K. O Gerente e o Estresse. 2.ed. Rio de Janeiro: J.V.E, 1990.
3. ANTONIAZZI, A.S; DELL'AGLIO, D. D; BANDEIRA, D.R. (1998). O conceito de Coping: uma revisão teórica. Revista Estudos de Psicologia 3(2), 273-294
4. BAPTISTA M. N., Moraes, P. R., Carmo, N. C. do, Souza, G. O. de, & Cunha, A. F. (2005). Avaliação de depressão, síndrome de burnout e qualidade de vida em bombeiros.
5. BIANCHI, E. R. F. (2001). Conceito de stress: evolução histórica. Nursing, 39 (4), 16-19.
6. BRANT, L. C.; MINAYO-GOMEZ, C. A transformação do sofrimento em adoecimento: do nascimento da clínica à psicodinâmica do trabalho. Ciência & Saúde Coletiva. v. 9. n.1. Rio de Janeiro
7. CALAIS, S. L. (2004). Stress pós-traumático: intervenção em vítimas secundárias. In M. E. N. Lipp (Org.), O stress no Brasil: pesquisas avançadas (pp.121-130). Campinas: Papyrus.
8. CARDOSO, A. Influências dos fatores Organizacionais no Estresse de Profissionais Bombeiros. [Dissertação de Mestrado]. Florianópolis (SC): Universidade Federal de Santa Catarina; (2004).
9. CARLOTTO, M. S., & GOBBI, M. D. (1999). Síndrome de burnout: um problema do indivíduo ou do seu contexto de trabalho? Aletheia, 10, 103-114.
10. CARLOTTO, M. S. (2001). Síndrome de burnout: um tipo de estresse ocupacional. Cadernos Universitários. Canoas: Editora da Ulbra.
11. CASTRO, T. C. M.; MERLO, A. R. C. Reconhecimento e saúde mental na atividade de segurança pública. Psico, Porto Alegre, PUCRS, v.42, n.4, p.474-480, out/dez.2011.
12. CREMASCO, L.; CONSTANTINIDIS, T. C.; SILVA, V. A. da. A farda que é um fardo: o estresse profissional na visão de Militares do Corpo de Bombeiros. Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar, São Carlos, v. 16, n. 2, p. 83-90, jul.dez. 2008
13. CREMASCO, L e CONSTANTINIDIS, T. Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar, São Carl Santos, P. G. dos, & Passos, J. P. (2010). O estresse e a síndrome de burnout em enfermeiros bombeiros atuantes em unidades de pronto-atendimento (UPAS). Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online, 2 (Ed. Supl.), 671-675.
14. DOLAN, S. L. Estresse, auto-estima, saúde e trabalho. Rio de Janeiro: Ed: Quality mark, 2006.
15. EVANGELISTA, Adenilson Profissionais de urgência e emergência convivem com agentes estressores que podem e devem ser eliminados e amenizados. Redação da revista emergência, Rio Grande do Sul,

- Edição Abril/2012. Disponível em:<<http://www.revistaemergencia.com.br/noticias/geral/samu>>. Acesso em: 10/08/2016
16. FRUTOS, F.P.P. Vivenciando o bem-estar e enfrentando o sofrimento: Estudo da representação social do bombeiro sobre o significado de seu trabalho. [Dissertação de Mestrado] – Universidade Estadual de Londrina e da Universidade Estadual de Maringá – Londrina: 2007.
 17. FRANCO, M.H.P. Mentas Abaladas. Revista Emergência out/nov/2010 – Proteção Publicação.
 18. IBOPE. Nova pesquisa do IBOPE Inteligência mostra a credibilidade das instituições brasileiras. Brasil, 2009. Disponível em: <http://www.ibope.com.br/calandraWeb/servlet/CalandraRedirect?temp=6&proj=PortalIBOPE&pub=T&db=cald&comp=pesquisa_leitura&docid=A518A E36007849548325767A004C951B>. Acesso em: 03/08/2016.
 19. GUIDO, L. A. (2003) Stress e coping entre enfermeiros de centro cirúrgico e recuperação anestésica. Tese de Doutorado em Enfermagem, Universidade de São Paulo, São Paulo.
 20. LIPP, M. E. N. Stress: conceitos básicos. In: LIPP, M. E. N. (Org.). Pesquisa sobre stressno Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas: Papyrus, 1996. p. 17-31.
 21. LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, L. E. N. O stress. 4. ed. São Paulo: Contexto, 2000.(Conhecer & Enfrentar).
 22. MACHADO, F.P. Vida Alheia e Riqueza Salvar: um novo olhar sobre a dependência química no Corpo de Bombeiros do Estado do Rio de Janeiro – Revista Eficaz Maringá-PR - Revista científica online z ISSN 2178-0552, Ano 2011. Disponível em: <http://www.institutoeficaz.com.br/revistacientifica/wpcontent/uploads/2011/02/F%C3%A1tima-Machado.pdf>. Acesso em: 01/08/2016
 23. MARTINS, P.P.S, Atendimento pré-hospitalar: atribuição e responsabilidade de quem? Uma reflexão crítica a partir do serviço de Corpo de Bombeiros e das políticas de saúde para o Brasil à luz da filosofia das práxis. [Dissertação Mestrado] Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis –SC. 2004.
 24. MASLACH, C. e LEITER, M. P. Trabalho: fonte de prazer ou desgaste? Guia para vencer o estresse na empresa. Trad. Mônica Saddy Martins. Campinas (SP): Papyrus, 1999.
 25. MELLO FILHO, J. et al. Psicossomática hoje. Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.
 26. MINAYO, M. C. S., Assis, S. G. de, & Oliveira, R. V. C. de. (2011). Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro RJ, Brasil). Ciência e saúde coletiva, 16(4), 2199-2209. doi: 10.1590/S1413-81232011000400019.
 27. MONTEIRO, J. K. et al. Bombeiros: um olhar sobre a qualidade de vida no trabalho. Psicologia: Ciência e Profissão, Brasília, DF, v. 27, n. 3, p. 554-565, 2007.
 28. FRANCO, M.H.P. Mentas Abaladas. Revista Emergência out/nov/2010 – Proteção Publicação.
 29. MURTA, S.G.I.; TROCCOLI, B.T. Stress ocupacional em bombeiros: efeitos de intervenção baseada em avaliação de necessidades. Estud. psico. Campinas, v. 24, n.1, 2007.
 30. NASCIMENTO, K. C. et al. Percepções acerca do estresse no trabalho de uma equipe de atendimento pré-hospitalar. Florianópolis, 2007. Revista Baiana de Enfermagem, Salvador, v. 21, n. 2/3, p. 9-17. Maio de2007.
 31. NATIVIDADE, M. R.; BRASIL, V. A escolha profissional entre os bombeiros militares. Revista Brasileira de Orientação Profissional, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 37-43, 2006.
 32. NATIVIDADE, M.R.; Vidas em risco: A identidade profissional dos bombeiros militares. Psicologia & Sociedade, Porto Alegre, v. 21 n. 3 p. 411 – 420, 2009.
 33. NETO, E. M. Apostila de ergonomia. http://www.ergonomianotrabalho.com.br/artigos/Apostila_de_Ergonomia_2.pdf Acesso em 15/04/2016.
 34. RAMÍREZ, Henry Darío Cunha. Estresse no cotidiano de trabalho de bombeiros de Santa Catarina: entre as Atividades Profissionais e as Exigências da Organização. 2002. 85 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia) – Programa de Pós-Graduação da Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 2002.
 35. RONZANI, T.M et al. Estratégias de rastreamento e intervenções breves para problemas relacionados

- ao abuso de álcool entre bombeiros. *Estud. psico. (Natal)*, Natal, v. 12, n. 3, Dec. 2007.
36. SCHMIDT, Denise Rodrigues Costa. Qualidade de vida no trabalho e sua associação com o estresse ocupacional, a saúde física e mental e o senso de coerência entre profissionais de enfermagem do bloco cirúrgico. 2009. 243 f. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Programa de Pós-Graduação em Enfermagem Fundamental, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.
 37. SILVA, L. C. F., Lima, F. B., & Caixeta, R. P. (2010). Síndrome de burnout em profissionais do corpo de bombeiros. *Mudanças – Psicologia da Saúde*, 18(1-2), 91-100.
 38. SOUSA, M.N.C; FIORINI, A.C.; GUZMAN, M.B. Incômodo causado pelo ruído a uma população de bombeiros. *Rev. soc. bras. Fonoaudiol*; São Paulo, v. 14, n. 4, 2009.
 39. TOASSI, A.J. Heróis de fumaça: Um estudo sobre os sentidos do trabalho para profissionais bombeiros. [Dissertação de Mestrado] – Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis – SC. 2008.