



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
FACULDADE DE ECONOMIA, ADMINISTRAÇÃO, ATUÁRIA, CONTABILIDADE
E SECRETARIADO EXECUTIVO
DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO
CURSO DE ADMINISTRAÇÃO

LUIZ HOLANDA LIMA NETO

**ANÁLISE DE ESTRESSE OCUPACIONAL
EM UM QUARTEL DE BUSCA E SALVAMENTO DO CORPO DE BOMBEIROS DO
ESTADO DO CEARÁ**

FORTALEZA
2018

LUIZ HOLANDA LIMA NETO

**ANÁLISE DE ESTRESSE OCUPACIONAL EM UM QUARTEL DE BUSCA E
SALVAMENTO DO CORPO DE BOMBEIROS DO ESTADO DO CEARÁ**

Monografia apresentada ao Curso de
Administração da Universidade Federal do Ceará,
como requisito parcial à obtenção do título de
Bacharel em Administração.

FORTALEZA
2018

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca Universitária
Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

- N385a Neto, Luiz Holanda Lima.
Análise de estresse ocupacional em um quartel de busca e salvamento do corpo de bombeiros do estado do Ceará / Luiz Holanda Lima Neto. – 2018.
86 f. : il. color.
- Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Faculdade de Economia, Administração, Atuária e Contabilidade, Curso de Administração, Fortaleza, 2018.
Orientação: Profa. Ma. Juliana Vieira Corrêa Carneiro.
1. Estresse. 2. Bombeiros. 3. Inventário de sintomas de stress de lipp. I. Título.

CDD 658

LUIZ HOLANDA LIMA NETO

**ANÁLISE DE ESTRESSE OCUPACIONAL
EM UM QUARTEL DE BUSCA E SALVAMENTO DO CORPO DE BOMBEIROS DO
ESTADO DO CEARÁ**

Monografia apresentada ao Curso de Administração da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Administração.

Aprovado em: ___/___/_____.

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Ms. Juliana Vieira Corrêa Carneiro (Orientador)
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Prof. Dr. Diego de Queiroz Machado
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Prof.^a Dra. Elaine Freitas de Sousa
Universidade Estadual do Ceará (UFC)

Primeiramente agradeço a Deus por mais essa realização em minha vida. Dedico a minha esposa Aline, família, amigos e a professora Juliana por todo apoio e paciência durante o desenvolvimento desse trabalho. Agradeço também a todos os professores, que de forma direta ou indireta, me deram suporte nessa caminhada.

RESUMO

O estresse ocupacional é um tema que vem ganhando a cada dia maior relevância na vida das pessoas e das organizações. Seu impacto está recebendo visibilidade internacional sendo responsável por prognósticos de morbimortalidade e de desarmonia entre a saúde mental e o bem-estar do trabalhador. Buscando analisar as características do estresse ocupacional vivenciado por uma população de bombeiros militares que atuam no Ceará, em uma seção de busca e salvamento, primeiro foi feita uma pesquisa bibliográfica a respeito do tema estresse, estresse ocupacional e estresse ocupacional em profissionais que atuam no corpo de bombeiros militar. Posteriormente, para analisar a situação da população estudada aplicou-se um questionário estruturado adaptado do Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL), da Escala de *Coping* Ocupacional (ECO), da Escala de Bem-Estar no Trabalho (EBET), perguntas sociodemográficas e relacionadas às atividades exercidas na rotina dos profissionais de busca e salvamento. O questionário foi aplicado em todos os profissionais atuantes na escala de serviço da seção, totalizando 26 respondentes. A pesquisa é quantitativa, descritiva, exploratória, bibliográfica e de campo, e com desenvolvimento no tempo transversal. Foi possível identificar os agentes estressores da rotina dos profissionais e os de maior influência no estresse ocupacional, as estratégias mais usadas para lidar com o estresse, como se sentem em relação à profissão e os sintomas de estresse mais sentidos pelos indivíduos. A pesquisa também apontou quatro respondentes na fase de resistência e um na fase de exaustão, segundo o ISSL. Findando em um percentual de 19% de profissionais presentes nas fases de estresse de Lipp, 16% dos homens e 50% das mulheres.

Palavras-chave: Estresse. Bombeiros. Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp.

ABSTRACT

Occupational stress is a topic that has gained greater importance in the lives of people and organizations. Its impact is receiving international visibility and is responsible for predictions of morbidity and mortality and of disharmony between mental health and worker's well-being. Aiming to analyze the characteristics of occupational stress experienced by a population of military firefighters operating in Ceará, in a search and rescue section, a bibliographical research was done on the subject of stress, occupational stress and occupational stress in professionals who work in the military firefighters corporation. Later, to analyze the situation of the studied population, a structured questionnaire adapted from the Lipp Stress Symptom Inventory (ISSL), the Occupational Coping Scale (ECO), the Occupational Well-Being Scale (EBET), sociodemographic and related to the activities carried out in the routine of search and rescue professionals. The questionnaire was applied to all professionals working on the working shedule of the section, totaling 26 respondents. The research is quantitative, descriptive, exploratory, bibliographical and in field, and with development in transverse time. It was possible to identify the stressors of the routine of professionals and those with the greatest influence on occupational stress, the strategies most used to deal with stress, how they feel about the profession and the stress symptoms most felt by individuals. The survey also pointed out four respondents in the resistance phase and one in the exhaustion phase, according to ISSL. Finding a percentage of 19% of professionals present in the stress phases of Lipp, being 16% of men and 50% of women.

Keywords: Stress. Firefighter. Inventory of Lipp Stress Symptoms.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Descrição da população de acordo com o sexo.....	50
Gráfico 2 – Representação da população de acordo como o estado civil.....	50
Gráfico 3 – Distribuição da população de acordo como a faixa etária.....	51
Gráfico 4 – População segundo a renda familiar.....	52
Gráfico 5 – População segundo a atividade exercida no quartel.....	52
Gráfico 6 – População segundo o tempo na atividade de bombeiro.....	53
Gráfico 7 – População segundo a graduação.....	53
Gráfico 8 – População segundo a avaliação de satisfação da profissão.....	54
Gráfico 9 – População conforme as horas trabalhadas semanalmente no plantão.....	55
Gráfico 10 - Distribuição percentual de participantes nas fases de Estresse de Lipp.....	64

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Impressão relativa ao ambiente de trabalho da população.....	56
Tabela 2 – População segundo as atividades diárias e seu potencial estressante.....	57
Tabela 3 – Estratégias mais usadas pela população para lidar com o estresse.....	59
Tabela 4 - Satisfação da população com o trabalho.....	60
Tabela 5 – Perfil dos profissionais identificados na fase de resistência.....	62
Tabela 6 - Perfil dos profissionais identificados na fase de exaustão.....	63

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Distribuição das fases de estresse conforme os sintomas marcados.....	61
--	----

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 ESTRESSE.....	16
2.1 Conceito e histórico.....	16
2.2 Agentes estressores	18
2.3 Etapas do estresse.....	20
2.4 Estresse ocupacional	21
2.5 <i>Burnout</i>	24
2.6 <i>Coping</i>	26
3 ESTRESSE OCUPACIONAL EM BOMBEIROS	29
3.1 Contexto Geral	29
3.2 Bombeiro militar e a organização	30
3.3 Impactos laborais na atividade de bombeiro	34
3.4 Sintomas de estresse laboral devido à atividade de bombeiro	37
3.5 <i>Bunout</i> em bombeiros.....	39
3.6 <i>Copping</i> usado por bombeiros.....	40
4 METODOLOGIA DA PESQUISA	42
5 RESULTADOS	49
5.1 Perfil sociodemográfico da população	49
5.2 Descrição da população de acordo com profissão de bombeiro.....	52
5.3 Atividades estressoras e estratégias utilizadas	56
5.4 Satisfação da população com o trabalho	60
5.5 Análise dos níveis de estresse da população	61
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	66
7 REFERÊNCIAS	71
APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO	82

1 INTRODUÇÃO

O estresse ocupacional é um assunto cada vez mais estudado e comentado, essa crescente importância deve-se principalmente às condições laborais atualmente enfrentadas e seu impacto na saúde dos trabalhadores (LIPP et al, 2017).

Santos e Ceballos (2013) salientam que o estresse ocupacional tem tido visibilidade mundial como um prognosticador de morbimortalidade e de desarmonia entre a saúde mental e o bem-estar do trabalhador.

O primeiro cientista a utilizar o termo “*stress*” na área da saúde, foi o médico endocrinologista Hans Selye, em 1936. Identificou-se em seus estudos que o estresse desencadeia reações de defesa e adaptação frente ao estressor. A partir de suas observações pode identificar um padrão no conjunto de reações generalizadas pelo organismo que reagem à exposição ao agente estressor, seja emocional, físico ou mental. Selye nomeou esse processo de Síndrome Geral de Adaptação (SAG). A SAG apresenta três estados à fase de alerta, fase de resistência e a fase de exaustão (SELYE, 1956; SANTOS; CASTRO, 1998).

Lipp e Guevara (1994) em suas pesquisas identificou uma quarta fase, que batizou de quase-exaustão, uma fase intermediária entre a resistência e a exaustão.

Conforme Lipp (2005), o *stress* é uma resposta adaptativa do organismo que tem o objetivo de preservar seu equilíbrio em relação ao ambiente, assegurando, desta forma, a homeostase. Qualquer tensão aguda ou crônica que conceba alteração no comportamento físico e no estado emocional do indivíduo, havendo uma resposta de adaptação psicofisiológica, é avaliada como *stress*.

É notório que as empresas estão buscando destinar um setor específico para os cuidados e prevenção da saúde dos colaboradores. Essa preocupação mostra-se imprescindível ao observar o grande número de pesquisas mostrando a crescente proporção de profissionais apresentando algum sintoma ou indício de estresse laboral.

Propiciar um ambiente que reduza os estressores organizacionais é uma crescente exigência, sendo fundamental que os empregadores tenham condição de gerir e reduzir o próprio estresse, além de auxiliar e reduzir as tensões de seus funcionários. E para que sejam eficientes, as estratégias para tratamento e prevenção devem ser iniciadas com brevidade, ao se atingir um índice considerável de problemas físicos, psicológicos e de comportamento (PRADO, 2016).

De acordo com Martins (2007) e Lewis e Lewis (1988) majoritariamente as doenças relacionadas ao estresse estão vinculadas à fatores emocionais e físicos. Esse

fenômeno é reconhecido como psicossomático que se refere à relação corpo e mente. Assim as emoções causam fenômenos físicos, e da mesma forma, fenômenos físicos causam seu componente emocional.

Dentre os principais sintomas estão a hipertensão, a fadiga, o desânimo, a falta de apetite, a perda de peso e padrões de sono regular. Outros sintomas observados são a angústia mental, depressão e extroversão. Nessa condição os indivíduos começam a negligenciar a família, a reduzir a produção no trabalho e a oscilar no humor e no comportamento (MARTINS, 2007).

Conforme Dolan (2006), ocorrências curtas ou pouco frequentes de exposição ao estresse representam diminuto risco. Enquanto que a exposição prolongada não resolvida ou contínua aos estressores naturalmente ocasionaram a aceleração do ritmo do desgaste dos sistemas biológicos.

Segundo Melo e Carlotto (2016) a contínua exposição aos agentes estressores pode desencadear a Síndrome de *Burnout* (SB) um fenômeno psicossocial que ocorre como uma resposta ao estresse laboral crônico. Geralmente atinge com maior frequência o profissional que trabalha em situações de emergência, rotineiramente em contato com ocorrências traumáticas, estando assim mais suscetível ao comprometimento de seu bem-estar físico e emocional.

Em seu trabalho, que investigava a prevalência de preditores de *Burnout*, em Bombeiros no Rio Grande do Sul, houve uma baixa prevalência de *Burnout* no grupo de 132 participantes investigado. Como afirma a pesquisa, fatores como a ilusão pelo trabalho, sendo o serviço de bombeiro de reconhecido valor social, aliada à um perfil de profissional movido pelo sentimento de altruísmo tiveram importante relevância como fator de proteção para esses profissionais, apesar de trabalharem em situações de emergência (MELO E CARLOTTO, 2016).

Em contrapartida, o estudo de Baptista et al. (2005), avaliava a depressão, síndrome de *Burnout* e qualidade de vida em bombeiros, em uma pesquisa com 101 participantes no interior de São Paulo, constatou em sua investigação sintomatologia depressiva. Sendo 13,86% apresentando nível leve, 3,96% nível moderado, 1,0% nível severo associado diretamente à sintomatologia depressiva, as dimensões de exaustão emocional e despersonalização, do *Burnout*.

Os bombeiros e profissionais de emergência, em comparação à voluntários e à população em geral, passam por treinamentos específicos, adquiridos em sua formação. Suas estratégias de enfrentamento são mais consolidadas e acabando, assim, desenvolvendo um

caráter protetivo. Contudo, isso não os isenta em apresentar sintomas psicopatológicos (ALMEIDA, 2012).

As atividades de bombeiro são compostas por tarefas de rotineiro potencial estressor. É observada inclusive indícios de síndrome de *Burnout* entre esses profissionais (BAPTISTA et al. 2005). Apesar do crescente número de pesquisas sobre estresse ocupacional, ainda há escassez de estudos relacionados à atividade de bombeiro.

Almeida (2012) ao realizar uma pesquisa para identificar prevalências de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) em profissionais que atuam em equipes de resgate em situações de urgência, emergência e desastre, identificou-se a prevalência de associação entre aspectos organizacionais e características percebidas do evento traumático vivenciado no contexto ocupacional. O estudo também indicou que características pessoais são fatores importantes. Dentre os fatores indicados, como tipos de funcionalidade suscetíveis ao adoecimento, quando ocorre a exposição, destacam-se o fraco senso de coerência, baixa coesão interna e padrões cognitivos disfuncionais.

Vários estudos vêm apontando a atividade de bombeiro como uma atividade potencialmente estressora. Será que os profissionais que atam no corpo de bombeiros militar de busca e salvamento do Ceará estão apresentando sintomas de estresse? Quais atividades mais os estressam? Quais as estratégias de *coping* eles mais utilizam para lidar com os agentes estressantes? Caso estejam estressados, em que fase do estresse estão na escala de lipp?

Para que possam ser prevenidos futuros problemas para o profissional e para a instituição, qual o perfil dos profissionais que estão apresentando sintomas de estresse e o que está causando-os.

Diante do exposto, o trabalho se justifica pela importância de analisar a saúde do trabalhador e o estresse ocupacional, buscando compreender um pouco mais essa relação. E ao mesmo tempo por perceber-se um baixo acervo na literatura relacionado ao Corpo de Bombeiros do estado do Ceará, proporcionando ações organizacionais e individuais que permitam lidar de maneira mais construtiva com as situações de trabalho potencialmente estressantes, contribuindo para a saúde organizacional e para o desempenho dos bombeiros.

O presente estudo tem como objetivo geral analisar as características do estresse ocupacional em bombeiros militares, em um quartel de busca e salvamento do estado do Ceará. Para atingir o objetivo geral propõem-se os seguintes objetivos específicos:

- a) Reconhecer estressores na atividade dos profissionais de uma seção do grupamento de busca e salvamento do corpo de bombeiros estado do Ceará;
- b) Identificar a situação de bem-estar no trabalho dos profissionais;

- c) Identificar as estratégias de *coping* utilizadas pelos profissionais;
- d) Apontar os sintomas mais presentes nos profissionais;
- e) Identificar o nível de estresse dos profissionais.

Diante disto, este trabalho tem como pretensão acrescentar-se às demais pesquisas realizadas anteriormente sobre o tema, contribuindo para o enriquecimento acadêmico sobre o assunto e agregando informações a administração da instituição para discutir e solucionar questões relacionadas à problemática. Além de favorecer medidas preventivas e cuidados tempestivos aos colaboradores relacionados ao estresse ocupacional.

Dentre os motivos para a realização deste trabalho na corporação do corpo de bombeiros, destaca-se a percepção do pesquisador da necessidade do acompanhamento da relação homem/trabalho e do nível de estresse desses profissionais. Essa percepção foi adquirida no decorrer da atuação como soldado da instituição, presenciando patologias, acidentes de trabalho e suicídios de companheiros. Assim, foi decidido aplicar a pesquisa no quartel de atuação do pesquisador esperando contribuir para a melhoria das condições de trabalho dos companheiros e o desempenho da organização como um todo.

O trabalho apresenta uma estrutura composta por seis seções.

Na primeira seção, apresenta-se uma abordagem introdutória sobre o tema contextualizando o assunto para um posterior aprofundamento, onde é explanada a importância do tema, assim como, os objetivos gerais e específicos do trabalho.

A segunda seção deste trabalho apresenta uma revisão das teorias a respeito do tema abordado: estresse e estresse ocupacional, suas causas e consequências.

A terceira seção enfoca-se na pesquisa bibliográfica no estresse ocupacional na atividade de bombeiro, suas causas e consequências desencadeadas pela atividade.

Na quarta seção tem-se a metodologia, onde foi realizada uma pesquisa de abordagem quantitativa, com coleta e tratamento de dados, alicerçada em um referencial teórico composto de estudos bibliográficos com autores que trataram do assunto anteriormente. Nesta seção será exposta uma breve explanação a respeito do local onde foi aplicado o trabalho, os meios usados e a forma de aplicação.

Na quinta seção apresenta-se a análise dos resultados encontrados na pesquisa.

Na última parte, sexta seção, aponta-se as considerações finais acerca do trabalho realizado.

Na seção seguinte serão iniciados os estudos a respeito do estresse e estresse ocupacional com seus conceitos, formas, fases, sintomas e consequências.

2 ESTRESSE

Conforme elencado na introdução apresenta-se nessa seção o embasamento teórico da pesquisa a respeito do estresse e estresse ocupacional, assim como, uma visão geral dos principais trabalhos realizados apontando causas e consequências do seu aparecimento.

2.1 Conceito e histórico

O estresse tem diversos conceitos e o uso banal do termo, devido a sua popularização, generalizou seu significado. O uso informal da palavra o tornou sinônimo de qualquer comportamento negativo incomum (PEREIRA, 2010).

O termo latino *stress* surgiu no âmbito da saúde no século XVII. No século XVIII a palavra passou a expressar pressão ou forte esforço do corpo. Porém foi apenas em 1926, que o Dr. Hans Selye, pai da “estressologia”, usou a expressão para representar o estado de tensão do organismo, ganhando assim definitivamente conotação científica (LIPP, 2000; COOPER, 1988).

Selye foi o primeiro pesquisador a desenvolver experiências buscando a comprovação da relação entre emoção e desencadeamento de reação neuro-endócrina. Essa primeira fase é conhecida pelos estudos voltados para o *stress* biológico (BIANCHI, 2009).

Seguidamente os estudos foram voltados para a associação entre a emoção e a liberação de hormônios responsáveis pelo surgimento de sintomas físicos e comportamentais, assim como o modelo interacionista de *stress*. Nessa fase pode-se destacar Lazarus e Launier (1978) que desenvolveram uma pesquisa buscando compreender os processos psicológicos relacionados ao encontro de uma pessoa com o ambiente estressante, e como esses encontros desencadeiam uma variedade de processos de enfrentamento, estados emocionais, precursores de doença e transtornos de estresse.

Dentre as contribuições dos estudos de Lazarus e Launier (1978) pode-se salientar a fundamentação do fluxo e refluxo de estados emocionais e a abordagem do tema da sua qualidade e intensidade. Realizou análises identificando as respostas do corpo às emoções estressantes. Explanou sobre processos de autorregulação e avaliações cognitivas, fatores que moldam o resultado corpóreo, onde os processos autorregulatórios podem ser divididos em dois tipos distintos: a ação direta destinada a realizar um esforço com o objetivo de alterar o relacionamento conturbado entre indivíduo e ambiente e atividades paliativas através de processos intrapsíquicos e dispositivos somáticos.

Simonton et al. (1987) apontou o estresse como um desgaste do corpo provocado por uma tensão crônica, típica dos tempos modernos. Propôs que os indivíduos mais propensos ao estresse são aqueles que não querem ou não se permitem relaxar de suas responsabilidades. Esses indivíduos têm a característica de substituir imediatamente tarefas resolvidas por novas tarefas, perpetuando assim um estado de estresse crônico.

Para Couto (1987), estresse é um estado onde ocorre desgaste anormal do organismo, podendo haver também redução da sua capacidade laboral. Esses sintomas são causados pela incapacidade do indivíduo de tolerar, de superar ou de adaptar-se às exigências de natureza psicológica de seu ambiente. O autor salienta a característica do estresse de se apresentar em um cenário de desequilíbrio entre a capacidade do indivíduo e o ambiente que está enfrentando.

Albrecht (1988) aponta estresse como a totalidade de condições bioquímicas do corpo humano, que tem como objetivo adaptar-se ao ambiente em que o mesmo está inserido. Assim estresse não é uma patologia, se caracterizando como descontrole de uma função biológica natural do corpo.

Santos (1998) define o estresse como uma condição intermediária entre a saúde e a enfermidade. Nesse estado o organismo luta para enfrentar o agente causador do transtorno. Enquanto luta silenciosamente contra os agentes estressores, o organismo não tem noção que está ameaçado, esse fenômeno é conhecido como síndrome de adaptação. O indivíduo só percebe a batalha depois de perda, momento em que sua condição patológica começa a ficar mais aparente.

O estresse é uma complexa e global reação do organismo abrangendo elementos físicos, psicológicos, mentais e hormonais. É desencadeado como uma reação de enfrentamento a circunstâncias apavorantes, ameaçadoras ou desafiadoras ao indivíduo, incapaz de enfrentá-las em suas condições normais (WOTTRICH; ÁVILA; MACHADO et al., 2011).

Conforme Kilimnik et al. (2012), estresse apresenta três abordagens: a biológica, psicológica e a sociológica. A biológica diz respeito à fisiologia do estresse. A psicológica tem como intenção entender a percepção, e o comportamento do indivíduo, no processo de evolução do estresse. A sociológica busca identificar os diversos fatores sociais que estimulam o desenvolvimento psicológico no contexto cultural.

Em relação aos aspectos biológicos do estresse destacam-se importantes fatores: em 1929, o fisiologista Walter Canon afirmou que em situações de emergência no corpo humano, assim como o dos animais em geral, tem como resposta a situações de vivência de

perigo: o ataque ou a fuga. Na resposta de ataque ou fuga o organismo, ao perceber o perigo, aciona o sistema nervoso simpático, que por sua vez estimula o sistema endócrino, que ativa as glândulas supra-renais, para secretarem substâncias como a adrenalina ou epinefrina que levam à estimulação generalizada do organismo e potencializam as suas capacidades.

Posteriormente Hans Selye desenvolveu que a reação de ataque ou fuga era apenas a primeira fase do processo da Síndrome de Adaptação Geral (SAG), que chamou de alerta. Os aspectos psicossociais do estresse são tão predominantes quanto os biológicos. Podem ser distinguidos em sistemas cognitivos, emocionais e sociais do indivíduo. Quanto ao que se refere a comportamento social o estresse pode alterar o comportamento do indivíduo perante seu grupo. Em situações de irritabilidade, ele tende a apresentar reações sociais negativas. (SANTOS; CASTRO, 1998).

Lipp (2005) salienta que o estresse tem natureza positiva e negativa, caracteriza-se por um processo complexo responsável pela adaptação e evolução do ser humano. Seus componentes psicobioquímicos encontrados em todos os seres humanos desde seu nascimento o ajudam a sobreviver às mais diversas adversidades encontradas por toda a sua vida.

Assim, estresse pode apresentar-se através de duas tipologias: eustresse e distresse. No primeiro caso o estresse se apresenta na sua forma positiva, estimulando o indivíduo, proporcionando superação e prazer, conhecido como estresse da vitória. No segundo ele se apresenta na sua forma negativa, conhecido como estresse da derrota, manifesta-se devido à prolongada exposição do indivíduo a um estímulo negativo e não superado (FERREIRA et al., 2016; MARQUES et al., 2016).

Bianchi (2009) destaca que conforme o modelo interacionista de *stress* o próprio indivíduo realiza uma avaliação primária, ponderando se o evento experimentado é estressor ou não. O indivíduo também pode identificá-lo como positivo encarando-o como desafio transponível ou negativo apresentando-se a ele como uma ameaça não superável.

2.2 Agentes estressores

Independente de benéfico ou maléfico para o indivíduo o estresse sempre possui uma fonte geradora responsável pelo seu surgimento. Sua intensidade é diretamente proporcional à importância atribuída pelo indivíduo às discrepâncias existentes entre seus desejos e a percepção da realidade. Assim, a principal fonte de estresse é o desajuste entre o ambiente de trabalho e as motivações, interesses expectativas e características individuais (TAMAYO, 2007).

Felix et al. (2017) aponta o estresse como um estado percebido como desafiador, ameaçador ou lesivo para o equilíbrio do indivíduo, ocasionado por uma alteração no ambiente. Os estímulos que alteram o ambiente vão desequilibrando o estado natural do indivíduo, e por ele são percebidos como agressores.

Para Lipp (2001), qualquer fato que alterem a homeostase interna do organismo e que exija sua adaptação pode ser considerado um agente estressor. Assim seja qual for o evento que amedronte, confunda ou excite a pessoa pode ser considerado um estressor.

Os agentes estressores ainda podem ter natureza interna ou externa que leve a pessoa a uma avaliação cognitiva do evento que está vivenciando (BIANCHI, 2009).

Conforme Almeida et al. (2017), geralmente o estresse decorre de duas ocasiões: a necessidade de adaptação de estímulos externos e internos. Na primeira o indivíduo passa a apresentar um esgotamento por falência adaptativa emocional, devido à exigência de persistência contínua e intenso desgaste. Na segunda, diz respeito à instabilidade emocional, que causa uma incapacidade pessoal de adaptar-se a estímulos enfrentados no dia-dia.

Segundo Couto (1987,2014), há quatro níveis de estresse: aguda, crônica, sobrecarga e monótona. A aguda que dura entre uma e duas semanas. A crônica a partir de três semanas, com maior propensão às patologias. A sobrecarga identificada pela falta de estrutura psíquica para superar o agente estressor. E a monotonia, que ocorre quando o indivíduo demonstra um nível de resposta insuficiente aos estímulos dos agentes estressantes, demonstrando apatia aos desafios (PEGO et al., 2016).

Para Pereira (2010), há três tipos de estresse: os físicos, cognitivos e emocionais. Os estressores físicos são originados do ambiente externo (ruídos, frio, acidentes, fome e dor, como também fatores que interferem predominantemente no corpo do indivíduo, como uso de drogas, atividade física e alimentação pesada). Os cognitivos são os que o indivíduo percebe como ameaças à sua integridade física (iminência ou a experiência de um assalto, confusão) ou psicossocial e a seu patrimônio (entrevista de emprego ou uma prova). Por fim, os emocionais são naturalmente relacionados aos sentimentos como perda, medo, ira, assim como grandes acontecimentos que estejam associados a fortes laços afetivos de sua vida (no primeiro caso tem-se como exemplo o casamento, divórcio, nascimento de um filho; no segundo pode-se citar o lar, a escola e a terra natal).

Prado (2011) destaca que tão relevante quanto os fatores estressores que rodeiam o indivíduo, são seus fatores individuais, a sua maneira de lidar com os estressores cotidianos e os aspectos sociais aos quais o mesmo está submetido.

Almeida (2017) destaca que o estresse tem influência diferente para cada tipo de

pessoa. O mesmo agente estressor pode motivar ou desmotivar o indivíduo. Podendo o estresse estar relacionado com a vida particular ou social de cada pessoa. Assim, para cada pessoa o estresse se manifesta de maneira distinta.

Marras e Veloso (2012) destacam entre os complicadores de relevante influência para o estresse: a intensidade que a pessoa é exposta ao processo; o tempo de permanência em contato com o agente estressor; a capacidade de enfrentamento, condições de saúde e as características pessoais; e os resultados das atitudes do indivíduo perante os agentes, lhe dando de forma satisfatória como as adversidades ou não.

Somam-se aos agentes estressores: a incerteza, incompatibilidade e conflitos. No que tange as instituições, são responsáveis pela ausência de um suporte organizacional e a sobrecarga de papéis organizacionais (ANDRADE; PÉREZ-NEBRA, 2017).

Em sua pesquisa Tabosa (2018), apontou como as principais fontes de estresse ocupacional a deficiência na capacitação laboral e na comunicação organizacional, os favorecimentos e discriminação dentro da organização, a competição e a pouca perspectiva de crescimento na carreira.

Em seus estudos Lipp (2005) identificou alguns estressores típicos dos brasileiros. Em sua análise verificou como pontos estressantes mais relevantes no cotidiano destes: tratar com a sobrecarga de trabalho e o tempo com a família; lidar com os seus superiores nas organizações responsáveis por dificultar as promoções, a continuidade dos serviços e o controle excessivo; autocobrar-se ao perceber seus erros em serviços executados; perceber desunião entre seus pares no ambiente de trabalho; lidar com suas finanças com uma remuneração insuficiente para suas despesas básicas; lidar com o desinteresse dos colegas de trabalho para finalizar atividades laborais; tratar com a falta de planejamento; e enfrentar a desesperança de melhoria profissional.

2.3 Etapas do estresse

De acordo com Zanetti et al. (2018) o estresse se manifesta através de três etapas, cada uma delas com sintomas físicos e psicológicos característicos. Ao progredir as fases os sintomas vão agravando, aumentando consideravelmente a chance do surgimento de doenças. Inicialmente é notada a falta de ânimo, o afastamento dos outros indivíduos, a dificuldade em enfrentar desafios, podendo chegar às doenças cardiovasculares, agravadas em geral pelo estilo de vida não saudável. (SIMÕES; BIANCHI, 2016; WOTTRICH; ÁVILA; MACHADO et al., 2011).

Conforme Santos e Castro (1998), Selye (1956) descreveu a Síndrome Geral de Adaptação (SAG), um conjunto de reações gerais do organismo à exposição de agentes estressores. Ele distinguiu três fases no processo: alerta, resistência e exaustão.

Na fase de alerta o organismo apresenta propensão à agressão ou fuga ao agente estressor, tendo como consequência a quebra da homeostase. Esse sentimento é a tentativa de adaptação à adversidade. Nessa fase a pessoa pode sentir principalmente cefaleia, esgotamento, frio nas extremidades, pressão cardíaca, taquicardia e tensão crônica.

A segunda fase, chamada de resistência, se acomete quando os agentes estressores não estão sendo superados pela capacidade de adaptação do indivíduo. O organismo concentra a reação interna em um único órgão, alterando seus parâmetros de normalidade. Nessa fase a pessoa busca adaptar-se ao estresse, desencadeando uma liberação desequilibrada de adrenalina. Podem-se observar nessa fase sintomas psicossociais pontuais: alteração do apetite, ansiedade, impotência sexual, isolamento social e medo. Nessa fase o organismo investe toda sua energia para recuperar o estado de homeostase, seu corpo ainda não apresenta patologias. Caso não ocorra solução o corpo entra em estado suscetível a doenças.

Na exaustão, a pessoa foi incapaz de manter o nível da fase de resistência, o organismo demonstra esgotamento por conta do excesso de atividades além da sua capacidade e seu alto consumo de energia. Dentre as patologias observadas nessa fase pode-se destacar a possibilidade de insônia, problemas dermatológicos, estomacais, instabilidade emocional, apatia sexual, ansiedade aguda, inabilidade na tomada de decisões, autodúvida, infarto, hipertensão e úlceras.

A quase-exaustão foi uma fase identificada por Lipp et al. (2017) no decorrer de suas investigações. Essa fase se situa entre a resistência e a exaustão. Nessa situação o indivíduo perde sua resistência física e emocional. Caso ainda consiga pensar de forma racional, manter o humor e trabalhar intercaladamente com os momentos de desconforto, ainda pode superar o desafio. É perceptível uma constante ansiedade, visto que adoecerá caso não consiga recuperar seu ponto de equilíbrio.

Paiva et al. (2015) salienta que ser derrotado na luta interna contra a quarta fase, pode ser um forte indicativo de se estar diante de um provável caso de síndrome de *Burnout*, condição melhor aprofundada posteriormente.

2.4 Estresse ocupacional

O estresse pode ocorrer em qualquer lugar, com qualquer pessoa, e em qualquer

contexto. Em algumas circunstâncias se manifesta devido a fatores laborais, nesse caso, denominamos de estresse ocupacional (ALMEIDA et al., 2017).

O trabalho vem ocupando uma parcela cada vez maior da vida das pessoas. A sociedade se dinamiza e cresce progressivamente a competição entre os indivíduos nela impreterivelmente inseridos. Essas transformações e o crescente e acelerado nível de exigência na rotina social tem influências diretas nas vidas dos trabalhadores. O contexto e a forma como o trabalhador percebe os agentes que se depara podem ter respostas positivas ou negativas (ALMEIDA et al., 2017).

Para Camelo e Angerami (2008) a promoção da segurança e higiene no trabalho não se limita apenas a fatores de risco físicos químicos e biológicos do meio laboral, se estendendo até múltiplos fatores psicossociais intrínsecos a organização e sua intervenção física e mental no bem-estar do colaborador. Fatores organizacionais como planejamento, organização, gerenciamento do trabalho e seu contexto social e ambiental são potencialmente prejudiciais, tendo influência direta em riscos psicossociais no ambiente de trabalho podendo causar prejuízos físicos ou psicológicos.

Mukherjee (2015) e Paschoal e Tamayo (2004) descrevem o estresse ocupacional como um padrão de reações que ocorre quando os trabalhadores são expostos a demandas de trabalho incomparáveis com seus conhecimentos e suas habilidades, superando sua capacidade de lidar com os desafios. O estresse laboral ocorre em diversas circunstâncias, porém exerce maior assiduidade quando a capacidade de controlar as demandas no trabalho é ameaçada. Embora características individuais e organizacionais exerçam uma relevante influência no desenvolvimento do estresse, a maioria concorda que o estresse resulta da interação entre o trabalhador e as condições de trabalho.

Níveis de estresse estão profundamente relacionados a efeitos negativos na satisfação no trabalho e qualidade de vida dos profissionais. A intensidade desses níveis também está relacionada à idade, sexo, e posição. Podendo ser amenizados por treinamentos em gerenciamento de estresse (ALEXOPOULOS, 2014).

Conforme Paschoal e Tamayo (2004) o termo estresse ocupacional tem tomado diversos significados por conta de múltiplas pesquisas realizadas sobre o tema, ocasionando uma inconsistência de significado. Jex (1998) destrincha o estresse ocupacional em três aspectos: estímulos estressores, respostas aos eventos estressores e estímulos estressores-respostas.

Os estímulos estressores referem-se aos estímulos encontrados no ambiente de trabalho que excedem a capacidade do trabalhador de superar essas tarefas.

As respostas aos eventos estressores são respostas psicológicas, fisiológicas e comportamentais expressos quando o indivíduo é submetido a uma condição que supere sua capacidade de enfrentamento. Conforme Lazarus (1995) e Lazarus e Folkman (1984), o simples contato do indivíduo a eventos, que podem ser considerados estressores, não garante o fenômeno como estressor, posto que cada pessoa possui uma reação característica aos estímulos pelo qual é sujeito. Logo a percepção do indivíduo a situação que é exposto e sua resposta ao estímulo que caracterizará ou não o potencial estressor.

Os estímulos estressores-respostas estão relacionados às demandas de trabalho que impactam diretamente nos funcionários. Para Paschoal e Tamayo (2004) existe uma tendência a se considerar os processos estressores-respostas como mais completo, pois abrange os estressores e suas respectivas respostas nos indivíduos.

Cooper et al. (1988) destacam a presença de agentes estressores em qualquer ambiente de trabalho. A forma como o estresse se apresenta está relacionada às condições organizacionais, tipos de agentes, sua intensidade e a personalidade individual. O profissional pode combatê-lo através do autoconhecimento e da mudança de estilo de vida.

Segundo Ferreira et al. (2016) o trabalho de Cooper et al. (1988) criou um importante modelo teórico de referência para estudos de estresse laboral, esse trabalho é denominado Modelo Dinâmico do Estresse Ocupacional.

O modelo considera as fontes de estresse: fatores intrínsecos ao trabalho, cargo na organização, relações interpessoais, desenvolvimento na carreira, clima e a estrutura da organização e a conciliação entre trabalho e a vida pessoal (COOPER et al., 1988).

Este modelo divide os sintomas do estresse em duas categorias: individuais e organizacionais. Como individuais apontou o aumento da pressão arterial, dores no ombro e na coluna, irritabilidade acentuada, depressão e o aumento do consumo de drogas. Como organizacionais apontou o aumento de absenteísmo, ausências acentuadas, relações dificultadas e redução da qualidade. Destacou como doenças individuais mais frequentes o infarto do miocárdio e o esgotamento mental; e nas organizações as greves, apatia, indiferença e acidentes frequentes e de maior gravidade (COOPER et al., 1988).

Moraes *et al.* (1994) validaram o questionário de Cooper et al. (1988), Indicador de Estresse Ocupacional (OSI). Posteriormente Moraes e Kilimnik (1994), separaram as fontes de estresse em três grupos de variáveis: fontes de pressão no trabalho, diferenças individuais e as manifestações do estresse.

A partir da utilização do OSI foi possível identificar dois tipos de personalidades características. O comportamento do tipo A é o suscetível a sintomas de estresse. Eles são

indivíduos impacientes, apressados, competitivos, ansiosos, perfeccionistas e que não conseguem desacelerar, sentido um sentimento de culpa ao descansarem ou relaxarem. No grupo B têm-se indivíduos que não sentem a necessidade de impressionar terceiros, trabalham calmamente, e assim, relaxam sem o sentimento de culpa. Pessoas do tipo B não sofrem da sensação de prolongado senso de urgência e impaciência, logo, apresentam menor possibilidade de estresse (FERREIRA et al., 2016).

Marques et al. (2016) afirma que profissionais que aceitam mudanças geralmente não as interpretam como potenciais ameaças, apresentando níveis de estresse menores. Por outro lado profissionais que tendem a resistir a mudanças apresentam a níveis de estresse elevados. Seus estudos também mostraram que a interpretação do indivíduo das mudanças ocorridas a sua volta, são tão relevantes quanto os benefícios e os prejuízos reais ocasionados pela mudança. Mesmo com uma mudança positiva, o colaborador por conta de uma má implantação realizada pela instituição, pode sentir turbulência e uma sensação de incerteza devido à alteração de sua rotina.

Buscando realizar investigações sobre estresse ocupacional, vários questionários vêm sendo utilizados com a possibilidade de alcançar uma amostra considerável de indivíduos e com a possibilidade de produzir amostras quantificáveis capazes de ser comparadas objetivamente entre resultados. Destacam-se entre os trabalhos a Escala de Estresse no Trabalho (ETT), elaborada e validada por Paschoal e Tamayo (2004), pouco eficaz para identificar estressores isolados e isolar variáveis e suas influências no estresse ocupacional. A Escala de Bianchi de estresse, conforme Bianchi (2009) sua escala tem como limitação a dinamicidade das atividades tendo que adaptar o questionário a cada realidade estudada. Além dessas, tem-se o Inventário de Sintomas de Estresse de Lipp (1994), composto por uma expansão do Modelo Trifásico de Selye (FELIX et al., 2017).

2.5 *Burnout*

A prolongada exposição ao estresse laboral crônico, e contínuos processos de recuperação insuficientes, podem desencadear como resultado a Síndrome de *Burnout* (SB). Para Vieira (2010), SB é uma reação negativa ao estresse crônico laboral. Geralmente essa síndrome é desencadeada pela persistência de eventos estressantes que levam profissionais ao esgotamento. Esgotados esses profissionais apresentam-se apáticos e cansados, dominados pela desmotivação e pelo estresse (SA et al., 2014).

Assim como o estresse ocupacional, a SB tem relação com a liberação do hormônio glicocorticóide, responsável pela modulação das defesas do organismo. Distúrbios relacionados podem ocasionar infecções, alergias, hipertensão, baixa imunidade, distúrbios respiratórios e gastrointestinais, perda de peso, depressão, ansiedade, insônia e disfunções sexuais (SILVA et al., 2017).

A SB é um estado em que o indivíduo desempenha seu trabalho em um profundo estado de depressão, insatisfação, desmotivação e sem apresentar prazer. Esses sintomas são causados por um aglomerado de agentes estressores. Seu processo é individual, acumulativo, paulatino e progressivo em severidade. É uma resposta crônica ao estresse interpessoal percebido no ambiente laboral, após a ineficiência das estratégias de enfrentamento do indivíduo. Seu prazo de aparecimento e evolução é diversificado, podendo levar anos para ser diagnosticado e percebido pelo trabalhador (GUEDES; GASPARG, 2016).

Dentre outras denominações a Síndrome de *Burnout* é conhecida como síndrome do esgotamento profissional e estafa profissional. Ela é uma cronificação do estado de estresse. Geralmente está associada a profissionais que trabalham na área de atendimento direto a pessoas, como na área de educação e de saúde. É desencadeada por pressões emocionais repetitivas no ambiente de trabalho. Comporta-se como uma resposta às frustrações enfrentadas pelo profissional que percebe a divergência entre o que espera e o que encontra no ambiente laboral (MOTA et al., 2014).

Segundo Pereira (2010), Silva (2017) e Sa et al. (2014), a Síndrome de *Burnout* é formada pelos seguintes fatores multidimensionais: exaustão emocional, despersonalização e a reduzida realização profissional ou pessoal. Essa definição de Maslach e Jackson (1981), dentre os modelos apresentados pela literatura é o mais consolidado. No primeiro fator o indivíduo tem uma sensação de esgotamento físico e mental, acarretando ausência de energia e esgotamento emocional, frequentemente queixando-se de estar sobrecarregado e assoberbado. No segundo fator são percebidas alterações em sua personalidade, e indiferença em relação ao próximo. Finalmente, no terceiro componente, o indivíduo apresenta completa insatisfação pelo trabalho, demonstrando desejado interesse em abandoná-lo.

Gil-Monte (2005), em seus trabalhos desenvolveu um modelo de dimensões baseado em estudos qualitativos, similares aos já desenvolvidos por Maslach e Jackson (1981), diferenciando-se pela redistribuição e pelo acréscimo da quarta dimensão: a culpa. Em sua redistribuição de dimensões a primeira seria a ilusão pelo trabalho, em que o indivíduo busca o bom desempenho no trabalho, pois o trabalho é percebido como atraente fonte de satisfação pessoal. Na segunda temos o desgaste psíquico caracterizado pelo sentimento de

exaustão emocional e física atrelados ao contato com as pessoas causadoras do problema. Na terceira temos a Indolência, evidenciada pela indiferença junto às pessoas que necessitam ser atendidas. E a culpa, quarta fase, distinta pelo surgimento de sentimentos de culpabilização por agir de forma não condizente com as normas organizacionais. Ao agravarem-se as cobranças internas e externas pela conduta não condizente com as expectativas sociais acerca da sua atividade laboral, o indivíduo entra em uma condição cada vez mais patológica.

O modelo de Gil-Monte (2005) permite-nos distinguir dois perfis de *Burnout*. O perfil 1, apresentando um conjunto de sentimentos e condutas relacionados ao estresse laboral que dão origem a um mal-estar moderado, sem inviabilizar as atividades laborais realizadas pelo profissional, embora perceba-se uma redução de produtividade; e o perfil 2 – semelhante às características do perfil 1, porém acrescidos os sentimento de culpa. O perfil 2 dá origem a casos clínicos com maior comprometimento, os quais, podem desencadear o afastamento permanente das atividades laborais por incapacidade total para o trabalho (DIEHL; CARLOTTO, 2014).

Sa et al. (2014) aponta cinco elementos comuns em todas as definições de SB. São observados a predominantemente sintomas relacionados à exaustão mental e emocional, fadiga e depressão; o crescimento da presença de sintomas comportamentais, e não de sintomas físicos; o surgimento em profissionais que não apresentavam distúrbios psicopatológicos; o aparecimento dos sintomas estão diretamente relacionados ao ambiente laboral; ineficiência e baixo desempenho laboral decorrente de atitudes e comportamentos negativos.

Vieira (2010) ao relatar a saturação de relatos de pacientes apresentando a SB, aponta recorrentes sentimentos negativos, destacando-se o desencanto e a profunda desilusão. No processo, os pacientes apresentam desde a indiferença, transitando pela irritabilidade, chegando a evitação. Os pacientes chegam a apresentar condutas de aversão a tudo que remeta ao trabalho. Ainda que afastado, o funcionário pode criar uma necessidade de afastamento do ambiente de trabalho permanente, podendo levar a uma definitiva incapacidade laboral.

2.6 Coping

Conforme Lisboa et al. (2002) e Lazarus e Folkman (1984) diversas vezes, para lidar com desafios no ambiente de trabalho o profissional deve utilizar-se de estratégias de enfrentamento. Para lidar com condições de difícil enfrentamento os indivíduos se utilizam da estratégia de *coping*, que são recursos cognitivos, emocionais e comportamentais para lidar

com condições estressoras. É uma forma consciente para combater o estresse percebido.

Pode-se entender através dessa definição que são ações conscientes que podem ser aprendidas, usadas e descartadas. Assim, técnicas inconscientes e involuntárias (negação, deslocamento e regressão), não são consideradas estratégias de enfrentamento (ANTONIAZZI et al., 1998).

Conforme o modelo de Folkman e Lazarus (1980), a estratégia de *coping* pode ser subdividida em quatro características fundamentais: interação do indivíduo com seu ambiente, buscando encontrar formas de adaptar-se a sua realidade; administração da situação estressora, não se submetendo ao domínio da mesma, tentando entender e interpretar as variáveis que o cerca; forma como o indivíduo avalia a situação, sua compreensão da realidade; e a mobilização de esforços, relacionada à administração cognitiva do indivíduo para superar os agentes externo e internos.

Lazarus e Folkman (1984) apontam oito fatores de maior relevância para compreensão do *coping*: confronto, resposta ativa para resolução da situação, podendo agir de forma agressiva; afastamento, tentativa de minimização do problema vivenciado; autocontrole, tentativa de regulação dos sentimentos e ações; suporte social, pesquisa por suporte informativo, tangível ou emocional; aceitação de responsabilidade, reconhecimento do comprometimento e busca por soluções; fuga e esquiva; resolução de problemas; e reavaliação positiva, busca por uma interpretação positiva dos fatos.

Pode-se perceber como ações afirmativas para resolução dos problemas: o confronto, a aceitação da responsabilidade e a resolução de problemas. Como tentativa de ignorar a situação pode-se apontar: o afastamento e a fuga e esquiva. E na busca de uma reinterpretção da própria realidade: o autocontrole, suporte social e reavaliação positiva.

Distinguem-se duas tipologias fundamentais de *coping*: a primeira é focada no problema, onde a pessoa busca superar ou administrar as adversidades que o acomete; na segunda o indivíduo foca na emoção, seus esforços são focados na tentativa de administrar as emoções negativas associadas ao episódio. Podemos acrescentar uma terceira estratégia focada nas relações interpessoais, em que se busca apoio em outras pessoas (KRISTENSEN et al., 2010).

O suporte social é uma importante técnica de *coping*. Ele advém de variadas fontes. Dentre as principais destacam-se os gestores, os pares do trabalho, familiares e amigos. Possui diversas vantagens e benefícios, dentre elas: desabafar, aliviar a tensão, ficar bem humorado, concentra-se, ficar seguro, descontraído, proteger-se de doenças. Psicologicamente, com o aumento da socialização organizacional, aumenta a chance de evitar

a depressão, a ansiedade e a mortalidade. Ele pode ser estrutural ou funcional (ANDRADE; PÉREZ-NEBRA, 2017).

Estrutural está relacionado às interações entre o indivíduo e as com as pessoas com que convive: quantidade de contatos, profundidade nas relações, reciprocidade, intimidade e participação social. Funcional refere-se às funções específicas de suporte: emocional, instrumental e informacional. O emocional baseia-se em tranquilizar o outro. Instrumental foca-se no apoio tangível, como financeiro. Informacional direciona-se a ajudar o indivíduo a compreender os agentes estressores, além de escolher recursos para enfrentá-lo (ANDRADE; PÉREZ-NEBRA, 2017).

Após ter-se realizado uma abordagem geral a respeito do tema, buscar-se-á compreender o estresse na realidade dos profissionais que atuam na atividade de bombeiro. A terceira seção tratar-se-á das especificidades da profissão de bombeiro, atividades estressantes e suas estratégias de enfrentamento.

3 ESTRESSE OCUPACIONAL EM BOMBEIROS

Nesta seção iremos dissertar sobre o trabalho dos bombeiros. Começar-se-á abordando seu contexto geral, em seguida os impactos laborais sofridos pelos profissionais que podem causar estresse ocupacional, sintomas de estresse laboral devido à atividade, *burnout* e *copping* na profissão.

3.1 Contexto Geral

A palavra bombeiro tem sua origem no latim “*bombus*”, seu significado é bomba, posto que na antiguidade os incêndios eram controlados por bombas de água. Os primeiros registros de combate a incêndio aludem à Grécia antiga, à data de 300 a. C., com atuação realizada por escravos. Em relação ao primeiro Corpo de Bombeiros, sua atividade se remete a data de 27 a. C., em Roma, no reinado de César Augusto, estes eram denominados de “*cohortes vigilium*”, possuindo um contingente de cerca de sete mil homens (CAMPOS, 1999; NATIVIDADE, 2009).

A palavra bombeiro, no imaginário social, geralmente aparece carregada de significados heroicos e de salvação. Essa notoriedade associada à profissão deve-se à responsabilidade atribuída de atuar em situações de: combate e resgate de vítimas em incêndios; primeiros socorros; 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; partos de emergência a caminho do hospital; dentre tantas outras atividades que os mesmos atuam diariamente (MONTEIRO, 2007).

Historicamente os Corpos de Bombeiros no Brasil, apresentam vínculo muito estreito com as Organizações Policiais Militares. Essa relação deve-se a origem, como parte integrada da polícia, ou por ter sido integrado a eles em algum momento histórico. A única exceção é o Corpo de Bombeiros do Distrito Federal, que em toda sua existência, constituiu-se como organização independente. Tanto as polícias militares, quanto os bombeiros militares são considerados forças auxiliares e reservas do exército, subordinando-se a governadores dos estados e do Distrito Federal (COSTA, 2002).

Apenas oito Estados da Federação permanecem com seus corpos de bombeiros vinculados a polícias militares: Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná, São Paulo, Tocantins, Paraíba, Piauí e Bahia. O CBMCE (Corpo de Bombeiro Militar do Estado do

Ceará), conforme a lei nº 11.673, emancipou-se da polícia militar em 20 de abril de 1990. Desta forma fica claro o forte vínculo da cultura do bombeiro militar com as respectivas polícias militares dos seus estados, influenciando sua forma de trabalhar e de relacionar-se com seus companheiros de trabalho (COSTA, 2002).

3.2 Bombeiro militar e a organização

Perceptivelmente, há profissões que envolvem grande desgaste emocional. Esse desgaste se acomete devido à pressão exercida por não poder cometer erros, e a impossibilidade de correr o risco de ser omissos ou tomar atitudes precipitadas. A atividade de bombeiro, como profissional de emergência, exige que estejam sempre preparados para qualquer tipo de ocorrência, estando ou não cansados, havendo ou não conhecimento técnico do tipo de ocorrência que enfrentarão e estando ou não em boas condições psicológicas. Pode-se somar a esses fatores o ideal da figura do profissional salvador supercompetente, aproximando-se para resolver problemas que outras pessoas seriam incapazes de resolver. Toda essa expectativa sentida sobre o indivíduo pode levá-lo a uma sobrecarga psicológica insuportável, podendo afetar sua saúde (BEZERRA, 2011; CREMASCO et al., 2008).

A atividade de bombeiro militar tem como objeto a vida de outras pessoas, e a de seus companheiros em situações de urgência, implicando uma contundente relação afetiva. Por conta desta característica, não há bombeiro que trabalhe na área operacional, que no final das 24h de plantão, não esteja fatigado psicologicamente e mentalmente. Todo este desgaste é minimizado pela vinculação de um ideal instituído historicamente fundamentando o que é ser bombeiro, vivido por todos individualmente, materializando-se como sentido de trabalho realizado, construindo dessa forma uma identidade coletiva (CASTRO, 2010).

Algumas profissões fazem parte do grupo de risco ao estresse, pois desempenham uma atividade que a qualquer momento podem se deparar com uma situação de perigo contra a própria vida, a atividade de bombeiro é uma delas. Outro fator que põe a profissão de bombeiro na condição de risco é sua situação militar, essa particularidade de hierarquia potencializa punições e põe as promoções no crivo de um superior hierárquico. Injustiças e arbitrariedades são situações comuns nesse tipo de sistema que naturalmente geram inconformidade e insatisfação (PRADO, 2011).

Para Vidal e Rodrigues (2016), o corpo de bombeiros é uma instituição atuante na área de segurança pública, especializada no domínio da salubridade pública. Sua missão é

prover e manter serviços profissionais e humanitários para proteção da integridade da vida, do meio ambiente e do patrimônio, com o objetivo de garantir qualidade de vida à sociedade.

Em entrevistas realizadas sobre a qualidade de vida no trabalho de bombeiro, no Rio Grande do Sul, Monteiro (2007), perguntou o que era ser bombeiro para esses profissionais. Os resultados obtidos após a saturação das entrevistas foram: resolver problemas, ajudar a todas as pessoas e suportar o alto nível de expectativa social em torno da sua condição.

Para Vidal e Rodrigues (2016) o vínculo entre indivíduo e a organização possui dois momentos: o momento em que se estabelece e o da sua permanência. Partindo dessa premissa os autores desenvolveram o modelo tridimensional com foco no comprometimento: afetivo, instrumental e normativo. O afetivo está vinculado à relação afetiva entre o indivíduo e a organização, assim, permanecem porque desejam. O instrumental diz respeito à relação custo benefício entre colaborador e instituição, os funcionários permanecem na instituição porque precisam. O normativo relaciona-se com o vínculo moral sentido pelo funcionário, o colaborador permanece na organização por um vínculo de débito.

Rodrigues e Bastos (2010) aprofundaram a reflexão sobre o compromisso. Para os autores existe uma clara distinção entre o vínculo passivo e o ativo. Nos vínculos passivos prevalecem relações instrumentais de troca ou necessidade, podendo ser chamados de entrincheiramento. Nos vínculos ativos prevalecem as relações de comprometimento, onde pode ser identificado o engajamento e a identificação. Pode-se distinguir um terceiro vínculo de permanência relacionado ao comprometimento normativo, o consentimento.

Nas relações baseadas no vínculo de comprometimento, os indivíduos promovem elevado nível de sentimento de pertencimento, lealdade, dever e criatividade. Como resultado, destacar-se maior tempo de permanência na empresa, segurança, estabilidade laboral, alcance das metas institucionais e o aumento da satisfação. Nessa relação é possível identificar casos de colaboradores viciados no trabalho. Esse tipo de relação é muito comum entre indivíduos que trabalham em atividades identificadas socialmente como de natureza heroica (GRILLO; RODRIGUES, 2012).

Nas relações pautadas no vínculo de entrincheiramento, esta relação baseia-se no medo do indivíduo de permanecer na zona de conforto, evitando o possível prejuízo de sua saída, garantindo *status quo*, estabilidade ou segurança. Esta relação tem três dimensões básicas: ajustamento à posição social, sacrifícios percebidos pelo funcionário para adequar-se à corporação; arranjos burocráticos impessoais, medo de perder a estabilidade conquistada e as vantagens financeiras; e limitações de alternativas, evitar o risco da concorrência fora da

instituição. Essa relação gera poucos resultados para ambas as partes. Os profissionais da instituição são funcionários concursados tornando-os, assim, suscetíveis esse tipo de relação (GRILLO; RODRIGUES, 2012).

Em relações vinculadas por consentimento, as relações são pautadas na obediência à hierarquia e a busca do cumprimento das normas. Conforme Bastos et al. (2011), essa relação pode ser baseada em dois construtos: a obediência cega e aceitação íntima. Na obediência cega, o indivíduo cumpre as ordens automaticamente sem fazer julgamento de valor a seu respeito, seu cumprimento é cego e automático, muitas vezes não compreendendo o significado ou motivo de sua ação. Uma importante característica dessa conduta é a falta de sentimento de responsabilidade, eximindo-se da responsabilidade por seus atos, alegando o cumprimento de regras imposta pelos seus superiores. Na aceitação íntima o indivíduo mostra-se em concordância autêntica com as normas e regras estabelecidas (SILVA, 2009; VIDAL; RODRIGUES, 2016).

Natividade e Brasil (2006) o Corpo de Bombeiros como qualquer outra organização militar é pautada na hierarquia e na disciplina, a comunicação é formal e todas as problemáticas são resolvidas através do viés hierárquico. O respeito e o cumprimento das regras da organização direcionam e determinam os comportamentos dos indivíduos.

Na relação por consentimento é possível perceber a internalização da submissão ao chefe, essa conduta subserviente é favorecida quando os funcionários têm menor escolaridade, oportunidade de emprego escassa e ocupações simples, muito relacionada a instituições militares, condição institucional do Corpo de Bombeiros. Assim como no entrincheiramento, essa relação pode causar patologia mental e física, desmotivação, estagnação e insatisfação. Nas organizações essas relações tendem a gerar um estado vegetativo, estagnado, de baixa produtividade e pouca inovação (VIDAL; RODRIGUES, 2016).

Em uma pesquisa realizada no corpo de bombeiros de Santa Catarina observou-se a predominância de 78% do vínculo relacionado ao comprometimento. Segundo o autor essa percepção dos colaboradores podem ser devido a fatores como concretização de um sonho de infância, pais militares ou pela imagem arquetípica de um herói civil. Após o ingresso esse sentimento é ressaltado pela imagem social de salvamento e heroísmo, o que eleva a autoestima, o sentimento de superioridade e de inteligência. A força da corporação também ressalta o orgulho pelo pertencimento. Rituais, tradições e símbolos a consolidam culturalmente no imaginário de seus integrantes. Dentre outros, esses fatores potencializam o sentimento de pertencimento dos bombeiros e sua instituição. Quanto ao restante 18%

alegaram vínculo de consentimento e os outros 4% alegaram vínculo de entrincheiramento (VIDAL; RODRIGUES, 2016).

Na pesquisa realizada por Natividade e Brasil(2006), com bombeiros militares de Florianópolis, foi respondido um questionário com o objetivo de se identificar o principal motivo da escolha da profissão. Responderam ter como principal motivo da escolha da atividade o fazer da profissão, com 69,7% atender e ajudar as pessoas e 29% por gostar da vida militar. Seguidamente foi apontada a casualidade, com 31,5% afirmando ser o emprego que surgiu. Na mesma pesquisa 89,6% afirmaram que caso pudessem voltar atrás no tempo escolheriam a mesma profissão. 93,9% dos respondentes afirmaram aprovação da família da profissão exercida. A partir da análise dos resultados o autor pode concluir que embora tenham sido observados problemas na organização, os integrantes se realizam devido ao conteúdo da sua profissão.

O Corpo de Bombeiro é regido pela disciplina militar que mantém o domínio do poder pela imposição de atitudes, regras e comportamentos ditados pela autoridade, objetivando aumentar a sujeição de todos, tornando-os cada vez mais úteis e obedientes. Ao ingressar na instituição, provenientes do meio civil, recebem um condicionamento de atitudes, vão absorvendo os valores, bem como, a cultura que norteiam a vida profissional. Progressivamente, suas atuações e a forma como encaram os desafios do dia-dia vão sendo influenciados tanto pela conduta institucional, como pelas suas vivências externas e pessoais (PRADO, 2011).

Conforme Abrahão (1990) há uma ideologia ocupacional coletiva vigente em áreas específicas de atuação. Ao resgatar a dimensão coletiva do sofrimento percebem-se haver regras coletivas impostas a todos os membros do grupo. Zambroni-de-Souza e Araujo (2012) destacam a relação dicotômica do prazer e do trabalho quando o sofrimento se transmuta em exigência laboral pelo ego, assumindo uma figura de exigência estruturante individual. A ocupação é uma formadora da autoimagem das pessoas. Os vários elementos dessa autoimagem, caso não bem administrados, podem ser motivadores do sofrimento. Em uma organização de valor social de tamanha importância como a dos bombeiros, seus membros podem sentir uma forte sobrecarga de responsabilidade social (DEJOURS, 1992).

Além da esfera pessoal Dejours (1992) aponta a esfera social como importante fator também influenciado pelo trabalho, atingindo as relações familiares e demais formas de inserções sociais. A atividade exercida pelo indivíduo perpassa não só o intervalo de tempo e espaço vivido no expediente, mas também, todas as relações individuais e coletivas no seu

tempo livre. Uma frase comum em organizações militares é que os membros da instituição são membros 24h, sete dias por semana.

3.3 Impactos laborais na atividade de bombeiro

Santana (2016) aponta como principais desencadeadores de estresse a longa carga horária e necessidade de complementação de renda. Em sua pesquisa no Corpo de Bombeiros do Militar da Bahia, 53,33% dos respondentes declararam trabalhar entre 37 e 44 horas semanais na organização, 42,5% declararam atuar mais de 45 horas semanais. Além dessa carga horária semanal exercida na instituição, os pesquisados declararam atuar em atividades externas para renda complementar, 33,3% apontou trabalhar 13 a 24 horas semanais fora da organização, outros 33,3% trabalhar de 37 a 48 horas semanais. O autor ressalta que o número de militares que atuam em outras atividades deve ser muito maior, a omissão da declaração deve-se a obrigação legal de dedicação exclusiva e fidelidade à instituição a que pertence.

A pesquisa, com integrantes da corporação de Florianópolis, apontou uma contradição paradoxal entre o valor social de salvar vidas, em seu ideal de bravura, e a nova política expansionista, voltada para princípios meramente financeiros, de menores custos e maiores benefícios, acrescentando-se a isso a sobrecarga, pressão e luta contínua nas atividades. Todos esses fatores desconstruem os laços de reciprocidade e da identidade coletiva. Dentre os pontos de maior relevância apontados pelos entrevistados estava a falta de contingente e o crescimento desproporcional da organização, sobrecarregando os funcionários e passando um sentimento de ideal irrealizável (CASTRO, 2010).

Conforme Monteiro (2007), o amor e o sofrimento estão envolvidos no cotidiano desses profissionais, logo, o trabalho exercido por eles ora é encarado como uma paixão, ora como um esforço pela sobrevivência.

A atuação dos bombeiros no Brasil é militar. Como afirma Cañete (2001), quanto mais os indivíduos são postos à liderança autoritária, a um ambiente hostil e a um sistema rígido, mas tendem a ter um comportamento e atitudes subversivos às regras impostas no ambiente de trabalho.

Na pesquisa realizada por Cremasco et al. (2008), observou-se uma distinção de outras pesquisas realizadas a respeito de estresse com o grupo escolhido. Geralmente, centram-se na questão emocional, acentuando o atendimento a vítimas em sofrimento e a pressão por terem que estar em constante alerta. Os bombeiros militares de Vitória apontaram como principais fatores desencadeadores de estresse a organização ser ditada pelo

militarismo. Segundo os respondentes o militarismo através de sua ideologia, padronização de condutas, comportamentos e atos tende a inibir a subjetividade dos profissionais, se mostrando um desencadeador de sofrimento.

Conforme Natividade (2009) em seu trabalho ficou evidente, que em relação às reclamações os bombeiros militares se queixaram apenas de questões organizacionais, aspectos burocráticos e das condições precárias para exercer seu trabalho, porém em nenhum caso demonstraram insatisfação como o conteúdo da atividade, demonstrando orgulho e entusiasmo pela mesma.

Costa (2002) salienta que nem todos os problemas de ordem gerenciais são de inteira responsabilidade da cúpula estratégica das corporações, algumas ações governamentais decidem ou influenciam diretamente nas regulamentações e conduta das instituições públicas. A padronização dos serviços operacionais onde a guarnições de serviço possam reduzir a variabilidade de procedimentos durante as ocorrências garante segurança e efetividade na atividade dos profissionais, evitando sentimento de insegurança. Para sanar esse problema os corpos de bombeiros estão utilizando-se do POP, Procedimento Operacional Padrão.

Natividade (2009) entende que o sujeito deve ser interpretado na sua totalidade, desta forma, para compreender a identidade profissional é necessário entender como o indivíduo se percebe em seu papel organizacional, como considera que é percebido, e como a atividade exercida se relaciona com outras atividades da sua vida. Uma característica marcante, da interferência da instituição na vida pessoal do bombeiro, é a sua condição militar, sendo perceptível sua conduta estereotipada fora do ambiente de trabalho, vivendo a profissão não apenas no horário de expediente, mas em todos os momentos da sua vida.

O estresse laboral está relacionado a uma infinidade de agentes estressores, dentre os quais podemos destacar a hostilidade, sobrecarga, falta de equipamento de segurança, baixos salários, chefia autoritária, prazo demasiado curto para respostas as tarefas, falta de liderança da gerência, risco químico e físico, baixa perspectiva de ascensão na carreira, ansiedade e pouca autonomia na tomada de decisões (BATISTA et al., 2016).

Diariamente os bombeiros atuam diretamente na prestação de serviço à população. Infelizmente, em muitos casos, esses profissionais não têm o material adequado para realizar as ocorrências. Independente das condições, pela natureza da atividade, não se absterem de realizá-las. Esse tipo de pressão sofrida pelos mesmos aponta que em seu ambiente laboral há grande probabilidade de haver ocasionadores de estresse, principalmente, causados pelo próprio ambiente de trabalho, geralmente de risco, e oriundos das atividades laborais, onde não podem ocorrer erros (BATISTA et al., 2016).

Apesar de seu treinamento para atuar em situações de risco iminente de vida e salvaguardar o patrimônio, esses profissionais têm que enfrentar variáveis de responsabilidade organizacional ou simplesmente incontroláveis, que são independentes da sua atuação. Esse estado de impotência, enfrentado por eles em algumas circunstâncias, deve ser observado como importante agente estressor. Pode-se destacar como agente estressor independente desses profissionais o efetivo insuficiente, a exposição a riscos de natureza psicossociais e biológicos, onde além da exposição inexorável de riscos que os mesmos irão enfrentar, há uma exposição, não evitada, pela falta de EPI (Equipamento de Proteção Individual) e equipamentos ideais para resolução da ocorrência com segurança (BATISTA et al., 2016).

Na pesquisa de Batista et al. (2016), constatou-se que os menores graus de satisfação no grupo de bombeiros por ele pesquisado foi dos domínios meio ambiente e físico. Logo, as questões de maior relevância relacionadas à satisfação foram à remuneração, atendimento a saúde, a segurança e ao conforto. Estes fatores têm relevância não apenas no trabalho, como também na vida pessoal desses profissionais.

Em pesquisa realizada com bombeiros da Paraíba, Bezerra (2011) aplicou o inventário de Lipp (2000) buscando analisar a fase de estresse em que se encontravam os profissionais da corporação. Não foram identificados indivíduos na fase de alerta, 25% dos bombeiros encontravam-se na fase de resistência, e 8% encontravam-se na fase de exaustão. Totalizando 33% de bombeiros apresentando-se estressados. Foi observada uma boa qualidade de vida no trabalho, onde os indivíduos demonstraram ter uma boa percepção do trabalho, ainda que em contínuo contato com situações de risco, acidentes com morte, dentre outras situações estressantes características da profissão.

Cardoso (2004) contribui realizando um trabalho buscando compreender a percepção dos bombeiros de Florianópolis dos principais fatores organizacionais relacionadas ao estresse ocupacional. A pesquisa foi realizada utilizando o ISSL de Lipp (1998). O trabalho apresentou 82% de estresse na fase de resistência e 13% na fase de quase-exaustão, apresentando níveis relevantes. Constatou-se como principais fatores organizacionais que potencializam o estresse de enfrentamento às condições e situações determinadas pela estrutura organizacional e funcional do Corpo de Bombeiros.

Como maiores estressores psicossociais, identificados na relação de trabalho, dos colaboradores respondentes do Corpo de Bombeiros de Florianópolis, e a instituição estão: a sobrecarga de serviço; a qualificação profissional, necessidade evidenciada em ocorrências de maior grau de especialização; e ao suporte técnico, relacionado à carência de ajuda psicológica.

Os profissionais reclamaram muito que a corporação não lhes proporciona oportunidades de aprimoramento técnico-profissional para que assim pudessem experimentar as suas potencialidades. Salienta-se também, o impacto dos estressores psicossociais: remuneração, equidade e os valores. A remuneração que inviabiliza a dedicação exclusiva e impossibilitava seu lazer nas horas vagas, fundamental para reequilíbrio da energia psicológica. A falta de equidade nos tratamentos, a desigualdade e o desrespeito degradam o convívio dentro da corporação. E em especial a percepção de que a corporação valorizava mais sua imagem perante o público e seus equipamentos que seus colaboradores como profissionais e como pessoas (CARDOSO, 2004).

Na pesquisa de Batista et al (2016) com bombeiros militares do Mato Grosso buscou-se identificar o estresse e a qualidade de vida desses profissionais. Na pesquisa foi utilizado o ISSL. A pesquisa de Lipp constatou que 29% dos entrevistados estavam estressados, 40% estavam na fase de resistência, 20% na fase de quase exaustão, e 40% na fase de exaustão. Dentre as principais queixas apresentadas pelo grupo respondente destaca-se a jornada de trabalho, seguidos pelo o suporte e o apoio instrumental.

Em seu trabalho Marques (2012) identificou que 51% dos bombeiros estavam no nível de estresse moderado. O estudo apontou despersonalização e desgaste emocional dentre os que apresentaram estresse laboral. Como estratégia de Coping foram utilizados o confronto, a fuga, a esquivia e o afastamento. O ato ressalta que bombeiros que lidam com situações de emergências tendem a estar susceptíveis ao desenvolvimento de estresse ocupacional, como também doenças cardíacas, estresse pós-traumático e burnout.

De Almeida et al. (2015) ao realizar sua pesquisa sobre o nível de estresse e suas causas em grupo de bombeiros de Santa Maria/RS, usando a Escala de Estresse no Trabalho (EET) de Paschoal e Tamayo (2004), identificou em seus resultados que a maioria dos bombeiros apresentou nível moderado de estresse laboral com 63,64%, 30,3% nível baixo de estresse e 6,6% nível alto. Dentre as principais causas do estresse, entre os colaboradores, aponta-se: deficiência nos treinamentos, problemas na divulgação das informações, instabilidade na perspectiva de crescimento na carreira, o método para distribuição das tarefas e a falta de informação sobre as tarefas desempenhadas pelo próprio bombeiro.

3.4 Sintomas de estresse laboral devido à atividade de bombeiro

Conforme Batista et al. (2016), o surgimento recorrente de doenças relacionadas ao distúrbio no sono como bruxismo, dor de cabeça e taquicardia são decorrentes do tipo de

escala de trabalho que esses profissionais estão submetidos, acordando subitamente no período noturno, para o atendimento de ocorrências e a ronda (intervalo de tempo noturno em que o militar faz a segurança dos espaços físicos do quartel), mantendo-se assim em estado de tensão constantemente.

Ainda que os profissionais não queiram assumir conscientemente as pressões laborais, seus sintomas negativos serão sentidos em vários aspectos da vida profissional e pessoal. Profissionais de resgate têm maior chance de divorciar-se, apresentar distúrbio de sono, sonhos e memórias angustiantes, alterações de personalidade, sentimentos de ansiedade, depressão e fúria emocional (CAMPOS, 1999).

Diante da atividade exercida pelo bombeiro, Natividade (2009) compreende que por viver rotineiramente com o perigo, acidentes e mortes, a atividade profissional exerce influência direta na qualidade de vida e em seu modo de agir. Dentre as principais alterações de comportamento podem-se citar os distúrbios nas relações interpessoais (rigidez no tratamento familiar) e a forma de lidar com os problemas (superestimando problemas rotineiros e subestimando problemas de natureza interpessoal).

Em uma pesquisa realizada no Rio de Janeiro, com equipes de enfermagem do corpo de bombeiros, e atendimento Pré-Hospitalar, Salvador et al (2013) identificou entre os principais estressores a integração entre SAMU (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência) e CBM (Corpo de Bombeiros Militar), causando aumento de atendimento a situações que não se caracterizam como urgência e emergência, fugindo da atividade fim, sobrecarregando a tropa e retirando a equipe da possibilidade de atender pessoas realmente necessitadas. Esses profissionais apresentam alterações no sono, problemas de saúde relacionados à memória (70% dos respondentes) e a capacidade de concentração (40% dos respondentes). Metade dos profissionais apresentou alguma doença, destaca-se: lombalgia, dor no ombro, tendinite, dor abdominal frequente, inflamações por picada de inseto e infecções.

Um quadro natural dessa profissão é a rotineira exposição às experiências traumáticas perturbadoras ou não. Essa constante demanda enfrentada pela classe, os tornam vulneráveis e suscetíveis ao desenvolvimento a transtornos de estresse pós-traumático (TEPT). Esse quadro clínico pode ser gerado pela vivência, ou testemunho, que gera como resposta o sentimento de medo, impotência ou horror. Pode ter duração aguda (inferior a três meses), crônica (superior a três meses) e ter início tardio, iniciando seis meses após o contato com o agente estressor. O TEPT tem como característica a persistente revivência do trauma e a duração de um mês (ALMEIDA, 2012).

Em seu trabalho de revisão sobre estudos de TEPT em profissionais de resgate, contando com dezesseis amostras de bombeiros e sete de profissionais da área da medicina, Almeida (2012) analisou, de forma transversal e longitudinal, aspectos determinantes para identificar preditores e fatores associados ao TEPT.

A análise longitudinal identificou como fatores de risco: a baixa autoeficácia, hostilidade, uso e abuso de álcool, sentimentos negativos, histórico de depressão e características sociodemográficas. As análises transversais apontaram como padrões cognitivos associados à TEPT: as crenças disfuncionais, ruminação sobre o evento traumático, impotente percepção de apoio social e o baixo senso de coerência foram variáveis decisivas para o estresse emocional e para os sintomas de TEPT.

Nos fatores contextuais foram apontados: o tipo de formação profissional, tempo de treinamento, atividades assumidas incoerentes com a ocupação e contínua frequência de eventos traumáticos. O estudo conclui, assim, que como principais fatores individuais para desencadear TEPT após exposição entre os profissionais de resgate estão: o fraco senso de coerência, baixa coesão interna e padrões cognitivos disfuncionais.

Lima et al. (2015) investigando a prevalência de depressão e fatores associados à depressão em bombeiros de Belo Horizonte identificou uma baixa prevalência de 5,5%. Os principais fatores associados à depressão identificados foram o estresse pós-traumático e o uso abusivo de álcool. Em pesquisas realizadas no Reino Unido e em Taiwan, não houve associação entre estressores ocupacionais e a depressão, divergindo dos resultados do trabalho de Belo Horizonte (BENNETT et al, 2005; CHEN et al., 2007).

3.5 *Bunout* em bombeiros

Melo e Carlotto (2016) com objetivo de identificar a prevalência da Síndrome de Burnout em bombeiros, assim como seus preditores sociodemográficos, laborais e estratégias de enfrentamento realizou um trabalho no Rio Grande do Sul. Em seus estudos identificou uma prevalência de: 3% dos profissionais no perfil 1, compostos pelas dimensões de ilusão ao trabalho, desgaste psíquico e indolência, ocorrendo deterioração cognitiva e afetiva, seu surgimento é uma resposta a fontes de estresse laboral crônico, esse perfil não chega a incapacitar o profissional de exercer sua atividade laboral; e 2, 3% dos profissionais no perfil 2, caracteriza-se pela soma de todas as variáveis do perfil 1 adicionando-se a culpa, podendo levar o indivíduo a sérios problemas na execução das atividades laborais, podendo incapacitá-lo definitivamente para a função. Participantes do perfil 2 são os que, segundo a legislação

brasileira, podem ser enquadradas em casos de Burnout, registrada no Decreto nº 3048, de 06 de maio de 1999, do Ministério da Previdência e Assistência Social do Brasil (Diário Oficial da União 12.05.99 – nº 89).

Fatores sociais mostram-se de importante relevância para o enfrentamento da Síndrome de Burnout. Melo e Carlotto (2016) consideraram uma baixa prevalência da síndrome em relação a pesquisas realizadas por eles em outras categorias de profissionais, os resultados mostraram que o motivo prevalente é a alusão pelo trabalho comportando-se como um fator protetor. Esses resultados constataam o elevado nível de realização profissional percebido pela classe. No caso dos bombeiros, quanto maior o número ocorrências, maior a frequência de prestação de serviço à comunidade, conseqüentemente é aumentado seu sentimento de contribuição social, elevando assim, seu sentimento de êxito profissional.

3.6 *Copping* usado por bombeiros

Para se defenderem dos constantes agentes estressores alguns profissionais comportam-se com indiferença, distância afetiva ou manifestações irônicas com as pessoas que socorrem. Essas reações são componentes do sistema defensivo, adquiridos através da história de vida, treinamento e experiência profissional. Assim, utilizam dessas técnicas como forma de preservar sua própria saúde psicológica, evitando expor e perceber suas próprias emoções (CREMASCO et al., 2008).

Em contrapartida a reação natural de qualquer animal, que decide fugir ou lutar em condições de estresse, o bombeiro deve manter a calma e agir contra seu instinto natural, tendo que gerenciar todas as suas emoções e receios. Esses esforços podem, com o tempo, desencadear problemas cardíacos, respiratórios, dermatológicos, intestinais e diversos outros (CREMASCO et al., 2008).

Há casos em que o profissional percebe que os agentes estressores ambientais superam sua capacidade de tolerância, essas situações, algumas vezes, exigem um esforço patológico do indivíduo para serem superadas com eficiência. Ao perder o equilíbrio o indivíduo passa a apresentar doenças, pois o sofrimento, ainda que não percebido, torna-se insuportável. O indivíduo após inutilizar-se de recursos intelectuais e psico-afetivos para lidar com atividades e demandas impostas pela instituição, sem sucesso, desenvolve um sofrimento intolerável e progressivo (DOLAN, 2006; CREMASCO et al., 2008).

Santana (2016) ao realizar uma pesquisa com bombeiros de Salvador, buscando identificar as principais estratégias de coping usadas pelo grupo, identificou o controle como

principal estratégia utilizada. Segundo o autor o principal motivo da utilização dessa técnica é a impossibilidade de alterar as situações estressoras a sua volta. Principalmente pela sua condição militar, o colaborador está, em geral, fazendo reavaliações de enfrentamento, em vez de ações de enfrentamento. Segundo o autor a estratégia de controle apresentou correlação positiva com a dimensão de bem estar no trabalho, assim, a técnica utilizada demonstrou-se satisfatória para a preservação do bem-estar dos profissionais.

Para Batista et al. (2016), devido a cultura militar, os militares evitam aceitar ou pedir ajuda nas fases iniciais do estresse. No ambiente militar é natural a depreciação das fraquezas, a valorização da força e resiliência em situações de dificuldade. Como resposta ao ambiente inserido, o militar buscará manter-se superior às situações de adversidades vivenciadas.

Assim, pode-se apontar como fator de importante relevância para a não aceitação do profissional de sua condição patológica a imagem social do bombeiro militar, visto como herói pela sociedade. Essa característica do profissional o põe em uma condição de constante pressão psicológica, não podendo mostrar sinais de fraqueza ou fracasso perante a sociedade (BEZERRA, 2011).

Bezerra (2011) salienta a necessidade de medidas preventivas para a saúde dos profissionais dessa área, percebendo a indiferença e negação dos mesmos a própria patologia vivenciada. Desta forma, faz-se necessário acompanhamento de saúde constante composta por uma equipe multiprofissional, com assistentes sociais, enfermeiros, médicos e psicólogos e todos os demais necessários para que se possa prevenir as doenças e garantir o bem-estar deles.

Foi apresentado nessa seção um contexto geral a respeito da atividade de bombeiro, em seguida os impactos laborais sofridos pelos profissionais que podem causar estresse ocupacional, satisfação com a atividade, sintomas de estresse laboral devido à atividade, burnout e coping na profissão. Na próxima seção será apresentada a metodologia da pesquisa onde se apresentará as características da pesquisa, descrevendo como a pesquisa foi realizada na prática.

4 METODOLOGIA DA PESQUISA

A metodologia é um conjunto de métodos ou meios objetivando obter o conhecimento. Busca conseguir fatos, através da comprovação de teorias e hipóteses, servindo como elo entre a observação da realidade e a teoria científica. As técnicas e os procedimentos realizados pelo autor para coleta de dados devem ser explicados claramente para que o leitor entenda através do objeto de estudo o modo como a pesquisa foi realizada na prática (MORESI, 2003).

Conforme Prodanov e Freitas (2013) a metodologia pode ser definida como um procedimento utilizado almejando um determinado fim. Em alinhamento com a ciência, se comportando como um conjunto de procedimentos visando atingir um conhecimento específico. Esse processo, que se inicia no instante em que um tema específico é escolhido para se pesquisar, e se estende durante a análise dos dados, com sugestões para solucionar ou reduzir o problema estudado (OLIVEIRA, 2014).

O presente trabalho tem como paradigma a epistemologia positivista, visto que acredita ser o sujeito que conhece o objeto do conhecimento. Popper (2012) afirma que o objeto é abordado por meio de definições de pressupostos que devam e possam ser definidos metodologicamente, com o objetivo de atingir-se o conhecimento positivo do mesmo apenas a partir de métodos consagrados das ciências exatas. Logo, compreende que o "objeto" da ciência é construído pelos termos do experimento, portanto a observação é o fundamento de todo experimento científico possível.

Para Gil (2008, p.182), a pesquisa científica pode ser distinguida das seguintes formas: tipo de pesquisa, abordagem do problema, classificação das pesquisas, instrumento de pesquisa, características da amostra.

O trabalho se caracteriza como pesquisa descritiva, onde os fenômenos físicos e humanos são estudados sem que haja manipulação do autor, desta forma os fatos são observados, registrados, analisados, classificados e interpretados, sem a intervenção do pesquisador (ANDRADE, 2010).

As pesquisas descritivas têm como uma das principais características a utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática. Pode-se destacar dentre as pesquisas descritivas aquelas que têm como objetivo estudar características de grupos identificando: sua distribuição por idade, seu sexo, sua escolaridade, seu estado de saúde físico e mental.

Foi utilizada a abordagem quantitativa que utiliza a coleta e a análise de dados para responder às questões de pesquisa, se utilizando da medição numérica, da contagem e frequentemente do uso de estatística para estabelecer com exatidão os padrões de comportamento de uma população (HERNÁNDEZ SAMPIERI, 2006). No método quantitativo a realidade é percebida como objetiva e singular, desta forma, o pesquisador deve atuar com uma abordagem não intervencionista evidenciando o caráter independente da pesquisa (CRESWELL, 1994).

A pesquisa é classificada como bibliográfica e de campo. A primeira é desenvolvida com base em estudos elaborados anteriormente, compostos principalmente de livros e artigos científicos. Pode-se destacar como principal vantagem o fato do investigador ter acesso a informações de fenômenos muito mais amplos que teria disponibilidade pesquisando diretamente. A pesquisa de campo procura aprofundar questões propostas e pesquisadas, baseia-se nas observações dos fatos tal como ocorrem na realidade em que o estudo produz a coleta de dados (GIL, 2008; ANDRADE, 2010).

O instrumento utilizado foi o questionário. Desta forma organizou-se um conjunto de questões ordenadas e fechadas. É constituído por perguntas demográficas como o sexo, estado civil, faixa etária e renda familiar. O modelo de questionário é muito utilizado por ser o instrumento mais barato e prático para se obter informações (BAPTISTA; CAMPOS, 2016; CAMPOS, 2007).

O levantamento de dados utilizado é do tipo *survey*. Este método é um dos diversos tipos de investigação possível na pesquisa quantitativa. Seu processo é composto pela manipulação de dados e a partir desses dados a mensuração de resultados baseados na observação dos fenômenos e na experimentação (CENDÓN et al, 2014).

O *survey* é um processo de mensuração indicado para questionários estruturados, com ou sem envolvimento do entrevistador. O pesquisador deve se posicionar imparcial em relação ao objeto pesquisado. Pode-se apontar a possibilidade de replicação como grande vantagem desse modelo. Através da replicação é possível realizá-la novamente com a finalidade de fazer observações, investigações, experiências, comparações de resultados, validações, e definir claramente teorias. A possibilidade de reprodução de estudos em ciências sociais garante a possibilidade de generalizações de resultados de uma pesquisa original, alicerçar o conhecimento em fundamentos sólidos e conquistar um contínuo progresso, tendo como premissa descoberta específica e reproduzível (LENNAN; AVRICHIR, 2012; MACLENNAN; VRICHIR, 2013).

O questionário foi aplicado a partir de uma plataforma digital, via *google forms*. A forma de aplicação foi escolhida devido à praticidade, podendo ser respondida na sua folga, em repouso, e garantindo que todos pudessem responder, tendo em vista, a necessidade de acesso à *Internet*.

As pesquisas *surveys online* se caracterizam por três características principais que são: poder ser administradas pelos próprios respondentes, na ausência do entrevistador, sem intermediações, o respondente deve conduzir-se ao término da pesquisa, de forma confiável, ótima e completa; em segundo lugar tem-se a automatização, a *web* possibilita poderosas soluções para auxiliar respondentes no preenchimento e incentivá-los a continuar; e por fim, tem-se como terceira característica os recursos visuais, pouco viáveis em pesquisas tradicionais (CENDÓN et al, 2014).

Como problema principal encontrado em questionários *online* pode-se apontar, conforme a tipologia de Bosnjak e Tuten (2001), os sete tipos de participante:

- Respondentes: que respondem todas as perguntas;
- Desistentes: que começam a responder e não terminam;
- Curiosos: visualizam as perguntas sem responder;
- Curiosos desistentes: que visualizam as primeiras e desistem;
- Decidem não responder antes de começar;
- Não respondentes de questionário: respondem apenas algumas questões;
- Não respondentes de questão e desistentes: que visualizam algumas questões, respondem algumas e desistem antes do fim.

Esse padrão de respostas diverge do tradicional onde é possível encontrar apenas três tipos básicos: respondentes com participação completa; não respondentes de algumas questões; e não respondentes.

O questionário *survey* aplicado foi respondido por toda a população delimitada no estudo, realizando-se assim um censo. Para que fossem evitados problemas identificados com questionários não respondidos ou incompletamente respondidos, foram colocadas restrições de avanço que impossibilita o respondente de concluir o questionário sem antes responder todas as perguntas, porém ele tinha acesso a todas as questões e poderia responder na ordem que desejasse. Também foi possível acompanhar o progresso ao responder as perguntas, através de uma barra de avanço, possibilitando-o perceber o quanto faltava para o término do questionário.

O questionário foi disponibilizado via *link*, acompanhado de uma mensagem, onde eram fornecidos maiores esclarecimentos sobre a pesquisa, a importância da

participação do respondente e do preenchimento completo do questionário, tendo em vista a inviabilidade do envio sem sua completa conclusão.

Foram dados esclarecimentos da sua importância, preenchimento e funcionamento pessoalmente, tendo como objetivo sanar as dúvidas antes do início da sua resolução. Não foram usadas animações, vídeos, fotos e outras mídias buscando atrair a atenção do respondente. Para manter o controle foi solicitada a confirmação do preenchimento dos questionários.

A população é composta por bombeiros que atuam operacionalmente em uma Seção de Busca e Salvamento localizada em Fortaleza, composta pelo quartel, ponto de apoio, e uma viatura de busca e salvamento. Sua atuação se estende por Fortaleza conjuntamente com mais duas viaturas de salvamento, e na região metropolitana. Os respondentes concorrem à prontidão de serviço diariamente escalada no quartel. A escala que os militares concorrem é de 24h seguidas por 72h de folga. Eles entram em serviço às oito da manhã onde ocorre a passagem de serviço e saem após seu término. Os profissionais são concursados, possuem um plano de carreira regido por lei estadual, assim como todas as suas condutas, por serem enquadrados como servidores públicos militares.

A população segue um enfoque quantitativo configurando-se como um conjunto de indivíduos que partilham de uma série de especificações (HERNÁNDEZ SAMPIERI, 2006).

Também foi aplicada a técnica por conglomerados em que a unidade de análise encontra-se fechada em determinado espaço, essa escolha justifica-se pela seleção de uma unidade em que trabalha exclusivamente nas distintas atividades: a atividade na viatura de busca e salvamento, onde trabalham o adjunto, motorista e armador; e na guarda do quartel, composta pelo comandante e auxiliar da guarda (HERNÁNDEZ SAMPIERI, 2006).

A pesquisa foi aplicada no terceiro trimestre de 2018.

Conforme o Governo do Estado do Ceará (2018), a finalidade do órgão é realizar operações de busca, resgate e salvamento de pessoas e bens. A unidade atende sinistros que envolvam salvamento aquático, salvamento em altura, e salvamento terrestre.

A seção onde foi realizada a pesquisa é composta por 31 profissionais dos quais 27 atuam em uma escala por turnos, de 24 por 72 horas. Dos 27 integrantes concorrentes a escala um não participou por ser o autor da pesquisa, totalizando 26 respondentes.

Diariamente é cumprida uma escala composta, geralmente, por seis militares. A guarnição é formada por dois militares na guarda do quartel e quatro na viatura.

A guarda do quartel tem como integrantes o comandante da guarda e seu auxiliar que, caso não ocorram anormalidades, permanecem 24 horas fazendo a segurança do quartel, atendendo ligações e recebendo ocorrências via rádio do CIOPS (Coordenadoria Integrada de Operações de Segurança), fazendo a manutenção das instalações do quartel e apoiando a viatura no que for preciso.

A viatura é composta por: um oficial, que a comanda, concorrendo a uma escala a parte, em geral tendo atribuições administrativas e de análise de riscos nas ocorrências; um adjunto, responsável por auxiliar o comandante nas decisões de forma mais próxima, e um armador, responsável por dar o primeiro combate nas atuações depois das ordens recebidas, ambos atuam diretamente nas atividades de salvamento, e o motorista responsável pelo deslocamento e resguardo da viatura, quando necessário apoiando e complementando a guarnição da viatura em ocorrências mais complexas.

O ideal seria o ciclo de subtenentes e sargentos executarem a função de comandante da guarda e adjunto, enquanto o ciclo de cabos e soldados executariam apenas as funções de auxiliar da guarda e armador na viatura, porém precisão atuar em todas as funções para suprir as necessidades do serviço, devido à instituição está com aproximadamente metade do efetivo exigido pela lei nº 15.797, de 25 de maior de 2015, possuindo cerca de 1700 profissionais, enquanto a lei prevê 3820 (CEARÁ, 2015).

Assim, profissionais do quartel se distribuem, em geral, de forma aleatória pelas funções, qualquer integrante podendo exercer qualquer função, respeitando a hierarquia e a necessidade da instituição.

Respeitando à aptidão, a possibilidade de escolha e principalmente a necessidade do serviço, os bombeiros concorrentes à escala são polivalentes atuando em todas as funções, exceto a motorizada, que exige autorização publicada em boletim e interesse do colaborador na atividade de motorista.

Na pesquisa não foram incluídos os oficiais que atuam como comandante da viatura. Podem-se apontar como principais pontos para sua não inclusão na pesquisa: o caráter diferenciado das demais funções exercidas no serviço, voltado mais para parte estratégica e administrativa; e seu vínculo frágil com o quartel, visto que em sua maioria apenas cumprem uma escala na viatura, mas pertencerem e atuam conjuntamente em outros quartéis de salvamento, combate a incêndio, guarda vida, dentre outros.

Os oficiais do quartel responsáveis pelo serviço administrativo rotineiro também não foram incluídos no trabalho devido ao caráter das suas atividades, voltadas para administração do quartel, expediente diário, em alguns casos atuar em várias escalas de

diversos quartéis, manutenção e reposição de equipamentos da viatura, como também, por motivos supracitados atribuídos aos demais oficiais concorrentes à escala.

Desta forma, o trabalho está focado em profissionais que atuam na atividade operacional do serviço de 24 horas da seção de busca e salvamento do corpo de bombeiros. Tendo em vista a rotatividade de funções entre os profissionais, foram incluídos todos que atuam no serviço da guarda do quartel e na viatura.

Para o estudo foi utilizado um questionário com 13 questões fechadas. As oito primeiras perguntas foram relacionadas à identificação do perfil dos respondentes: sexo, estado civil, faixa etária, renda familiar, ocupação na organização, tempo de trabalho na atividade de bombeiro, o nível de satisfação com a profissão e a carga horária semanal.

Para as demais questões foram utilizados uma adaptação do Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp (ISSL), Escala de *Coping* Ocupacional (ECO) e a Escala de Bem-Estar no Trabalho (EBET). Os colaboradores tiveram que responder os itens de acordo com uma escala *likert* que, conforme Pereira (2001) e Taveira e Oliveira (2008), possibilita perceber a sensibilidade do respondente na manifestação de qualidade percebida pelo mesmo, podendo captar contrários, situações intermediárias e níveis.

Na nona questão foram abordadas vinte seis atividades realizadas rotineiramente na profissão exercida pelos respondentes. Desta forma, os itens da pergunta nove foram compostos por cinco possibilidades que descreveram o nível de estresse das atividades realizadas. Em que um indicava que a atividade não lhe causava estresse e o cinco extremamente estressado, dentre os extremos havia a possibilidade do respondente ter uma percepção intermediária. Nessa pergunta pode-se responder conforme sua percepção o quanto cada atividade ou fator estressante lhe afeta na rotina de trabalho.

Na décima pergunta foram aplicados questionários a respeito das estratégias para lidar com o estresse gerado no trabalho. Foi composta por vinte nove itens, em que a população respondeu, em formato novamente de escala *likert*, cinco possibilidades de resposta. Desta forma, a pergunta buscou identificar com que frequência o colaborador usava determinadas estratégias para lidar com o estresse laboral.

A décima primeira pergunta pede para que o entrevistado responda sobre seus sentimentos em relação a seu trabalho. É formada por vinte dois itens no formato de resposta *likert* com cinco opções correspondentes a cada sentimento.

Na décima segunda o entrevistado apontou sua opinião em relação ao seu trabalho. A pergunta foi composta por nove itens com cinco opções modelo *likert*, onde o

indivíduo respondeu conforme a intensidade com que confirma as opções apontadas pelo questionário.

Na décima terceira questão os entrevistados confirmam os sintomas que vêm sentindo, de acordo com o questionário adaptado do Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp – ISSL. Os vários sintomas totalizam um total de cinquenta e duas questões, distribuídas em três períodos, onde é apontada a quantidade de tempo em que os sintomas se acometem ou são percebidos pelo respondente. O primeiro é composto por quinze sintomas experimentados nas últimas vinte quatro horas, o segundo formado por quinze sintomas experimentados no último mês e finalmente o terceiro composto por vinte duas perguntas onde o entrevistado indica os sintomas experimentados nos últimos três meses.

Como supracitado, por estar realizando a pesquisa o autor não pode participar como respondente do questionário. Todos os outros integrantes do quartel com o perfil correspondente ao estipulado na pesquisa, totalizando 26, participaram do estudo.

Nesta seção apresentou-se a metodologia do trabalho, onde foi explanada a natureza da pesquisa, o tipo de pesquisa realizada, a abordagem do problema, a classificação da pesquisa, o instrumento utilizado para realizar a pesquisa e a definição do sujeito da pesquisa, local de aplicação, período e a descrição do questionário. Na próxima seção inicia-se a apresentação e interpretação dos resultados obtidos no estudo realizado.

5 RESULTADOS

Nesta seção serão abordados os resultados da pesquisa realizada com a população. Para melhor compreensão as análises dos resultados foram distribuídas em grupos de assuntos. Em seguida serão apresentados o perfil sociodemográfico da população, descrição da população de acordo com profissão de bombeiro, atividades estressoras e estratégias utilizadas, satisfação dos profissionais com a profissão e análise dos níveis de estresse da população.

5.1 Perfil sociodemográfico da população

Foi obtida uma amostra válida de vinte seis respondentes. O quartel conta com vinte sete militares que compõem a guarnição, apesar de integrante, como pesquisador estou impedido de participar da pesquisa, logo, o estudo se classifica como censitário.

Conforme os artigos 43, 44, 45, 46 e 47 do estatuto dos militares estaduais do Ceará (Lei nº 13.729, de 11 de janeiro de 2006) o militarismo é composto por duas categorias: oficiais e praças.

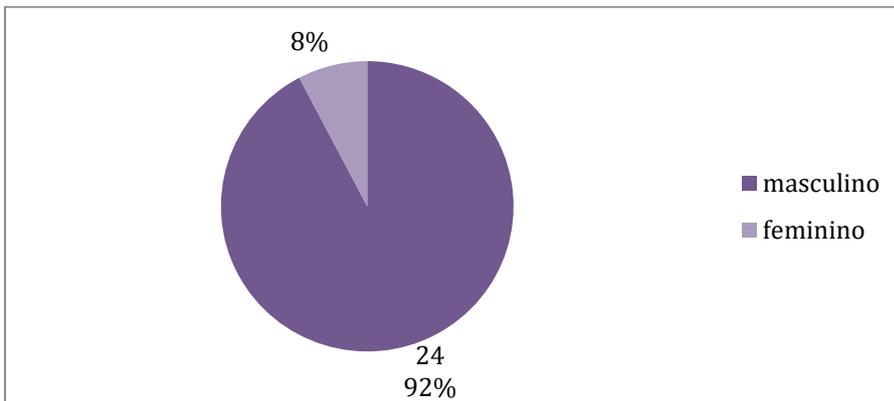
No corpo de bombeiros do Ceará os oficiais são responsáveis pelo exercício do comando, da chefia e da direção das Organizações Militares Estaduais. Na categoria de praças, assim como se distribui a autoridade hierárquica entre oficiais por postos, pode-se observar a distribuição da hierarquia através das graduações: subtenente, sargento, cabo e soldado.

Dentro do grupo de praças existem dois ciclos o de subtenentes e sargentos e o de cabos e soldados. O ciclo mais antigo dentro da categoria de praças é o de subtenentes e sargentos responsáveis por auxiliar e complementar as atividades dos oficiais na capacitação do pessoal, emprego dos meios, na instituição, na administração no comando de frações de tropas. O outro ciclo, composto por cabos e soldados, essencialmente, é responsável pela execução das atividades. Essa distribuição de responsabilidades não eximir nem uma das partes por nem um ato, pois todos os militares estaduais são responsáveis integralmente pelas suas decisões, ordens e atos que praticar (CEARÁ, 2016).

A pesquisa contou com vinte quatro homens e duas mulheres. Obteve-se 92,3% de respostas do sexo masculino e 7,7% do sexo feminino. Esse resultado percentual deve-se a própria proporção observada na corporação do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Ceará, que atualmente é composta por 1.669 militares e destes apenas 32 são mulheres, nove

oficiais e vinte três praças, que realizam as mesmas ações que os homens, porém têm restrições na admissão do concurso. A proporção atual na corporação é de 0,02 de mulheres para cada homem. Essa desigualdade tende a ser reduzida visto que segundo o, os concursos para a carreira de bombeiros, buscando a igualdade, tendem a reservar 10% das vagas às mulheres (BRASIL, 2017). No último ingresso que houve no estado do Ceará para praças do CBMCE, em 2013, foram reservadas 14 vagas de 270 as mulheres (CEARÁ, 2013).

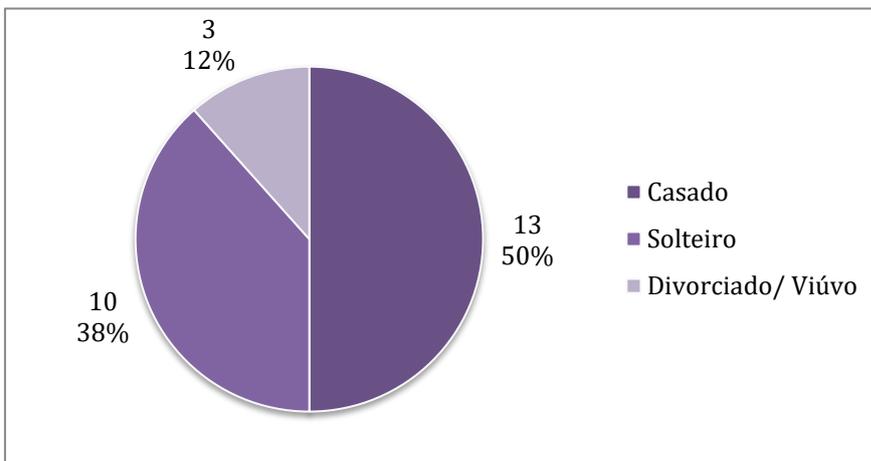
Gráfico 1 - Descrição da população de acordo com o sexo.



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Dos resultados obtidos 50% dos respondentes são casados totalizando treze profissionais, 38,5% são solteiros com dez respostas e 11,5% divorciados ou viúvos com três respondentes.

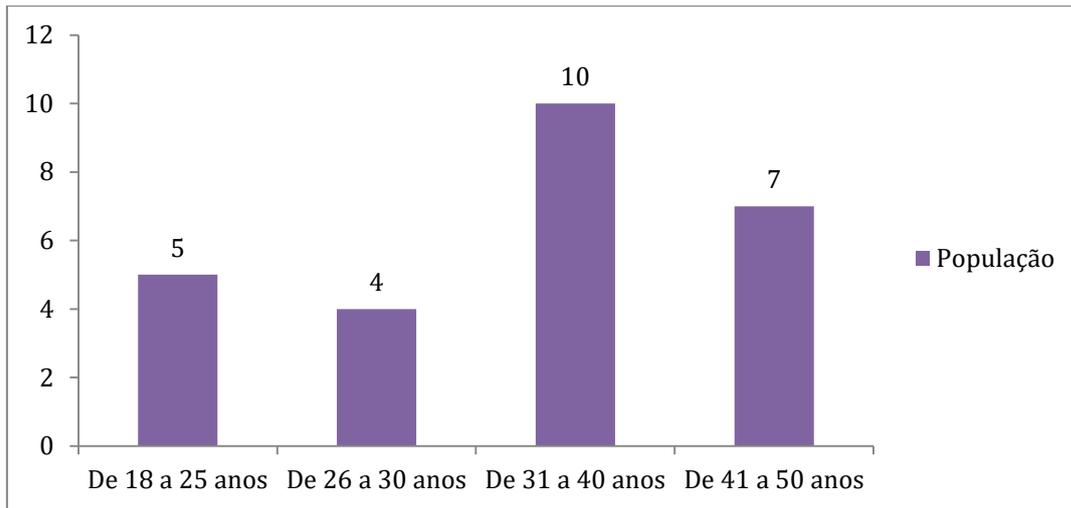
Gráfico 2 – Representação da população de acordo com o estado civil.



Fonte: dados da pesquisa (2018).

A faixa etária dos colaboradores foi distribuída em quatro possibilidades de resposta, dentre os quais foram obtidos os seguintes dados: cinco respondentes alegaram estar na faixa etária entre 18 e 25 anos, quatro alegaram está entre 26 e 30 anos, dez responderam está entre 31 e 40 anos e sete responderam ter entre 41 e 50 anos.

Gráfico 3 – Distribuição da população de acordo com a faixa etária.

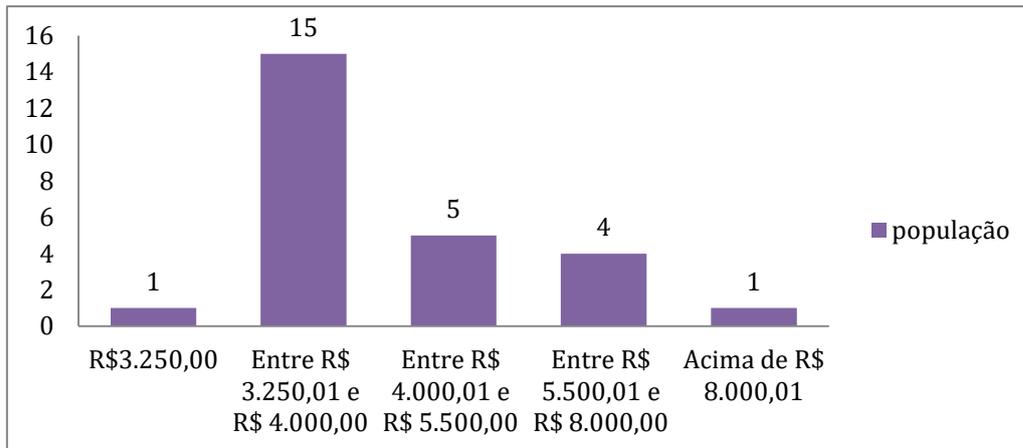


Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Quanto à renda familiar apenas um bombeiro alegou ter uma renda familiar inferior a R\$ 3250,00, 57,7% alegaram receber entre R\$ 3250,01 e R\$ 4000,00 reais com quinze profissionais, 19,2% responderam ter uma renda familiar entre R\$ 4000,01 e R\$ 5500,00 com cinco respondentes, 15,4% alegaram possuir uma renda entre R\$ 5500,01 e R\$ 8000,00 com quatro colaboradores, e somente uma pessoa alegou ganhar acima de R\$ 8000,01 contabilizando 3,8% do total.

Entre o mês de março e de dezembro de 2018, o salário de soldado corresponde a R\$ 3.250,00, o de cabo R\$ 3.419,00, o de 1º sargento de R\$ 4.605,00 e o de subtenente a R\$ 5.171,00. Rendas adicionais oriundas de horas/aula ministradas em projetos, o salário do cônjuge e outras atividades podem alterar positivamente a renda familiar. Analogamente acontece a redução da renda familiar conforme se acrescenta filhos, pensões e outras despesas.

Gráfico 4 – População segundo a renda familiar.

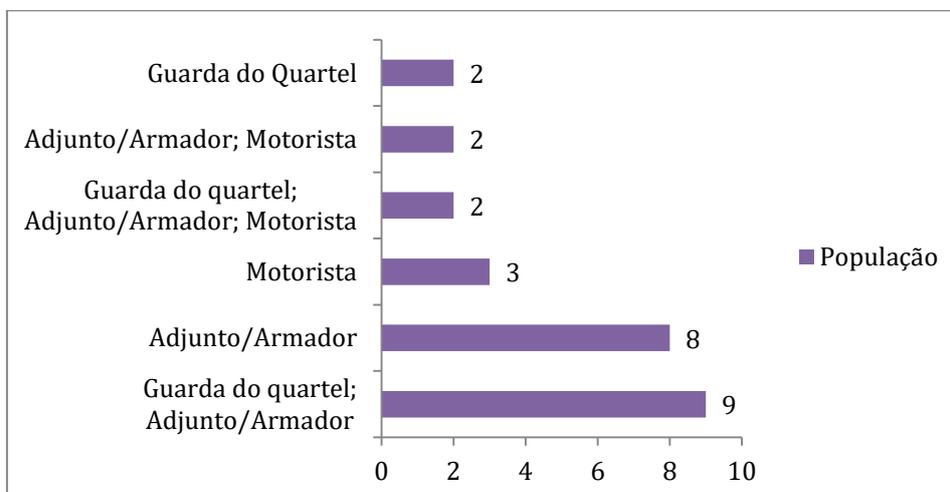


Fonte: Dados da pesquisa (2018).

5.2 Descrição da população de acordo com profissão de bombeiro

As atividades exercidas pelos profissionais foram divididas em quatro opções: administração que não conteve representação, pois administração do quartel é composta exclusivamente de oficiais; 50% alegaram exercer a atividade de guarda do quartel com 13 respostas; 81% colaboradores atuam na viatura operacional exercendo a atividade de adjunto/armador com 21 respostas e 27% afirmaram atuar como motoristas, contando com sete profissionais atuando na atividade de motorista. Como supracitado os colaboradores atuam em mais de uma função.

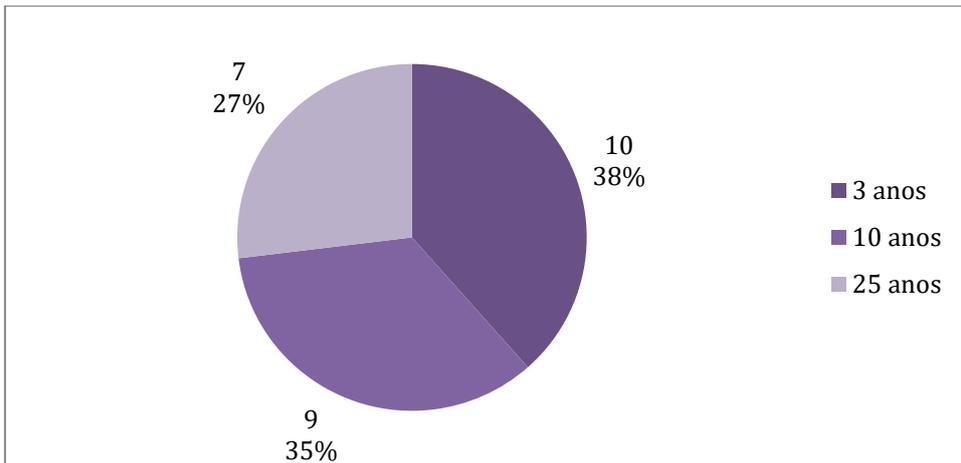
Gráfico 5 – População segundo a atividade exercida no quartel.



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Quanto ao tempo de exercício na profissão dez colaboradores têm aproximadamente três anos, nove têm aproximadamente dez anos e sete têm aproximadamente vinte cinco anos, pode-se observar a partir daí que 73% (19 integrantes) têm menos de dez anos de serviço, sendo composto por cabos e soldados.

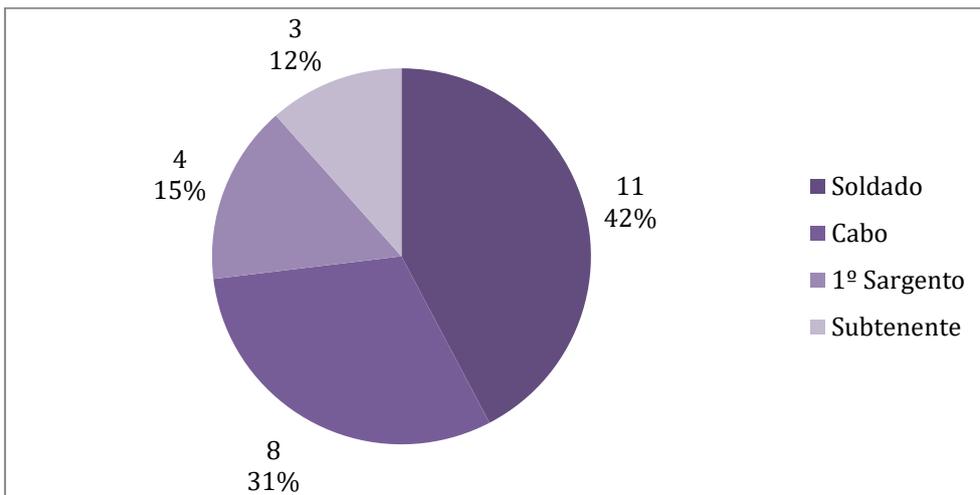
Gráfico 6 – População segundo o tempo na atividade de bombeiro.



Fontes: Dados da pesquisa (2018).

Quanto ao cargo onze são soldados (42,3%), oito são cabos (30,8%), quatro são 1º sargento (15,4%) e três são subtenentes (11,5%).

Gráfico 7 – População segundo a graduação.

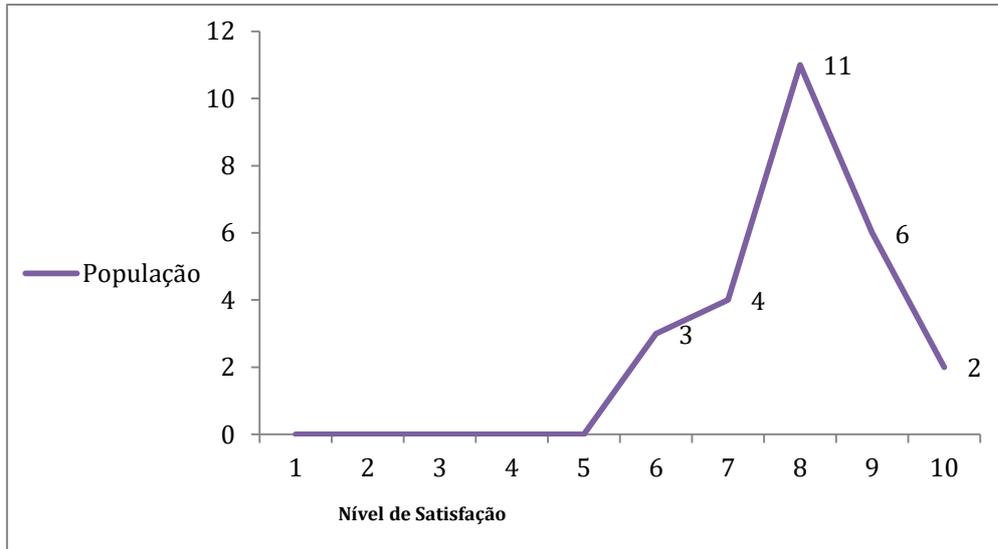


Fonte: dados do estudo (2018).

Ao perguntar o nível de satisfação dos bombeiros com a profissão em uma escala de zero a 10, onde zero significava insatisfeito e 10 representando totalmente satisfeito.

Nenhum dos profissionais apontou valores inferiores a seis. Três responderam 6 (11,5%), quatro responderam 7 (15,4%), onze responderam 8 (42,3%), seis responderam 9 (23,1) e dois responderam 10 (7,7%). A média obtida da totalidade das 26 respostas foi oito.

Gráfico 8 – População segundo a avaliação de satisfação da profissão.



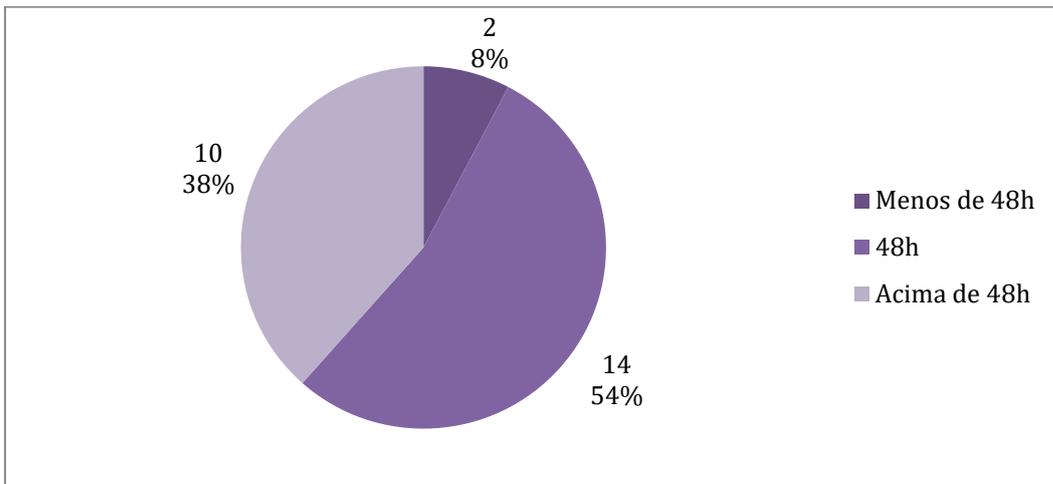
Fonte: dados da pesquisa (2018).

Os profissionais também responderam quanto a sua carga horária semanal no serviço, dois afirmaram trabalhar menos de 48h semanais (7,7%), 14 alegaram trabalhar em média 48h semanais (53,8%) e dez afirmaram trabalhar mais de 48h semanais (38,5%). Desta forma, 92,3% dos colaboradores afirmaram trabalhar 48h ou mais por semana. É possível realizar permutas de serviço, contanto que o profissional não ultrapasse 48h de trabalho seguida, totalizando dois plantões. Pela escala de 24 por 72 horas os integrantes da escala de serviço trabalham aproximadamente dois serviços por semana, em média 48h.

A legislação estadual do corpo de bombeiros exige dedicação exclusiva, porém, muitas vezes, para complementar a renda e em prol das necessidades da instituição, na folga, eles participam de projetos como o JBV (Jovem Brigadista de Valor), voltado para adolescentes da comunidade, o PSBS (Projeto Saúde, Bombeiro e Sociedade) voltado para idosos da comunidade, o CFP (Curso de Formação de Praças), o CFO (Curso de Formação de Oficiais), escala nas viaturas do SAMU, dentre outras atividades além da escala de serviço de 24 por 72h incentivados pela própria instituição. Podem-se destacar também os expedientes obrigatórios para todos que não estejam de serviço no dia, geralmente entre um e dois por mês.

Além das atividades citadas, podemos apontar também, à própria jornada doméstica e os estudos, visto que grande parte dos integrantes do quartel está cursando ensino superior ou cursos de reciclagem da própria instituição. Assim, mesmo de folga, após uma jornada de 24h ou 48h, continuam realizando outras atividades, institucionais ou pessoais, nas horas de descanso. Santana (2016) aponta como principais desencadeadores de estresse na sua pesquisa com bombeiros a longa carga horária e necessidade de complementação de renda.

Gráfico 9 – População conforme as horas trabalhadas semanalmente no plantão.



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Para identificar como a população estudada tem se sentido em relação ao seu trabalho foi aplicado na décima primeira questão, um questionário baseado na Escala de Bem Estar no Trabalho (EBET) de Paschoal e Tamayo (2004). Os entrevistados responderam a seguinte indagação “o trabalho tem me deixado...” em que tinham a possibilidade de escolher nas vinte e uma sensações entre 1 e 5, onde 1 representava nem um pouco e 5 extremamente.

Os profissionais apresentaram maiores porcentagens de impressão relativa ao trabalho a se sentirem dispostos com 71,5%, tranquilos com 68,46%, orgulhosos com 66,9%, alegres com 63,8% e felizes com 63,85%. As menores porcentagens foram o tédio com 33,8%, nervosismo com 33,8%, e a depressão com 30,4%.

Tabela 1 - Impressão relativa ao ambiente de trabalho da população.

Sentimentos/ Intensidade	1	2	3	4	5	Média do grupo
Disposto	3,85%	19,23%	15,38%	38,46%	23,08%	71,54%
Tranquilo	7,69%	7,69%	42,31%	19,23%	23,08%	68,46%
Orgulhoso	3,85%	26,92%	23,08%	23,08%	23,08%	66,92%
Alegre	7,69%	15,38%	38,46%	26,92%	11,54%	63,85%
Feliz	7,69%	19,23%	42,31%	7,69%	23,08%	63,85%
Contente	7,69%	19,23%	38,46%	23,08%	11,54%	62,31%
Animado	7,69%	19,23%	46,15%	15,38%	11,54%	60,77%
Entusiasmado	19,23%	15,38%	34,62%	19,23%	11,54%	57,69%
Empolgado	19,23%	15,38%	42,31%	11,54%	11,54%	56,15%
Preocupado	19,23%	38,46%	23,08%	15,38%	3,85%	49,23%
Chateado	34,62%	23,08%	23,08%	15,38%	3,85%	46,15%
Irritado	34,62%	23,08%	30,77%	7,69%	3,85%	44,62%
Frustrado	34,62%	30,77%	19,23%	11,54%	3,85%	43,85%
Tenso	50,00%	15,38%	19,23%	11,54%	3,85%	40,77%
Impaciente	38,46%	34,62%	19,23%	3,85%	3,85%	40,00%
Incomodado	42,31%	30,77%	19,23%	3,85%	3,85%	39,23%
Ansioso	53,85%	11,54%	26,92%	3,85%	3,85%	38,46%
Com raiva	50,00%	26,92%	15,38%	7,69%	-	36,15%
Entediado	57,69%	26,92%	7,69%	3,85%	3,85%	33,85%
Nervoso	61,54%	19,23%	7,69%	11,54%	-	33,85%
Deprimido	68,00%	20,00%	8,00%	-	4,00%	30,40%

Fonte: Dados da Pesquisa (2018)

Para calcular a média do grupo foram multiplicados os valores de linkert a quantidade de respostas correspondentes, posteriormente os resultados foram somados. Em seguida divididos pelo total de respostas. Do valor resultante entre um e cinco, foi tirado a porcentagem em que cinco correspondia a 100%. Essa relação se aplicar-se-á a todas as tabelas em que houver a coluna média do grupo.

5.3 Atividades estressoras e estratégias utilizadas

Foi possível observar através do questionário que os profissionais apresentaram níveis de estresse com mais de 60% apenas em atividades não operacionais, de caráter administrativo ou fora do seu horário normal da escala de serviço. Pode-se apontar como eventos mais estressantes segundo os respondentes: as escalas extras com 74,6%, que são atividades exercidas fora do horário de trabalho; eventos e pontos de apoio com 73%, estas são atividades exercidas dentro do horário de trabalho, mas que consistem em manter a

viatura em um ponto estratégico de determinado evento, durante a sua realização; a ronda com 71,4%, período noturno em que o militar permanece vigiando o quartel, em revezamento entre a guarnição escalada de serviço; corte de árvore com 66%, atividade muitas vezes imprevisível com vários casos de acidentes entre os profissionais, muitas vezes, realizadas fora do padrão estabelecido pelo fabricante dos equipamentos; e expedientes com 64,6%, que consiste no período em que os profissionais que não estão na escala de serviço do dia, passam o dia no quartel por determinação da administração, podendo ter diversos motivos.

As respostas apontaram como atividades menos estressantes a passagem de serviço (saída) com 32,2%, momento em que o militar sai do serviço de 24h, onde são passadas as alterações do dia anterior para os bombeiros que estão entrando e é feito debriefing de ocorrências do serviço decorrido; Uso do equipamento de proteção individual com 30,6%, utilização do equipamento para proteção do profissional em ocorrência conforme os padrões mínimos de segurança; passagem de serviço (entrada) e conferência de material com 28,4%, momento em que o militar inicia o serviço, recebe as alterações do serviço anterior, as diretrizes do serviço do dia e confere os equipamentos entregues pelo grupo que sai de serviço; e convívio com o subordinado imediato com 24,6%, até por se tratar de uma instituição militar, não há grandes problemas nas relações entre superiores hierárquicos e a obediência de seus subordinados, visto que sua relação de obediência está na base da cultura organizacional, que tem como pilares a hierarquia e a disciplina. Sintetizando as atividades menos estressantes indicadas pelos respondentes são os rituais de entrada e de saída do serviço, o uso do EPI e o convívio com os subordinados hierárquicos na organização.

Tabela 2 – População segundo as atividades diárias e seu potencial estressante.

Relação de atividades/ Intensidade de estresse	1	2	3	4	5	Média geral	% Média do grupo
Escalas Extras	3,85%	11,54%	26,92%	23,08%	34,62%	3,73	74,60%
Eventos e PBs	3,85%	3,85%	38,46%	30,77%	23,08%	3,65	73,00%
Ronda	19,23%	3,85%	11,54%	30,77%	34,62%	3,57	71,40%
Corte de Árvore	19,23%	15,38%	11,54%	23,08%	30,77%	3,3	66,00%
Expedientes	7,69%	30,77%	23,08%	7,69%	30,77%	3,23	64,60%
Condições físicas do ambiente de trabalho	7,69%	19,23%	46,15%	23,08%	3,85%	2,96	59,20%
Ocorrências na madrugada	23,08%	23,08%	26,92%	11,54%	15,38%	2,73	54,60%

Ocorrências com pacientes com transtornos mentais e tentantes	23,08%	19,23%	30,77%	15,38%	11,54%	2,73	54,60%
Ocorrências finalizadas e não informadas	11,54%	38,46%	38,46%	3,85%	7,69%	2,57	51,40%
Trânsito e tempo na viatura	19,23%	46,15%	15,38%	15,38%	3,85%	2,38	47,60%
Convívio com o chefe imediato	23,08%	38,49%	26,92%	3,85%	7,69%	2,34	46,80%
Resgate de Corpos RAI	30,77%	30,77%	15,38%	19,23%	3,85%	2,34	46,80%
Ocorrências nos momentos de refeição	30,77%	30,77%	26,92%	3,85%	7,69%	2,26	45,20%
Afogamento	34,62%	26,92%	26,92%	7,69%	3,85%	2,19	43,80%
Relação com solicitantes	23,08%	53,85%	19,23%	3,85%	-	2,03	40,60%
Ocorrências de Incêndio	46,15%	15,38%	30,77%	7,69%	-	2	40,00%
Atividades rotineiras da condição Militar	42,31%	30,77%	19,23%	7,69%	-	1,92	38,40%
Desencarcera-mento (Resgate veicular)	46,15%	26,92%	15,38%	11,54%	-	1,92	38,40%
Resgate de animais (grandes)	38,46%	38,46%	19,23%	3,85%	-	1,88	37,60%
Convívio com demais colegas	50,00%	34,62%	7,69%	3,85%	3,85%	1,76	35,20%
Resgate de animais (pequenos)	53,85%	26,92%	11,54%	3,85%	3,85%	1,76	35,20%
Passagem de serviço (Saída)	61,54%	19,23%	15,38	3,85%	-	1,61	32,20%
Uso do EPI	57,69%	30,77%	11,54%	-	-	1,53	30,60%
Passagem de serviço (Entrada) e conferência de material	69,23%	19,23%	11,54%	-	-	1,42	28,40%
Convívio com o subordinado imediato	76,92%	23,08%	-	-	-	1,23	24,60%

Fonte: Dados da pesquisa (2018).

As estratégias mais usadas pelos profissionais para lidar com o estresse são: se esforçar para fazer o que eu acho que esperam de mim com 83,8%, trabalhar mais rápido e de forma mais eficiente com 81,54, tentar ver a situação como uma oportunidade para aprender e desenvolver novas habilidades com 79,2% e pensar na situação como um desafio 79,2%. As estratégias menos usadas são: delegar as tarefas a outras pessoas com 35,3%, seguida por

comprar alguma coisa com 53,8% e dizer a si mesmo que o tempo resolve problemas dessa natureza com 54,6.

Tabela 3 – Estratégias mais usadas pela população para lidar com o estresse.

Estratégia/Frequência de uso	1	2	3	4	5	Média do grupo
Me esforço para fazer o que eu acho que se espera de mim.	3,85%	-	3,85%	57,69%	34,62%	83,85%
Tento trabalhar mais rápida e eficientemente.	-	11,54%	11,54%	34,62%	42,31%	81,54%
Tento ver a situação como uma oportunidade para aprender e desenvolver novas habilidades.	3,85%	3,85%	19,23%	38,46%	34,62%	79,23%
Penso na situação como um desafio.	-	11,54%	7,69%	53,85%	26,92%	79,23%
Concentro-me em fazer prioritariamente aquilo que gosto.	-	3,85%	19,23%	57,69%	19,23%	78,46%
Dou atenção extra ao planejamento.	-	7,69%	26,92%	34,62%	30,77%	77,69%
Me envolvo mais ainda nas minhas tarefas, se acho que isso pode resolver a questão.	3,85%	11,54%	7,69%	50,00%	26,92%	76,92%
Decido sobre o que deveria ser feito e comunico às demais pessoas envolvidas.	7,69%	7,69%	23,08%	30,77%	30,77%	73,85%
Procuo me envolver em mais atividades de lazer.	-	15,38%	23,08%	42,31%	19,23%	73,08%
Pratico mais exercícios físicos.	3,85%	15,38%	23,08%	30,77%	26,92%	72,31%
Procuo a companhia de outras pessoas.	-	15,38%	23,08%	46,15%	15,38%	72,31%
Converso com colegas que também estejam envolvidos no problema.	-	19,23%	26,92%	30,77%	23,08%	71,54%
Tento modificar os fatores que causaram a situação.	-	23,08%	15,38%	42,31%	19,23%	71,54%
Penso em mim como alguém que sempre consegue se sair bem em situações como essa.	7,69%	3,85%	30,77%	50,00%	7,69%	69,23%
Evito a situação, se possível.	7,69%	7,69%	34,62%	34,62%	15,38%	68,46%
Procuo lembrar que o trabalho não é tudo na vida.	7,69%	11,54%	34,62%	30,77%	15,38%	66,92%
Antecipo as consequências negativas, preparando-me assim para o pior.	7,69%	23,08%	15,38%	34,62%	19,23%	66,92%
Peço conselhos a pessoas que,	7,69%	15,38%	34,62%	23,08%	19,23%	66,15%

embora estejam fora da situação, possam me ajudar a pensar sobre o que fazer.						
Mantenho a maior distância possível das pessoas que causaram a situação.	11,54%	11,54%	26,92%	38,46%	11,54%	65,38%
Tiro alguns dias para descansar.	3,85%	26,92%	19,23%	38,46%	11,54%	65,38%
Torno-me mais sonhador.	15,38%	7,69%	34,62%	23,08%	19,23%	64,62%
Tento não me preocupar com a situação.	7,69%	23,08%	38,46%	23,08%	7,69%	60,00%
Faço uma viagem.	11,54%	30,77%	15,38%	34,62%	7,69%	59,23%
Mudo os meus hábitos alimentares.	7,69%	34,62%	23,08%	26,92%	7,69%	58,46%
Tento manter distância da situação.	15,38%	30,77%	15,38%	30,77%	7,69%	56,92%
Uso algum tipo de técnica de relaxamento.	19,23%	19,23%	34,62%	19,23%	7,69%	55,38%
Digo a mim mesmo que o tempo resolve problemas dessa natureza.	15,38%	26,92%	34,62%	15,38%	7,69%	54,62%
Compro alguma coisa.	19,23%	26,92%	23,08%	26,92%	3,85%	53,85%
Delego minhas tarefas a outras pessoas.	46,15%	38,46%	7,69%	7,69%	-	35,38%

Fonte: Dados da pesquisa (2018).

5.4 Satisfação da população com o trabalho

Na opinião dos profissionais, na atividade de bombeiro eles: superam os desafios com 87,7%, desenvolvem habilidades que consideram importantes com 86,9%, atingem resultados de valor com 84,6%. Com menor porcentagem destacam-se: com 56,1% a possibilidade de recompensas importantes pessoais e com 68,5% o avanço em metas pessoais estabelecidas para própria vida.

Tabela 4 - Satisfação da população com o trabalho.

Perspectiva/ Intercidade	1	2	3	4	5	Média do grupo
Supero desafios	-	-	11,54%	38,46%	50,00%	88,80%
Desenvolvo habilidades que considero importantes	-	-	15,38%	34,62%	50,00%	88,00%
Atinjo resultados que valorizo	-	3,85%	15,38%	34,62%	46,15%	85,60%
Realizo atividades que expressam minhas capacidades	-	7,69%	19,23%	38,46%	34,62%	80,80%
Faço o que realmente gosto de	-	11,54%	26,92%	34,62%	26,92%	76,00%

fazer						
Nesse trabalho realizo meu potencial	-	11,54%	26,92%	46,15%	15,38%	73,60%
Expresso o que há de melhor em mim	-	11,54%	30,77%	38,46%	19,23%	73,60%
Avanço nas metas que estabeleci para minha vida	-	23,08%	26,92%	34,62%	15,38%	68,80%
Consigo recompensas importantes para mim	23,08%	19,23%	26,92%	15,38%	15,38%	56,00%

Fonte: Dados da pesquisa (2018).

5.5 Análise dos níveis de estresse da população

O questionário utilizado na pesquisa para identificar a fase de estresse em que se encontram os profissionais foi adaptado do Inventário de Sintomas de Stress de Lipp. A presente versão utilizada é composta por 52 questões, divididas em três partes. A primeira parte é composta por 15 sintomas, com um intervalo temporal de 24h, caso o indivíduo marque sete itens ou mais pertencerá à fase de alerta.

A segunda parte também possui 15 sintomas, seu intervalo temporal é de um mês, caso o respondente marque quatro itens fará parte da fase de resistência.

Na última parte contendo 22 sintomas, o indivíduo assinala os sintomas sentidos continuamente nos últimos três meses, caso aponte nove itens ou mais o respondente encontra-se na fase de exaustão.

Quadro 1 – Distribuição das fases de estresse conforme os sintomas marcados.

Fase do estresse	Período	Itens	Quantidade de sintomas marcados
Alarme	Últimas 24h	Do 1° ao 15°	7
Resistência	Último mês	Do 16° ao 30°	4
Exaustão	Últimos três meses	Do 31° ao 52°	9

Fonte: Dados da pesquisa (2018).

O critério para que o respondente esteja na fase de alarme é assinalar no mínimo sete sintomas no ISSL nas últimas 24 horas. Nenhum profissional apresentou essa característica.

Para ser identificado na fase de resistência o indivíduo deve assinalar no mínimo quatro dos 15 sintomas apresentados no ISSL no último mês. Foram identificados cinco

bombeiros com esse critério, porém um foi realocado para fase de exaustão, pois além de se enquadrar nessa categoria também corresponde aos critérios da fase de exaustão. Quanto ao estado civil dois são casados e dois solteiros. Quanto ao sexo todos são homens. Três tem faixa etária entre 41 e 50 anos com aproximadamente 24 anos na profissão e um entre 31 e 40 anos com nove anos na profissão. Um afirmou trabalhar menos de 48 horas, dois afirmaram trabalhar aproximadamente 48 horas e um afirmou trabalhar mais que 48 horas semanais. Dois são subtenentes, um é sargento e o outro cabo. Quanto à renda familiar dois têm entre R\$ 3.250,01 e R\$ 4.000,00 reais, um entre R\$ 5.500,01 e R\$ 8.000,00 reais e um acima de R\$ 8.000,01. Um trabalha apenas como motorista, um trabalha apenas na guarda, um apenas como adjunto/armador e o outro como adjunto/armador e guarda. Três afirmaram estar com nível de satisfação com a profissão 8 e um afirmou 6.

Tabela 5 – Perfil dos profissionais identificados na fase de resistência.

Sexo	Estado Civil	Faixa Etária	Qual o setor ou cargo ocupa na OM?	Renda Familiar	Há quanto tempo Exerce a profissão de Bombeiro?	Cargo que Exerce	Nível de satisfação com a profissão	Qual sua carga horária de trabalho semanal?	Quantidade e de respostas
Masculino	Casado	De 41 a 50 anos	Motorista	Entre R\$ 5.500,01 a R\$ 8.000,00	24 anos	Subtenente	8	48h	8
Masculino	Solteiro	De 31 a 40 anos	Adjunto/Armador	Entre R\$ 3.000,01 a R\$ 4.000,01	9 anos	Cabo	6	Menos de 48h	5
Masculino	Casado	De 41 a 50 anos	Guarda do Quartel	Entre R\$ 3.000,01 a R\$ 4.000,01	24 anos	Sargento	8	Acima de 48h	4
Masculino	Casado	De 41 a 50 anos	Guarda do Quartel, Adjunto/Armador	Acima de R\$ 8.000,01	24 anos	Subtenente	8	48h	4

Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Apenas um profissional apresentou critérios da fase de exaustão. O mesmo assinalou 11 sintomas no ISSL durante os últimos três meses. Desta forma o profissional marcou mais que as nove respostas necessárias para estar enquadrado na fase de exaustão.

Tabela 6 - Perfil dos profissionais identificados na fase de exaustão.

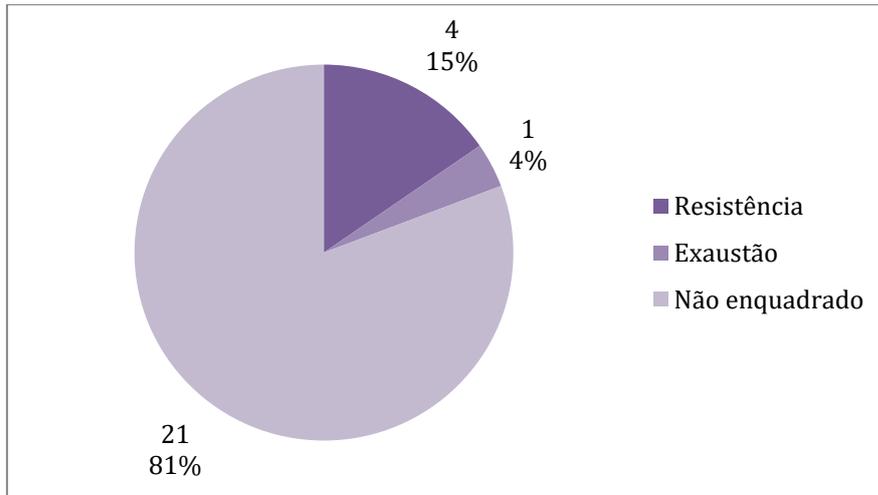
Sexo	Estado Civil	Faixa Etária	Qual o setor ou cargo ocupa na OM?	Renda Familiar	Há quanto tempo Exerce a profissão de Bombeiro ?	Cargo que Exerce	Nível de satisfação com a profissão	Qual sua carga horária de trabalho semanal?	Quantidade de respostas
Feminino	Solteiro	De 18 a 25 anos	Guarda do Quartel, Adjunto/ Armador	Entre R\$ 5.500,01 a R\$ 8.000,00	3 anos	Soldado	7	48h	11

Fontes: Dados da pesquisa (2018).

O profissional é solteiro, com a faixa etária entre 18 e 25 anos. Tem uma renda familiar entre R\$ 5.500,01 a R\$ 8.000,00 reais. Atua há três anos na profissão exercendo a graduação de soldado. Possui sexo feminino. Afirma trabalhar em média 48 horas semanais nas funções de guarda do quartel e adjunto/armador. Conforme Kenney (2000) mulheres entre 18 e 29 e de 30 a 45 anos apresentam níveis mais elevados de estresse em razão das suas demandas sociais, tendo que atuar como funcionária, como esposa, mãe, cuidar de idosos, da casa e outras diversas atividades por se tratar do sexo feminino. Nos estudos de Costa et al. (2007) das variáveis analisadas a única que apresentou relação com o estresse foi a relacionada ao sexo, sendo as mulheres a mais afetada.

Os respondentes apresentam uma população com 26 participantes, dentre os quais nenhum apresentou os sintomas necessários da fase de alarme, quatro participantes foram enquadrados na fase de resistência, com maior representação, e um assinalou respostas correspondentes à fase de exaustão. Totalizando uma porcentagem de 80% na fase de resistência e 20% na fase de exaustão dentre os participantes que apresentaram as características correspondentes às respectivas fases de estresse do ISSL.

Gráfico 10 - Distribuição percentual de participantes nas fases de Estresse de Lipp.



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Dos 26 participantes 21 não foram enquadrados em nenhuma das fases do ISSL, totalizando 81% da população. Apenas 5 assinalaram sintomas correspondentes as fases de estresse correspondendo a 19% da população.

Entre os homens 16% apresentaram-se na fase de estresse, 50% das mulheres apresentaram-se na fase de estresse. 23% dos casados estão na fase de estresse, 20% dos solteiros estão nas fases de estresse. 20% dos respondentes entre 18 e 25 anos apresentaram-se em uma fase de estresse, 10% da faixa etária entre 31 e 40 anos e 43% dos que estão entre 41 e 50 anos. 13% entre R\$ 3.250,00, 50% entre R\$ 5.500,01 e R\$ 8.000,00 e 100% dos que ganham acima de R\$ 8.000,00 de renda familiar.

Quanto às funções 50% dos que atuam apenas na guarda do quartel, 33% dos que são apenas motoristas, 12% dos que atuam apenas como adjunto/armador e 22% dos que atuam como guarda do quartel e adjunto/armador. Apresentaram-se nas fases de estresse 9% dos soldados, 12% dos cabos, 25% dos sargentos e 66% dos subtenentes, percebe-se aqui um aumento proporcional relacionado à antiguidade do profissional. Por tempo de serviço, 20% dos que tem três anos de atuação, 11% dos que possuem dez anos de atuação e 42% dos que atuam a 25 anos. Quanto ao nível de satisfação com a profissão 50% dos que responderam 6 apresentaram se em uma fase de estresse, 33% dos que responderam 7 e 37% dos que responderam 8.

Nas questões adaptadas do ISSL foi possível obter os principais sintomas correspondentes às fases de alerta, resistência e exaustão. Na fase de alerta foi obtido: a tensão muscular com 13 respostas afirmativas (59%), insônia e dificuldade de dormir com 11(50%) e vontade súbita de iniciar novos projetos com nove (40%). Correspondentes à fase de

resistência foram observados problemas como a memória e esquecimento com 10 respostas (55,6%), sensação de desgaste físico constante com 10 respostas (55,6%), cansaço constante com oito respostas (44%) e irritabilidade excessiva com seis respostas (33,3%). Correspondentes a fase de exaustão destacam-se a insônia com nove respostas afirmativas (50%), cansaço excessivo com sete respostas (38,9%) e pesadelos com cinco (27,8%).

Na próxima seção deste trabalho serão apresentadas as considerações finais, onde serão abordados os resultados do objetivo geral e específicos, os desafios enfrentados no decorrer da pesquisa, sugestões de futuras pesquisas e conhecimentos adquiridos.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreendendo-se que o assunto estresse vem ganhando notoriedade na sociedade, obtendo importância em trabalhos acadêmicos, empresas públicas e privadas, na saúde pública e em outros diversos âmbitos da sociedade, buscou-se aprofundar o tema aplicando-o na realidade da atividade de bombeiro. Essa população foi escolhida pelo seu caráter, socialmente difundido, de profissionais que atuam em atividades perigosas e que precisam tomar decisões rápidas e difíceis, passando por diversas situações potencialmente estressantes.

O estudo atingiu seu objetivo geral identificando o nível de estresse dos bombeiros militares de uma seção de busca e salvamento. Logo, foi possível também atingir seus objetivos específicos: Identificar os níveis de estresse em profissionais do corpo de bombeiros militares de uma seção do grupamento de busca e salvamento do corpo de bombeiros estado do Ceará; apontar agentes estressores e seus sintomas em profissionais do corpo de bombeiros militares de uma seção do grupamento de busca e salvamento do corpo de bombeiros estado do Ceará; identificar as estratégias de *coping* utilizadas pelos profissionais e reconhecer os agentes mais estressantes na atividade desses profissionais.

Inicialmente fez-se necessário realizar uma pesquisa bibliográfica buscando compreender diversas minúcias a respeito do tema do estresse e estresse ocupacional, teorias e estudos aplicados.

Para um maior aprofundamento sobre o tema foram abordados conceitos de estresse, suas fontes, agentes estressores, fases do estresse, seus sintomas e consequências longo prazo. Também foi realizada uma extensa pesquisa a respeito do estresse ocupacional e sua abordagem de trabalhos realizados na atividade de bombeiro militar.

Para analisar o âmbito laboral do estresse buscou-se compreender como o trabalho pode influenciar o bem-estar de seus colaboradores. Para tanto utilizamos um quartel do corpo de bombeiros. A administração do quartel permitiu que fosse aplicado o questionário em seu contingente, fossem feitas pesquisas a respeito da rotina dos profissionais e disponibilizou todas as informações pertinentes a pesquisa.

Foi aplicado um questionário estruturado adaptado do Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp (ISSL), da Escala de *Coping* Ocupacional (ECO) e da Escala de Bem-Estar no Trabalho (EBET). O questionário também abrangeu questões sociodemográficas e sobre o estresse ocupacional na atividade de busca e salvamento.

Foi possível realizar um censo com 26 respondentes, incluindo aqueles que estavam de férias na época. O questionário foi respondido no período do terceiro trimestre de 2018, por via digital.

A população em estudo é composta por 24 homens (92,3%), e duas mulheres (7,7%). 13 são casados (50%), 10 são solteiros (38,5%), e três são separados ou viúvos (11,5). Cinco respondentes têm entre 18 e 25 anos, quatro têm entre 26 e 30 anos, 10 estão entre 31 e 40 anos e sete estão entre 41 e 50 anos. Um bombeiro possui renda familiar igual a R\$ 3.250,00, 15 possuem entre R\$3.250,01 e R\$ 4.000,00, cinco possuem entre R\$ 4.000,01 e 5.500,00, quatro possuem entre R\$ 5.500,00 e R\$ 8.000,00 e um possui mais de R\$ 8.000,00 de renda familiar.

Quanto à distribuição de funções no serviço, o quartel conta com dois profissionais que atuam apenas na guarda do quartel, dois que atuam nas atividades de adjunto/armador e motorista, dois que atuam de guarda do quartel, adjunto/armador e motorista, três apenas na atividade de motorista, oito apenas como adjunto/armador e nove na guarda do quartel e de Adjunto/armador. 10 colaboradores têm três anos na atividade de bombeiro, nove têm 10 anos, e sete têm 25 anos. São 11 soldados, oito cabos, quatro sargentos e três subtenentes. Quanto ao nível de satisfação da população com a profissão dois bombeiros apontaram seis, três apontaram sete, oito apontaram oito, cinco apontaram nove e um apontou dez, obtendo média geral oito. Dois bombeiros afirmaram trabalhar menos de 48h semanais, 14 trabalham 48h semanais e 10 trabalham mais de 48h por semana.

Foi possível alcançar o primeiro objetivo através de uma pesquisa de campo no local da aplicação e da revisão da literatura a respeito do tema, materializando-se nas perguntas da nona questão que foram compostas por vinte seis atividades realizadas rotineiramente na profissão exercida pelos respondentes que poderiam potencialmente estressá-los.

Alcançando o objetivo específico de reconhecer os agentes mais estressantes os bombeiros entrevistados apontaram como atividades mais estressantes as escalas extras com 74,6%, eventos e PB's com 73%, ronda com 71,4%, corte de árvore com 66% e expedientes com 64,6%. Conforme Natividade (2009) em seu trabalho com bombeiros ficou evidente, que em relação às reclamações os bombeiros queixaram-se apenas de questões organizacionais e aspectos burocráticos e das condições precárias para exercer seu trabalho corroborando com os resultados aqui alcançados.

Em relação ao bem-estar no trabalho, proposto no segundo objetivo, buscou-se identificar como a população estudada tem se sentido em relação ao seu trabalho foi aplicado

um questionário adaptado da escala de bem estar no trabalho (EBET). Segundo os bombeiros entrevistados o trabalho tem lhes deixado se sentindo dispostos 71,5%, tranquilos com 68,46%, orgulhosos com 66,9%, alegres com 63,8% e felizes com 63,85%. Na sua atividade os bombeiros acreditam superar os desafios com 87,7%, desenvolvem habilidades que consideram importantes com 86,9%, atingem resultados de valor com 84,6% e realizam atividades que expressão suas capacidades como 80%.

Para alcançar o terceiro objetivo específico buscou-se identificar as estratégias mais usadas para lidar com o estresse, foi utilizada a Escala de *Coping* Ocupacional (ECO), apontando como principais estratégias usadas pelos bombeiros esforçarem-se para fazer o que eles acham que esperam deles com 83,85%, tentam trabalhar mais rápido e eficientemente com 81,54%, tentam ver a situação como uma oportunidade para aprender e desenvolver novas habilidades com 79,23% e pensam na situação como um desafio com 79,23%.

Nas questões adaptadas do ISSL foi possível obter os principais sintomas correspondentes à fase de alerta, resistência e exaustão, alcançando assim, o quarto objetivo.

Como proposto no quinto objetivo específico foi possível apontar os níveis de estresse em que se encontram os bombeiros aplicando o questionário adaptado do ISSL. Após a análise dos dados, verificou-se a ausência de bombeiros que correspondessem à primeira fase, de alarme. Conforme as respostas cinco profissionais sentiram sintomas durante um mês correspondentes a fase de resistência, porém um tinha sintomas também correspondentes à fase posterior, sendo dessa forma transferida para o grupo subsequente. Logo, apenas quatro respondentes corresponderam à fase de resistência e um apresentando sintomas nos últimos três meses foi enquadrado na fase de exaustão. Dos 26 participantes da entrevista 21 não apresentaram sintomas suficientes para serem enquadrados em algumas das fases, totalizando um percentual de 19% da população nas fases de estresse do ISSL.

Conforme Alexopoulos (2014), o estresse pode ser amenizado por treinamentos em gerenciamento de estresse, periodicamente realizados na instituição o que pode ser apontado como principal motivo para o baixo percentual de estresse aparentado pelos profissionais, em especial sua proporção, em ocorrências operacionais. Outro motivo para a baixa porcentagem apresentada pode ser a distorção de percepção dos sintomas, visto que como supracitado entre as características desses profissionais está à rejeição de suas fraquezas (BEZERRA, 2011).

Este estudo tem a intenção de contribuir com os dados e informações gerados para a divulgação das causas e consequências do estresse no ambiente de trabalho, assim como estratégias de enfrentamento que auxiliem no combate a sobrecarga de estresse.

Espera-se que essa pesquisa possa contribuir para o progresso e desenvolvimento dos estudos relacionados à administração, ao estresse, ao estresse ocupacional e à relação trabalho/homem no corpo de bombeiros e em outras áreas no que lhe couber.

A pesquisa também tem intenção de contribuir com a instituição através de dados e informações gerados pelos profissionais e cultura da organização, para que ela possa identificar problemas e soluções, tomar medidas e ações necessárias para melhorar continuamente a corporação. Para sustentabilidade das melhorias o autor sugere uma aplicação do questionário periódica que possibilite um acompanhamento das condições dos profissionais, tendo em vista que os profissionais podem mudar seu estado a qualquer momento pela dinamicidade da atividade e podendo haver atividades sazonais que só serão identificadas em épocas específicas em que ocorrem mais ocorrências de determinada atividade.

Pode-se apontar como limitação a aplicação do trabalho em apenas um quartel possuindo 26 profissionais. Uma única aplicação, caracterizando a pesquisa como um estudo transversal em que se tira uma fotografia dos dados em um determinado momento, sugerindo-se em futuras aplicações um estudo longitudinal, em que se possa fazer uma observação da evolução das respostas dos profissionais pesquisados. A ausência de perguntas que fizessem os profissionais apontarem a quantidade média de vezes que enfrentou determinada atividade, pois os valores de estresse de uma atividade podem ser enviesados pela quantidade ou ausência de experiência de determinadas atividades.

O dia da aplicação também representou uma limitação, pois os profissionais são propensos a responderem sentimentos diferentes dependendo do dia do mês, caso responda no dia que recebeu o salário pode ter sentimentos diferentes dos do fim do mês, as respostas em relação às atividades também podem ser afetadas, pois os profissionais podem ter uma percepção diferente dependendo do tipo de ocorrência que pegaram no dia ou por estar ou não de serviço. Outro fator que pode enriquecer o trabalho é a aplicação de uma pergunta com a escolaridade e outra com o número de integrantes da família do respondente. A ausência de perguntas de acidentes sofridos, presenciados ou de conhecimento da tropa e sua influência na perspectiva do profissional, tendo em vista que esse tipo de ocorrência é muito comum na atividade.

Corroborando com Bezerra (2011) salienta-se a necessidade de medidas preventivas para a saúde dos profissionais do corpo de bombeiros, percebendo a indiferença e negação dos mesmos a própria patologia vivenciada. Fazendo-se necessário acompanhamento de saúde constante composta por uma equipe multiprofissional, com assistentes sociais,

enfermeiros, médicos e psicólogos e todos os demais necessários para que se possa prevenir as doenças e garantir o bem-estar deles. Para que se possam prevenir patologias, acidentes e suicídios entre esses profissionais que tem como lema “Vidas Alheias e Riquezas Salvar”.

Podem-se sugerir para as próximas pesquisas aplicações longitudinais, que possibilitariam uma compreensão da evolução das respostas dos entrevistados. Realizá-la com outras áreas e quartéis do corpo de bombeiros, entendendo que a corporação tem muitas atividades distintas com características específicas e que cada quartel tem culturas e formas de trabalhar particulares. A pesquisa também deve ser aplicada entre os oficiais para que possam ser compreendidas todas as categorias da instituição e suas peculiaridades e necessidades. Sugere-se a realização de mais pesquisas na área da segurança pública no estado do Ceará, em especial no tocante a abordagem do estresse ocupacional tendo em vista o pouco material encontrado a respeito do tema.

A realização deste trabalho contribuiu para o enriquecimento pessoal e profissional. Durante toda a execução do trabalho foi tido a oportunidade de aprofundar o conhecimento a respeito da atividade da pesquisa científica e da produção do conhecimento. Através do estudo pode-se absorver melhor o domínio de assuntos relacionados ao estresse e sua influência no nosso dia-dia.

7 REFERÊNCIAS

- ABRAHAO, Júlia. Uma loucura do trabalho. **Psicol cienc. prof.** Brasília, v. 10, n. 1, p. 39, 1990. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98931990000100012&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 20 de set. de 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-98931990000100012>.
- ALBRECHT, K. **O gerente e o estresse** (2a. Ed.). Rio de Janeiro: Zahar. 1988.
- ALEXOPOULOS, E. C. et al. *Exploring stress levels, job satisfaction, and quality of Life in a sample of police officers in greece. Safety and Health at Work, Korea* v. 5, n. 4, p. 210-5, 2014. DOI: 10.1016 / j.shaw.2014.07.004.
- ALMEIDA, D. M.; LOPES, L. F. D.; COSTA, V. M. F.; SANTOS, R. C. T. D.; CORRÊA, J. S. Avaliação do estresse ocupacional no cotidiano de policiais militares do Rio Grande do Sul. **Revista Organizações em Contexto**, v. 13, n. 26, p. 215-238, 2017.
- ALMEIDA, Maiara Luvizon Biancon de. Prevalência de estresse pós-traumático em equipes de resgate: uma revisão sistemática. **Psic., Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 13, n. 2, p. 220-237, 2012 . Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862012000200007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 13 de ago. 2018.
- ANDRADE, Maria Margarida. **Introdução à metodologia do trabalho científico**. São Paulo: Atlas, 2010.
- ANDRADE, V. L. P.; PÉREZ-NEBRA, A. R. Suporte social e estresse no trabalho: uma Análise com métodos mistos. **Contabilidade, Gestão e Governança**, v. 20, n. 3, p. 442-462, 2017.
- ANTONIAZZI, Adriane Scomazzon; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco; BANDEIRA, Denise Ruschel. O conceito de *coping*: uma revisão teórica. **Estud. psicol.** (Natal), Natal, v. 3, n. 2, p. 273-294, dezembro de 1998. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413294X1998000200006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 18 de set. de 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413294X1998000200006>.
- BAPTISTA M. N., MORAIS, P. R., CARMO, N. C., SOUZA, G.O., & CUNHA, A. F. Avaliação de depressão, síndrome de *burnout* e qualidade de vida em bombeiros. **Psicologia Argumento**, 23(42), 47-54, 2015. Disponível em: <http://www2.pucpr.br/reol/pb/index.php/pa?dd1=176&dd99=view&dd98=pb>. Acesso em: 01 de nov. 2018.
- BAPTISTA, M. N.; CAMPOS, D. C. (Org.). **Metodologias de pesquisa em ciências: análises quantitativa e qualitativa**. Rio de Janeiro: LTC, 2016. p. 38. Disponível em: https://issuu.com/grupogen/docs/metodologia_de_pesquisa_em_ciencias. Acesso em: 01 de nov. 2018.

BASTOS, A. V. B.; PINHO, A. P. M.; ROWE, D.E. O. Comprometimento, entrenchamento e consentimento organizacionais: explorando seus determinantes e consequentes entre gestores. In: **EnANPAD**, 35. 2011. Rio de Janeiro. Anais... Rio de Janeiro, 2011.

BATISTA, R. C.; MAGALHÃES, Á. R.; LEITE, D. B. Estresse e qualidade de vida de profissionais bombeiros militares do município de Primavera do Leste - Mato Grosso. **Revista Eletrônica Gestão e Serviços**, v. 7, n. 2, p. 1671-1691, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.15603/2177-7284/regs.v7n2p1671-1691>.

BENNETT P, WILLIAMS Y, PAGE N, HOOD K, WOOLLARD M, VETTER N. *Associations between organizational and incident factors and emotional distress in emergency ambulance personnel.* **Br J Clin Psychol** 2005; 44:215-26. DOI: <https://doi.org/10.1348/014466505X29639>.

BEZERRA, A. E. P. Estresse e qualidade de vida no trabalho de bombeiros de Campina Grande/PB, 2011. **Artigo Científico do departamento de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba**. Disponível em: <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/541/1/PDF%20%20Anuska%20Erika%20Pereira%20Bezerra.pdf>. Acesso em: 20 de set. 2018.

BIANCHI, Estela Regina Ferraz. Escala Bianchi de stress. **Rev. esc. enferm.** USP, São Paulo, v.43, n. spe, p.1055-1062, Dec. 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S008062342009000500009&ng=en&nrm=iso. Acesso em: 29 de ago. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S008062342009000500009>.

BOSNJAK, M. M.; TUTEN, T. L. *Classifying response behaviors in web-based surveys.* **Journal of Computer-Mediated Communication**, v. 6, n. 3, Abril, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2001.tb00124.x>.

BRASIL. Decreto nº 3048, de 06 de mai. de 1999. **Ministério da Previdência e Assistência Social do Brasil**, Diário Oficial da União 12.05.99 – nº 89. Disponível em: <http://www.ctpconsultoria.com.br/pdf/Decreto-3048-de-06-05-1999.pdf>. Acesso em 06 de nov. 2018.

CAMELO, S. H. H.; ANGERAMI, E. L. S. Riscos psicossociais no trabalho que podem levar ao estresse: uma análise da literatura. **Revista Ciência, Cuidado e Saúde**, Maringá, v. 7, n 2, p. 232-240, 2008 Disponível em: <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/5010/3246> <Riscos psicossociais no Trabalho que podem levar ao estresse: uma análise da literatura>. Acesso em: 29 Ago. 2018.

CAMPOS, C. C. de. *O estresse profissional e suas implicações na qualidade de vida no trabalho dos bombeiros militares de Florianópolis*. Trabalho de conclusão de curso, curso de graduação em serviço social, UFSC, Florianópolis. 1999. Disponível em: https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=+O+estresse+profissional+e+suas+implica%C3%A7%C3%B5es+na+qualidade+de+vida+no+trabalho+dos+bombeiros+militares+de+Florian%C3%B3polis&author=Campos+C.+C.+de&publication_year=1999. Acesso em: 26 de set. 2018.

CAÑETE, I. **Humanização: desafio da empresa moderna: a ginástica laboral como caminho**. São Paulo: Ícone Editora, 2001.

CARDOSO L. A. Influência dos fatores organizacionais no estresse dos profissionais bombeiros. Dissertação (Mestrado em psicologia) Universidade Federal de Santa Catarina. 2004. URI: <http://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/93646>.

CASTRO, F. G. *Burnout*, projeto de ser e paradoxo organizacional. Tese (Doutorado em Psicologia). Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis/SC, 2010. URI: <http://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/93646>.

CEARÁ, Secretaria de segurança pública. Histórico do corpo de bombeiro militar do estado do Ceará. 2018. Disponível em: <http://www.bombeiros.ce.gov.br/institucional/> Acesso em: 01 de nov. 2018.

CEARÁ, Secretaria de segurança pública. Lei nº 13.729, de 11 de janeiro de 2006. Estatuto dos militares estaduais do Ceará. Disponível em: <http://www.pm.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/25/2018/01/EstatutoMilitares.pdf>. Acesso em: 01 de nov. 2018.

CEARÁ, Secretaria de segurança pública. lei nº 15.797, de 25 de maio de 2015. Dispõe sobre as promoções dos militares estaduais. Disponível em: <https://bela.ce.gov.br/index.php/legislacao-do-ceara/titulos-honorificos/item/3545-lei-n-15-797-de-25-05-15-republicado-por-incorrecao-no-d-o-de-28-05-15> Acesso em: 01 de nov. de 2018.

CEARÁ. Secretaria de segurança pública. Atividade de busca e salvamento. Disponível em: <http://www.ceara.gov.br/servicos/?serv=28-seguranca-publica/3478-busca-resgate-e-salvamento-de-pessoas-e-bens>. Acesso em: 01 de nov. de 2018.

CEARÁ. Secretaria de segurança pública. Edital nº 01 – SSPDS/AESP, soldado CBMCE de 18 de nov. de 2013. Disponível em: http://www.cespe.unb.br/concursos/CBM_CE_13_SOLDADO/arquivos/ED_1_CBMCE_SOLDADO_2013_EDITAL_DE_ABERTURA.PDF. Acesso em: 02 de nov. de 2018.

CENDÓN, B. V.; RIBEIRO, N. A.; CHAVES, C. J. Pesquisas de survey: análise das reações dos respondentes. **Informação & Sociedade: Estudos**, João Pessoa, v. 24, n. 3, p. 29-48, set./dez. 2014.

CHEN YS, CHEN MC, CHOU FHC, SUN FC, CHEN PC, TSAI KY, et al. *The relationship between quality of life and posttraumatic stress disorder or major depression for firefighters in Kaohsiung, Taiwan*. **Qual Life Res** 2007; 16:1289-97. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11136-007-9248-7>.

COOPER, C. L.; SLOAN, S. J. & WILLIAMS, J. *Occupational stress indicator management guide*. Windsor: NFER-Nelson. 1988.

COSTA, C. M. D. *Os Corpos de bombeiros militares emancipados das polícias militares: prospecção e análise dos parâmetros norteadores do seu “desenho” organizacional*. Dissertação de Mestrado. Escola Brasileira de Administração Pública, Fundação Getúlio Vargas, Rio de Janeiro. 2002. Recuperado de

<http://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/bitstream/handle/10438/8109/000344635.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

COSTA, M.; ACCIOLY, Jr. H.; OLIVEIRA, J. & MAIA, E. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Revista Panamericana Salud Publica**, 21(4), 217-222. 2007. Disponível em: <https://scielosp.org/pdf/rpsp/2007.v21n4/217-222/pt>. Acesso em: 01 de nov. 2018.

COUTO, H. A. **Ergonomia do corpo e do cérebro no trabalho**: os princípios e a aplicação prática. Belo Horizonte: Ergo, 2014.

COUTO, H. A. **Stress e qualidade de vida dos executivos**. Rio de Janeiro: COP, 1987.

CREMASCO, L; CONSTANTINIDIS, T. C.; SILVA, V. A. A farda que é um fardo: o estresse profissional na visão de militares do corpo de bombeiros. **Cadernos de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de São Carlos** v.16, n. 2, p. 83-90, 2008.

CRESWELL, J. W. **Research design: Qualitative and quantitative approaches, thousand oaks**: Sage, 1994.

DE ALMEIDA, Damiana Machado et al. estresse ocupacional na perspectiva dos bombeiros da cidade de SANTA MARIA/RS. **Revista de Carreiras e Pessoas (ReCaPe)**. ISSN 2237-1427, [S.l.], v. 5, n. 1, maio 2015. ISSN 2237-1427. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/ReCaPe/article/view/23322>. Acesso em: 01 out. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.20503/recape.v5i1.23322>.

DEJOURS, C. P. **A Loucura do trabalho**: Estudo de psicopatologia do trabalho, 5.ed, São Paulo: Cortez editora, 1992.

DIÁRIO DO NORDESTE. Mulheres atuam com competência nos bombeiros. Diário do nordeste. Ceará, 2015. Disponível em: <http://diariodonordeste.verdesmares.com.br/editorias/seguranca/mulheres-atuam-com-competencia-nos-bombeiros-1.1356304>. Acesso em: 02 de nov. 2018.

DIEHL, Liciane; CARLOTTO, Mary Sandra. Conhecimento de professores sobre a síndrome de *burnout*: processo, fatores de risco e consequências. **Psicol. estud.**, Maringá , v. 19, n. 4, p. 741-752, Dec. 2014 . Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141373722014000400741&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 31 Ago. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-73722455415>.

DOLAN, S. L.; tradução Jussara Simões; supervisão técnica Edson Ferreira. **Estresse, auto estima, saúde e trabalho**. Rio de Janeiro: *Qualitymark*, 2006.

FELIX, D. B.; MACHADO, D. Q.; SOUSA, E. F. Análise dos níveis de estresse no ambiente hospitalar: Um estudo com profissionais da área de enfermagem. **Revista de Carreiras e Pessoas**, v. 7, n. 2, p. 530-543, 2017.

FERREIRA, C. A. A.; REIS NETO, M. T.; KILIMNIK, Z. M.; SANTOS, A. S. D. O Contexto do estresse ocupacional dos Trabalhadores da Saúde: Estudo bibliométrico. **Revista de Gestão em Sistemas de Saúde**, v. 5, n. 2, p. 84-99, 2016.

FOLKMAN, S., & LAZARUS, R. S.. *An analysis of coping in a middle-aged community sample. Journal of Health and Social Behavior*, v. 21, p. 219-239, 1980.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GIL-MONTE, P. R. *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. Madrid: Pirâmide. 2005.

GRILLO RODRIGUES, Ana Paula. *Os vínculos com a organização e a regulação emocional de servidores públicos*. Tese de Doutorado. UFBA, Bahia, 2012. Disponível em: https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ri/24658/1/tese_ana_paula_grillo_rodrigues.pdf. Acesso em: 20 de set. 2018.

GUEDES, Dartagnan; GASPAR, Eron. “Burnout” em uma amostra de profissionais de Educação Física brasileiros. **Rev. bras. educ. fís. esporte**, São Paulo, v. 30, n. 4, p. 999-1010, Dec. 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180755092016000400999&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 31 de Ago. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/180755092016000400999>.

HERNÁNDEZ SAMPIERI, Roberto. **Metodologia de pesquisa** / Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado, Pilar Batista Lucio. 3. ed. – São Paulo : McGraw-Hill, 2006.

JEX, SM. *Stress and job performance*. Sage Publications, Londres. 1998.

KENNEY, J. W. *Women’s inner-balance. A comparison of stressors, personality traits and health problems by age groups. Journal of advanced nursing*, v.31, n. 3, p. 639-650, 2000. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10718884>. Acesso em: 01 de nov. de 2018.

KILIMNIK, Z. M.; BICALHO, R. F. S.; OLIVEIRA, L. C. V. & MUCCI, C. B. M. R. Análise do estresse, fatores de pressão do trabalho e comprometimento com a carreira: um estudo com médicos de uma unidade de pronto atendimento de Belo Horizonte, Minas Gerais. **Revista Gestão e Planejamento Unifacs**, v. 12, n. 3, p. 668- 693. 2012. Disponível em: <https://revistas.unifacs.br/index.php/rgb/article/viewFile/2010/1863>. Acesso em: 01 de nov. 2018.

KRISTENSEN, Christian Haag; SCHAEFER, Luiziana Souto; BUSNELLO, Fernanda de Bastani. Estratégias de enfrentamento e sintomas de estresse na adolescência. **Estud. psicol.** (Campinas), Campinas, v.27, n.1, p. 21-30, mar de 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103166X2010000100003&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 18 de set. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103166X2010000100003>.

LAZARUS R.S.; LAUNIER S. *Stress related transaction between person and environment*. In: Dervin LA, Lewis M, editores. **Perspectives in international psychology**. New York: Plenum; 1978. p.387-427. DOI: <https://doi.org/10.2190/T43T-84P3-QDUR-7RTP>.

LAZARUS, R. S. *Psychological stress in the workplace*. In R. Crandall, & P. L. Perrewé (Orgs.), *Occupational stress: A Handbook*. p. 3-14.. Washington: Taylor & Francis. 1995.

LAZARUS, R. S., & FOLKMAN, S. *Stress. Appraisal, and coping*. Nova York: Springer. 1984.

LENNAN, M. L. F. M.; AVRICHIR, I. A prática da replicação em pesquisas do tipo survey em administração de empresas. **Administração: Ensino e Pesquisa**, v. 13, n. 4, p. 2012.

LEWIS, M. E. & Lewis, H. R. **Fenômenos psicossomáticos: até que ponto as emoções podem afetar a saúde**. Rio de Janeiro: José Olímpio editora. 1988.

LIMA, Eduardo de Paula; ASSUNCAO, Ada Ávila; BARRETO, Sandhi Maria. Prevalência de depressão em bombeiros. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 31, n.4, p. 733-743, Abril. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102311X2015000400733&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 27 Set. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311X00053414>.

LIPP M.E.N, GUEVARA J H. **Validação empírica do Inventário de Sintomas de Stress (ISS)**. Estudos Psicologia, 1994; 11(3):43-9

LIPP, M. E. N. (Org.). **Pesquisas sobre stress no Brasil: Saúde, ocupações e grupos de risco**. Campinas: Papirus Editora. 2001.

LIPP, M. E. N. **O Stress está dentro de você**. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2000.

LIPP, M. E. N. **Stress e o turbilhão da raiva**. Campinas: Casa do Psicólogo. 2005.

LIPP, M. E. N. **Stress emocional: esboço da teoria de “temas de vida”**. In: LIPP, M. E. N. (Org.). **O stress no Brasil: pesquisas avançadas**. Campinas: Papirus, 2004. p. 17-30.

LIPP, M. E. N. **Stress no trabalho: implicações para a pessoa e para a empresa**. In: NUNES

LIPP, M. N. L. **Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo. 1998.

LIPP, M. N. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

LIPP, Marilda E. Novaes; COSTA, Keila Regina da Silva Nunes; NUNES, Vaneska de Oliveira. Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: sintomas mais frequentes. **Rev. Psicol., Organ. Trab.**, Brasília, v. 17, n. 1, p. 46-53, mar. 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198466572017000100006&lng=pt&nrm=iso. Acessos em 12 ago. 2018. <http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2017.1.12490>.

LISBOA, C., KOLLER, S. H., RIBAS, F. F., BITENCOURT, K., OLIVEIRA, L.,

PORCIUNCULA, L. P., et al. Estratégias de coping de crianças vítimas e não vítimas de violência doméstica. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 15 n. 2, 345-362, 2002.

MACLENNAN, Maria Laura Ferranty; AVRICHIR, Ilan. A prática da replicação em pesquisas do tipo *survey* em administração de empresas. **Administração: ensino e pesquisa**, [S.l.], v. 14, n. 1, p. 39-61, mar. 2013. ISSN 2358-0917. Disponível em: <<https://raep.emnuvens.com.br/raep/article/view/72>>. Acesso em: 06 nov. 2018. DOI: <https://doi.org/10.13058/raep.2013.v14n1.72>.

MARQUES, A. L.; BORGES, R. S. G.; ALMADA, L. Resistência à mudança organizacional e estresse no trabalho. **Revista de Administração FACES Journal**, v. 15, n. 1, p. 8-24, 2016.

MARQUES, G. M.. Stress e enfrentamento em uma equipe de bombeiros. Tese de Doutorado em Ciências, Universidade de São Paulo, São Paulo. 2012. Disponível em: http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/7/7139/tde04112013154849/publico/original_GRAZIELEMENZANI_DO.pdf. Acesso em: 10 de nov. de 2018.

MARRAS, J. P.; VELOSO, H. M. **Estresse ocupacional**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012

MARTINS, Maria das Graças Teles. Sintomas de stress em professores brasileiros. **Rev. Lusófona de Educação**, Lisboa, n. 10, p.109-128, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S16457250200700200009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 17 set. 2018.

MASLACH, C., & JACKSON, S. E. *The measurement of experienced burnout*. *Journal of Occupational Behavior*. v. 2, p. 99-113, 1981. DOI: 10.1002/job.4030020205.

MELO, Lúcia Petrucci de; CARLOTTO, Mary Sandra. Prevalência e preditores de *Burnout* em bombeiros. **Psicol cienc. prof.** Brasília, v. 36, n. 3, p. 668-681, setembro de 2016.

Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141498932016000300668&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 10 de ago. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-3703001572014>.

MONTEIRO, Janine Kieling et al . Bombeiros: um olhar sobre a qualidade de vida no trabalho. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília , v. 27, n. 3, p. 554-565, Set. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141498932007000300014&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 01 de nov. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S141498932007000300014>.

MORAES, L. F. R. & KILIMNIK, Z. M. Comprometimento organizacional, qualidade de vida e stress no trabalho: uma abordagem de diagnóstico comparativo. **Relatório de pesquisa**. Belo Horizonte: UFMG. 1994.

MORAES, L. F. R.; KILIMNIK, Z. M. & LADEIRA, M. B. **O stress**: as abordagens do fenômeno dentro e fora das organizações. Belo Horizonte: FACE-UFMG. 1994.

MORESI, E. (org.). **Metodologia da pesquisa**. Brasília: Universidade católica de Brasília, 2003. Disponível em: <<https://pt.scribd.com/document/49051503/MetodologiaPesquisa-Moresi2003>>. Acesso em: 16 out. 2018.

MOTA, Caroline Mascarenhas; DOSEA, Giselle Santana; NUNES, Paula Santos. Avaliação da presença da síndrome de burnout em agentes comunitários de saúde no município de Aracaju, Sergipe, Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 12, p. 4719-4726, Dez. 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141381232014001204719&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 31 de Ago. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1413812320141912.02512013>.

MUKHERJEE, S. Multidimensionalidade e complexidade do stress do papel: um estudo empírico dos gestores do setor público e privado em Kolkata. **Library Journal**, 2, 1-14. 2015. DOI: 10.4236 / oalib.1101744.

NATIVIDADE, Michelle Regina da. Vidas em risco: a identidade profissional dos bombeiros militares. **Psicol Soc.** Florianópolis, v. 21, n. 3, p. 411-420, dez. 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010271822009000300015&lng=en&nrm=iso. Acesso em 26 de set. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-71822009000300015>.

NATIVIDADE, Michelle Regina da; BRASIL, Vanderlei. A escolha profissional entre os bombeiros militares. **Rev. bras. orientac. prof.**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 37-43, jun. 2006. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902006000100005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 01 de out. 2018.

OLIVEIRA, Maria Marly de. **Como fazer pesquisa qualitativa**. Petrópolis: Vozes, 2014.

PAIVA, K. C. M.; GOMES, M. N.; HELAL, D. H. Estresse ocupacional e síndrome de *Burnout*: proposição de um Modelo Integrativo e Perspectivas de Pesquisa Junto a Docentes do Ensino Superior. **Revista Gestão & Planejamento**, v. 16, n. 3, p. 285-309, 2015.

PASCHOAL, Tatiane; TAMAYO, Álvaro. Validação da escala de estresse sem trabalho. **Estud. psicol.** (Natal), Natal, v. 9, n. 1, p. 45-52, abril de 2004. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2004000100006&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 21 de ago. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2004000100006>.

PEGO, Z. O.; ZILLE, L. P.; SOARES, M. G. O Estresse ocupacional de servidoras técnico-administrativas. **Revista Alcance**, v. 23, n. 2, p. 156-169, 2016.

PEREIRA, A. M. B. **Burnout**: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

PEREIRA, Júlio C. R. **Análise de dados qualitativos**: estratégias metodológicas para as ciências da saúde, humanas e sociais. 3ª ed. São Paulo: Edusp, 2001. 154 p

POPPER, Karl R. **A lógica da pesquisa científica**. Editora Cultrix, 2012.

PRADO, Claudia Eliza Papa do. Estresse ocupacional: causas e consequências. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, v. 14, n. 3, p. 285-289, out. 2016. Disponível em: <https://www.thefreelibrary.com/Occupational+stress%3a+causes+and+consequences%2fEstresse+ocupacional%3a...-a0490551569>. Acesso em 01 de nov. 2018.

PRADO, J. S. *Estresse e qualidade de vida de bombeiros militares*. Dissertação de Mestrado em Psicologia, Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande. 2011. Disponível em: <https://site.ucdb.br/public/md-dissertacoes/8180-estresse-e-qualidade-de-vida-de-bombeiros-militares.pdf>. Acesso em: 02 de out. 2018.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C de. **Metodologia do trabalho científico**: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. – 2. Ed.. – Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RODRIGUES, Ana Carolina de Aguiar; BASTOS, Antonio Virgilio Bittencourt. Problemas conceituais e empíricos na pesquisa sobre comprometimento organizacional: uma análise crítica do modelo tridimensional de J. Meyer e N. Allen. **Rev. Psicol. Organ. Trab.**, Florianópolis, v. 10, n. 2, p. 129-144, dez. 2010. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198466572010000200010&lng=pt&nrm=iso. Acessos em: 20 set. 2018.

SA, Adriana Müller Saleme de; MARTINS-SILVA, Priscilla de Oliveira; FUNCHAL, Bruno. *Burnout*: o impacto da satisfação no trabalho em profissionais de enfermagem. *Psicol. Soc.*, Belo Horizonte, v. 26, n. 3, p. 664-674, dez. 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010271822014000300015&lng=pt&nrm=is. Acesso em: 31 ago. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-71822014000300015>.

SALVADOR, Richiére dos Santos Pereira; SILVA, Bárbara Alcântara de Souza de Almeida; LISBOA, Márcia Tereza Luz. Estresse da equipe de enfermagem do corpo de bombeiros no atendimento pré-hospitalar móvel. *Esc. Anna Nery*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 361-368, Jun. 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452013000200022&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 01 de out. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-81452013000200022>.

SANTANA, Lhaís Alves de Souza Pereira. Estratégias de *coping* e suas relações com o bem-estar no trabalho: um estudo com bombeiros militares. Dissertação de Mestrado. Bahia. UFBA. 2016. 121 f. il. Disponível em: <http://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/23889>. Acesso em: 01 de out. 2018.

SANTOS, Abel Matos; CASTRO, João Jácome de. Stress. **Aná. Psicológica, Lisboa**, v. 16, n. 4, p. 675-690, dez. 1998. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S087082311998000400012&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 11 set. 2018.

SANTOS, Gustavo Barreto; CEBALLOS, Albanita Gomes da Costa de. Bem-estar no trabalho: estudo de revisão. **Psicol estud.** Maringá, v. 18, n. 2, p. 247-255, junho de 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722013000200006&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 12 de ago. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-73722013000200006>.

SELYE H. *The stress of life*. New York: Mc Graw Hill; 1956.

SILVA, Cleyton César Souto et al. *Burnout* e tecnologias em saúde no contexto da enfermagem na atenção primária à saúde. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, e20170031, 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext-

&pid=S141481452017000200203&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 31 Ago. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.5935/1414-8145.20170031>.

SILVA, E. E. C. Consentimento organizacional: uma proposta de medida do construto. Dissertação de Mestrado. Bahia: UFBA, 2009. Disponível em: [https://pospsi-ufba.br/sites/pospsi.ufba.br/files/eliana_edington.pdf](https://pospsi.ufba.br/sites/pospsi.ufba.br/files/eliana_edington.pdf). Acesso em: 20 de set. 2018.

SIMÕES, J.; BIANCHI, L. R. O. Prevalência da síndrome de *burnout* e qualidade do sono em trabalhadores técnicos de enfermagem. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 9, n. 3, p. 473-481, 2016.

SIMONTON, C; SIMONTON, S.M. e CREIGHTON, J.C. **Com a vida de novo**. São Paulo: Summus Editora. 1987.

TABOSA, M. P. O estresse ocupacional: análise do ambiente laboral de uma cooperativa de médicos de Pernambuco. **Revista de Carreiras e Pessoas**, v. 8, n. 2, p. 282-303, 2018.

TAMAYO, A. Impacto dos valores da organização sobre o estresse ocupacional. **Revista de Administração Contemporânea**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 2, p. 20-33, 2007. Disponível em: http://www.anpad.org.br/periodicos/arq_pdf/a_633.pdf. Acesso em: 29 Ago. 2018.

TAVEIRA, Luís Renato Silva; OLIVEIRA, Julieta Teresa Aier de. A extensão rural na perspectiva de agricultores assentados do Pontal do Paranapanema - SP. *Rev. Econ. Sociol. Rural*, Brasília, v.46, n.1, p.9-30, mar. 2008. Disponível em: <[http://www.scielo-br.scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010320032008000100001&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010320032008000100001&lng=pt&nrm=iso)>. Acessos em: 21 out. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S010320032008000100001>.

VIDAL, D. N.; RODRIGUES, A. P. G. Vínculos organizacionais: estudo de caso No 13º Batalhão de Bombeiros Militar. **Revista Gestão & Planejamento**, v. 17, n. 1, p. 4-18, 2016. Disponível em: <http://www.spell.org.br/documentos/ver/42282/vinculos-organizacionais--estudo-de-caso-no-13--batalhao-de-bombeiros-militar/i/pt-br>. Acesso em: 20 de set. 2018

VIEIRA, Isabela. Conceito(s) de *burnout*: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica. **Rev. bras. saúde ocup.**, São Paulo, v. 35, n. 122, p. 269-276, dec. 2010. Disponível em: [http://www.scielo-br.scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0303-76572010000200009&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0303-76572010000200009&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 31 ago. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0303-76572010000200009>.

WOTTRICH, S. H.; ÁVILA, C. D. M.; MACHADO, C. C.; GOLDMEIER, S.; DILLENBURG, D.; KUHL, C. P.; RUSCHEL, P. P. Gênero e manifestação de stress em hipertensos. **Estudos de Psicologia**, v. 28, n. 1, p. 27-34, 2011.

ZAMBRONI-DE-SOUZA, Paulo César; ARAUJO, Anísio José da Silva. Psicopatologia do trabalho. **Psicol estud.** Maringá, v. 17, n. 4, p. 733-735, dezembro de 2012. Disponível em: [http://www.scielo-br.scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722012000400021&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722012000400021&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 20 de set. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-73722012000400021>.

ZANETTI, Tatiele Galli et al. Sintomas de estresse em familiares de pacientes adultos em terapia intensiva. **Saúde e Pesquisa**, [s.l.], v. 10, n. 3, p.549-555, 12 fev. 2018. Centro Universitario de Maringa. <http://dx.doi.org/10.17765/1983-1870.2017v10n3p549-555>. Disponível em: file:///C:/Users/Usuario/Desktop/SINTOMAS%20DE%20ESTRESSE%20EM%20FAMILIARES%20DE%20PACIENTES%20ADULTOS%20EM%20TERAPIA%20INTENSIVA.pdf. Acesso em: 22 ago. 2018.

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO

QUESTIONÁRIO – Estresse Ocupacional

Este questionário faz parte de um trabalho de conclusão de curso do curso de Administração da Universidade Federal do Ceará. Os dados aqui adquiridos serão utilizados apenas para cunho acadêmico, a identidade do respondente será preservada e as respostas serão tratadas com confidencialidade.

A pesquisa tem como objetivo avaliar o estresse ocupacional em bombeiros militares de um quartel de busca e salvamento do estado do Ceará. Desde já, agradeço a colaboração e resalto a importância da sua participação.

1. Sexo

- Masculino
 Feminino

2. Estado civil

- Solteiro
 Casado
 Divorciado / Viúvo

3. Faixa Etária

- Entre 18 e 25 anos
 Entre 26 e 30 anos
 Entre 31 e 40 anos
 Entre 41 e 50 anos
 Mais de 50 anos

4. Renda da Família

- Até R\$ 3250,00
 Entre R\$ 3.250,01 a R\$ 4.000,01
 Entre R\$ 4.000,01 a R\$ 5.500,00
 Entre R\$ 5.500,01 a R\$ 8.000,00
 Acima de R\$ 8.000,01

5. Qual setor ou cargo ocupa na OM?

- Administrativo
 Guarda do quartel
 Adjunto/armador
 Motorista

6. Há quanto tempo exerce a profissão de bombeiro?

- _____ anos.
 Soldado
 Cabo
 Sargento
 Subtenente

7. Numa escala de zero a dez, marque qual seu nível de satisfação com a profissão (considerando 0 como péssimo e 10 como ótimo)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Qual sua carga horária de trabalho semanal?

- Menos de 48h
 48h
 Acima de 48h

9. O quanto as suas atividades o(a) deixam mais estressado(a)?

1	2	3	4	5
Não me estressa	Estressa muito pouco	Estressa moderadamente	Estressa bastante	Estressa extremamente

Relação de atividades		1	2	3	4	5
1	Convívio com o chefe imediato					
2	Expedientes					
3	Escalas Extras					
4	Ocorrências finalizadas e não informadas					
5	Ocorrência de Incêndio					
6	Convívio com demais colegas					
7	Atividades rotineiras da condição Militar					
8	Condições físicas do ambiente de trabalho					
9	RAI					
10	Resgate de animais (pequenos)					
11	Ronda					
12	Ocorrências nos momentos de refeição					
13	Ocorrências na madrugada					
14	Passagem de serviço (Entrada) e conferência de material					
15	Passagem de serviço (Saída)					
16	Resgate de animais (grandes)					
17	Resgate de Corpos					
18	Desencarceramento (Resgate veicular)					
19	Eventos e PBs					
20	Corte de Árvore					
21	Afogamento					
22	Transito e tempo na viatura					
23	Ocorrências com pacientes com transtornos mentais e tentantes					
24	Relação com solicitantes					
25	Uso do EPI					
26	Convívio com o subordinado imediato					

10. Com que frequência você utiliza essas estratégias para lidar com o estresse gerado pelo trabalho?

1	2	3	4	5
Nunca faço isso	Raramente	Às vezes faço isso	Frequentemente faço isso	Sempre faço isso

Quando tenho um problema no trabalho, eu...		1	2	3	4	5
1	Converso com colegas que também estejam envolvidos no problema.					

2	Tento ver a situação como uma oportunidade para aprender e desenvolver novas habilidades.					
3	Dou atenção extra ao planejamento.					
4	Penso em mim como alguém que sempre consegue se sair bem em situações como essa.					
5	Penso na situação como um desafio.					
6	Tento trabalhar mais rápida e eficientemente.					
7	Decido sobre o que deveria ser feito e comunico às demais pessoas envolvidas.					
8	Me esforço para fazer o que eu acho que se espera de mim.					
9	Peço conselhos a pessoas que, embora estejam fora da situação, possam me ajudar a pensar sobre o que fazer.					
10	Tento modificar os fatores que causaram a situação.					
11	Me envolvo mais ainda nas minhas tarefas, se acho que isso pode resolver a questão.					
12	Evito a situação, se possível.					
13	Digo a mim mesmo que o tempo resolve problemas dessa natureza.					
14	Tento manter distância da situação.					
15	Procuo lembrar que o trabalho não é tudo na vida.					
16	Antecipo as consequências negativas, preparando-me assim para o pior.					
17	Delego minhas tarefas a outras pessoas.					
18	Mantenho a maior distância possível das pessoas que causaram a situação.					
19	Tento não me preocupar com a situação.					
20	Concentro-me em fazer prioritariamente aquilo que gosto.					
21	Pratico mais exercícios físicos.					
22	Uso algum tipo de técnica de relaxamento.					
23	Procuo a companhia de outras pessoas.					
24	Mudo os meus hábitos alimentares.					
25	Procuo me envolver em mais atividades de lazer.					
26	Compro alguma coisa.					
27	Tiro alguns dias para descansar.					
28	Faço uma viagem.					
29	Me torno mais sonhador(a).					

11. Como você tem se sentido em relação ao seu trabalho?

1	2	3	4	5
Nem um pouco	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente

<i>O trabalho tem me deixado...</i>	1	2	3	4	5	5	Irritado					
1	Alegre					6	Deprimido					
2	Preocupado					7	Entediado					
3	Disposto					8	Animado					
4	Contente					9	Chateado					

10	Impaciente						16	Nervoso					
11	Entusiasmado						17	Empolgado					
O trabalho tem me deixado...		1	2	3	4	5	18	Tenso					
12	Ansioso						19	Orgulhoso					
13	Feliz						20	Com raiva					
14	Frustrado						21	Tranquilo					
15	Incomodado						22	Outro:					

12. Qual a sua opinião em relação ao seu trabalho?

1	2	3	4	5
Discordo totalmente	Discordo um pouco	Não discordo nem concordo	Concordo um pouco	Concordo totalmente

Neste trabalho...		1	2	3	4	5
1	Realizo o meu potencial					
2	Desenvolvo habilidades que considero importantes					
3	Realizo atividades que expressam minhas capacidades					
4	Consigo recompensas importantes para mim					
5	Supero desafios					
6	Atinjo resultados que valorizo					
7	Avanço nas metas que estabeleci para minha vida					
8	Faço o que realmente gosto de fazer					
9	Expresso o que há de melhor em mim					

13. Você tem sentido algum desses sintomas? Marque um X caso tenha sentido o sintoma.

	Sintoma	Marque em caso positivo
Sintomas que tem experimentado nas ÚLTIMAS 24 HORAS		
1	Mãos e/ou pés frios	
2	Boca Seca	
3	Nó ou dor no estômago	
4	Aumento de sudorese (muito suor)	
5	Tensão muscular (dores nas costas, pescoço, ombros)	
6	Aperto na mandíbula/ranger de dentes, ou roer unhas ou ponta de caneta	
7	Diarreia passageira	
8	Insônia, dificuldade de dormir	
9	Taquicardia (batimentos acelerados do coração)	
10	Respiração ofegante, entrecortada	
11	Hipertensão súbita e passageira (pressão alta súbita e passageira)	
12	Mudança de apetite (comer bastante ou Ter falta de apetite)	
13	Aumento súbito de motivação	
14	Entusiasmo súbito	

15	Vontade súbita de iniciar novos projetos	
Sintomas que tem experimentado no ÚLTIMO MÊS		
16	Problemas com a memória, esquecimentos	
17	Mal-estar generalizado, sem causa específica	
18	Formigamento nas extremidades (pés ou mãos)	
19	Sensação de desgaste físico constante	
20	Mudança de apetite	
21	Aparecimento de problemas dermatológicos (pele)	
22	Hipertensão arterial (pressão alta)	
23	Cansaço Constante	
24	Aparecimento de gastrite prolongada (queimação no estômago, azia)	
25	Tontura, sensação de estar flutuando	
26	Sensibilidade emotiva excessiva, emociona-se por qualquer coisa	
27	Dúvidas quanto a si próprio	
28	Pensamento constante sobre um só assunto	
29	Irritabilidade excessiva	
30	Diminuição da libido (desejo sexual diminuído)	
Sintomas que tem experimentado no ÚLTIMO TRÊS MESES		
31	Diarreias frequentes	
32	Dificuldades Sexuais	
33	Formigamento nas extremidades (mãos e pés)	
34	Insônia	
35	Tiques nervosos	
36	Hipertensão arterial confirmada	
37	Problemas dermatológicos prolongados (pele)	
38	Mudança extrema de apetite	
39	Taquicardia (batimento acelerado do coração)	
40	Tontura frequente	
41	Úlcera	
42	Impossibilidade de Trabalhar	
43	Pesadelos	
44	Sensação de incompetência em todas as áreas	
45	Vontade de fugir de tudo	
46	Apatia, vontade de nada fazer, depressão ou raiva prolongada	
47	Cansaço excessivo	
48	Pensamento constante sobre um mesmo assunto	
49	Irritabilidade sem causa aparente	
50	Angústia ou ansiedade diária	
51	Hipersensibilidade emotiva	
52	Perda do senso de humor	

Obrigado pela participação!

