



INSTITUTO EDUCACIONAL SUPERIOR DE BRASÍLIA
Centro Universitário IESB - Campos Sul
Curso de Psicologia

**ANÁLISE DO NÍVEL DE STRESS EM BOMBEIROS MILITARES DO DISTRITO
FEDERAL**

Juliana Karla de Santana - 1811120233

Maria Eduarda Lara Melo - 1811120062

Professor Orientador: Elisabeth Zulmira Rossi

Brasília

2020

ÍNDICE

| | |
|--|-----------|
| 1. Introdução..... | 2 |
| 1.1 Tema/Problema de Pesquisa | 3 |
| 1.2 Objetivo Geral | 3 |
| 1.3 Objetivos Específicos | 3 |
| 1.4 Hipótese..... | 3 |
| 2. Justificativa..... | 3 |
| 3. Revisão Teórica | 4 |
| 4. Método..... | 6 |
| 4.1 Campo | 7 |
| 4.2 Participantes | 8 |
| 4.3 Instrumentos..... | 8 |
| 4.4 Procedimentos | 8 |
| 4.5 Cronograma..... | 8 |
| 5. Resultado da Análise dos Dados..... | 9 |
| 6. Considerações Gerais | 14 |
| 7. Bibliografia | 16 |
| Anexo A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) | 17 |
| Anexo B – Questionário | 18 |

1. Introdução

A partir do interesse em estudar a saúde mental no trabalho, esta pesquisa teve como foco, analisar o nível de stress em Bombeiros Militares do Distrito Federal. Isto porque, estes profissionais estão frequentemente submetidos a situações estressantes que provocam elevados níveis de tensão e desgaste emocional, podendo ir de um extremo ao outro, como sair de uma situação confortável para outra angustiante em um curto período de tempo. Além disso, eles estão naturalmente expostos a situações que podem gerar algum tipo de sofrimento e/ou risco físico. Bombeiros que lidam com emergências relacionadas a saúde, estão mais susceptíveis ao desenvolvimento de stress no trabalho.

De acordo com Lipp (2013), fundadora do Centro Psicológico de Controle do Stress, “stress é uma reação do organismo que ocorre quando ele precisa lidar com situações que exijam um grande esforço emocional para serem superadas. Quanto mais a situação durar ou quanto mais grave ela for, mais estressada a pessoa pode ficar”. Nesse sentido, são diversas as possibilidades que podem influenciar no resultado das atividades e na saúde do profissional. É possível observar que estes profissionais estão expostos a várias situações estressantes, como: preocupação com a vítima; medo por não saberem de fato com qual ocorrência irão lidar; nervosismo; frustração e raiva pelo insucesso; traumas referentes à exposição de um indivíduo a um nível elevado de violência. Portanto, pela diversidade de elementos enfrentados, esses elementos estressores podem resultar em adoecimento psíquico. (Lipp, 2013)

Pelo alto risco de stress que os Bombeiros estão expostos é certo que eles fazem parte de um grupo que necessita de programas para o tratamento do stress. A Portaria Conjunta nº17 SSPDF/PCDF/PMDF/CBMDF, de 27 de outubro de 2016, institui o Programa de Prevenção e Intervenção em Stress para Servidores e Militares dos órgãos de Segurança Pública do Distrito Federal, cuja finalidade é a promoção da saúde, prevenção, intervenção e reinserção dos servidores e militares sob riscos e agravos à saúde relacionados aos casos de stress pós-traumático, stress agudo e stress ocupacional. Os objetivos gerais do Programa são a integração de saberes, a adoção de iniciativas e ações intrainstitucionais para estabelecer estratégias de caráter, continuado para redução de riscos psicossociais relacionados ao stress por meio de ações de atenção e de acolhimento aos servidores e militares, promovendo a melhoria da qualidade de vida no âmbito dos órgãos de Segurança Pública do Distrito Federal. (Portaria Conjunta nº17 SSPDF/PCDF/PMDF/CMBDF, 2016)

O presente estudo teve como objetivo analisar o Programa de Prevenção e Intervenção em Stress para Servidores e Militares de Segurança Pública do DF. Para este fim, foi aplicado um questionário online aos Bombeiros Militares que participaram do programa com o intuito

de verificar se houve redução da percepção do stress no trabalho e conhecer o interesse dos participantes em relação ao Programa de stress adotado pela Corporação.

Os resultados adquiridos após a aplicação do questionário aos Bombeiros Militares, serão evidenciados ao longo do estudo, sob análise de dados, verificando as respostas para uma conclusão feita com embasamento.

1.1 Tema/Problema de pesquisa

Análise do nível de percepção do stress dos Bombeiros Militares do Distrito Federal

1.2 Objetivo Geral

Analisar a percepção dos Bombeiros em relação ao Programa de Prevenção e Intervenção em Stress para os Servidores e Militares de Segurança Pública do DF.

1.3 Objetivos Específicos

- Identificar se os Bombeiros participantes do Programa percebem a redução do stress durante a realização do trabalho.
- Conhecer o interesse e engajamento dos participantes em relação ao Programa de stress adotado pela Corporação.
- Identificar se, na percepção dos Bombeiros, houve ampla divulgação na Instituição sobre o Programa de Prevenção e Intervenção em Stress.

1.4 Hipótese

A estratégia de intervenção do stress contemplada pelo programa tem sido efetiva.

2. Justificativa

A pesquisa tem como finalidade verificar a efetividade do Programa de Prevenção e Intervenção em Stress para Servidores e Militares dos órgãos de Segurança Pública do Distrito Federal, que tem como objetivo a promoção da saúde, prevenção, intervenção e reinserção dos servidores e militares sob riscos e agravos à saúde; assim, busca formas de solucionar problemas para a sua melhoria e analisar resultados de diagnósticos que foram feitos há alguns anos e atualmente.

Realizar uma pesquisa sobre esse fenômeno, com essa categoria específica de trabalhadores, é importante para promover a melhoria dos serviços de saúde para a Corporação.

Além disso, os resultados obtidos serão importantes para a validação do programa contra os tipos de stress.

3. Revisão Teórica

Na pesquisa “Estresse e fatores psicossociais”, as autoras primeiramente introduzem que o assunto “stress no trabalho” foi ganhando uma atenção especial no decorrer dos anos, e um dos motivos apontados, é o fato de que funcionários em situações de stress acabam diminuindo sua produtividade e desempenho, aumentando os custos da empresa com problemas de saúde. Assim, este estudo teve o intuito de analisar a relação entre os fatores psicossociais do trabalho e o stress ocupacional. (Reis, Fernandes & Gomes, 2010)

Atualmente, a maioria dos instrumentos de trabalho estão em uma forma computadorizada. Logo, quando há o excesso de horas de trabalho, onde o funcionário deve fazer o uso constante da memória imediata, são feitas assim várias microdecisões, tendo a possibilidade de existir uma carga efetiva na tarefa, esses fatores podem favorecer a fadiga. Os sintomas decorrentes desses trabalhos são: esquecimentos; erros; incapacidade de solução de vários problemas simultaneamente e, conseqüentemente, frustração para o indivíduo com ansiedade e temor do fracasso. Por outro lado, a organização também se prejudica ao cobrar demais o empregado, pois assim, pode-se resultar em uma autocobrança excessiva, gerando um empregado "workaholic". (Reis, Fernandes & Gomes, 2010)

As autoras então apresentam o stress ocupacional, como sendo ainda algo um pouco impreciso para o meio científico, mas, as áreas que o adotam, o identificam como um resultado de um estado de desequilíbrio, tanto do indivíduo com o ambiente, quanto a relação de demanda com recursos. Sendo assim, o stress tem conseqüências fisiológicas, psicológicas e comportamentais que são mediadas pela percepção, e tendo como forma de tratamento, estratégias individuais ou coletivas. As autoras enfatizam também que a área mais afetada pelo stress ocupacional é a psicossocial, funcionando como precipitador da doença. Assim, quando são levantados estudos sobre o tema de stress no trabalho, a parte psicossocial recebe um grande foco. Pode-se considerar como fatores psicossociais que influenciam no adoecimento psíquico: relação com colegas de trabalho e chefe; histórico da empresa; relação trabalhador e ambiente de trabalho; história de vida do trabalhador; entre outros. (Reis, Fernandes & Gomes, 2010)

Já o estudo com o tema “stress ocupacional em Bombeiros: efeitos e intervenção baseada em avaliação de necessidades” de Murta e Tróccoli (2017) tem como foco o stress ocupacional em Bombeiros, efetuando avaliações por meio de 12 sessões, para identificar

estressores ocupacionais e sintomas do stress, por meio de estratégias de coping (avaliação da situação problemática pelo próprio indivíduo, que são voltadas para o enfrentamento e resolução do problema, também orientadas para a regulação da emoção). Estas sessões contêm informações sobre o stress, relaxamento, treino assertivo, treino para solução de problemas e reestruturação cognitiva. Na introdução já é afirmado que, a profissão que está sendo analisada e estudada, é alvo de muitos acontecimentos graves, que se não tratados, podem ser uma causa para o stress. Como principais causas, foi citada a morte ou acidente de colegas de trabalho durante o serviço prestado, o auxílio para pessoas que estão seriamente feridas e o enfrentamento de problemas sobre os quais não temos controle, mas acabam acontecendo. Por ser uma profissão que está exposta ao perigo de stress o tempo todo, necessita-se de uma certa atenção para ter o cuidado devido e conseguir evitar problemas futuros. (Murta & Tróccoli, 2017)

De acordo com pesquisas, intervenções focadas em coping são as mais frequentes na área. Possivelmente porque necessita de um custo menor no planejamento e na execução, por não atrapalhar tanto na rotina organizacional e por não entrarem em confronto direto com práticas administrativas da organização. O objetivo da pesquisa mencionada, foi implementar um programa de manejo de stress junto aos Bombeiros, descrever algumas fontes deste stress e como eles causam impacto na saúde, foram avaliados os níveis de stress antes da aplicação do método e após esta aplicação. (Murta & Tróccoli, 2017)

Participaram do estudo 22 Bombeiros, de um grupamento de resgate pré-hospitalar, em Goiás. Primeiramente foi feita uma avaliação de necessidade, por meio de entrevistas grupais não estruturadas, e assim, foram coletadas informações acerca das fontes de stress percebidas no trabalho, seu impacto sobre a saúde e estratégias de coping usadas diante dos estressores ocupacionais. Depois, foi aplicado o programa de intervenção, feito em 12 sessões. O resultado da análise deste conteúdo revelou quatro categorias referentes ao stress: fontes de stress relativas à organização do trabalho (42,5%), fontes de stress relativas às condições de trabalho (38,3%), fontes de stress relativas às relações interpessoais (12,8%) e fontes de stress relativas a conflitos trabalho-família (6,4%). (Murta & Tróccoli, 2017)

O trabalho foi classificado como estressante em diversos fatores, entre eles a falta de tempo para efetuar tarefas como comer ou descansar, o controle, referentes a regras muito rígidas, demandas de produtividade como cobrar o tempo rápido para resgate mas dirigir na velocidade da via, imprevisibilidade e cobrança da população. Também foi registrado um stress nas relações sociais no trabalho. Foram assim citadas duas estratégias de coping: o focado na emoção e o focado no problema para a melhora do stress. O da emoção se resume em fazer

atividades de lazer, ter relacionamentos saudáveis e fazer meditações por exemplo, já o com foco no problema, que foi relatado com menor frequência, propõe a solução dos problemas quando é possível solucioná-lo, o desligamento emocional no tratamento à vítima e o redirecionamento do foco de atenção (focar na satisfação e nos pontos positivos que o trabalho proporciona). Os resultados da intervenção e a comparação dos dados obtidos no pré e pós-teste mostram que houve redução em sintomas de stress e em problemas de saúde geral. (Murta & Tróccoli, 2017)

No artigo “A farda que é um fardo: o estresse profissional na visão de militares do Corpo de Bombeiros” (Cremasco, Constantinidis & Silva, 2008) O trabalho é um elemento central na construção da saúde e identidade dos indivíduos. O Bombeiro Militar realiza um trabalho que causa desgaste emocional, pois é realizado sob pressão. São vistos pela sociedade como heróis que encarnam a síntese da coragem individual e sendo profissionais que não podem tomar atitudes precipitadas, estando sempre preparados para qualquer tipo de ocorrência, indo em direção ao perigo, contra seu instinto natural. Isto pode ocasionar uma forte pressão psicológica, e ainda, com o passar do tempo podem surgir problemas cardíacos, respiratórios, de pele, problemas intestinais, entre outros.

O stress está presente quando o ambiente de trabalho apresenta uma ameaça à pessoa, tanto na forma de exigências excessivas quanto na forma de recursos insuficientes para atender às suas necessidades. Então, o desequilíbrio entre as expectativas do indivíduo e a realidade de suas condições de trabalho, é percebida entre as exigências profissionais e a capacidade do indivíduo realizá-las. (Cremasco, Constantinidis & Silva, 2008)

Os pontos destacados como negativos são: hierarquização, tratamento discriminado com diferença significativa, entre as patentes, relações profissionais com difícil estabelecimento de trocas afetivas, dificuldade de ascensão profissional e algumas situações de abuso de poder. Os pontos destacados como positivos são: o reconhecimento da população a quem presta seus serviços de ajuda e o fato de poderem ajudar ao outro, sentindo-se úteis e necessários à comunidade. (Cremasco, Constantinidis & Silva, 2008)

A pesquisa do artigo esclareceu que o maior fator do stress para Bombeiros Militares são os fatores organizacionais.

4. Método

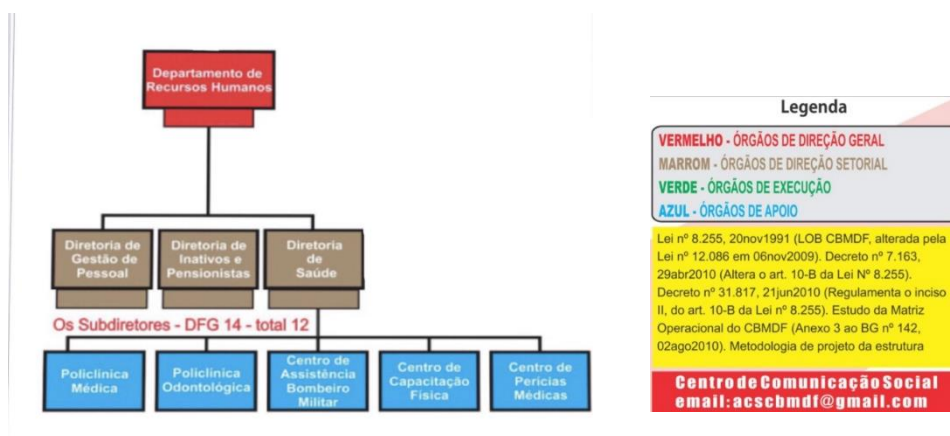
O estudo em questão se enquadra em um nível de pesquisa exploratória. Para Gil (1999) “pesquisas exploratórias tem como principal finalidade desenvolver, esclarecer e modificar

conceitos e ideias, tendo em vista, a formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores”. (p. 43). Este tipo de pesquisa exige um levantamento bibliográfico e documental, entrevista não padronizadas e estudos de caso. A pesquisa exploratória tem também o objetivo de proporcionar uma visão geral sobre determinado assunto, por ele não ter sido muito bem explorado até então.

A pesquisa tem uma perspectiva qualitativa, por ter como objetivo a análise dos níveis de stress dos Bombeiros do Distrito Federal, que foram analisados por meio de perguntas abertas em um questionário online. Seu delineamento foi feito por um estudo de caso, que é caracterizado pelo estudo profundo de um objeto, permitindo-se assim um conhecimento amplo e detalhado de um tema. Trata-se de um estudo empírico que investiga um fenômeno atual, com o objetivo de delimitar situações da vida real, descrever uma determinada situação e explicar suas variáveis causais. (Gil, 2009)

4.1 Campo

A pesquisa foi realizada na área do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal (CBMDF) que se localiza no Setor Policial Sul. A área em estudo foi o Serviço de Atendimento Psicológico ao Bombeiro Militar, que faz parte do Centro de Assistência. O Centro de Assistência, a Policlínica Médica e a Policlínica Odontológica são órgãos subordinados a Diretoria de Saúde, responsáveis pela saúde física e mental do Bombeiro Militar. A Diretoria de Saúde, por sua vez, é um órgão subordinado ao Departamento de Recursos Humanos. O CBMDF, por ser uma instituição militar, possui uma estrutura verticalizada, obedecendo a Cadeia de Comando. A escolha deste campo e esta área específica, o Serviço de Atendimento Psicológico, foi em razão dela promover o programa de prevenção e intervenção contra o stress e fazer o apoio psicológico aos Bombeiros quando é preciso. A hierarquia de comando pode ser explicada na imagem a seguir:



4.2 Participantes

Participaram desta pesquisa, de forma voluntária, os Bombeiros Militares do Distrito Federal que passaram pelo Programa de Prevenção e Intervenção em Stress do CBMDF. Estes sujeitos, sendo eles 3 mulheres e 9 homens, com idades variando entre 32 e 64 anos, tem como tempo de serviço uma variância de 8 a 38 anos. 58% são pós-graduados, 33,3% possuem o ensino superior completo e 8,3% possuem o ensino superior incompleto. 66,7% estão trabalhando em uma função administrativa e 33,3% em uma função operacional. Dentre essas funções, participaram quatro Fisioterapeutas, um Enfermeiro, um Piloto de Resgate, um Combatente, um Operador Aerotático, um Mecânico de Aeronaves, uma Chefe de Manutenção, um integrante da Secretaria e um integrante da área de Logística. Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido antes de iniciar o questionário.

4.3 Instrumentos

Como instrumento, foi utilizado um questionário com perguntas abertas estruturado online. Além dos dados demográficos, as 5 perguntas abertas possibilitaram aos respondentes expressarem sua percepção em relação ao Programa de Prevenção e Intervenção em Stress.

4.4 Procedimentos

A aplicação do instrumento – questionário – foi feita de forma online, disponibilizado para os Bombeiros. O questionário estruturado online foi enviado para ser respondido mediante um link. Após receber as respostas dos participantes, foi feita a análise dos dados.

4.5 Cronograma

Cronograma do semestre – 2º/2020

| Agosto | Setembro | Outubro | Novembro | Dezembro |
|---|--|-----------------------------------|------------------------|--------------------|
| Primeiro contato com o campo. | Revisar a pesquisa. | Efetuar e analisar o questionário | Conclusão e fechamento | Entrega do artigo. |
| Entendimento de como é feito e como funciona o diagnóstico. | Fazer a análise dos dados contidos no diagnóstico. | | | |

5. Resultado da Análise dos Dados

A análise das respostas do questionário foi realizada de acordo com a técnica Análise de Conteúdo (Bardin, 2016), que contempla os aspectos tanto da frequência de respostas quanto de seu significado. A seguir, serão discutidas as 7 categorias que foram encontradas na análise.

CATEGORIA 1: *As formas de apresentação do Programa de Prevenção e Intervenção em Stress.*

Definição: De acordo com os participantes, o Programa de Prevenção e Intervenção em Stress foi apresentado de várias formas, sendo elas por meio de uma rede de comunicação interna da Instituição, pela rede social “Whatsapp” e pelos órgãos da Instituição.

Temas:

- **Intranet (Rede de comunicação interna da constituição)**
- **Rede Social “Whatsapp”**
- **Órgãos da Instituição**

Exemplos de verbalização:

- “NO CEABM” (Centro de Assistência ao Bombeiro Militar)
- “Na SEFRO” (Serviço de Fisioterapia e Reabilitação Ocupacional)
- “Através da intervenção do CEABM no GAVOP após a queda do Resgate 02”
- GAVOP (Grupamento de Aviação Operacional)
- “WhatsApp”
- “Informação repassada pelo secretário do GAVOP”
- “Apresentado pelo CMT (Comandante) da unidade”
- “Intranet” (Rede de comunicação interna da Instituição)

CATEGORIA 2: *O impacto emocional decorrente do stress no trabalho.*

Definição: Os profissionais participantes da pesquisa relatam que o stress no trabalho resulta em diversas questões psicológicas, tais como: ansiedade, impaciência, nervosismo, cansaço mental e emocional, falta de estímulo e carga emocional. Todas essas questões são provenientes de um impacto emocional decorrente do stress no trabalho.

Temas:

- **Ansiedade**
- **Impaciência e Nervosismo**
- **Cansaço mental e emocional**
- **Falta de estímulo**

Exemplos de verbalização:

“Carga emocional”

“Ansiedade”

“O estresse interfere desde questões psicológica...”

“Cansaço mental”

“No emocional do militar”

“Falta de estímulo”

“BM fica impaciente e nervoso”

CATEGORIA 3: *Como a realização do trabalho gera stress físico e impacta o desempenho.*

Definição: Segundo relato dos participantes, à medida que o ambiente de trabalho contém demandas excessivas, o stress reduz significativamente o desempenho profissional. Algumas queixas referentes ao stress físico em relação ao impacto no desempenho foram: cansaço físico, fadiga e insônia.

Temas:

- **Cansaço físico com a realização do trabalho**
- **Insônia**

Exemplos de verbalização:

“O estresse interfere desde questões psicológica como física”

“Promove cansaço físico e insônia”

“BM fica fadigado”

CATERGORIA 4: *O enfrentamento diário de stress no trabalho.*

Definição: De acordo com os relatos, os Bombeiros Militares enfrentam o dia a dia de trabalho com palavras de afirmação; eles confirmam que enfrentam stress diariamente no trabalho.

Temas:

- **Sim**
- **Diariamente**
- **Sim, todos os dias**
- **Com certeza, muito**

Exemplos de verbalização:

“SIM”

“Sim. Muita”

“Com certeza, muito”

“Sim, todos os dias”

“Diariamente”

“Sim, enfrentam”

“Com certeza”

CATEGORIA 5: *As consequências do enfrentamento diário do stress no trabalho.*

Definição: Os relatos indicam que os Bombeiros Militares estão expostos diariamente a situações que geram stress. Entre essas situações, algumas citadas pelos participantes foram a falta de concentração, a diminuição da produtividade e a sensação de pressão. O stress interfere diretamente na vontade de trabalhar, no desempenho das atividades e, às vezes, é preciso até realizar o trabalho em casa, atrapalhando a vida pessoal. Porém, apenas um Bombeiro afirmou que não houve consequências referentes ao stress no trabalho, por enquanto.

Temas:

- **Falta de concentração**
- **Diminuição da produtividade**
- **Por enquanto nada**
- **O stress reflete no desempenho da atividade**
- **Interferindo diretamente na vontade de trabalhar**
- **Muita pressão**
- **Realização do trabalho em casa**

Exemplos de verbalização:

“Falta de concentração e diminuição da produtividade

“Por enquanto nada!”

“Interfere na concentração e no desempenho das atividades”

“O estresse reflete no desempenho da atividade”

“Limitando a capacidade laboral interferindo diretamente na vontade de trabalhar”

“Promove desatenção”

“O Profissional tem um estresse intrínseco a profissão, que pode ser exacerbado e ficar mais agudo em algumas situações.”

“Concentração”

“Atenção”

“As vezes tenho que realizar em casa devido a sua necessidade”

“Muita Pressão.”

CATEGORIA 6: *O Aprendizado adquirido com o Programa de Prevenção e Intervenção em Stress.*

Definição: De acordo com os relatos, o Programa obteve resultados positivos para os participantes, com destaque para os seguintes: adquirir equilíbrio emocional, para se manter estável diante das adversidades e problemas enfrentados no dia a dia; aprender mais sobre a autoanálise, buscando estratégias para ter domínio próprio, cultivando um olhar diferente para os problemas, além de minimizar e saber lidar com o stress; ter um espaço para se expressar e buscar soluções coletivamente, seja pela prestação de atendimento em grupo ou individual, podendo expor situações que por vezes é desconhecida; além das possibilidades de fala e escuta, foi possível corrigir hábitos de levar o trabalho para casa e ter a consciência da importância de ter descansos mais regulares.

Temas:

- **Busca de conhecimento e autoanálise**
- **Ter descanso mais regulares**
- **Corrigir hábitos de levar serviço para casa**
- **Orientação como lidar com os desafios**
- **Prestação de atendimento em grupo e individual**
- **Apresentação de formas para diminuição do stress**

- **Expor situações que por vezes é desconhecida**
- **Busca coletiva de soluções**

Exemplos de verbalização:

- “Busca de conhecimento e equilíbrio emocional”
- “Conhecimento e auto análise”
- “Entender o que estava acontecendo comigo e aprender estratégias para minimizar e lidar com o stress em questão”
- “Muito importante pra pessoa se abrir”
- “Controle emocional”
- “Períodos de descanso regulares.”
- “Corrigir alguns habitos de levar serviço pra casa”
- “Orientação como lidar com os desafios, prestando o atendimento em grupo e individual necessário”
- “Mostrando as formas de diminuir os impactos do stress no trabalho”
- “Expor situações que por vezes é desconhecida”
- “Possibilidades de falar e ouvir também os colegas compartilharem os mesmos sentimentos e a busca coletiva das soluções.

CATEGORIA 7: A Recomendação do Programa para os colegas.

Definição: Os relatos indicam que os participantes apresentam satisfação quanto ao Programa; eles afirmam que, com certeza, ou sem dúvidas recomendariam o Programa aos demais colegas de trabalho; com exceção de uma resposta, que indica que não deseja continuar participando do mesmo.

Temas:

- **Recomendaria aos colegas**
- **Indico o programa**
- **Muito importante para mim e para os pares**
- **Muito proveitoso**
- **Não desejaria continuar participando do programa**

Exemplos de verbalização:

- “Recomendaria.”

“Recomendo aos colegas.”

“Recomendo”

“Claro que indico o programa”

“Sim, com certeza muito importante para mim é para os pares”

“SIM”

“Sem duvidas. Muito proveitoso!!”

“Sim”

“Com certeza”

“Não desejaria continuar participando do programa”

6. Considerações Gerais

Os Bombeiros Militares são vistos pela sociedade como heróis que encarnam a síntese da coragem individual e sendo profissionais que não podem tomar atitudes precipitadas, estando sempre preparados para qualquer tipo de ocorrência, indo em direção ao perigo, contra seu instinto natural. A autocobrança advinda deste estereótipo social contribuiu para que esta profissão tenha sido reconhecida internacionalmente como uma das mais estressantes.

Esta pesquisa teve como principal objetivo, analisar a percepção dos Bombeiros Militares do DF em relação ao Programa de Prevenção e Intervenção em Stress. Além disso, tivemos o intuito de identificar se os participantes do Programa perceberam a redução do stress durante a realização do trabalho, conhecer o interesse e o engajamento deles em relação ao Programa e por fim, identificar se houve ampla divulgação na Instituição.

A partir do questionário aplicado aos participantes foi possível compreender que o Programa foi divulgado de diversas formas, como na Intranet, no aplicativo Whatsapp e por Órgãos da Instituição. Os Bombeiros Militares que participaram do questionário confirmam que enfrentam stress diariamente no trabalho; este stress acaba causando diversos transtornos físicos e psicológicos, tais como: cansaço físico e mental; insônia; ansiedade; impaciência e nervosismo. Além disso, como consequência deste enfrentamento diário do stress no trabalho foram apresentadas situações como a falta de concentração, diminuição da produtividade, sensação de pressão, diminuição do desempenho e a realização do trabalho em casa. De acordo com a percepção dos participantes, o Programa apresentou uma alternativa efetiva para sanar os distúrbios ocupacionais apresentados; ele trouxe resultados positivos para os participantes, sendo estes: equilíbrio emocional; aprendizado sobre a autoanálise; ter um

espaço para se expressar e buscar soluções coletivamente; corrigir hábitos de levar o trabalho para casa e ter a consciência da importância de ter descansos mais regulares.

Por fim, a maioria apresenta satisfação quanto ao Programa de Prevenção e Intervenção em Stress e afirma que, com certeza, ou sem dúvidas recomendariam aos demais colegas. Logo, é possível concluir que o Programa objeto desse estudo, tem trazido resultados positivos e que deve continuar ajudando Bombeiros Militares a minimizar o stress no trabalho. Cabe acrescentar que, durante a coleta de dados, alguns Bombeiros alegaram não saber da existência do Programa.

Dessa forma, recomenda-se revisar as estratégias de divulgação do Programa de Prevenção e Intervenção em Stress para torná-lo mais claro ao público-alvo, estabelecendo assim diferenciação dos demais programas de foco psicológico existentes na Instituição.

7. Bibliografia

Bardin, L. (2016). *Análise de Conteúdo*. (1. Ed.). São Paulo, SP: Almedina Brasil.

Cresmasco, L., Constantinidis, T. C., Silva, V. A. (2008). *A farda que é um fardo: o estresse profissional na visão de militares do corpo de bombeiros*.

França, A. C. L., Rodrigues, A. L. (2005). *Stress e Trabalho: Uma abordagem psicossomática*. (4. ed.). São Paulo, SP: Atlas.

Gil, A. C. (1999). *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social* (5. ed.). São Paulo, SP: Atlas.

Lipp, M. E. N. (2013). *O percurso do stress: suas etapas*. Disponível em:

<http://www.estresse.com.br/publicacoes/o-percurso-do-stress-suas-etapas/#:~:text=Stress%20%C3%A9%20uma%20rea%C3%A7%C3%A3o%20do,estressada%20a%20pessoa%20pode%20ficar>

Murta, S. G., Tróccoli, B. T. (2007). Stress ocupacional em bombeiros: *efeitos de intervenção baseada em avaliação de necessidade*, 24(1), 41-51.

Reis, A. L. P. P., Fernandes, S. R. P., Gomes, A. F. (2010). Estresse e fatores psicossociais. *Psicol. cienc. prof.* vol.30 no.4.

SINJ-DF (2016). Portaria Conjunta nº17 SSPDF/PCDF/PMDF/CMBDF. Disponível em:

http://www.sinj.df.gov.br/sinj/Norma/f136f156bdad487484b071a1f3b7b6e1/sspdf_pcdf_pmdf_cbmdf_poc_17_2016.html

- **Anexo A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)**



**CENTRO UNIVERSITÁRIO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO
SUPERIOR DE BRASÍLIA**

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

Convidamos o/a Senhor(a) para participar do projeto de pesquisa sobre a “Análise do nível de stress em Bombeiros Militares do Distrito Federal”, sob a responsabilidade das alunas pesquisadoras Maria Eduarda Lara Melo (mat.:181120062) e Juliana Karla de Santana (mat.: 1811120233). A pesquisa tem o objetivo de analisar o Programa de Prevenção e Intervenção em Stress para Bombeiros Militares do DF e realizar entrevistas com participantes do programa.

A sua contribuição se dará por meio de um questionário online, a partir da coleta de dados demográficos e perguntas abertas.

Sua participação é voluntária e anônima. As informações serão utilizadas somente para fins de pesquisa e ficarão sob a guarda das pesquisadoras.

Os dados relacionados a essa pesquisa serão mantidos em sigilo e serão resguardadas todas as questões éticas.

- **Li e Concordo com as condições expostas acima.**

- **Anexo B – Questionário**

Questionário – levantamento de Informações para compor pesquisa sobre
o Programa de Prevenção e Intervenção em Stress para Bombeiros
Militares do DF

1) Dados Demográficos

-Sexo: M () F ()

-Idade: _____

-Tempo de serviço: _____

-Escolaridade: 2º grau completo () superior incompleto () superior completo () pós-graduação ()

-Posto/Graduação: _____

-Tipo de Função Exercida: Operacional () Administrativa ()

-Função exercida: _____

2) Questões:

a) Conte como você conheceu o Programa de Prevenção e Intervenção em Stress?

b) Na sua percepção, os Bombeiros enfrentam muitas situações de stress na realização do trabalho?

c) Na sua percepção, como o stress causado pelo trabalho interfere no desempenho de suas atividades?

d) Na sua percepção, de que forma a sua participação no Programa de Prevenção em Stress contribuiu para a redução do stress na realização do trabalho?

e) Você desejaria continuar participando do Programa Prevenção e Intervenção em Stress e o recomendaria para seus colegas?

O questionário está disponível no link: <https://forms.gle/9fhgoHqEz9vnyqAw6>