

**CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE SANTA CATARINA  
DIRETORIA DE ENSINO  
CENTRO DE ENSINO BOMBEIRO MILITAR  
CENTRO DE FORMAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO DE PRAÇAS**

**Fernando Molinet**

**Fatores de estresse ocupacional na atividade do Bombeiro Militar**

MOLINET, Fernando. **Fatores de estresse ocupacional na atividade do Bombeiro Militar**. Curso de Formação de Soldados. **Biblioteca CEBM/SC**, Florianópolis, 2011. Disponível em: <Endereço>. Acesso em: data.

**Florianópolis  
Dezembro 2011**

# FATORES DE ESTRESSE OCUPACIONAL NA ATIVIDADE DO BOMBEIRO MILITAR

Fernando MOLINET <sup>1</sup>

## RESUMO

O estudo proposto teve como ponto de origem a observância dos vários níveis de estresse ocasionados por rotinas de trabalho, onde se percebeu a necessidade de mapear e estudar as manifestações deste estado por parte dos bombeiros militares. As atividades operacionais desenvolvidas pelo corpo de bombeiros são fatores geradores de adrenalina e estresse, principalmente por atenderem ocorrências de grandes proporções, com vítimas e situações críticas, inclusive envolvendo crianças, situações em que a equipe se sente impotente diante dos acontecimentos. Este estudo teve como objetivo conhecer quais atividades desenvolvidas pelos bombeiros militares do 12º Batalhão de São Miguel do Oeste que tem ocasionado maior desgaste psicológico e físico acarretando a elevação do estresse ocupacional. Cabe ressaltar ainda que foi de interesse verificar o que está sendo feito e o que poderá ser feito para redução do estresse ocupacional, mantendo com isso uma harmonia e uma melhor qualidade de vida para a corporação. Para coleta de dados e informações, realizou-se uma pesquisa exploratória e descritiva e utilizou-se de um questionário semi-aberto, aplicados a 15 bombeiros militares do 12º Batalhão. Analisou-se os dados quantitativa e qualitativamente. Conclui-se que atividade gera um nível considerável de estresse e que os profissionais evidenciam a necessidade de se realizar atividades para redução do nível de estresse da corporação.

**Palavras chaves:** estresse ocupacional, corpo de bombeiros, fatores de estresse.

## 1 INTRODUÇÃO

Algumas profissões causam maior desgaste emocional pela forma como são desenvolvidas e realizadas. Sob pressão, muitas delas lidam com a tensão e sofrimento do ser humano, situação onde não pode haver falhas e nem atrasos e onde nenhuma atitude ou decisão pode ser precipitada. Dentre estas profissões está a do bombeiro militar.

---

<sup>1</sup>Aluno soldado do CEBM – Centro de Ensino Bombeiro Militar de Santa Catarina. Graduado em Educação Física.

Segundo Monteiro et al.(2007), o bombeiro militar está sujeito a ir de um extremo ao outro, estar numa situação confortável e outra aterrorizante, estão naturalmente expostos a condições que propiciam algum tipo de sofrimento, prejudicando assim sua qualidade vida e propiciando o estresse.

Para Monteiro et al (2007), levando em consideração os relatos feitos mesmo quando estão a caminho do local da ocorrência há uma grande tensão, que os leva a pensar em muitas coisas, ocasionando angustia, ansiedade e até certo nervosismo. No momento que chegam ao local da ocorrência sentem-se prontos para agir, mesmo ainda envolvidos pela tensão e angustia de forma diferenciada.

O profissional bombeiro militar, assim como os demais profissionais que lidam com situações de emergência necessitam estar sempre preparados e prontos para enfrentar qualquer tipo de ocorrência. O bombeiro militar no exercício de sua função profissional, coloca sua vida em risco para salvar a vida de terceiros, ou para defender bens públicos e privados, visando sempre o bem comum da sociedade. O risco é inerente a sua atividade profissional. “O exercício da atividade militar, por natureza exige o comprometimento da própria vida” é o que descreve o Estado Maior das Forças Armadas, (BRASIL, 1995).

Alguns fatores podem ser de maior relevância no que tange a elevação dos níveis de estresse, tais como a falta de habilidade das pessoas em lidar com situações críticas, que podem acarretar riscos para sua própria saúde e no desenvolvimento das atividades, necessitando de orientação específica para superar e gerenciar o estresse. Os bombeiros que lidam com atividades operacionais dentro da corporação necessitam estar completamente preparados para enfrentar diversas situações que possam vir a surgir, ou seja, nunca se sabe qual será a próxima ocorrência e nem qual o grau de complexidade do acontecimento. Devido a vários motivos existe a importância de saber lidar com o estresse ocasionado pela profissão. Embora gratificante, a profissão do bombeiro traz consigo, os fatores estressores, que podem ser diferentes para cada pessoa, e isto deve ser analisado melhorando a convivência e o clima de trabalho na corporação.

O estudo objetiva investigar quais atividades que são desenvolvidas pelos bombeiros militares do 12º Batalhão de São Miguel do Oeste são mais estressantes e o que esta sendo realizado e poderá ser realizado para gerenciar o estresse?

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Visando fundamentar e justificar os resultados deste estudo, buscou-se conceitos, teorias e estudos afins que pudessem colaborar com a investigação desta pesquisa em particular. É com base neste pressuposto, que serão abordados no presente referencial teórico os seguintes assuntos: estresse, estresse ocupacional, fatores estressores, fases do estresse e qualidade de vida no trabalho.

### 2.1 ESTRESSE E ESTRESSE OCUPACIONAL

Vive-se numa sociedade onde as informações e as mudanças ocorrem de maneira muito rápida e onde o ser humano precisa estar sempre se atualizando para acompanhar tudo, conseqüentemente sofrendo uma pressão em todas as áreas, e gerando altos níveis de tensão que levam ao estresse. Segundo (MURTA; TROCCOLI, 2004 apud NASCIMENTO et al.,2007), o estresse foi definido como a doença do século, pois enfraquece o sistema imunológico, ocasionando diversas patologias que afetam o ser humano. Atualmente no Brasil, o estresse já é tratado com problema social e econômico de saúde pública, tendo em vista que atinge as pessoas na fase produtiva de trabalho, consideradas jovens e com cargos de níveis elevados. (MURTA; TROCCOLI, 2004 apud NASCIMENTO et al.,2007).

Segundo Selye (1959) relata que o estresse pode ser definido como “o estado manifestado por uma síndrome específica que consiste em todas as mudanças não específicas induzidas dentro de um sistema biológico”

De acordo com Lipp (2001) estresse não é um diagnóstico, doença, ou síndrome. Estresse é um conjunto de sintomas emocionais ou físicos, não específicos, que podem estar associados ou não a uma doença ou síndrome.

Ainda segundo Lipp (2001) a associação do estresse com uma determinada doença irá depender da vulnerabilidade individual; da intensidade, natureza e duração do estresse, além da capacidade do indivíduo em se adaptar ou modificar os recursos disponíveis em seu ambiente.

Vários autores definem estresse ocupacional como um conjunto de perturbações psicológicas ou sofrimento psíquico associado às experiências de trabalho. Segundo Guimarães (2000), o estresse ocupacional está relacionado com um problema de natureza perspectiva, resultante da incapacidade de lidar com algumas dificuldades impostas pelo dia a

dia no trabalho, e isto pode se agravar tendo como conseqüências problemas na saúde física, mental e na satisfação do trabalho e ainda afetando a organização onde a pessoa está inserida.

Benevides (2002), em consonância com Guimarães (2000), considera que o estresse ocupacional ocorrerá quando o trabalhador percebe que está diante de determinada situação em que sua incapacidade de lidar com as tarefas solicitadas ficarão expostas, o que provoca sofrimento, mal-estar e um sentimento de incapacidade de enfrentar aquele obstáculo.

O estresse ocupacional vem a ser ainda, uma alteração das condições de trabalho com o trabalhador de tal maneira que as exigências ultrapassam a capacidade do trabalhador aceitar e também conseguir executar estas tarefas impostas e que dependerão dele para ter um prosseguimento (ROSS ; ATMAIER, 1994), ou seja, o ser humano tem a capacidade de suportar novos desafios, onde o organismo busca uma luta ou fuga contra o obstáculo, criando estratégias para lidar com o estresse. E estas estratégias são designadas por *coping*.

O conceito de *coping* pode ser descrito, como o conjunto das estratégias utilizadas pelas pessoas para adaptarem-se a circunstâncias adversas ou estressantes (ANTONIAZZI; DELL'AGLIO; BANDEIRA, 1998).

Benevides (2002) acrescenta ainda que uma mesma pessoa pode estar mais, ou menos, sujeita às conseqüências do estresse em momentos distintos em ambientes e contextos diferentes. Há consenso entre autores quanto à influência de condições próprias das pessoas (história de vida, situação financeira, predisposições genéticas entre outras) sobre a percepção da circunstância vivida como estressante ou não.

O estudioso Lipp (2001) também dispõe que a forma como aparece os sintomas do estresse podem variar de pessoa para pessoa. Na grande maioria das vezes, desencadeando sintomas psíquicos como: irritabilidade, redução da concentração e memória, insônia, isolamento, desânimo, apatia.

Cabe salientar que o estresse provoca sintomas de ordem física, sendo que as principais podem ser descritos como: cansaço, dores pelo corpo, principalmente dores de cabeça, tensão muscular, palpitações, queda de cabelo, azia, dentre outros.

Os sintomas do estresse são muito parecidos e algumas vezes podem ser confundidos com depressão, ansiedade ou outras doenças, por isto avaliação médica é fundamental na presença de sintomas persistentes.

Lipp (2001) preleciona que para a maioria das pessoas, quando não administrado o estresse pode causar doenças ou contribuir para uma deterioração da saúde física ou mental. O estresse pode contribuir para o desenvolvimento de graves doenças como o derrame cerebral, infarto do coração, úlceras gástricas e até mesmo a síndrome do intestino irritável e

ainda o estresse pode estar relacionado ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade, síndrome do pânico e depressão. Tudo irá depender da vulnerabilidade de cada indivíduo frente às situações de estresse.

Em virtude do que foi mencionado, Lipp (2001) aduz que apresentam-se várias formas de tratar, amenizar ou administrar o estresse e que as mais relevantes são as terapias cognitivas e comportamentais, onde é realizado um trabalho feito por profissionais psicólogos que buscam orientar o indivíduo sobre a maneira mais eficaz de gerenciar o estresse e os fatores estressores, administrar conflitos e resolver problemas; as técnicas de relaxamento, como por exemplo, a meditação; a prática regular de exercício físico; alimentação saudável, com alimentos mais naturais; e ainda os grupos de apoio de estresse para o ambiente de trabalho. Mesmo assim, em algumas situações, o uso de medicamento se faz necessário por determinado período, sempre com o acompanhamento médico.

Delboni (1997) afirma que combater o estresse é antes de tudo reaprender a interagir com pessoas e reagir saudavelmente diante das situações que vivenciamos diariamente. Acrescenta que os sintomas podem ser controlados, mas é fundamental resolver as causas para que não ocorra a reincidência e o processo se reinicie, deste modo, é necessário haver o equilíbrio em tudo o que fazemos.

## 2.2 FATORES ESTRESSORES

Em consonância com a fundamentação teórica de diversos autores, o estresse é causado por uma somatória de fatores que, se ocorrerem com assiduidade, geram um grau elevado de tensão que acarretam problemas físicos, emocionais e psíquicos no indivíduo.

Bevenides (2002) coloca que se faz necessário diferenciar os estímulos estressantes do estresse. Estimulo ou agente estressante é um fator que intervém no equilíbrio homeostático do organismo, ou tem a ver com as demandas que ele sofre. O agente estressor pode ser de origem física, cognitivo ou emocional tais como provas, medo etc. O estresse é a resposta a este estímulo, ou seja, adaptar-se a situação para voltar ao estado de equilíbrio, ou retomar o controle da situação utilizando-se de todos os recursos que estão disponíveis para fazer frente às demandas.

Segundo Selye (1959) e Sandin (1989, p.05), “quando se afirma que um indivíduo sofre de estresse, significa que este é excessivo, quer dizer, que implica em um sobre esforço do organismo ao sobrepor-se ao nível de resistência deste.”

Cumprir elucidar que Bevenides (2002) considera que o estresse tem o papel de ajustar a homeostase que é onde o organismo mantém as condições internas constantes necessárias para a vida, ou seja, conjunto de processos que previnem flutuações na fisiologia de um organismo e ampliam a capacidade do indivíduo, para garantir-lhe a sobrevivência ou a sobrevivida, ocasionados pelos agentes estressores.

Para Bevenides (2002), o agente estressor pode ter os mais variados aspectos. O que define como estressor é a necessidade de adaptação que acarreta. Desta forma pode-se encontrar:

Estressores físicos: que são provenientes do ambiente externo tais como ruídos, frio ou calor intenso e/ou persistente, acidentes, fome, dor, etc., ou que interferem predominantemente no corpo do indivíduo, como o excesso de exercícios físicos, alimentação pesada, utilização de drogas etc.

Estressores Cognitivas: são avaliados como ameaçadores à integridade do indivíduo ou a seu patrimônio (físico ou psicossocial), tais como a iminência ou a vivência de um assalto, envolvimento em uma discussão, seleção a um emprego, provas, etc.

Estressores Emocionais: sentimentos como perda, medo, ira, entre outros, ou acontecimentos como casamento, divórcio, mudanças (de casa, escola, cidade, etc) em que o componente afetivo se faz mais proeminente. (BEVENIDES, 2002 p.27)

Conforme sustenta Bevenides (2002), o mesmo agente estressor poder ser absorvido e causar as mais diversas reações nos indivíduos, podendo apresentar formas heterogêneas de respostas de estresse em momentos diferentes, ou em ambientes, ou contextos diversos. Isso ocorre devido as experiências vivenciadas anteriormente, características de personalidade, predisposições genéticas, condições atuais de vida entre os fatores que de forma individual ou conjunta acabam por manifestar a reação do indivíduo em relação ao estresse.

## 2.3 FASES DO ESTRESSE

Wagner III e Hollenbeck (1999), citam que Hans Selye, como médico pesquisador, o qual desenvolveu a teoria da síndrome da adaptação geral para esclarecer a relação entre o estresse e os sintomas psicofisiológicos. Para ele, a reação do corpo ao estresse crônico acontece em três fases: alarme, resistência e a do esgotamento.

Para Bevenides (2002), na fase do alarme, o indivíduo identifica a ameaça, que pode ser física, quando ocorre dano ao corpo, ou psicológica, como por exemplo a ameaça de perder o emprego. Na fase de resistência, o indivíduo se torna elástico as pressões criadas pela ameaça anterior. Nesta fase todos os sintomas desenvolvidos na fase de alarme desaparecem,

mesmo a causa do estresse continua em ação. A fase de resistência é atingida quando ocorre o aumento dos níveis de hormônio secretado pela glândula pituitária e pelo córtex ad renal.

Ainda conforme Bevenides (2002), persistindo a causa do estresse o indivíduo atinge a fase do esgotamento. Nesta fase ocorre a redução das atividades da glândula pituitária e do córtex ad real e o indivíduo não consegue adaptar-se ao estresse contínuo que é quando voltam a aparecer muitos dos sintomas fisiológicos da fase inicial do alarme. Caso o indivíduo continue inserido no contexto causador do estresse, poderá ocorrer a estafa, que é um estado de exaustão que leva ao dano físico grave, podendo ainda ocasionar óbito por infarto ou doença cardíaca.

Lipp (1996), também classifica o estresse em três fases: alerta, resistência e exaustão. Define a fase de alerta como sendo a que o indivíduo se depara com o estressor e o organismo se prepara para a luta ou para fuga. Na fase da resistência o estressor perdura ou pela intensidade o organismo tenta estabelecer o equilíbrio interno. Já na fase de exaustão ocorre uma evolução, passa para exaustão psicológica e as doenças começam a aparecer.

Por conseguinte, para Wagner III e Hollenbeck (1999), ressalta-se que o estresse não é causado somente por desafios negativos, mas também por oportunidades com resultados positivos.

### **3 METODOLOGIA**

O presente estudo buscou investigar quais as atividades desenvolvidas pelos bombeiros militares do 12. Batalhão de São Miguel do Oeste, que tem ocasionado maior desgaste psicológico e físico elevando nível de estresse da corporação. Ainda verificou-se o que esta sendo feito e que poderá ser feito para redução do estresse ocupacional e melhorar a qualidade vida.

Participaram da pesquisa 15 bombeiros militares, do total de 29, com variadas patentes. Os dados foram coletados nos meses de setembro e outubro de 2011.

Para atingir os objetivos estabelecidos no trabalho utilizou de uma pesquisa bibliográfica descritiva, com consulta em livros, busca eletrônica de artigos, teses e monografias, que serviram de base para fundamentar a pesquisa. Em relação aos procedimentos adotou-se a aplicação de questionário estruturado para levantamento dados necessários às conclusões do estudo.



#### **4 A CARACTERIZAÇÃO DO AMBIENTE PESQUISADO**

O surgimento do corpo de bombeiros militar do estado de Santa Catarina deu-se em 16 de setembro de 1919, data em que quando foi sancionado pelo atual governador da época, Dr. Hercílio Luz. A lei estadual nº 1.288 a qual emancipava e criava a seção de bombeiros, constituída por integrantes da força pública. Mesmo com a lei já sancionada, esta seção da força pública teve sua inauguração apenas em 26 de setembro de 1926, sendo que depois de algum tempo passou a se chamar corpo de bombeiros militar de Santa Catarina - CBMSC.

A inauguração da seção dos bombeiros contou com a presença do governador do estado, chefe de polícia, presidente do congresso representativo, do superior tribunal de justiça, secretário do interior e justiça e outras autoridades, além de muitos populares.

No início, o corpo de bombeiros, atuava juntamente com a polícia militar. Com o passar dos tempos com a emenda constitucional 033 de 13 de julho de 2003, o corpo de bombeiros foi emancipado da polícia militar, criando-se assim mais uma força militar do estado. A partir deste momento a situação para a corporação melhorou, onde esta se tornou independente e com os mesmos direitos da polícia militar.

Segundo a emenda constitucional 033 de 13 de julho de 2003, em seu artigo 01 que altera o artigo 31 da constituição do estado de Santa Catarina, a situação do corpo de bombeiros militar fica discriminado conforme a seguinte redação:

Art. 31. São militares estaduais os integrantes dos quadros efetivos da Polícia Militar e do Corpo de Bombeiros Militar, que terão as mesmas garantias, deveres e obrigações – estatuto, lei de remuneração, lei de promoção de oficiais e praças e regulamento disciplinar único.

De um modo geral, pode-se salientar a importância do corpo de bombeiros para a sociedade, sendo que ele é responsável pela existência de um quartel municipal capaz de estar a postos e atender às necessidades dos civis da melhor maneira, prestando ainda um atendimento de prevenção, socorro e segurança. As autoridades estaduais fazem o possível para que todas as metas sejam cumpridas, dando suporte para o corpo de bombeiros atuarem com equipamentos cada vez mais modernos e de alta tecnologia. Hoje o comando geral do corpo de bombeiros militar de Santa Catarina é executado pelo Sr. Coronel BM José Luiz Masnik, atendendo com 13 batalhões no estado, sendo o de Florianópolis o 1º batalhão.

A Constituição do Estado de Santa Catarina (1989), descreve:

Art. 108. O Corpo de Bombeiros Militar, órgão permanente, força auxiliar, reserva do Exército, organizado com base na hierarquia e disciplina, subordinado ao Governador do Estado, cabe, nos limites de sua competência, além de outras atribuições estabelecidas em Lei.

Conforme a cronologia das datas importantes para a Polícia Militar de Santa Catarina, o site <http://www.pm.sc.gov.br> destaca que em 1979, na data de 31 de maio foi criada a Academia de Polícia Militar (APM). Em 08 de maio foi criada a Companhia de Comando de Serviços do Comando Geral e em 30 de agosto foi criada a Estação do Corpo de Bombeiros de São Miguel do Oeste, hoje o 12º. Batalhão do Corpo de Bombeiros de Santa Catarina, que neste momento está sob o comando do Comandante Sr. Major BM Aldo Jose Franzen.

## 5 ANÁLISE DOS DADOS

A Pesquisa foi aplicada no 12º Batalhão dos Bombeiros Militares de Santa Catarina, situado em São Miguel do Oeste. A pesquisa foi realizada através de questionário, 15 bombeiros militares das diversas patentes sendo 09 são soldados, 02 cabos e 4 sargentos, todos do sexo masculino, com idade mínima de 24 e máxima 50 anos. Dos pesquisados 06 possuem entre 24 e 30 anos, 04 entre 31 e 40 anos e 05 tem idade entre 41 a 50 anos.

Em relação ao tempo de serviço 03 trabalham a menos que dois anos no cargo, 01 tem entre 02 e 05 anos, com atuação como bombeiro militar com 05 a 10 anos são 04 pessoas e com mais de anos de serviços são 07. Todos os pesquisados são casados e 73% possuem filhos.

Para as questões focadas nos objetivos da pesquisa foi analisada a realização profissional e a função exercida. Constatou-se no grupo, quanto à opção profissional, que 07 sujeitos, 46,6% consideravam-se satisfeitos, 07, 46,6% às vezes se sentem satisfeitos e apenas 01 dos participantes, 6,8% não esta satisfeito com a profissão e a função que exerce.

O número de sujeitos satisfeitos é praticamente o mesmo que os que se sentem as vezes satisfeitos. Neste sentido, a atenção fica voltada aos fatores de insatisfação, nos remete questionar quais seriam os motivos e possíveis causas geradoras.

Questionou-se ainda os sujeitos participantes se exerciam outra profissão, como forma de complementação de renda além de ser bombeiro militar. Dos respondentes 07 dizem não exercer nenhuma outra função, 46,6%, já 08 dos pesquisados, 53,4%, exercem outras funções do tipo “bicos” (serviços gerais, decoração, artesanato, pedreiro, pintor, eletricista), paralela da profissão de bombeiro militar. Os respondentes afirmam trabalhar em mais de uma

função pelo fato de que a renda salarial não é capaz de satisfazer as expectativas pessoais e sociais, se faz necessário a prática de outras atividades em seus horários de folga para suprir o orçamento, tempo este que deveria ser dedicado ao lazer e descanso, como forma de prevenir sobrecargas e o consequente aparecimento de sintomas de estresse.

A maior dificuldade na jornada de trabalho dupla está na sobrecarga de trabalho que isso gera, pois, nas horas destinadas ao descanso, à convivência familiar, ao relaxamento para o próximo dia de trabalho, o bombeiro está trabalhando em outra função. Assim, não existe o descanso, e, na volta ao quartel, as pressões, que são diárias, se tornam ainda maiores e mais difíceis de encarradas (MONTEIRO et al, 2007).

No quesito relacionamento com os colegas de serviço, guarnição, a maioria dos pesquisados 09, representando 60%, considera o relacionamento como tranquilo, de amizade e de solidariedade, 07, ou seja, 40% ponderam com altos e baixos, apontando como bom quando o ambiente de trabalho e a equipe está unida e assinala como ruim nos momentos em que ocorre desunião e desconfiança entre os membros da corporação.

Com desígnio de apontar se considera seu trabalho operacional como bombeiro militar, se torna útil para a sociedade e também como pessoa, 100% os participantes responderam que sim.

Buscou-se também saber se algum dos pesquisados se já passou por algum problema de saúde ocasionado pela atividade que exerce, onde 07 responderam que nunca tiveram nenhum problema, já 08 dos pesquisados, ou seja, 53% tiveram problemas relacionados com a atividade, citando problemas como dores lombares, (12%), estresse (12%) e transtorno de ansiedade e depressão (75%).

Com relação a utilização de algum tratamento psicológico relacionado ao estresse, 08 dos pesquisados, 53% responderam positivamente, que utilizaram ou utilizam algum tipo de tratamento psicológico. Os demais nunca se utilizaram.

Segundo dados da pesquisa, os momentos da função na corporação em que os pesquisados sentem-se mais nervosos, ansiosos, preocupados, ou estressados são: as cobranças por atividades administrativas, as pressões para exercer determinada função, as ocorrências de grande vulto, a sobrecarga de funções operacionais e expediente, decorrentes do número de efetivos reduzido, o relacionamento com superiores hierárquicos, atendimentos sem o devido treinamento adequado, os chamados de socorro quando se desconhece situação da ocorrência, quem são as vítimas e as cobranças dos superiores, atendimentos de pessoas acidentadas no trânsito, atendimentos que envolvem crianças, e o não reconhecimento do trabalho pelos superiores,

Os pesquisados ainda foram questionados se ao saírem para as ocorrências, sentem muita ansiedade e nervosismo, sendo que 09 responderam que as vezes, (60%), 05 afirmaram que não ficam nervosos nem ansiosos (33%) e 01 respondeu que sim, (7%).

Ao buscar saber como os profissionais se sentem diante da responsabilidade de salvar vidas todos, 100% responderam que se sentem bem e tranquilos, pois sabem das responsabilidades e foram treinados para tanto, consideram como fator gratificante e como a grande motivação para o dia a dia do trabalho do bombeiro militar que os levam a realização profissional e pessoal.

Para conhecer o que os pesquisados mais gostam e o que menos gostam das suas atividades, obtivemos as respostas no quesito que mais gosta, 07 os serviços operacionais, 07 mais gostam das ocorrências e 01 de prestar um bom serviço. No item sobre o que menos gostam das atividades, 06 responderam que são os trabalhos de expediente, 03 da culpa que sentem por não conseguem ajudar alguém, 02 consideram as chamadas fora de hora para trabalhos administrativos, 01 de ser atrapalhado voluntariamente por colegas, 01 de pagar incêndio no mato e ainda 01 de se sentir ocioso.

Buscou-se saber se o trabalho tem influenciado negativamente na vida pessoal e familiar e nesse sentido obtivemos as respostas que 13% dos profissionais afirmam que sim, 40% responderam que não e 47% responderam que algumas vezes.

Realizar atividades que busquem diminuir os fatores geradores do estresse é algo extremamente importante para prevenir o aparecimento e o desencadeamento da doença. Levando isso em consideração, utilizando-se do questionário se buscou saber se existe alguma atividade para diminuir o nível de estresse e melhorar a qualidade de vida e de trabalho na corporação, 12, ou seja, 80% dos pesquisados responderam negativamente, 33%, responderam afirmativamente, citaram as atividades físicas e trabalhos de estágio do curso de psicologia, realizados pelas equipes da Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc, campus de São Miguel do Oeste.

Todos os 15 profissionais pesquisados acreditam ser importante realizar atividades de gerenciamento de estresse que visem o fortalecimento da amizade entre os membros da corporação e suas relações interpessoais.

Como sugestão para amenizar o nível de estresse da corporação e melhorar a qualidade de vida do bombeiro militar pode-se destacar melhores condições de trabalho, tais como aumento do efetivo, mais viaturas, melhores equipamentos de trabalho e maior valorização dos profissionais da corporação, melhores salários, incentivos para aperfeiçoamento profissional (financeiro), encontros com profissionais especializados como

psicólogos, terapeutas e outros, encontros de laser, atividades físicas, academia dentro da corporação, sala de mídia adequada para atividades das guarnições e desmilitarização.

Destacam-se como itens citados pela grande maioria, 80% dos pesquisados a valorização e reconhecimento profissional pelas autoridades que compõe o Estado e o país, através de uma política salarial adequada e melhores condições de trabalho.

## **5 CONCLUSÃO**

Por meio da análise e pesquisa realizada foi possível compreender e identificar dentro da corporação do 12º Batalhão de São Miguel do Oeste o estresse gerado pela atuação diária em ocorrências e até mesmo pela luta da profissão em si, a qual tem a missão de salvar vidas alheias e riquezas, mesmo que isto custe um preço alto e um fato de risco.

Verificou-se que o estresse ocupacional é uma realidade presente na vida dos bombeiros, mesmo tendo várias diferenças na forma de como ele se apresenta de pessoa para pessoa, ou seja, cada profissional reage de uma forma diante de determinada situação, alguns são muitos felizes pela profissão que exercem, mas incomodados por fatos dentro do quartel, e isto acaba gerando de alguma maneira um lado negativo na qualidade de vida, atrapalhando muitas vezes no relacionamento familiar e convívio interno.

Ainda constatou-se que várias pesquisas tentam enfatizar o estresse gerado por determinada atividade, seja esta uma ocorrência simples ou complicada. Deixando de lado um pouco a análise disto e passando a pensar na solução deste problema “estresse”, existem formas de tratamento para se não possível extinguir, mas amenizar e muito o sofrimento de quem passa por isso. Com profissionais da área, treinados e qualificados, seria possível realizar um trabalho dentro do quartel, que seria de suma importância e satisfatório para os bombeiros da corporação de São Miguel Do Oeste, pois estes deixaram claro durante a pesquisa que gostariam de participarem de palestras e dinâmicas que relatassem este assunto.

Os fatores e agentes estressores estão presentes no dia a dia dos profissionais Bombeiros Militares. Estes trabalhadores fazem parte de um grupo que necessitam de programas com psicólogos para manejos de estresse ocupacional. Como são valorizados pela sociedade, e esta espera sempre o maior e melhor resultado por parte dos bombeiros, estes precisam estar preparados não somente fisicamente, mas também mentalmente para assim atuarem de forma correta e sem equívocos durante seu serviço, pois carregam consigo uma responsabilidade imensa diante de determinada situação.

Frente à diversidade de agentes estressores apresentada pelos profissionais pesquisados, sugere-se a inclusão de práticas, como o esporte e lazer em locais com a família, a criação de locais apropriados para exercícios diários e alongamentos, encontros semanais com profissionais que atuam com o quesito estresse ocupacional, a disponibilidade de treinamentos com uma sequência maior, facilitando assim a atuação em ocorrências diversas, aumento de equipamentos necessários para a realização do trabalho com menos riscos e maior rapidez, contribuindo para uma melhor harmonia dentro da corporação e um melhor trabalho a ser realizado, assim podendo salvar um maior número de vidas e riquezas.

## REFERÊNCIAS

- ANTONIAZZI, A.; DELL'AGLIO, D.; BANDEIRA, D. O conceito de coping: uma revisão teórica. **Estudo de Psicologia**. v. 3, n. 2, p. 273-294, 1998. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-294X1998000200006&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X1998000200006&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 01 out. 2011.
- BENEVIDES, Ana Maria T. Pereira. (org.) **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.
- BRASIL, Presidência da Republica. Estado Maior das forças Armadas. 1995. A profissão militar. Caderno de divulgação. Brasília, DF.
- DELBONI Thais Helena. **Vencendo o stress**. São Paulo: Makron Books, 1997.
- GOVERNO DO ESTADO DE SANTA CATARINA. Disponível em <<http://www.pm.sc.gov.br/website/>> Acesso em: 15 out. 2011.
- GUIMARÃES, L.M. **Série Saúde Mental e Trabalho**. 2.ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
- LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Estresse emocional**: a contribuição de estressores internos e externos. Rev. psiquiatria clínico. São Paulo, 2001. <http://www.bancodesaude.com.br/> acessado em 10 out 2011
- \_\_\_\_\_. **Como Enfrentar o Stress**. Campinas: Ícone, 2001.
- \_\_\_\_\_. **Pesquisas sobre stress no Brasil**: saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas: Papyrus, 1996.
- MONTEIRO, J. K. et al. **Bombeiros: um olhar sobre a qualidade de vida no trabalho**. Psicologia ciência e profissão, Brasília, v.27, n.3, p.1-12, Set.2007.
- MURTA, S. G; TROCCOLI, B. T. **Stress Ocupacional em Bombeiros**: efeitos de intervenção baseada em avaliação de necessidades. Estudos de Psicologia, v. 24, n.1, p. 41-51, 2007.
- NASCIMENTO K. C, et al. Percepções acerca do Estresse no Trabalho de uma Equipe de Atendimento Pré-Hospitalar. **Revista Baiana de Enfermagem**, v. 21, n.2/3, p. 9-17, 2007.
- ROSS, R.R.; ALTAMAIER, E.M. **Intervention in occupational stress**. London: SAGE Publications, 1994.
- SANDIN, B.C. El estrés. In: A. Belloch, B.; Sandin & F. Ramos. **Manual de Psicopatologia**. Vol. II. McGraw Hill: Madrid,1989.
- SANTA CATARINA (Estado). Constituição (1989). **Constituição do Estado de Santa Catarina**: atualizada até novembro de 2005 com 41 Emendas Constitucionais e ações diretas de inconstitucionalidade. Florianópolis: Insular, 2005.

SELYE H. **Stress, a tensão da vida**. 2. ed. São Paulo: Ibrasa; 1959.

WAGNER III, John A. HOLLENBECK, John R. **Comportamento organizacional**. Criando vantagem competitiva; tradução Cid Knipel Moreira; revisão técnica: Laura Zaccarelli – São Paulo: Saraiva, 1999.



## ANEXO A

### CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DE SANTA CATARINA CENTRO DE ENSINO BOMBEIRO MILITAR

Questionário para verificar o nível de estresse ocupacional. A sua participação é muito importante, é voluntária, caso não responder não sofrerá nenhuma penalidade. A identificação dos participantes será preservada e os resultados da pesquisa poderão contribuir para medidas com objetivo de melhorar o trabalho e a qualidade de vida do bombeiro militar.

#### Informações pessoais e profissionais

Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: ( ) feminino ( ) masculino

Patente/cargo: \_\_\_\_\_

Tempo de Serviço:

( ) até 2 anos ( ) de 02 a 05 anos ( ) de 05 a 10 anos ( ) mais de 10 anos

Estado civil: ( ) casado ( ) divorciado/separado ( ) solteiro

Possui filhos: ( ) sim ( ) Não

#### Questões da pesquisa

01- Você se sente realizado com a profissão dos bombeiros e a função que exerce?

( ) sim ( ) não ( ) às vezes

02- De alguma maneira complementa a renda familiar com algum serviço extra? Se sim de que forma?

( ) Não ( ) Sim - \_\_\_\_\_

03- Como você conceitualiza seu relacionamento com colegas de serviço (guarnição):

( ) tranqüilo, de amizade e solidariedade.

( ) é difícil, com brigas e discussões freqüentes.

( ) com altos e baixos, bom quando o ambiente está unido, e com momentos ruins, onde gera desunião e desconfiança.

( ) outros \_\_\_\_\_.

04- Acredita que com seu trabalho operacional como bombeiro militar, se torna útil para a sociedade e também como pessoa?

( ) Sim ( ) Não

05- Já passou por algum problema de saúde ocasionado pela atividade que exerce? Se sim qual?

( ) Não ( ) Sim - \_\_\_\_\_

06 – Você já se utilizou ou se utiliza de algum tratamento psicológico relacionado ao estresse?

Sim       Não

07- Em quais os momentos da sua função na corporação você se sente mais nervoso, ansioso, preocupado, ou estressado?

08- Ao sair para as ocorrências, sente muita ansiedade e nervosismo?

Não       Sim       às vezes

09- Como você se sente diante da responsabilidade de salvar vidas?

10- O que você mais gosta e o que menos gosta na execução de suas atividades?

Mais gosta: \_\_\_\_\_

Menos gosta: \_\_\_\_\_

11- Em sua vida pessoal e familiar, você sente que o trabalho tem influenciado negativamente?

Sim       Não       Algumas vezes

12- Já existe alguma atividade para diminuir o nível de estresse e melhorar a qualidade de vida e de trabalho na corporação? Se sim, qual?

Não       Sim - \_\_\_\_\_

13. Acredita ser importante realizar atividades de gerenciamento de estresse, que fortaleçam a amizade e as relações interpessoais na corporação?

Sim       Não

14 – Você tem alguma sugestão para amenizar o nível de estresse da corporação e melhorar a qualidade de vida do bombeiro militar? Qual?

Obrigado pela colaboração.  
AL SD BM MOLINET