

Situações stressantes nos bombeiros e identificação de estratégias de coping

Natália Vara^{1,2,3} & Cristina Queirós^{1,2,4}

¹ Laboratório de Reabilitação Psicossocial (FPCEUP/ESTSPIPP), Porto, Portugal

² Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto, Portugal

³ Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde, Bragança, Portugal

⁴ Plataforma de Estudos para a Intervenção em Crise e Catástrofe, Porto, Portugal



**I SEMINÁRIO DA
REDE INCÊNDIOS - SOLO**

**I SIMPÓSIO
IBERO-AFRO-AMERICANO
DE RISCOS**

Riscos, Incêndios Florestais e Território

**4 a 6 de Novembro 2015
Universidade do Algarve,
Faro, Portugal**

- A “missão de socorro” dos bombeiros alicerça-se no altruísmo e no saber para servir, o que implica possuir competências técnicas de intervenção (saber e saber fazer), mas também aptidões e competências pessoais e sociais (saber ser e saber estar) para desempenhar as funções, estabelecer relações interpessoais eficazes com vítimas e com a própria equipa.



- Lidar com incidentes críticos e ser capaz de os gerir apela a todas estas aptidões, supondo que estão sempre aptos.



- Contudo, estudos referem que existem situações (ex: memória de incidentes críticos), que, não conduzindo à interrupção da atividade normal, aumentam o risco de acidentes, reduzem as potencialidades do indivíduo e perturbam a produtividade, as relações sociais e o equilíbrio social e familiar (Ro et al., 2010, Shapiro et al., 2011).

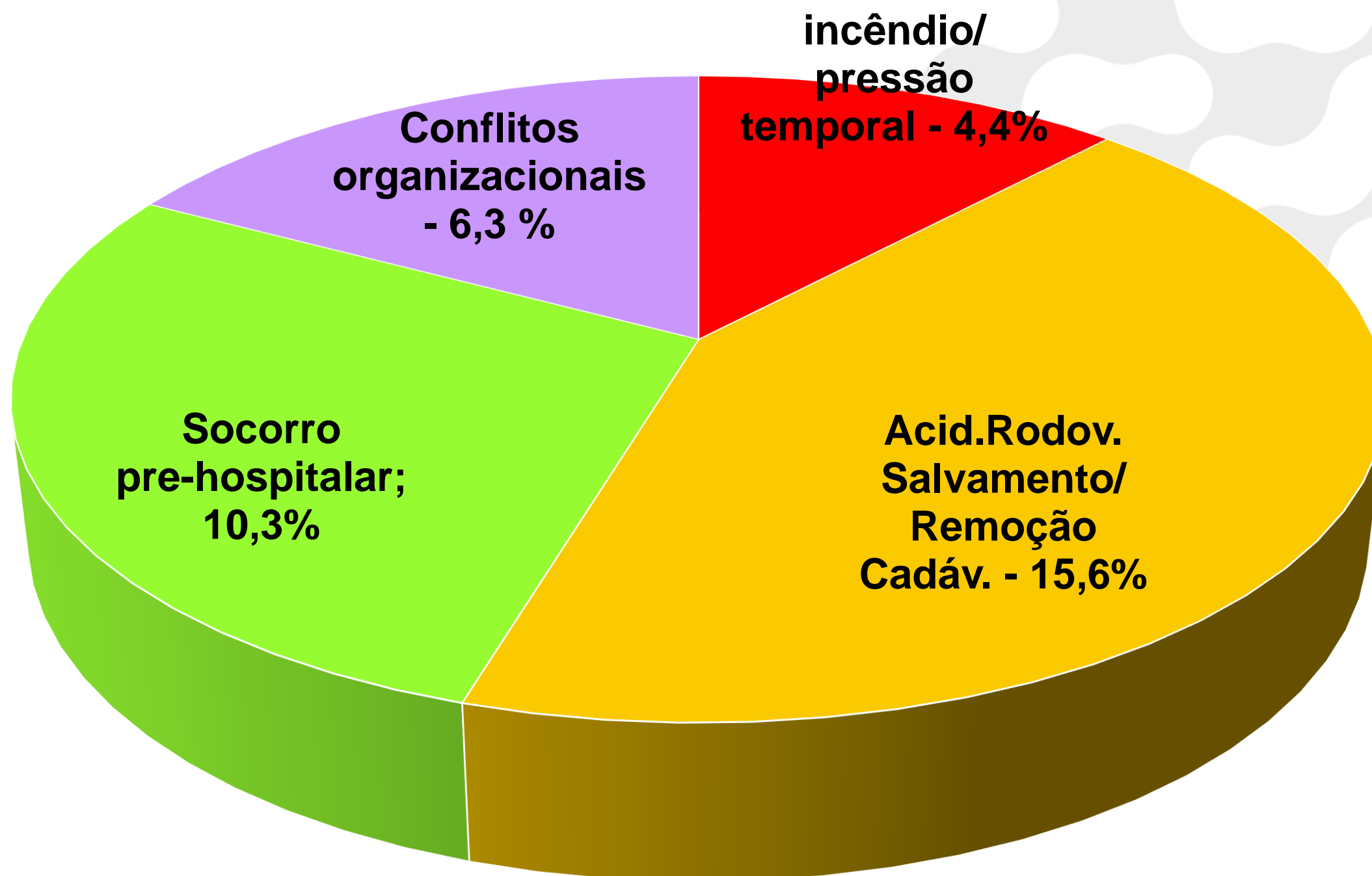


- 
- A red button with the word "STRESS" written in large, metallic, 3D letters below it.

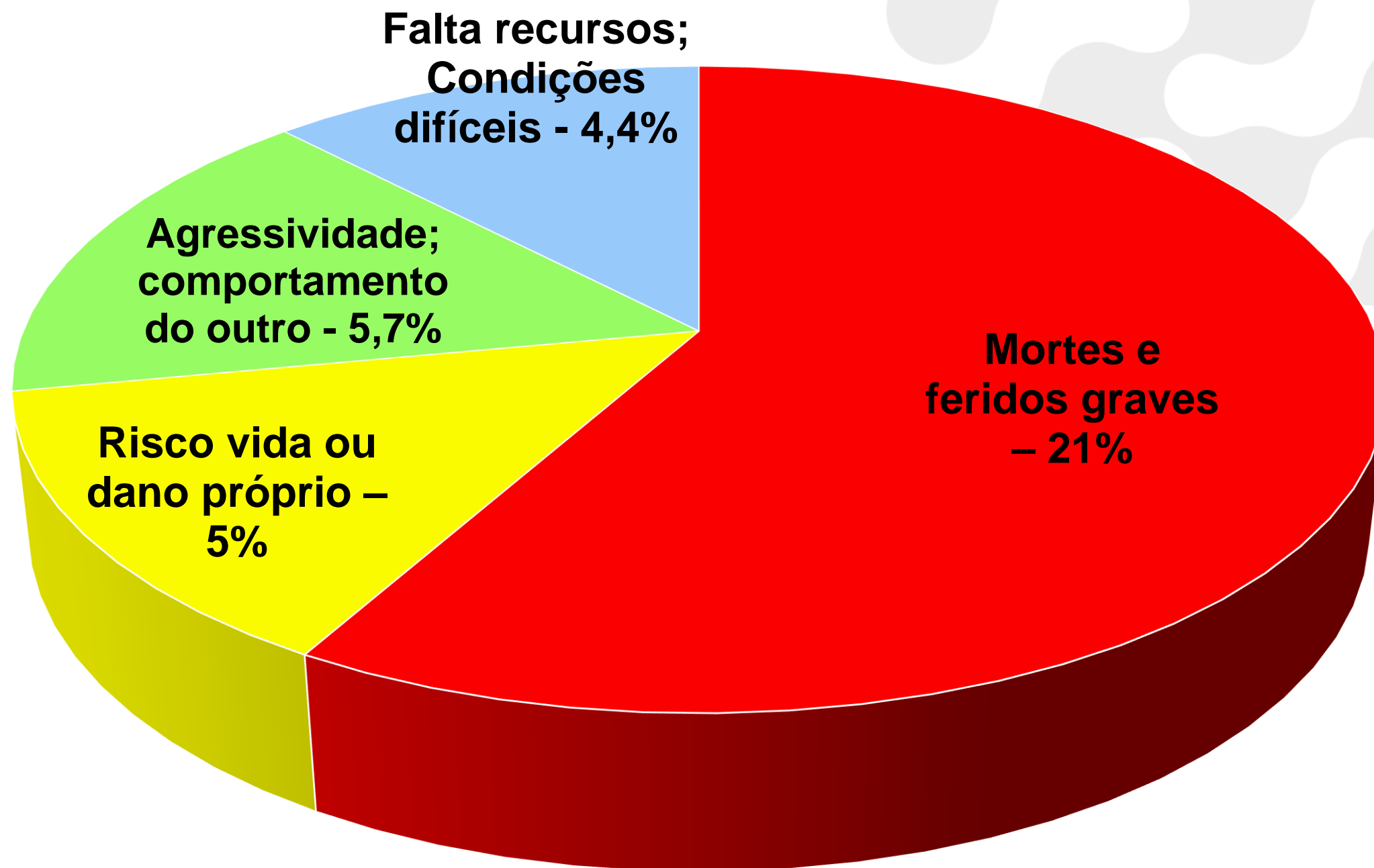
-

- **Participantes:** Foram inquiridos 213 bombeiros de diferentes zonas do país, sendo 88% homens, 54% profissionais (assalariados, sapadores, municipais) e 46% voluntários, tendo uma idade média de 32 anos ($DP=8.2$) e média de experiência profissional de 11 anos ($DP=7,02$).
- **Instrumentos:** : Brief COPE (Carver et al, 1989; Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004).
- **Procedimento:** Distribuição de questionários através de interlocutores privilegiados no terreno, para recolha de amostra em “bola de neve”. Questionário de autopreenchimento, de forma voluntária, anónima e confidencial.
- **182 participantes** descreveram em resposta aberta sobre stress, classificada depois em: **tipo de situação, grau de gravidade e tipo de envolvimento emocional** (restantes referiram não se lembrar de situação marcante).

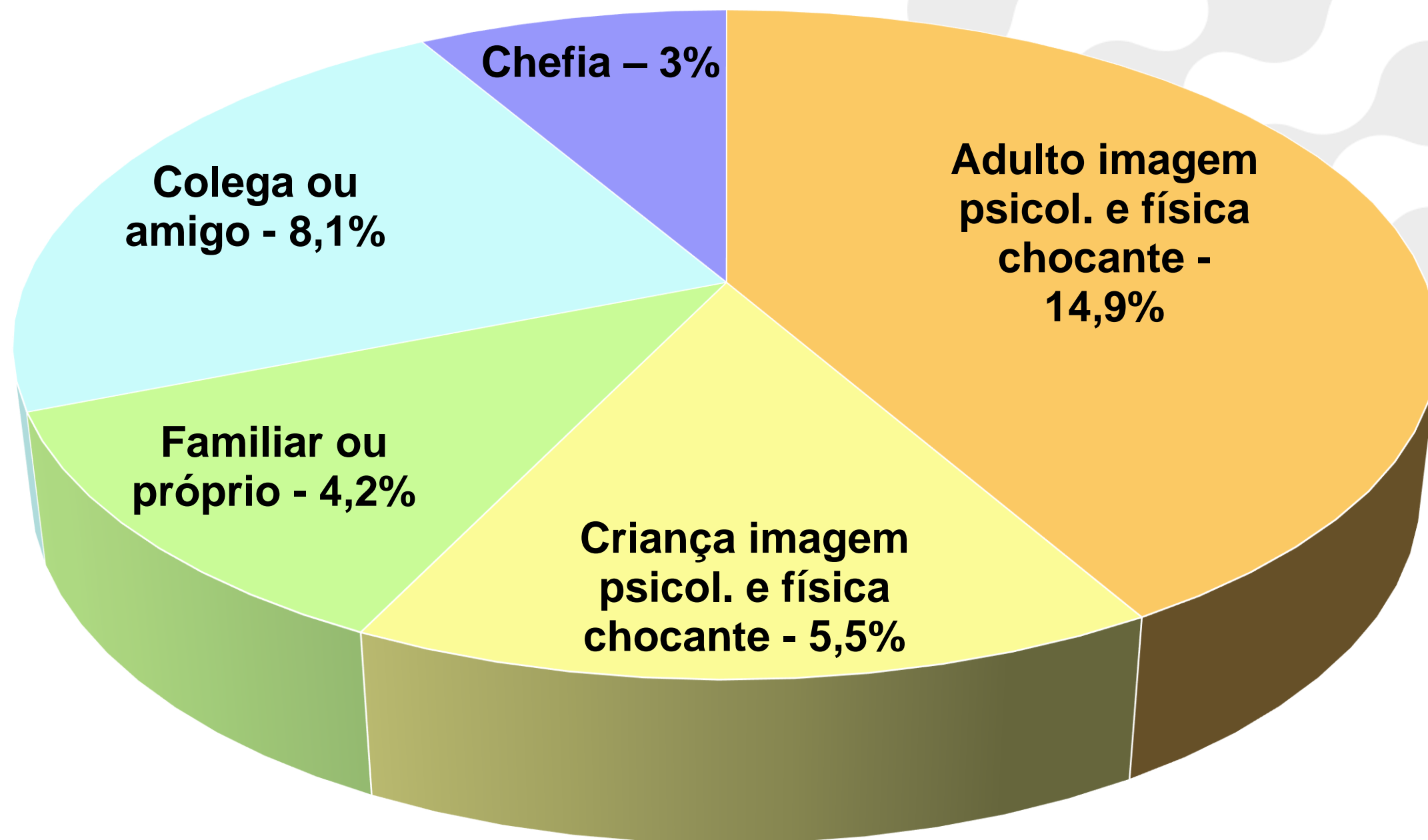
Tipo de situação

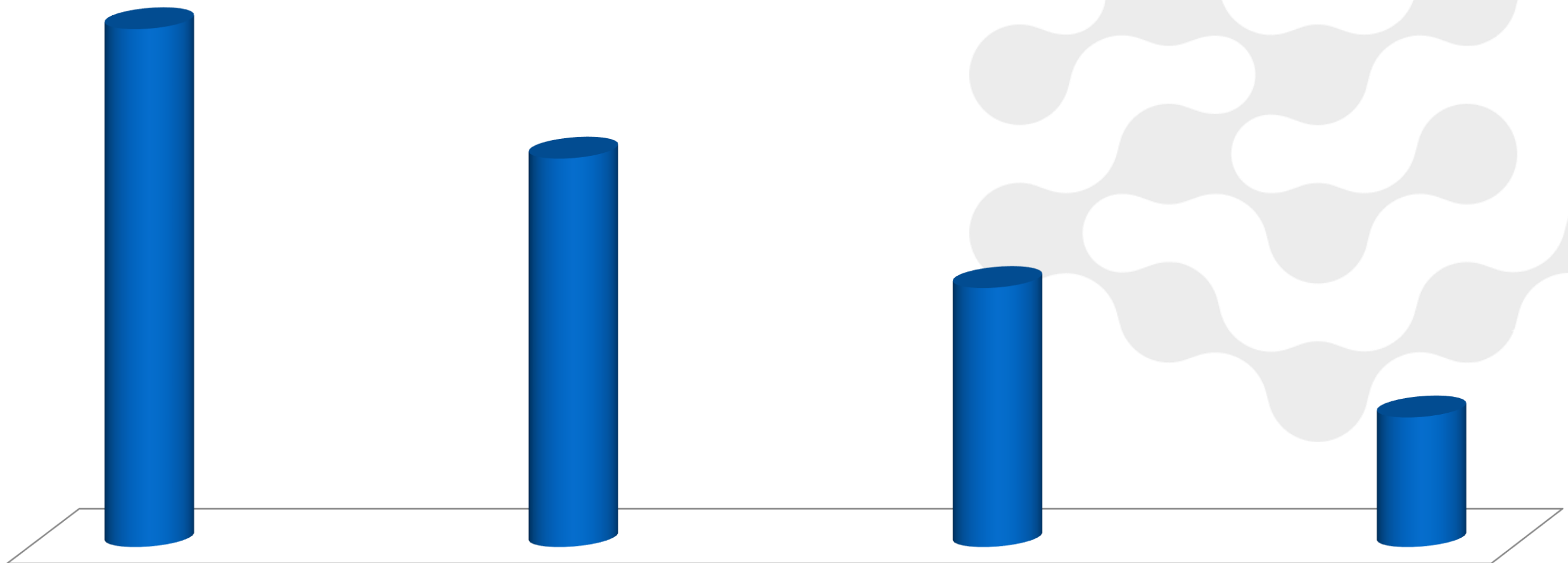


Grau de gravidade



Tipo envolvimento emocional





-Acidente Rod;
Salvam. Resgate;
Remoç Cadáv
-Mortes/feridos graves;
-Adul/crian. img.
psicológica e física
chocante, colegas ou
amigos

-Socorro pré-hospitalar;
-Mortes/feridos graves;
-Adul/crian. img.
psicológica e física
chocante, colegas ou
amigos

-Conflitos
organizacionais;
-Agressividade/
comport. do outro;
-Colegas e chefia

-Incêndios/ pressão
temporal;
-Risco de vida/
dano para o próprio;
falta de recursos;
-Próprio

Tabela 1. Comparação de Médias em função do tipo de situação

	Incêndio; pressão temporal	Acid.Rod.;salvamen; remoção cadáver	Socorro pré-hosp.	Conflitos organizacionais	Oneway Anova	P
Coping ativo	2,20	1,76	1,94	2,28	3,342	,010*
Planear	2,18	1,82	2,11	2,06	3,167	,014*
Utilizar suporte instrumental	1,37	1,20	1,57	1,47	1,301	,269
Utilizar suporte social e emocional	1,64	1,42	1,61	1,47	1,847	,119
Religião	0,75	0,58	0,61	0,47	2,452	,045*
Reinterpretação positiva	2,16	1,66	1,86	1,59	2,098	,080
Auto culpabilização	1,36	0,88	1,28	1,06	2,734	,029*
Aceitação	2,02	1,90	1,99	1,78	2,364	,052
Expressão sentimentos	1,48	1,42	1,63	1,98	4,615	,001**
Negação	1,32	1,04	1,05	1,09	0,434	,784
Auto-distração	1,27	1,56	1,41	1,16	0,669	,614
Desinvestimento comportamental	0,59	0,58	0,63	0,83	0,802	,524
Uso de substâncias	0,14	0,27	0,05	0,05	3,521	,008**
Humor	1,32	1,08	0,84	0,86	4,158	,003**

Tabela 2. Comparação de médias em função do grau gravidade

	Mortes e feridos	Risco vida/ danos próprio	agressividade	Falta recursos/ condições difíceis	Oneway Anova	P
Coping ativo	1,76	2,24	2,22	2,21	4,057	,003**
Planear	1,89	2,14	2,05	2,21	3,342	,010*
Utilizar suporte instrumental	1,23	1,68	1,33	1,61	1,582	,178
Utilizar suporte social e emocional	1,46	1,74	1,29	1,68	2,108	,079
Religião	0,59	0,54	0,40	0,84	2,872	,023*
Reinterpretação positiva	1,67	2,08	1,60	2,00	1,935	,104
Auto culpabilização	1,00	1,34	0,98	1,30	1,474	,209
Aceitação	1,97	1,88	1,74	2,02	2,110	,079
Expressão sentimentos	1,53	1,46	1,81	1,68	2,866	,023*
Negação	1,06	1,22	1,07	1,09	0,159	,959
Auto-distração	1,38	1,20	1,09	0,86	1,583	,178
Desinvestimento comportamental	0,65	0,44	0,83	0,45	1,374	,242
Uso de substâncias	0,21	0,12	0,08	0,05	2,861	,023*
Humor	0,94	1,16	0,97	1,09	3,413	,009**

Tabela 3. Comparação de medias em função do tipo envolvimento emocional

	Adulto img. psic/fís. chocante	Criança img. Psic/fís. chocante	Familiar ou próprio	Colega ou amigo	chefia	Oneway Anova	P
Coping ativo	1,98	1,84	2,00	1,87	2,07	0,862	,506
Planear	2,14	1,91	2,07	1,71	1,93	3,113	,009**
Utilizar suporte instrumental	1,22	1,46	1,57	1,40	1,23	0,642	,668
Utilizar suporte social e emocional	1,41	1,41	1,83	1,59	1,23	1,678	,139
Religião	0,64	0,39	0,69	0,62	0,47	2,001	,077
Reinterpretação positiva	1,85	1,86	2,00	1,46	1,40	2,214	,052
Auto culpabilização	1,02	1,23	1,26	0,95	1,07	0,865	,504
Aceitação	2,11	1,77	2,21	1,67	1,50	3,993	,002**
Expressão sentimentos	1,38	1,48	1,69	1,96	1,60	3,769	,002**
Negação	0,86	1,02	1,36	1,53	0,90	3,484	,004**
Auto-distração	1,21	1,39	1,33	1,19	1,00	0,417	,837
Desinvestimento comportamental	0,50	0,54	0,76	0,86	0,67	1,431	,212
Uso de substâncias	0,15	0,02	0,14	0,28	0,03	2,320	,043*
Humor	1,15	0,96	1,24	0,81	0,43	4,555	,000**

□ Tipo de situação

▪ Incêndios

- Planear
- Religião
- Auto-culpabilização
- Humor

▪ Conflitos organizacionais

- Coping ativo
- Expressão sentimentos

▪ Acidentes Rod./salvamento/rem cadav.

- Uso substâncias

□ Grau de gravidade

▪ Morte e feridos grave

- Uso substâncias

▪ Risco de vida

- Coping ativo
- Expressão sentimentos
- Humor

▪ Falta de recursos/condições atuação

- Planear
- Religião

□ Envolvimento emocional

▪ Adulto imagem chocante (psicol. e física)

- Planear

▪ Colega/amigo

- Expressão sentimentos
- Negação
- Uso substâncias

▪ Familiar ou o próprio

- Humor
- Aceitação

- Importância do coping adaptativo para enfrentar as situações stressantes, deve fazer parte da formação dos bombeiros.



- A criação de unidades de suporte de pares (CISM) nos CB pode significar a diferença no apoio após os incidentes críticos, capacitando as equipas para um coping mais adaptativo (Costa, Passos & Bakker, 2014).



vara.natalia@gmail.com / nvara@ipb.pt

cqueiros@fpce.up.pt

www.labrp.com

www.ipb.pt

www.fpce.up.pt

