

Estratégias de *coping* na gestão do stress associado à atividade profissional das forças policiais, bombeiros e emergência pré-hospitalar

Cristina Queirós¹

ORCID: 0000-0002-8045-5317 cqueiros@fpce.up.pt

Sara Faria¹

ORCID: 0000-0002-1943-2255 up201403461@edufpce.up.pt

Fernando Passos³

fmpassos@psp.pt

Rui Campos⁵

rui.campos@inem.pt

Sílvia Monteiro Fonseca¹

ORCID: 0000-0002-2720-6194 up201107842@edufpce.up.pt

Sónia Cunha²

sonia.cunha@inem.pt

Natália Vara⁴

ORCID: 0000-0003-1463-1113 vara.natalia@gmail.com

¹ Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação (Portugal)

² CAPIC - Instituto Nacional de Emergência Médica (Portugal)

³ Divisão de Psicologia da Polícia de Segurança Pública (Portugal)

⁴ Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde (Portugal)

⁵ Instituto Nacional de Emergência Médica (Portugal)

Resumo

Nas suas atividades profissionais, polícias, bombeiros e técnicos de emergência pré-hospitalar enfrentam múltiplas fontes de stress. Apresenta-se uma revisão da literatura sobre estratégias de *coping* em profissionais que atuam em situações de risco (30 estudos empíricos), identificando ainda 13 programas de gestão do stress nestes profissionais. Predomina o *coping* focado no problema, e o *coping* disfuncional associa-se a stress, PTSD e problemas de saúde mental. Os programas são de gestão do stress e promoção do *coping* adaptativo, existindo preocupação crescente com a saúde mental destes grupos.

Palavras-chave: *Coping*, Stress, Polícias, Bombeiros, Emergência pré-hospitalar.

Abstract

Coping strategies in stress management associated with the professional activity of police forces, firefighters and pre-hospital emergency. During their professional tasks, police officers, firefighters and pre-hospital emergency technicians face multiple stress sources. It is presented a literature review about coping strategies among rescuers (30 empirical studies) and it were identified 13 stress management programs for them. Problem-focused coping strategies predominates, and dysfunctional coping is associated with stress, PTSD and mental health problems. The programs focused in stress management and adaptive coping promotion, expressing an increasing concern about the mental health of these professional groups.

Keywords: Coping, Stress, Police Officers, Firefighters, Paramedics.

Introdução

Em março de 2020 Portugal confrontou-se com o primeiro confinamento devido à pandemia COVID-19, que em 31 de março de 2021 tinha já infetado 821.722 portugueses e provocado 16.848 mortes por COVID-19. Todo o país foi obrigado a drásticas mudanças, nomeadamente o teletrabalho. Contudo, alguns profissionais tiveram de continuar a trabalhar no terreno, enfrentando novas e imprevistas exigências, particularmente os chamados profissionais “*frontline*” no combate à pandemia, que apresentam sintomas de ansiedade, depressão, perturbação de stress pós-traumático (PTSD), *burnout* e outros problemas de saúde mental em níveis superiores aos de outros profissionais não colocados na linha da frente (Trumello *et al.*, 2020).

Considerando que à luz da teoria do risco este é algo latente cuja manifestação origina a crise, e que na análise/gestão do risco importa a prevenção, o socorro/reabilitação e a recuperação (Lourenço & Almeida 2018), por analogia para a Psicologia, os profissionais que atuam no terreno podem, devido à exposição frequente a situações potencialmente traumáticas, estar em risco de adoecer psicológico, importando prevenir e intervir.

De facto, nestes profissionais o stress no trabalho e suas consequências na saúde mental já era preocupante segundo revisões várias: em profissionais de socorro de diferentes áreas, a PTSD era de 10% em média (Berger *et al.*, 2012) ou entre 8% e 22% (Soravia *et al.*, 2020); em polícias 9,8% apresentavam depressão, 8,5% ansiedade e 3,9% PTSD (Stevellink *et al.*, 2020), existe associação nítida entre stressores organizacionais e problemas de saúde mental (Purba & Demou, 2019) e em Portugal o *burnout* existe em 10,9% (Queirós *et al.*, 2020a); em bombeiros a PTSD varia entre 11% e 19,5% (Fraess-Phillips *et al.*, 2017); em profissionais de emergência médica entre 4,3% a 15,2% apresentam PTSD e 14,9% depressão, e em Portugal 19% apresentam PTSD (Cunha *et al.* 2017).

Assim, é fundamental investigar a forma como estes profissionais fazem a gestão do stress no seu trabalho, o que remete para o conceito de *coping*, definido como um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais usados para gerir (dominar ou reduzir) o stress desencadeado por um determinado estímulo/situação, perante o qual o indivíduo sente que não dispõe dos recursos necessários para responder às exigências surgidas (Lazarus & Folkman, 1984). O modelo transacional de Lazarus (Lazarus & Folkman, 1984) é o mais utilizado e considera que o *coping* varia em função das características individuais e da situação, numa adaptação/transação contínua entre indivíduo e situação, expressando-se em formas/estratégias (ou seja, esforços pessoais) que o indivíduo utiliza

preferencialmente. Estas estratégias de *coping* são adequadas/eficientes quando permitem repor o equilíbrio entre o desconforto emocional e a gestão do problema que origina o desconforto, estando associadas a valores, características e estilos de vida de cada pessoa (Smith *et al.*, 2016). Conforme os autores, existem diferentes designações das estratégias de *coping* (Maia *et al.*, 2016; Pereira & Queirós, 2016) mas globalmente podem ser agrupadas em *coping* orientado para a tarefa (esforços práticos de resolução do problema e planeamento ativo), focado nas emoções (esforços de regulação e de gestão e/ou redução das emoções negativas sentidas) e de evitamento (negação ou auto-distração para evitar pensar na causa de sofrimento e nas emoções negativas), podendo implicar reformulação cognitiva para atribuir um significado ao evento stressor e procura de suporte social (família, amigos, colegas). Globalmente, o *coping* focado no problema é considerado adaptativo (embora em eventos traumáticos possa não ser útil pois o evento não pode ser modificado) e o *coping* de evitamento é disfuncional, enquanto o *coping* focado na emoção pode ser ambos pois a expressão/ventilação emocional pode num evento traumático facilitar o ajustamento psicológico posterior, mas se prolongada no tempo pode impedir a mobilização de respostas mais construtivas (Maia *et al.*, 2016).

Perante o stress no trabalho, a utilização de determinadas estratégias de *coping* pode influenciar o desempenho profissional e desencadear problemas de saúde mental (Pereira & Queirós, 2016). Assim, este artigo pretende apresentar uma revisão da literatura sobre estratégias de *coping* utilizadas por profissionais que atuam em situações de risco (nomeadamente polícias, bombeiros e técnicos de emergência pré-hospitalar), identificando ainda programas de *coping* e de gestão do stress nestes profissionais.

Método

Foi efetuada uma pesquisa na base bibliográfica EBSCO, entre fevereiro e março de 2021, cruzando sucessivamente os descritores “*police officer or firefighter or paramedic*”, “*coping strategies*” e “*stress management program*”. Identificaram-se 62 artigos científicos sobre o tema do estudo, acessíveis integralmente e em português, francês ou inglês, tendo sido analisados por três investigadores até se obter consenso sobre a sua inclusão. Incluíram-se 30 artigos sobre *coping* em profissionais de socorro e 13 sobre programas de *coping* e de gestão do stress nestes profissionais, aos quais se aplicou uma grelha de análise que sistematizou: autor/data, grupo profissional da amostra e principais conclusões sobre estratégias de *coping* utilizadas e sobre programas de intervenção/gestão do stress e *coping*.

Resultados

No que se refere às estratégias de *coping*, da aplicação da grelha resultou a Tabela I, que permite verificar que os 30 estudos eram de tipo empírico, sendo 17 com polícias, 9 com bombeiros e apenas 4 com paramédicos/técnicos de emergência pré-hospitalar, dos quais 4 realizados em Portugal (um em bombeiros, um em técnicos de emergência pré-hospitalar e dois em forças policiais, respetivamente PSP e GNR). Verificou-se ainda que 4 estudos foram realizados entre 1985 e 1999, 3 entre 2000 e 2010 e 23 entre 2011 e 2021 (dois já em 2021), o que revela a importância crescente dada ao tema. Relativamente às estratégias de *coping* utilizadas, predomina a preferência por estratégias focadas no problema, o que é expectável dado que os estudos se centram no stress no trabalho ou na perturbação de stress pós-traumático (PTSD) desencadeada em contextos de trabalho e, por natureza, estes grupos profissionais têm de, num curto espaço de tempo resolver problemas e atuar em situações de crise e emergência nas quais as suas tarefas são fundamentais para salvar vidas, repor ordem pública e reagir ao perigo. O *coping* focado na emoção parece estar mais associado ao sexo feminino ou a estratégias disfuncionais, tal como o *coping* de evitamento, correlacionando-se positivamente com a PTSD e com pior saúde mental visível em elevados níveis de stress e de PTSD nos vários grupos.

Sendo fundamentais os programas de gestão de stress e de promoção de *coping* adaptativo, através da TABELA II verificou-se que foram encontrados 13 artigos publicados entre 1983 e 2018 (10 após 2000), sendo 9 de tipo empírico e 4 de tipo teórico, os quais pela sua pertinência foram incluídos (3 sobre programas para polícias e um para bombeiros). Os estudos empíricos descreviam programas direcionados para polícias (5 estudos), bombeiros (3 estudos) e apenas um para paramédicos (ainda estudantes), não sendo nenhum português. Os programas podiam: ser de várias semanas (10 a 16 semanas); ter entre 10 a 16 horas; ter conteúdos psicoeducativos de gestão do stress, resiliência, empatia, inteligência emocional, estratégias de *coping* e suporte social ou interpares; ser de tipo grupal ou individual; incluir *critical incident stress debriefings* ou exercício físico; e alguns tendo *follow-up* de 3 ou 6 meses e incluindo grupo de intervenção e grupo de controle. Consta-se, então, a necessidade crescente de programas de intervenção nestes grupos.

TABELA I - Identificação de estudos sobre estratégias de *coping* em profissionais de socorro.

Autor (data)	Profissão (n)	Principais conclusões sobre estratégias de <i>coping</i> utilizadas
Acquadro-Maran <i>et al.</i> (2015)	617 polícias	Níveis moderados/elevados de stress e ansiedade. Uso de <i>coping</i> adaptativo (ex: ativo, aceitação e planeamento). Níveis e estratégias de <i>coping</i> variaram em função do género, função desempenhada e setor de operação; mulheres com mais stress organizacional e operacional; homens com funções de gestão de pessoal com menos stress. Stress associado a <i>coping</i> de auto-distração, negação e auto-culpabilização, e menos frequente o <i>coping</i> humor e planeamento.
Beaton <i>et al.</i> (1999)	220 bombeiros e paramédicos	Utilização de <i>coping</i> positivo com dimensões do <i>Coping Responses of Rescue Workers Inventory</i> estáveis durante 6 meses (avaliação secundária após situação traumática; distração comportamental e procura de suporte social; evitamento cognitivo-comportamental e entorpecimento; promoção de atitudes positivas; auto-reflexão positiva; procura interna a nível filosófico e contemplativo). PTSD associada a <i>coping</i> de evitamento e entorpecimento.
Chamberlin & Green (2010)	51 bombeiros, 42 b. recrutas e 52 b. com fatalidade	Bombeiros mais velhos com mais stress, sem diferenças na PTSD, existindo 35% com stress e 10% com stress pós-traumático. Stress associado a mais <i>coping</i> de auto-culpabilização. PTSD associada a menos <i>coping</i> de suporte instrumental, e mais <i>coping</i> de procura suporte emocional, auto-distração, aceitação e ventilação das emoções.
Clark-Miller & Brady (2013)	811 polícias	Polícias menos religiosos usaram mais <i>coping</i> adaptativo. Polícias protestantes utilizaram mais <i>coping</i> adaptativo do que polícias católicos.
Conn & Butterfield (2013)	10 polícias	<i>Coping</i> usado para gerir PTSD secundária: autocuidado, suporte familiar/ outro apoio, falar com colegas, <i>engagement</i> emocional, ambiente de trabalho, ferramentas de saúde mental, personalidade; competências para ajudar e se relacionar com a vítima, vulnerabilidade da vítima; lembranças do evento, exposição continuada, exposição à natureza humana, fontes de stress adicionais. Auto-cuidado como fator protetor e ambiente de trabalho como fator de risco. Sem <i>coping</i> mal adaptativo, mas sentida falta de competências de saúde mental.
Daderman & Colli (2014)	101 polícias	Níveis elevados de <i>coping</i> e de sentido de coerência; níveis baixos de recursos espirituais/filosóficos na gestão do stress. Capacidade de gestão associada ao sentido de coerência e <i>coping</i> em situações de stress.
Doley <i>et al.</i> (2016)	277 bombeiros	Mais stress associado a <i>coping</i> focado no problema e na emoção. Mobilização de <i>coping</i> 3,5 anos após incidente crítico mas não após 7 anos.
Fonseca <i>et al.</i> (2021)	502 paramédicos (TEPH INEM)	Elevada resiliência, baixo stress e algum <i>coping</i> disfuncional (ex: evitamento). Resiliência como fator protetor do stress, mas necessidade de promover <i>coping</i> adaptativo na gestão do stress associada à saúde ocupacional.
Frenkel <i>et al.</i> (2021)	2567 polícias	Toleram bem a pandemia, com pequenas diminuições no stress ao longo do tempo, mas necessidade de melhorar <i>coping</i> . Stress varia em função do sexo, experiência de trabalho, avaliação de stressores, regulação emocional e preparação; risco de infeção e comunicação deficiente como principais stressores.
Gomes & Afonso (2016)	95 polícias (GNR)	54% com níveis elevados de stress. <i>Coping</i> focado no problema (ex: confronto ativo) e regulação emocional (ex: aceitação da situação).
Hartley <i>et al.</i> (2013)	452 polícias	Sem experiência militar avaliam eventos específicos como mais stressantes, sobretudo se implicam ameaças físicas/psicológicas. Necessidade de melhorar <i>coping</i> na gestão do stress.
Hytten (1989)	57 bombeiros	14% apontam reações de stress como o mais perturbador do evento; 10% refere que estas reações os impediram de desempenhar as tarefas de socorro. Mais experientes com menos stress pós-traumático. Melhor <i>coping</i> associado a terem tido exercícios de treino, simulação prévia e psicoeducação sobre reações de stress.
Kirkcaldy <i>et al.</i> (1995)	533 polícias	<i>Coping</i> relacionado com a saúde mental e menor stress no trabalho. Stress no trabalho associado a menor satisfação no trabalho.
Kirmeyer & Diamond (1985)	31 polícias	Personalidade tipo A (hostil, impaciente, competitivo) prefere <i>coping</i> ativo, focado no problema e independente da avaliação da situação. Personalidade tipo B (paciente, não competitivo) seleciona <i>coping</i> em função da situação.

Estratégias de *coping* na gestão do stress associado à atividade profissional das forças policiais, bombeiros e emergência pré-hospitalar

Autor (data)	Profissão (n)	Principais conclusões sobre estratégias de <i>coping</i> utilizadas
Kucmin <i>et al.</i> (2018)	159 paramédicos	28% com stress pós-traumático. <i>Coping</i> focado na emoção associado a mais stress pós-traumático. Traço otimismo disposicional medeia a relação entre stress pós-traumático e <i>coping</i> focado na emoção.
LeBlanc <i>et al.</i> (2011)	22 paramédicos	Nível de PTSD elevado em 13,6% e severo em 50%. Treino com cenários clínicos aumentou a ansiedade e stress, mas dependente <i>coping</i> individual, que pode ser treinado/modificado. Menos stress e ansiedade associados a <i>coping</i> focado na tarefa, enquanto mais stress e ansiedade associados a <i>coping</i> focado na emoção.
Lee <i>et al.</i> (2018)	212 bombeiros 500 civis	Bombeiros usam mais <i>coping</i> focado no problema, suporte social e pensamento esperançoso (<i>wishful</i>). Menor PTSD associada a <i>coping</i> focado no problema e procura de suporte social nos bombeiros, mas não na população em geral.
Lee <i>et al.</i> (2019)	147 bombeiros	Níveis elevados de stress, <i>coping</i> e resiliência. Uso de estratégias de <i>coping</i> positivas (ex: falar com colegas e familiares, praticar <i>hobbies</i>), mas 20% não usa estratégias ou são disfuncionais (ex: consumo de substâncias). Maior probabilidade de uso de <i>coping</i> passivo (focado nas emoções e pensamento esperançoso “ <i>wishful</i> ”) e não ativo (ex: focado no problema, procura de suporte social). Resiliência associada a <i>coping</i> na gestão do stress e a perceção de saúde.
Ménard & Arter (2014)	1453 polícias	18,9% homens e 22,7% mulheres com PTSD; 13,6% homens e 11,6% mulheres com problemas de álcool. <i>Coping</i> de evitamento e stressores sociais associado a PTSD.
Mushwana <i>et al.</i> (2019)	104 polícias	Mulheres com níveis mais elevados de stress. <i>Coping</i> focado no problema usado por homens e mulheres. Fontes de stress predominantes são de tipo organizacional e associadas a matar alguém no cumprimento do dever e assistir/saber de colega morto no cumprimento do dever.
Nelson & Smith (2016)	134 polícias	<i>Coping</i> focado na emoção e características negativas do trabalho associados a mais depressão e ansiedade. Necessidade de programas de gestão de stress com monitorização e para redução do <i>coping</i> mal adaptativo.
Oosthuizen & Koortzen (2006)	45 bombeiros	Bombeiros com mais recursos psicológicos gerem melhor o stress e usam <i>coping</i> com estratégias físicas (ex: exercício físico, desporto), cognitivas (ex: reavaliação, pensamento positivo), afetivas (ex: aceitação da reação emocional ao stress) e comportamentais (ex: procura de suporte social, resolução de problemas).
Padyab <i>et al.</i> (2016)	856 polícias	<i>Coping</i> mal adaptativo associado a mais exaustão emocional e cinismo (dimensões do <i>burnout</i>).
Patterson (2003)	233 polícias	<i>Coping</i> focado no problema atenua o sofrimento no trabalho em situações traumáticas. Procura de apoio social e <i>coping</i> focado na emoção atenua relação entre eventos de vida e sofrimento.
Powell <i>et al.</i> (2014)	32 polícias (crimes contra crianças)	<i>Coping</i> adaptativo para gerir exigências psicológicas/emocionais do trabalho, apesar de alguns abandonarem as funções por stress elevado. Uso do <i>debriefing</i> informal, humor, foco no significado, importância das funções que desempenham, exercício físico, separação trabalho/família, controlo do fluxo de trabalho e distração mental.
Queirós <i>et al.</i> (2020a)	113 polícias (PSP)	88,4% com stress operacional elevado, 87,2% com stress organizacional elevado, 10,9% com <i>burnout</i> e 53,8% com baixo <i>coping</i> resiliente. Utilização preferencial de <i>coping</i> focado na tarefa.
Ryu <i>et al.</i> (2020)	112 polícias	Níveis moderados de stress no trabalho; <i>coping</i> focado no problema e procura de suporte associados a mais bem-estar subjetivo e menos stress.
Sattler <i>et al.</i> (2014)	286 bombeiros voluntários e profissionais	94% expostos a incidentes críticos e 52% participaram em <i>critical incident stress debriefings</i> , tendo 64% redução do stress após duas semanas. <i>Coping</i> focado na emoção e no problema, e existência de recursos pessoais associados a maior crescimento pós-traumático; <i>coping</i> disfuncional associado a mais PTSD.
Vara <i>et al.</i> (2015)	415 bombeiros (voluntários)	Preferência por <i>coping</i> focado no problema, surgindo este associado a maior satisfação no trabalho e experiências de emoções positivas. Necessidade de incluir variáveis individuais no estudo sobre o trabalho dos bombeiros.
Wassermann <i>et al.</i> (2019)	120 polícias	<i>Coping</i> focado no problema, confrontativo e reavaliação positiva usados para gerir stress diário. <i>Coping</i> muda com o tempo e se aceitam menos responsabilidades preferem menos <i>coping</i> confrontativo e mais focado no problema.

TABELA II - Identificação de estudos sobre programas de intervenção/gestão do stress e *coping* em profissionais de socorro.

Autor (data)	Profissão (n)	Principais conclusões sobre programas de intervenção/gestão do stress e <i>coping</i>
Alkus & Padesky (1983)	Polícias (teórico)	Importância do desenvolvimento de intervenções dirigidas ao stress nas forças policiais, para reduzir o impacto da profissão na sua saúde mental. Fontes de stress principais: exposição a estímulos potencialmente traumáticos; integração da noção de "ser polícia" no seu auto-conceito e imagem de masculinidade; estrutura organizacional, relação com chefias/colegas e com o sistema de justiça e comunicação social; vivências pessoais, familiares e sociais. Necessidade de reconhecer os efeitos físicos, cognitivos, emocionais e comportamentais do stress, e de ter uma estrutura menos hierárquica e mais participativa, de supervisores com melhor formação e de mudar procedimentos operacionais. Privilegiar programas de prevenção e não a intervenção.
Anshel & Brinthaup (2014)	11 Polícias	Programa: seminário de 2h sobre <i>coping</i> aproximação/evitamento e durante 10 semanas 2 sessões de 1h cada com <i>coach</i> de gestão de stress. Existiu redução de coping de aproximação mas sem alteração no coping evitamento.
Arnetz <i>et al.</i> (2013)	75 Polícias (38 grupo controle)	Programa de intervenção para melhorar as respostas psicobiológicas ao stress e fornecer ferramentas técnicas e psicológicas para a redução da ansiedade. Intervenção grupal e semanal, durante 10 semanas, sessão semanal de 90 minutos. Grupo com intervenção com mais <i>coping</i> focado no problema e menos exaustão e sintomas de stress.
Brunsen <i>et al.</i> (2013)	Bombeiros (teórico)	Importância do suporte social recebido de família, amigos e colegas, e da prevenção do stress, sua monitorização e gestão para impedir níveis críticos. Estratégias de <i>coping</i> focadas em abordagens terapêuticas tradicionais mais reativas e preventivas do stress (ex: discussão informal, <i>debriefings</i> e <i>critical incident stress debriefing</i>).
Leonard & Alison (1999)	60 Polícias (30 grupo controle)	Grupo que recebeu <i>critical incident stress debriefing</i> após incidente crítico apresentou menor irritabilidade e mais <i>coping</i> adaptativo.
Lester <i>et al.</i> (1984)	55 Polícias	Programa de gestão de stress de 4 a 5 dias, durante 12 a 15 horas, <i>follow-up</i> 3 a 6 meses depois e 4 fases distribuídas por conteúdos psicoeducativos sobre stress, técnicas práticas de redução do stress (ex: treino de atitude racional, de assertividade, de relaxamento) e <i>coping</i> focado no problema. Após programa, melhoria do estado geral de humor, depressão, frustração, ansiedade, maus hábitos alimentares e sentimento de sobrecarga profissional.
Murta & Tróccoli (2007)	22 Bombeiros (15 na avaliação de necessidades e 7 na intervenção)	Avaliação de necessidades e identificação de fontes de stress: poucas estratégias de <i>coping</i> adaptativas e eficazes, queixas psicossomáticas (ex: problemas digestivos) e de tipo psicológico (ex: depressão e a desmotivação no trabalho). Programa focado em mudanças no contexto de trabalho, com 12 sessões de 90 minutos cada centradas na psicoeducação, relaxamento, treino de assertividade, gestão do tempo, resolução de problemas e reestruturação cognitiva. Após programa, redução do stress e de sintomas somáticos, e aumento da auto-eficácia.
Patterson (2008)	Polícias (teórico)	Necessidade de identificar fontes de stress e reações ao stress para desenvolver programas educacionais de gestão do stress e de suporte de pares. Sugerem um programa com 5 fases: apresentação do grupo e objetivos; eventos de vida e do trabalho stressantes; avaliação cognitiva; estratégias de <i>coping</i> ; e finalização.
Patterson <i>et al.</i> (2014)	906 polícias (teórico)	Revisão sistemática de intervenções (1984 a 2008) com efeito muito baixo. Necessidade de efetuar mais intervenções. Intervenções usavam: treino de inoculação de stress, EMDR, exercício físico, relaxamento, exercícios de escrita, reestruturação cognitiva, hábitos de vida saudáveis, treino de estratégias de <i>coping</i> .
Porter & Johnson (2008)	23 estudantes paramédicos (11 grupo controle)	Intervenção grupal psicoterapêutica, com 12 sessões psicoeducativas semanais durante 4 meses e com: abordagem cognitiva-comportamental, suporte de pares, conhecimentos sobre expressão emocional e <i>coping</i> adaptativo. Após programa, maior abertura à expressividade emocional, mais <i>coping</i> focado no problema e na avaliação mais positiva das contingências, e redução dos níveis de stress e de <i>burnout</i> .

Autor (data)	Profissão (n)	Principais conclusões sobre programas de intervenção/gestão do stress e <i>coping</i>
Romosiou <i>et al.</i> (2018)	50 polícias (27 grupo controle)	Programa de intervenção grupal com 4 sessões de 4 horas cada, sobre inteligência emocional, empatia, resiliência e competências de gestão do stress; <i>follow-up</i> 3 meses depois. Após programa, melhoria na inteligência emocional, empatia, resiliência e competências de gestão de stress, mesmo após 3 meses.
Sawhney <i>et al.</i> (2018)	268 Bombeiros	Identificação de estratégias de recuperação do stress (ex: conversas relacionadas com o trabalho ou com o stress experienciado, tempo com os colegas/supervisores, exercício e atividades recreativas, relaxamento, e experiências de mestria). Maior uso de estratégias de recuperação associado a melhor saúde mental.
Throne <i>et al.</i> (2000)	41 Bombeiros (20 grupo controle)	Programa de intervenção de 16 semanas, focado na prática de exercício físico para reduzir a resposta psicofisiológica ao stress. Após programa, menos sintomas psicofisiológicos de stress e menos ansiedade. Exercício físico como componente de intervenção fundamental nos bombeiros.

Conclusão

Expostos frequentemente a situações stressantes, polícias, bombeiros e técnicos de emergência pré-hospitalar apresentam elevados níveis de stress e de PTSD, estando em risco de adoecer psicológico. Com a pandemia COVID-19 as condições de trabalho pioraram (EUROFOUND, 2020), existindo grande preocupação com a saúde mental devido ao aumento das fontes de stress, ansiedade, depressão, *burnout* e PTSD (Segers, 2020; Xiang *et al.*, 2020), sendo fundamental dotar estes profissionais de estratégias de *coping* que lhes permitam enfrentar o stress diário, já de si crónico, mas por vezes intenso e imprevisito, conseguindo ser funcionais numa era de adaptação constante.

Os 30 estudos encontrados demonstram a associação entre *coping* disfuncional e problemas de saúde mental, e os 13 programas de intervenção focados na gestão do stress e promoção do *coping* adaptativo cujos resultados, embora com limitação de poucos participantes, revelam a pertinência do desenvolvimento de intervenções direcionadas para estes profissionais. Cabe, então, à saúde ocupacional definir estratégias de prevenção e de intervenção (Sinclair *et al.*, 2020) que minimizem o sofrimento destes profissionais que sempre estiveram na linha da frente no combate à COVID-19 (Muller *et al.*, 2020) e veem prejudicada a sua vida pessoal, familiar e profissional (Feng *et al.*, 2020), bem como a sua saúde física e mental (Colazzo, 2021; Lima *et al.*, 2020; Maiorano *et al.*, 2020; Tahara *et al.*, 2021; Vagni *et al.*, 2020). Novas abordagens como a monitorização regular do stress e do estado emocional utilizando *apps* ou plataformas de acesso fácil e com devolução de resultados (ex: Plataforma SOMSII Innovation & Research - Flexsaúde) e programas de intervenção que contemplem nos profissionais da linha da frente a complexa transação indivíduo/meio (Webster, 2014) e se associem a terapias complementares como a hipertermia (que parece

reduzir os sintomas de PTSD, Queirós *et al.*, 2020b), constituem um caminho promissor para o bem-estar e saúde mental destes grupos profissionais.

Bibliografia

- Acquadro-Maran, D., Varetto, A., Zedda, M., & Ieraci, V. (2015). Occupational stress, anxiety and coping strategies in police officers. *Occupational Medicine*, 65(6), 466-473.
DOI: <https://doi.org/10.1093/occmed/kqv060>
- Alkus, S., & Padesky, C. (1983). Special problems of police officers: Stress-related issues and interventions. *Counseling Psychologist*, 11(2), 55-64.
DOI: <https://doi.org/10.1177/0011000083112010>
- Anshel, M., & Brinthead, T. (2014). An exploratory study on the effect of an approach-avoidance coping program on perceived stress and physical energy among police officers. *Psychology*, 05(07), 676-687. DOI: <https://doi.org/10.4236/psych.2014.57079>
- Arnetz, B., Arble, E., Backman, L., Lynch, A., & Lublin, A. (2013). Assessment of a prevention program for work-related stress among urban police officers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 86(1), 79-88.
DOI: <https://doi.org/10.1007/s00420-012-0748-6>
- Beaton, R., Murphy, S., Johnson, C., Pike, K., & Corneil, W. (1999). Coping responses and posttraumatic stress symptomatology in urban fire service personnel. *Journal of Traumatic Stress*, 12(2), 293-308. DOI: <https://doi.org/10.1023/a:1024776509667>
- Berger, W., Coutinho, E., Figueira, I., Marques-Portella, C., Luz, M., Neylan, T., & ... Mendlowicz, M. (2012). Rescuers at risk: a systematic review and meta-regression analysis of the worldwide current prevalence and correlates of PTSD in rescue workers. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 47(6), 1001-1011. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00127-011-0408-2>
- Brunsdon, V., Hill, R., & Maguire, K. (2013). Putting fire and rescue services stress management into context: A United Kingdom (UK) informed perspective. *International Fire Service Journal of Leadership and Management*, 7, 27-39.
- Chamberlin, M., & Green, H. (2010). Stress and coping strategies among firefighters and recruits. *Journal of Loss and Trauma*, 15(6), 548-560.
DOI: <https://doi.org/10.1080/15325024.2010.519275>
- Clark-Miller, J., & Brady, H. (2013). Critical stress: police officer religiosity and coping with critical stress incidents. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 28(1), 26-34.
DOI: <https://doi.org/10.1007/s11896-012-9112-8>
- Collazo, J. (2021). Backing the Blue in the Midst of COVID-19: Simultaneous Shared Trauma and the Effects of Coping in Law Enforcement Couples. *Clinical Social Work Journal*.
DOI: <https://doi.org/10.1007/s10615-020-00782-9>
- Conn, S., & Butterfield, L. (2013). Coping with secondary traumatic stress by general duty police officers: practical implications. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 47(2), 272-298.
- Cunha, S., Queirós, C., Fonseca, S. & Campos, R. (2017). Resiliência como Preditor do Impacto Traumático em Técnicos de Emergência Pré-Hospitalar. *International Journal on Working Conditions*, 13, 51-67.
- Daderman, A., & Colli, D. (2014). The significance of the sense of coherence for various coping resources in stress situations used by police officers in on-the-beat service. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 27(1), 3-15.
DOI: <https://doi.org/10.2478/s13382-014-0227-2>

- Doley, R., Bell, R., & Watt, B. (2016). An investigation into the relationship between long-term PTSD symptoms and coping in Australian volunteer firefighters. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(7), 530-536. DOI: <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000000525>
- EUROFOUND, European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions (2020). *Living, working and COVID-19: November 2020*. Luxembourg: European Union.
- Feng, Z., Xu, L., Cheng, P., Zhang, L., & Li, L.-J., & Li, W.-H. (2020). The psychological impact of COVID-19 on the families of first-line rescuers. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(9), 438. DOI: https://doi.org/10.4103/psychiatry.indianjpsychiatry_1057_20
- Fonseca, S. M., Cunha, S., Faria, S., Campos, R., & Queirós, C. (2021). Why are emergency medical technicians' coping strategies dysfunctional? Direct and indirect effects of resilience and perceived stress. *International Emergency Nursing*, 56, 100995. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ienj.2021.100995>
- Fraess-Phillips, A., Wagner, S., & Harris, R. L. (2017). Firefighters and traumatic stress: a review. *International Journal of Emergency Services*, 6(1), 67-80. DOI: <https://doi.org/10.1108/ijes-10-2016-0020>
- Frenkel, M., Giessing, L., Egger-Lampl, S., Hutter, V., Oudejans, R., Kleygrewe, L., Jaspaert, E., & Plessner, H. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on European police officers: Stress, demands, and coping resources. *Journal of Criminal Justice*, 72, e101756. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2020.101756>
- Gomes, A.R., & Afonso, J. (2016). Occupational stress and coping among Portuguese military police officers. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 34(1), 47-65. DOI: <https://doi.org/10.12804/apl34.1.2016.04>
- Hartley, T., Violanti, J., Mnatsakanova, A., Andrew, M., & Burchfiel, C. (2013). Military experience and levels of stress and coping in police officers. *International Journal of Emergency Mental Health*, 15(4), 229-239.
- Hytten, K., & Hasle, A. (1989). Firefighters: A study of stress and coping. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 80(s355), 50-55. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1989.tb05253.x>
- Kirkcaldy, B., Cooper, C., & Brown, J. (1995). The role of coping in the stress-strain relationship among senior police officers. *International Journal of Stress Management*, 2(2), 69-78. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF01566162>
- Kirmeyer, S., & Diamond, A. (1985). Coping by police officers: A study of role stress and Type A and Type B Behavior Patterns. *Journal of Organizational Behavior*, 6(3), 183-195. DOI: <https://doi.org/10.1002/job.4030060303>
- Kucmin, T., Kucmin, A., Turska, D., Turski, A., & Nogalski, A. (2018). Coping styles and dispositional optimism as predictors of PTSD symptoms intensity in paramedics. *Psychiatria Polska*, 52(3), 557-571. DOI: <https://doi.org/10.12740/PP/68514>
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- LeBlanc, V. R., Regehr, C., Birze, A., King, K., Scott, A. K., MacDonald, R., & Tavares, W. (2011). The association between posttraumatic stress, coping, and acute stress responses in paramedics. *Traumatology*, 17(4), 10-16. DOI: <https://doi.org/10.1177/1534765611429078>
- Lee, J. H., Park, S., & Sim, M. (2018). Relationship between ways of coping and posttraumatic stress symptoms in firefighters compared to the general population in South Korea. *Psychiatry Research*, 270, 649-655. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.10.032>
- Lee, S. S., Jeong, S., & Choi, Y. S. (2019). The effect of stress coping on resilience of firefighters. *Biomedical Research*, 30(2), 340-345. DOI: <https://doi.org/10.35841/biomedicalresearch.30-19-087>
- Leonard, R., & Alison, L. (1999). Critical incident stress debriefing and its effects on coping strategies and anger in a sample of Australian police officers involved in shooting incidents. *Work and Stress*, 13(2), 144-161. DOI: <https://doi.org/10.1080/026783799296110>
- Lester, D., Leitner, L. A., & Posner, I. (1984). The effects of a stress management training program on police officers. *Applied Psychology*, 33(1), 25-31. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1984.tb01414.x>

- Lima, E., Vasconcelos, A., Correa, A., & Batista, A. (2020). Frontline losses: absenteeism among firefighters during the fight against the COVID-19 pandemic. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 45, e27. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/2317-6369000016420>
- Lourenço, L. & Almeida, A.B. (2018). Alguns conceitos à luz da teoria do risco. In L. Lourenço & A. Amaro (Ed.). *Riscos e Crises, da teoria à plena manifestação* (pp.17-77). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra. DOI: https://doi.org/10.14195/978-989-26-1697-1_1
- Maia, A., Sendas, S., Lopes, R., & Mendes, J.M. (2016). A eficácia das estratégias de coping após um evento traumático: uma revisão sistemática. *e-cadernos ces*, 25. DOI: <http://eces.revues.org/2058>
- Maiorano, T., Vagni, M., Giostra, V., & Pajardi, D. (2020). COVID-19: Risk Factors and Protective Role of Resilience and Coping Strategies for Emergency Stress and Secondary Trauma in Medical Staff and Emergency Workers. *Sustainability*, 12(21), 9004. DOI: <https://doi.org/10.3390/su12219004>
- Ménard, K. S., & Arter, M. L. (2014). Stress, coping, alcohol use, and posttraumatic stress disorder among an international sample of police officers: Does gender matter? *Police Quarterly*, 17(4), 307-327. DOI: <https://doi.org/10.1177/1098611114548097>
- Muller, A., Hafstad, E., Himmels, J., Smedslund, G., Flottorp, S., Stensland, S., ... Vist, G. (2020). The mental health impact of the covid-19 pandemic on healthcare workers, and interventions to help them: a rapid systematic review. *Psychiatry Research*, 293, 113441. DOI: <https://doi.org/10.1101/2020.07.03.20145607>
- Murta, S. G., & Tróccoli, B. T. (2007). Stress ocupacional em bombeiros: Efeitos de intervenção baseada em avaliação de necessidades. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 24(1), 41-51. DOI: <https://doi:10.1590/s0103-166x2007000100005>
- Mushwana, M., Govender, I., & Nel, K. (2019). Stress and coping mechanisms of officers of the South African Police Service based in Tzaneen, Limpopo province, South Africa. *South African Journal of Psychiatry*, 25, e1342. DOI: <https://doi.org/10.4102/sajpsy psychiatry.v25i0.1342>
- Nelson, K. V., & Smith, A. P. (2016). Occupational stress, coping and mental health in Jamaican police officers. *Occupational Medicine*, 66(6), 488-491. DOI: <https://doi.org/10.1093/occmed/kqw055>
- Oosthuizen, R. M., & Koortzen, P. (2006). Stress-management strategies of firefighters: A fortigenic approach. *Southern African Business Review*, 10(3), 94-114. DOI: <http://uir.unisa.ac.za/handle/10500/4094>
- Padyab, M., Backetman-Erlanson, S., & Brulin, C. (2016). Burnout, coping, stress of conscience and psychosocial work environment among patrolling police officers. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 31(4), 229-237. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11896-015-9189-y>
- Patterson, G. (2003). Examining the effects of coping and social support on work and life stress among police officers. *Journal of Criminal Justice*, 31(3), 215-226. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0047-2352\(03\)00003-5](https://doi.org/10.1016/S0047-2352(03)00003-5)
- Patterson, G. (2008). A framework for facilitating stress management educational groups for police officers. *Social Work with Groups*, 31(1), 53-70. DOI: https://doi:10.1300/j009v31n01_05
- Patterson, G., Chung, I., & Swan, P. (2014). Stress management interventions for police officers and recruits: A meta-analysis. *Journal of Experimental Criminology*, 10(4), 487-513. DOI: <https://doi:10.1007/s11292-014-9214-7>
- Pereira, I.B. & Queirós, C. (2016). Coping em trabalhadores e estudantes: análise fatorial exploratória do Coping Inventory for Stressful Situations. *International Journal on Working Conditions*, 11, 68-88.
- Porter, S., & Johnson, A. (2008). Increasing paramedic students' resiliency to stress: Assessing correlates and the impact of intervention. *College Quarterly*, 11(3), 1-16.
- Powell, M., Cassematis, P., Benson, M., Smallbone, S., & Wortley, R. (2014). Police officers' strategies for coping with the stress of investigating Internet child exploitation. *Traumatology: An International Journal*, 20(1), 32-42. DOI: <https://doi:10.1037/h0099378>

- Purba, A., & Demou, E. (2019). The relationship between organisational stressors and mental wellbeing within police officers: a systematic review. *BMC Public Health*,19(1). DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7609-0>
- Queirós, C., Passos, F., Bártole, A., Faria, S., Fonseca, S.M., Marques, A.J., Silva, C.F., & Pereira, A. (2020a). Job Stress, Burnout and Coping in Police Officers: Relationships and Psychometric Properties of the Organizational Police Stress Questionnaire. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 6718. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17186718>
- Queirós, C., Oliveira, S., Fonseca, S.M., Faria, S., & Cunha, A. (2020b). *Hipertermia na redução de Sintomas traumáticos e depressivos em profissionais envolvidos em acidentes*. Poster no V Congresso Internacional de Riscos, 12 a 17 outubro, Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Romosiou, V., Brouzos, A., & Vassilopoulos, S. (2018). An integrative group intervention for the enhancement of emotional intelligence, empathy, resilience and stress management among police officers. *Police Practice and Research*, 20(5), 460-478. DOI: <https://doi.org/10.1080/15614263.2018.1537847>
- Ryu, G. W., Yang, Y. S., & Choi, M. (2020). Mediating role of coping style on the relationship between job stress and subjective well-being among Korean police officers. *BMC Public Health*, 20(1), 1-9. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08546-3>
- Sattler, D., Boyd, B., & Kirsch, J. (2014). Trauma-exposed firefighters: Relationships among posttraumatic growth, posttraumatic stress, resource availability, coping and critical incident stress debriefing experience. *Stress Health*, 30(5),356-365. DOI: <https://doi.org/10.1002/smi.2608>
- Sawhney, G., Jennings, K., Britt, T., & Sliter, M. (2018). Occupational stress and mental health symptoms: Examining the moderating effect of work recovery strategies in firefighters. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(3), 443-456. DOI: <https://doi.org/10.1037/ocp0000091>
- Segers, C. (2020). Psychological Resilience, Burnout Syndrome, and Stress related Psychiatric Disorders among Healthcare Professionals during the COVID-19 Crisis. *Psychosociological Issues in Human Resource Management*, 8(1), 7-12. DOI: <https://doi.org/10.22381/pihrm8120201>
- Sinclair, R., Allen, T., Barber, L., Bergman, M., Britt, T., Butler, A., (...) Yuan, Z. (2020). Occupational Health Science in the Time of COVID-19: Now more than Ever. *Occupational Health Science*. DOI: <https://doi.org/10.1007/s41542-020-00064-3>
- Smith, M., Saklofske, D., Keefer, K., & Tremblay, P. (2015). Coping Strategies and Psychological Outcomes: The Moderating Effects of Personal Resiliency. *Journal of Psychology*, 150(3), 318-332. DOI: <https://doi.org/10.1080/00223980.2015.1036828>
- Soravia, L. M., Schwab, S., Walther, S., & Müller, T. (2021). Rescuers at Risk: Posttraumatic Stress Symptoms Among Police Officers, Fire Fighters, Ambulance Personnel, and Emergency and Psychiatric Nurses. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 602064. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.602064>
- Stevellink, S., Opie, E., Pernet, D., Gao, H., Elliott, P., Wessely, S., ... Greenberg, N. (2020). Probable PTSD, depression and anxiety in 40,299 UK police officers and staff: Prevalence, risk factors and associations with blood pressure. *PLOS ONE*, 15(11), e0240902. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240902>
- Tahara, M., Mashizume, Y., & Takahashi, K. (2020). Coping Mechanisms: Exploring Strategies Utilized by Japanese Healthcare Workers to Reduce Stress and Improve Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 131. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18010131>
- Throne, L., Bartholomew, J., Craig, J., & Farrar, R. (2000). Stress reactivity in firefighters: An exercise intervention. *International Journal of Stress Management*, 7(4), 235-246. DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1009574428627>

- Trumello, C., Bramanti, S. M., Ballarotto, G., Candelori, C., Cerniglia, L., Cimino, S., Crudele, M., Lombardi, L., Pignataro, S., Viceconti, M. L., & Babore, A. (2020). Psychological adjustment of healthcare workers in Italy during the COVID-19 pandemic: Differences in stress, anxiety, depression, burnout, secondary trauma, and compassion satisfaction between frontline and non-frontline professionals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 1-13. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17228358>
- Vagni, M., Giostra, V., Maiorano, T., Santaniello, G., & Pajardi, D. (2020). Personal Accomplishment and Hardiness in Reducing Emergency Stress and Burnout among COVID-19 Emergency Workers. *Sustainability*, 12(21), 9071. DOI: <https://doi.org/10.3390/su12219071>
- Vara, N., Queirós, C. & Gonçalves, S.P. (2015). Bombeiros: papel das emoções e do coping na satisfação com a profissão. *Territorium*, 22, 267-276. DOI: http://dx.doi.org/10.14195/1647-7723_22_20
- Wassermann, A., Meiring, D., & Becker, J. R. (2019). Stress and coping of police officers in the South African Police Service. *South African Journal of Psychology*, 49(1), 97-108. DOI: <https://doi.org/10.1177/0081246318763059>
- Webster, J.H. (2014). Perceived stress among police officers: An integrative model of stress and coping. *Policing*, 37(4), 839-857. DOI: <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-06-2014-0064>
- Xiang, Y.-T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet Psychiatry*, 7(3), 228-229. DOI: [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(20)30046-8)