

# GERENCIAMENTO DE ESTRESSE: manual do aluno

CFSd 2018





# Gerenciamento de Estresse: manual do aluno CFSd 2018

1° edição 2018



# SUMÁRIO

<b>1 Estresse</b>	<b>7</b>
1.1 Definição	7
1.2 Agentes Estressores	7
1.3 EUSTRESSE X DISTRESSE	8
1.4 Fases do Estresse	8
1.5 Consequências do Estresse	10
1.5.1 Sintomas Físicos	11
1.5.2 Sintomas Psicológicos	12
1.5.3 Sintomas Comportamentais	13
1.6 Síndrome de Burnout	13
1.7 Fatores que influenciam no desenvolvimento do estresse	14
1.7.1 Evento	14
1.7.2 Percepção do Estresse	14
1.7.3 Resiliência	15
1.8 Coping	15
1.8.1 Coping focalizado na emoção	16
1.8.2 Coping focalizado no problema	16
Considerações Finais	17
Referências	17
<b>2 Atividade Bombeiro Militar, o Estresse e sua Administração</b>	<b>19</b>
2.1 Fontes Potenciais de Estresse	19
2.2 Atividade Bombeiro Militar e o Estresse	20
2.2.1 Incidência de Estresse na Profissão Bombeiro Militar - Pesquisas	21
2.2.2 Gerenciamento de Estresse no Estado de SC	24
2.2.3 Gerenciamento de Estresse no CBMSC	26
Considerações Finais	28
Referências	29
<b>3 O Estresse a seu Favor</b>	<b>32</b>
3.1 Respiração Diafragmática	33
3.2 Posturas de loga	33
3.3 Auto Massagem	33
3.4 Relaxamento Profundo	34
3.5 Meditação (Mindfulness)	34
3.6 Dieta apropriada	34
3.7 Atividade Física	34
Considerações Finais	35
Referência	35

## Boas Vindas

Prezado aluno do Curso de Formação de Soldados (CFSd) seja bem vindo.

Gerenciamento de Estresse (GES) é uma disciplina do CFSd do Corpo de Bombeiros Militar de Santa Catarina - CBMSC. Possui uma carga horária total equivalente a 12 horas-aula. A disciplina contempla 3 (três) lições, além da lição 00 de apresentação da disciplina e aulas práticas de atividades de gerenciamento de estresse.

A finalidade da disciplina é proporcionar ao aluno bombeiro militar as condições mínimas para identificar o estresse e gerenciá-lo em sua vida pessoal e profissional. Serão abordadas as seguintes temáticas: alterações fisiológicas, fases e sintomas do estresse, resiliência, *coping*, consequências do estresse, eustress e distress. A relação entre a atividade bombeiro militar e o Gerenciamento do estresse.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera o estresse como a epidemia do século. Cerca de 70% da população brasileira sofre com algum tipo de estresse. Os bombeiros são profissionais acometidos pelo estresse, por lidar diariamente com riscos e uma grande demanda emocional. Sobre o cortisol, hormônio do estresse é importante destacar que este hormônio pode salvar nossa vida numa emergência, mas em contrapartida, em excesso pode nos trazer sérios prejuízos.

A elaboração deste manual visa orientar o aluno na busca de conhecimentos sobre o estresse e a atividade bombeiro militar, auxiliando no processo de aprendizagem e direcionando o aluno para uma vida pessoal e profissional mais saudável.

Esperamos que este guia seja de grande proveito para você e sua formação bombeiro militar.

Boa leitura, sucesso na nova carreira e na busca de uma vida mais saudável!!

# Lição I

## Estresse

Ao final da lição, os participantes deverão ser capazes de:

- Definir o termo estresse e identificar agentes estressores;
- Diferenciar eustress e distress;
- Identificar as fases do estresse, conforme modelo quadrifásico de Lipp;
- Citar, pelo menos quatro, sintomas físicos e psicológicos do estresse;
- Definir a Síndrome de *Burnout* e suas características;
- Conceituar resiliência e sua influência no desenvolvimento do estresse;
- Definir *coping* e suas diferentes categorias funcionais.

# 1 Estresse

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera o estresse como a epidemia do século. Nesta lição você aprenderá um pouco mais sobre o estresse.

## 1.1 Definição

A palavra se origina do termo inglês *stress*, e foi transposta da física para medicina pelo médico endocrinologista Hans Selye em 1936. O cientista foi o primeiro a utilizar a expressão para nomear o conjunto de reações que surgem no organismo quando este é exposto agentes adversos (LIPP, 2003).

Selye estava pesquisando o sistema endócrino dos ratos, entretanto, quando tentava injetar hormônios nos animais, muitas vezes eles escapavam de suas mãos, o que o obrigava a colocá-los de volta nas gaiolas enxotando com uma vassoura. Depois de meses repetindo o procedimento, Selye verificou que os ratos haviam desenvolvido Úlceras pépticas, as glândulas Supra-renais demasiadamente inchadas e apresentavam Baixa Imunidade. Não intencionalmente ele havia estressado os ratos. Chegando no seguinte conceito:

Estresse é a resposta do corpo a qualquer demanda, quando forçado a adaptar-se à mudança” (Hans Selye, 1936).

Estresse também pode ser definido como o estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo (homeostase<sup>1</sup>).

## 1.2 Agentes Estressores

Todo fenômeno, evento ou fato que possa provocar a quebra da homeostase, seja esse fato interpretado pelo indivíduo como um acontecimento **POSITIVO** ou **NEGATIVO**.

---

<sup>1</sup> Homeostase: é a capacidade dos organismos de manterem seu meio interno em certa estabilidade. Ou seja, habilidade de manter o meio interno em um equilíbrio quase constante, independentemente das alterações que ocorram no ambiente externo.

Fonte: <http://brasilecola.uol.com.br/biologia/homeostase.htm>

## 1.3 EUSTRESSE X DISTRESSE

- *EUSTRESSE*: estresse positivo que é gerado através de estímulos estressantes que não ultrapassam a capacidade de resposta do indivíduo.
- *DISTRESSE*: estresse negativo gerado por estímulos que rompem o equilíbrio biopsicosocial por excesso ou falta de esforço, incompatível com a capacidade de resposta do indivíduo.

Spector (20012) considera que todas as pessoas já experimentaram o stress uma vez ou outra na vida. Sim, a ação de fazer uma prova, por exemplo, é uma situação estressante para a maioria dos estudantes, principalmente para aqueles que almejam boas notas. Então o estresse não é necessariamente ruim. Apesar de normalmente ser discutido num contexto negativo, pode também representar aspectos positivos. Por exemplo, o desempenho superior demonstrado por um aluno quando exposto a uma situação limite, onde este utiliza o estresse para dar o máximo de si (ROBBINS, 2010).

Esse processo de adaptação do organismo em reação a uma condição, denominado eustress ou estresse positivo, é de extrema importância para manutenção da vida. Portanto, essa resposta positiva prepara o corpo e a mente para enfrentar situações difíceis. Diferentemente do estresse negativo ou distress. Pois, o estresse quando crônico pode ser extremamente nocivo, pois as condições fisiológicas que são requisitadas para organizar a resposta de “luta e fuga” geram desgaste ao organismo. Como acrescenta Teixeira et al (2008) o estresse, em si, é considerado mecanismo natural de adaptação, não doença. O problema surge quando se perde o controle sobre o estresse, pois as reações de estresse resultam, exatamente, desse esforço adaptativo.

## 1.4 Fases do Estresse

Conforme o modelo de Selye, que define o estresse como a Síndrome Geral de Adaptação, existem 3 fases do estresse, alerta, resistência e exaustão.

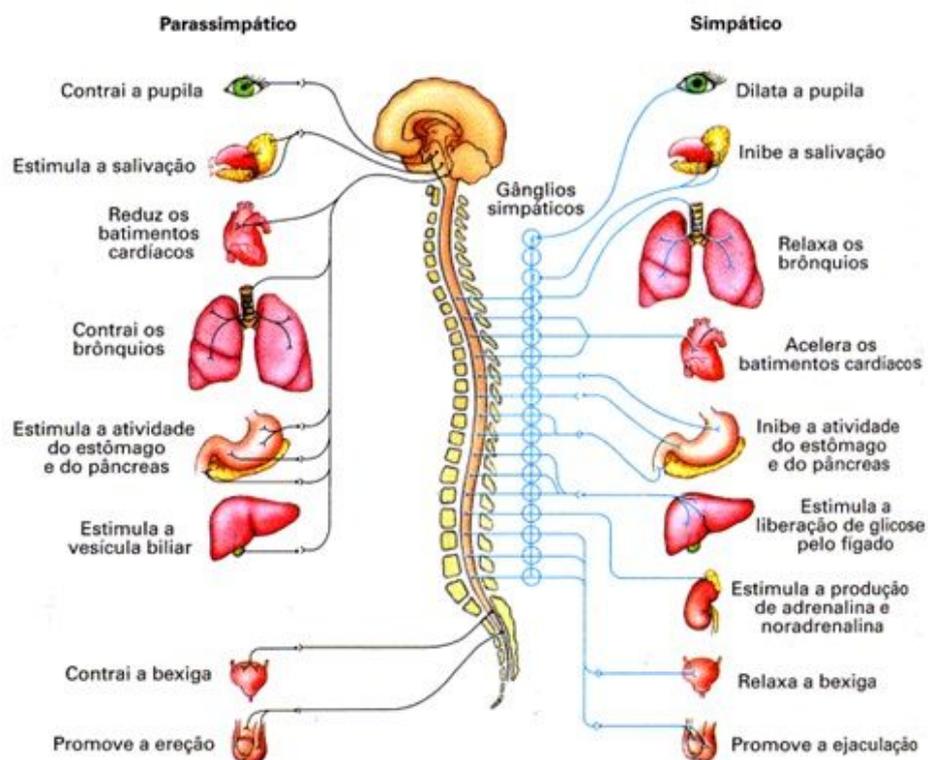
A autora Lipp, a partir de seus estudos acrescentou uma quarta fase, a quase-exaustão, pois concluiu que havia uma transição entre a resistência e exaustão. portanto, conforme o modelo quadrifásico de Lipp, são quatro fases:

## 1ª Fase - ALERTA

Diante de uma ameaça ou agente estressor o indivíduo entra em estado de alerta. Ativa seu sistema nervoso simpático e ativa o Mecanismo de luta ou fuga.

Na fase de alerta, o organismo ativa a produção de adrenalina pela glândula Supra-renal (Adrenal).

**Características da fase de Alerta:** O indivíduo não percebe o que se passa dentro dele, mas pode se sentir mal humorado, inquieto, agressivo, podendo ter dores musculares e estomacais. É comum também se sentir inseguro e ansioso.



<http://www.afh.bio.br/nervoso/nervoso4.asp>

O sistema nervoso simpático irrompe durante emergências; por exemplo ao soar o alarme do quartel, durante o deslocamento para o atendimento de uma ocorrência. Essa é a parte do corpo que emite sinal de SOS, o alerta vermelho, que acelera as coisas, excita e mobiliza para ação.

O sistema nervoso parassimpático desempenha papel oposto. Ele promove o crescimento, o armazenamento de energia e a reprodução. Ele desacelera e acalma as coisas reparando o corpo, sendo responsável pelas tarefas domésticas regulares, como

os movimentos peristálticos do intestino para a digestão (ANDREWS, 2015).

Esses dois sistemas trabalham em oposição: o simpático acelera o coração e a respiração, o parassimpático os desacelera. O parassimpático estimula a produção de saliva para melhorar a digestão, enquanto o sistema nervoso simpático inibe o processo digestivo, preparando o organismo para lutar ou fugir.

## **2ª Fase - RESISTÊNCIA**

Mantido o estímulo estressor, ocorre a fase da resistência, com ativação de mecanismos adaptativos buscando a homeostase.

**Características da fase Resistência:** Os sintomas da 1ª fase tornam-se mais permanentes. Sensação de desgaste generalizado, dificuldades com a memória e dificuldades digestivas.

## **3ª Fase - QUASE-EXAUSTÃO**

Ocorre quando as defesas do organismo começam a ceder e ele já não consegue resistir às tensões e restabelecer a homeostase.

**Características da fase da Quase-exaustão:** O indivíduo oscila entre momentos de bem estar, tranquilidade e momentos de desconforto, cansaço e ansiedade.

## **4ª Fase - EXAUSTÃO**

Há quebra total da resistência e alguns sintomas que aparecem são semelhantes aos da fase de alerta, embora sua magnitude seja muito maior. Ocorre um estado de tensão permanente.

**Características da fase da Exaustão:** Aumento das estruturas linfáticas, exaustão psicológica em forma de depressão e exaustão física na forma de várias doenças que começam a surgir (úlceras, hipertensão), Imunidade baixa.

# **1.5 Conseqüências do Estresse**

O estresse excessivo é capaz de produzir um número grande de conseqüências para o indivíduo em si, para sua família, organização para qual trabalha e a comunidade onde

vive (LIPP, 2003). Autores, dentre os quais Spector (2012) e Robbins (2010) costumam dividir as conseqüências do estresse em três categorias gerais: sintomas físicos, psicológicos e comportamentais. Lipp (2003), diferentemente, classifica os sintomas como físicos e emocionais.

### **1.5.1 Sintomas Físicos**

Para Robbins (2010), os sintomas físicos estão associados à mudança no metabolismo, podendo ser citados: tontura, dor de cabeça, taquicardia, problemas estomacais. Inclusive doenças cardíacas (arteriosclerose e infarto) e câncer, podem estar associadas ao estresse, conforme Spector (2012).

Em consequência da queda do sistema imunológico, doenças que permaneciam latentes podem ser desencadeadas. Ou seja, doenças que o indivíduo tem predisposição genética, por exemplo, podem ser desencadeadas pelo acometimento do estresse.

Dentre as conseqüências podem ser citados: Úlceras, hipertensão arterial, diabetes, problemas dermatológicos, alergias, impotência sexual e obesidade (LIPP, 2003).

A aceleração cardíaca resultante do estresse pode provocar palpitações e doenças do coração, e a respiração rápida pode gerar problemas respiratórios. Todas as gorduras liberadas pelo fígado permanecem na corrente sanguínea, bem como a adrenalina, que atua como uma “supercola”, grudando essas gorduras nas artérias e causando arteriosclerose, hipertensão e enfarte, Os açúcares deixados no sangue sobrecarregam o pâncreas, podendo causar, ao longo do tempo, diabetes tipo 2. A tensão muscular causa todo tipo de incômodo, inclusive dor nas costas e cefaleia. O sistema imunológico deprimido torna o organismo vulnerável a resfriados, infecções como herpes, úlcera e até mesmo câncer. 75% dos casos de dor de cabeça são causados pelo estresse (ANDREWS, 2015).

**Informação complementar: ENVENENAMENTO POR ESTERÓIDES. A Jornada fantástica do salmão.** Os primeiros 18 meses da vida de um salmão são passados no rio onde ele nasceu. Ao final desse período, quando o peixe completa seu ciclo juvenil, ele está pronto para iniciar sua longa jornada em direção ao mar. Após quatro anos no mar, o salmão está pronto para a viagem de volta. Uma alta percentagem de salmões morre antes de chegar ao local onde nasceram para lá se reproduzirem. Esse peixe rosado habita as águas geladas dos mares do Norte e nada valentemente rio acima, contra o fluxo das corredeiras das montanhas, para alcançar a nascente do rio, pulando cachoeiras e fazendo acrobacias aquáticas. Quando o salmão alcança as “piscinas” no topo das montanhas, acasala e então morre. Morre de envenenamento esteróide. A energia do salmão usada para vencer a gravidade em suas longas e árduas jornadas, deriva da secreção de uma enorme quantidade de cortisol. Autópsias no peixe mostraram glândulas supra-renais inchadas, órgãos internos ulcerados e repletos de infecções devido aos seus sistemas imunológicos enfraquecidos (ANDREWS, 2015).

### **1.5.2 Sintomas Psicológicos**

Dentre os sintomas psicológicos, podem ser cansaço mental, dificuldade de concentração, perda de memória, apatia e indiferença emocional. A produtividade sofre quedas e a criatividade fica prejudicada (LIPP, 2003).

Crises de ansiedade e humor depressivo. Respostas emocionais tais como a raiva, ansiedade, irritabilidade, frustração e insatisfação com o trabalho (SPECTOR, 2012).

**Informação complementar: Cortisol mata neurônios no cérebro.** Segundo o neurocientista Dr Robert Sapolsky, a secreção do cortisol é tão tóxica que mata milhões de neurônios do hipocampo, parte do cérebro responsável pela memória e aprendizado. Experimentos com ratos estressados demonstraram que eles perderam duas vezes mais células cerebrais no hipocampo, na área da memória, em comparação aos ratos não estressados (ANDREWS, 2015).

### 1.5.3 Sintomas Comportamentais

Os sintomas comportamentais referem-se a respostas a fatores estressantes e incluem a utilização de substâncias, do fumo, álcool, ocorrência de acidentes (SPECTOR, 2012), também incluem mudanças na produtividade, mudanças nos hábitos alimentares, inquietação e distúrbios do sono (ROBBINS, 2010).

## 1.6 Síndrome de Burnout

Síndrome de Burnout é reconhecida como uma condição, estresse laboral na fase da exaustão, cronicado por efeito das forças estressoras (LIPP, 2003).

A palavra Burnout é uma composição de *burn* (queima) e *out* (exterior), sugerindo assim que a pessoa com esse tipo de estresse consome-se física e emocionalmente, passando a apresentar um comportamento agressivo e irritadiço.

Ocorre em profissionais que exercem funções com alto grau de contato com outras pessoas, podendo ser definida como uma resposta ao estresse emocional crônico intermitente.

Os sintomas podem compreender exaustão, fadiga, cefaléias, distúrbios gastrointestinais, insônia, dispneia, depressão, irritabilidade, sensação de ineficiência, afastamento da família, isolamento social e desinteresse.

A definição mais aceita e empregada na literatura internacional da Síndrome de Burnout é a de Maslach e Jackson (1981), que a considera como um fenômeno multidimensional, estruturado em três dimensões: 1) **Exaustão emocional**, entendida como a ausência de energia e sentimento de esgotamento dos recursos emocionais do

sujeito, os quais podem somar-se à frustração e tensão com a percepção de que o sujeito já não tem energia e disposição para atender seus clientes ou colegas de trabalho; 2) **Despersonalização ou desumanização**, caracterizada por sentimentos negativos e insensibilidade emocional para com as pessoas com as quais o sujeito trabalha, passando a tratá-las de maneira distante e impessoal; e 3) **Baixa realização profissional**, distinguida por uma tendência de o sujeito fazer avaliação negativa de seu desempenho no trabalho e apresentar insatisfação com seu desenvolvimento profissional (MELO, CARLOTTO, 2016) .

Profissionais que lidam com situações de emergência, por entrarem em contato com eventos traumáticos, estão mais suscetíveis ao comprometimento de seu bem-estar físico e emocional. A Síndrome de Burnout apresenta-se como uma das possíveis consequências geradas por esta atividade.

## **1.7 Fatores que influenciam no desenvolvimento do estresse**

Os fatores que influenciam no desenvolvimento do estresse são o **evento**, a **percepção** do indivíduo e a **reação fisiológica (resiliência)** do organismo diante do evento. Esse fatores determinaram o desenvolvimento do estresse.

### **1.7.1 Evento**

Pesquisas recentes mostram que as pequenas tensões diárias causam mais distúrbios do que as maiores crises da vida, como perda de emprego, divórcio e a viuvez. O psicólogo Richard Lazarus descobriu que aborrecimentos crônicos diários, como pais doentes, colegas irritantes, engarrafamentos e longos trajetos de ônibus são mais estressantes do que eventos grandes e dramáticos (ANDREWS, 2015).

### **1.7.2 Percepção do Estresse**

Pessoas em situações exatamente idênticas respondem de maneira totalmente diferentes. A personalidade dos indivíduos influencia no desenvolvimento do estresse.

## **PERSONALIDADE “A” VERSUS “B”**

**Característica da personalidade A:** acelerado, competitivo e hostil

**Característica da personalidade B:** calma, plácido

Pesquisa dos cardiologistas Rosenman e Friedman concluiu que pessoas com personalidade tipo A são mais estressadas em comparação a pessoas com personalidade tipo B. A secreção de cortisol e adrenalina é diferente em pessoas com personalidade A.

O pesquisador Redford Willians concluiu que o fator-chave na deflagração da resposta ao estresse na personalidade tipo A é a HOSTILIDADE. Pessoas com personalidade A também tem probabilidade maior de sofrer ataques cardíacos (ANDREWS, 2015).

### **1.7.3 Resiliência**

Resiliência é a capacidade de um organismo retornar ao seu estado anterior tão logo cessem as tensões das forças estressoras (LIPP, 2003).

Conforme Ripley (2008) existe uma condição biopsicossocial que predispõe alguns indivíduos a uma maior capacidade de adaptação às forças estressoras. Outros indivíduos precisam de uma exposição gradual para que possam ir desenvolvendo a capacidade de absorver as tensões geradas em situações críticas envolvendo mortes. Outros ainda apresentam um limite de vulnerabilidade que os expõem aos agentes estressores e podem fazer descompensações psicológicas.

A condição que distingue esses três grupos de indivíduos é a resiliência que se apresenta como um filtro para o primeiro grupo, um filtro parcial para o segundo grupo e sem nenhuma proteção para o terceiro grupo. Para os três grupos não devem ser dispensadas atenções psicossociais de gerenciamento do estresse, que poderão servir como medida preventiva e de redução dos efeitos aos mais vulneráveis (RIPLEY, 2008).

Há que se considerar, portanto que os indivíduos reagem de formas diferentes diante de um fenômeno ou situações estressantes.

### **1.8 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). Lazarus, Folkman (1984), numa perspectiva cognitivista, propõem um modelo que divide o coping em duas categorias funcionais: coping focalizado no problema e coping focalizado na emoção. Esta construção baseou-se em análises fatoriais que geraram dois fatores principais utilizados pelos pesquisadores para definir os dois tipos de estratégias de coping. Nesta perspectiva, coping é definido como um conjunto de esforços, cognitivos e comportamentais, utilizado pelos indivíduos com o objetivo de lidar com demandas específicas, internas ou externas, que surgem em situações de estresse e são avaliadas como sobrecarregando ou excedendo seus recursos pessoais (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). As estratégias de coping têm sido vinculadas a fatores situacionais e refletem ações, comportamentos ou pensamentos usados para lidar com um estressor (LIPP, 2003).

### **1.8.1 Coping focalizado na emoção**

O coping focalizado na emoção é definido como um esforço para regular o estado emocional que é associado ao estresse, ou é o resultado de eventos estressantes. Estes esforços de coping têm por objetivo alterar o estado emocional do indivíduo, sendo dirigidos a um nível somático e/ou a um nível de sentimentos. A função destas estratégias é reduzir a sensação física desagradável de um estado de estresse.

### **1.8.2 Coping focalizado no problema**

O coping focalizado no problema constitui-se em um esforço para atuar na situação que deu origem ao estresse, tentando modificá-lo. A função desta estratégia é alterar o problema existente na relação entre a pessoa e o ambiente que está causando a tensão. A importância do coping focalizado no problema ou focalizado na emoção pode variar em resposta a diferentes tipos de estresse ou diferentes momentos no tempo. O coping focado na emoção pode facilitar o coping focado no problema por remover a tensão e, similarmente, o coping focado no problema pode diminuir a ameaça, reduzindo assim a tensão emocional (ANTONIAZZI; DELL'AGLIO; BANDEIRA, 1998).

## Considerações Finais

O objetivo principal não é acabar com o estresse, mas responder adequadamente.

O importante não é o evento em si, mas como percebemos. Quando o estresse é percebido positivamente como um desafio, pode despertar o que há de melhor numa pessoa; e quando é vivenciado como negativo pode levar à doença.

## Referências

- ANDREWS, Susan. **Stress a seu Favor**. Como gerenciar sua vida em tempos de crise. São Paulo: Ágora, 2015.
- 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 jul. 2010.
- KRETZER, Juliana. **Programa de gerenciamento de Estresse: Estudo de Caso no CEBM**. Florianópolis: CEBM, 2011.
- LIPP, Marilda E. N. (Org). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.
- MELO, Lúcia Petrucci de; CARLOTTO, Mary Sandra. Prevalência e Preditores de Burnout em Bombeiros. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília , v. 36, n. 3, p. 668-681, Sept. 2016 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932016000300668&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932016000300668&lng=en&nrm=iso)>. access on 14 Feb. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-3703001572014>.
- RIPLEY, A. Impensável: como e porque as pessoas sobrevivem a desastres. São Paulo:Globo, 2008.
- ROBBINS, S. P. **Comportamento organizacional**. 14. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2010.
- SPECTOR, P. E. **Psicologia nas organizações**. 4 ed. São Paulo: Saraiva, 2012.
- TEIXEIRA, G. R. et al. Respostas biológicas ao estresse. **PUBVET**, Londrina, v. 2, n. 31, 2008. Disponível em: <[http://www.pubvet.com.br/artigos\\_det.asp?artigo=51](http://www.pubvet.com.br/artigos_det.asp?artigo=51)>. Acesso em: 12 mar 2011.

# Lição II

## Atividade Bombeiro Militar, o Estresse e sua Administração

Ao final da lição, os participantes deverão ser capazes de:

- Identificar fatores organizacionais que agem como fontes potenciais de estresse;
- Apontar a incidência de estresse dentre a população bombeiro militar;
- Conhecer programas de gerenciamento de estresse no Estado e no CBMSC;
- Identificar as diretrizes do CBMSC relacionadas ao GES.

## 2 Atividade Bombeiro Militar, o Estresse e sua Administração

### 2.1 Fontes Potenciais de Estresse

O estresse dos funcionários vem se tornando um problema crescente nas organizações.

Robbins (2010) identifica três conjuntos de fatores – **ambientais, organizacionais e individuais** - que agem como fontes potenciais de estresse. Entretanto, o que determinará, se o estresse irá se concretizar ou não, são as diferenças individuais, como a experiência no trabalho e a personalidade.

a) Fatores ambientais – São fatores causados pelas incertezas no âmbito econômico, político e tecnológico. Quando a economia do país e do mundo passa por momentos turbulentos a insegurança surge como sentimento inevitável. Algumas questões políticas externas e estratégias internas também provocam mudanças na cultura das organizações, atingindo diretamente os colaboradores. Por último, o grande avanço tecnológico e as incertezas causadas pelas inovações acabam causando estresse;

b) Fatores organizacionais – São aqueles fatores das exigências do dia-a-dia de trabalho, alocadas nas tarefas, nos papéis, nas competências e relações interpessoais. Esses fatores também estão ligados à cultura organizacional. Alguns estilos gerenciais muito impositivos provocam culturas regadas de medo, tensão e ansiedade;

c) Fatores individuais – São fatores causados pelos problemas familiares, econômicos e da personalidade de cada pessoa (como explanado na Lição I), aliada à forma de lidar com as tensões, também pode determinar maior ou menor preponderância do estresse.

Nesta lição abordaremos com maiores detalhes os fatores organizacionais, tendo em vista a relação Institucional do CBMSC e o gerenciamento do estresse.

Os fatores organizacionais são categorizados em torno das demandas de tarefas, das demandas de papéis e interpessoal, da estrutura organizacional, da liderança organizacional, e do estágio de vida da organização (ROBBINS, 2010).

As demandas de tarefas são fatores relacionados ao trabalho das pessoas, incluem as características de cada atividade, as condições de trabalho e o ambiente físico. As demandas de papéis se relacionam à pressão sofrida por uma pessoa em função do papel desempenhado na organização. Para Spector (2012), esse conflito de papel acontece quando há uma incompatibilidade entre as exigências do trabalho ou entre o trabalho e os fatores externos a ele. Enquanto que as demandas pessoais são as pressões exercidas pelos outros funcionários. A falta de apoio social por parte dos colegas, ou relações interpessoais insatisfatórias, pode provocar um estresse considerável, principalmente para os indivíduos com elevada necessidade social (ROBBINS, 2010).

A estrutura organizacional abrange aspectos como a quantidade de regras, regulamentos e onde as decisões são tomadas. Pois, um número excessivo de regras e a falta de participação em decisões que afetam os funcionários são exemplos de variáveis estruturais que podem ser consideradas agentes estressores (ROBBINS, 2010).

### **Exemplos de Fatores Organizacionais do CBMSC**

Demandas de tarefas (atividades desempenhadas (administrativas/ operacionais);

Demandas de papéis (função: chefe de socorro, cmt de guarnição, chefe de sat);

Demandas pessoais: outros bombeiros e/ou as próprias vítimas;

Estrutura organizacional (hierarquia e disciplina).

Em relação à administração do estresse ocupacional, considera-se a prevenção a melhor estratégia de ação, evitando que este atinja níveis destrutivos e afete negativamente o trabalho e a vida do trabalhador.

## **2.2 Atividade Bombeiro Militar e o Estresse**

Analisando as competências legais do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Santa Catarina, conforme a Constituição Estadual, em seu Art. 108, conclui-se que os profissionais atuam em diferentes áreas, dentre estas, os serviços de prevenção, combate a incêndio, busca e salvamento de pessoas, atendimento pré-hospitalar, produtos perigosos, atividade técnica, perícia de incêndio, atividades de salvamento aquático,

mergulho, envolvendo atividades no ambiente terrestre, aéreo e aquático. Lidando diariamente com riscos e uma grande demanda emocional, portanto considera-se importante explicar sobre a natureza das atividades desenvolvidas pelos bombeiros militares, sob o ponto de vista psicológico e não somente físico, como o embasado na legislação supracitada. A partir do referencial institucional, analisadas as competências legais, compreende-se que o profissional Bombeiro Militar, no exercício de suas atividades, coloca sua vida em risco para salvar a vida de terceiros e/ou preservar bens públicos e privados da sociedade. Os profissionais bombeiros são percebidos pelo imaginário social como heróis que encarnam a síntese da coragem individual. Portanto, o bombeiro representa para o corpo social, o ideal de potência total, que é responsável pelo desenvolvimento da crença na figura do profissional salvador super competente (CARDOSO, 2004). Corroborando, Monteiro et al (2007) acrescentam que no imaginário social, a palavra “bombeiro”, na maioria das vezes, expressa sentido de heroísmo e salvação. Ao serem elencadas como competências dos bombeiros as atividades de salvamento - combate a incêndio, atendimento pré-hospitalar, resgate veicular, busca terrestre, salvamento aquático e em altura, intervenção em calamidades públicas, desastres – fica subjacente ao ofício do profissional bombeiro a caracterização de “super-herói”, que é invencível e não passível de erros, fator este que gera uma grande pressão psicológica ao bombeiro. Nos bombeiros, profissionais com a função de “cuidadores”, o estresse é iniciado por uma demanda emocional que tem a sua origem, na maioria das vezes, no atendimento de vítimas com sofrimento físico (CARDOSO, 2004).

### **2.2.1 Incidência de Estresse na Profissão Bombeiro Militar - Pesquisas**

Cardoso (2004) fazendo uso do Inventário de Sintomas de Stress para Adulto de Lipp (ISSL) constatou junto a uma amostra de 235 bombeiros militares, que desse total, 130, ou seja, 55,31% dos indivíduos apresentavam níveis de estresse. Anjos (2008), utilizando o mesmo instrumento, pesquisando 52 bombeiros da grande Florianópolis que trabalham no Atendimento Pré-Hospitalar, constatou que 15 deles, ou seja, aproximadamente 29% encontravam-se com estresse. Ainda em relação ao trabalho desenvolvido por Cardoso (2004) o autor destaca que em muitos dos momentos das entrevistas realizadas com os bombeiros, ficou evidenciada a falta de um suporte especializado dentro da organização. O apoio psicológico foi o suporte que surgiu como necessidade dos profissionais participantes, ajuda essa necessária para harmonizar as

forças tensionais que são geradas pela dinâmica da corporação, evitando o agravamento do estresse de enfrentamento, que é inerente à profissão de bombeiro. Os resultados dos trabalhos de Cardoso (2004) e Anjos (2008) evidenciam a necessidade de tratamento do estresse que acomete parte considerável dos bombeiros militares.

O desgaste físico é objetivamente reconhecido e prestigiado pela Corporação (como os atos de bravura), diferentemente do desgaste emocional, cujos sintomas ou sinais, não podem ser identificados no corpo por um leigo. A dimensão emocional não é admitida no local de trabalho e nem tão pouco aceita como consequência do ambiente organizacional (CREMASCO; CONSTANTINIDIS; SILVA, 2008). Considera-se importante as avaliações da dimensão subjetiva, assim como a implementação de medidas de gerenciamento do estresse ocupacional que sensibilize os gestores da Corporação, inclusive os próprios bombeiros. Neste sentido Natividade (2009) sugere, ao findar o seu estudo, a adoção de medidas de intervenção que evitem que esses profissionais sofram psicologicamente no trabalho, o que reflete na vida pessoal, social e conseqüentemente interferirá na qualidade do serviço prestado a sociedade.

Guimarães Filho (2009), findando seu estudo propôs ao CBMSC a implantação do serviço de psicologia dentro de sua Organização. A sugestão era que a Corporação elaborasse um projeto de lei para que se altere o Anexo III da Lei Complementar nº 259 de 2004, incluindo o cargo de Psicólogo no quadro de funcionários civis do Corpo de Bombeiros Militar de Santa Catarina e o encaminhasse ao Legislativo para aprovação.

A temática vem tomando destaque na Secretaria de Segurança Pública do Estado. Em 2010, ocorreu um Mapeamento das Fontes de Estresse em Profissionais da Segurança Pública do Estado de Santa Catarina, desenvolvido no âmbito do Convênio SENASP/MJ/491/2008: Programa de Prevenção e Gerenciamento de Estresse para os Profissionais de Segurança Pública de Santa Catarina. A pesquisa foi desenvolvida através da Empresa BIOS – Pesquisa, Avaliação e Desenvolvimento Humano no Trabalho, mediante Contrato 790/SSP/2009 com a Secretaria da Segurança Pública de Santa Catarina, e os resultados divulgados em maio de 2011. Esse estudo destacou que os bombeiros são os servidores da Secretaria de Segurança Pública com maior índice de estresse (ESTADO DE SANTA CATARINA, 2010).

Analisando os dados referentes à população dos bombeiros, dentre os 473 bombeiros participantes da pesquisa, 65,7% referem sinais e sintomas de estresse, número superior ao encontrado por Cardoso (2004) e por dos Anjos (2008), 55% e 29%,

respectivamente. Na investigação dos principais eventos estressantes referidos pelos bombeiros militares, “Ter necessidade de fazer horas-extras para complementação de salário” foi considerado o mais significativo (74,5%). Em seguida, os demais itens mais significativos se referem à organização do trabalho: “Trabalhar em finais de semana” (58,0%) e “Trabalhar no período noturno” (55,2%). Cerca de 35% dos bombeiros citaram como evento estressante o fato de “não dispor de assistência médica, psicológica e de serviço social”, segundo a percepção destes. A “falta de apoio da Instituição para auxiliar na resolução de problemas pessoais e familiares” foi referenciado por 26,3% dos bombeiros. Esses dados destacam a necessidade da Organização Bombeiro Militar fornecer maior apoio psicossocial aos bombeiros, apesar da estrutura existente no Hospital da Polícia Militar e Associação Beneficente dos Militares Estaduais (ABEPOM). Pesquisas constataam a presença de estresse em um número considerável de bombeiros militares, ficando evidente e necessária a presença do profissional com formação em psicologia para realizar intervenção e prevenção junto ao efetivo visando manter a saúde física e mental, prevenindo o acometimento de doenças de ordem psicológicas, com destaque ao estresse. Condição que tende a se manifestar no ambiente de trabalho em razão dos variados serviços que são prestados pelos profissionais bombeiros (CARDOSO, 2004; ANJOS, 2008; GUIMARÃES FILHO, 2009; SANTA CATARINA, 2010).

Kretzer (2011) propôs um programa de gerenciamento de estresse para os bombeiros militares, durante o período de formação. O estudo de caso foi desenvolvido no CEBM/ CBMSC. A amostra foi constituída de 31 alunos do CFSd e 36 cadetes do CFO (Curso de Formação de Oficiais). Os instrumentos utilizados foram: um Questionário qualitativo e ISSL (instrumentos). A pesquisadora realizou um diagnóstico do perfil dos alunos e um levantamento da percepção e necessidades, além de propor um programa de intervenção.

Quanto aos resultados, apresentavam sintomas de estresse: 26% dos alunos do CFSd e 22% dos cadetes do CFO; segundo resultados do ISSL, no grupo do CFSd, 23 sujeitos (74%) eram assintomáticos e 8 sujeitos (26%) eram sintomáticos (Gráfico 18). Nos sujeitos sintomáticos havia predominância de sintomas psicológicos em 5 (62,5%) sujeitos e de sintomas físicos em 3 (37,5%) sujeitos. Todos se encontravam na fase de resistência ao estresse. No grupo do CFO, 28 sujeitos (78%) eram assintomáticos e 8 sujeitos (22%) eram sintomáticos (Gráfico 19). Nesses sujeitos sintomáticos havia predominância de sintomas psicológicos em 6 (75%) sujeitos e de sintomas físicos em 2

(25%) sujeitos. Assim como no grupo CFSd, todos os sujeitos sintomáticos também se encontravam na fase da resistência ao estresse. O principal agente estressor apontado foi a rotina do regime de formação (KRETZER, 2011).

Quanto ao programa piloto: Núcleo de Gerenciamento de Estresse, este foi composto por algumas fases envolvendo: planejamento, divulgação, diagnóstico, prevenção e intervenção, avaliação final e feedback. Foram implementados 10 encontros com duração de 30 min (abordando dinâmicas, jogos para adultos, atividades de relaxamento, alongamentos, palestra) .

A necessidade de suporte psicológico no ambiente organizacional bombeiro militar vem sendo referenciada e defendida em outras pesquisas (MONTEIRO et al, 2007; CREMASCO, CONSTANTINIDIS, SILVA, 2008; GUIMARÃES FILHO 2009).

LIMA, ASSUNÇÃO, BARRETO ( 2015), pesquisaram a prevalência (últimos 30 dias) de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT)<sup>2</sup> e investigar se variáveis ocupacionais estão associadas ao desfecho em bombeiros de Belo Horizonte, Brasil. Foi um estudo transversal realizado em 2011. Dentre 794 elegíveis, 711 (89,5%) participaram. A prevalência de TEPT foi 6,9%. A prevalência de casos prováveis de TEPT (últimos 30 dias) em bombeiros de Belo Horizonte foi similar às taxas encontradas em outros grupos de profissionais de emergências e superior à encontrada na população geral. Associações significativas foram identificadas entre eventos traumáticos ocupacionais, fatores psicossociais do trabalho (alta exigência), absenteísmo<sup>3</sup>, tempo de serviço e TEPT (casos prováveis).

## **2.2.2 Gerenciamento de Estresse no Estado de SC**

Na PMSC, foi instituído o Programa de Gerenciamento de Estresse Profissional e Pós-Traumático (PROGESP) através da Diretriz no 027/2007/Cmdo G. Desde então, o PROGESP tem realizado algumas intervenções, e, atualmente, está em fase de implementação em toda a Corporação (PROGESP, 2009). O objetivo do PROGESP é reduzir a morbidade decorrente do estresse profissional nos policiais militares ativos, promovendo medidas, de caráter institucional e continuado, focadas na prevenção e

---

<sup>2</sup> Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) é uma morbidade relacionada a exposição direta ou indireta a eventos traumáticos como morte, lesões ou traumas graves.  
Fonte: Lima, Assunção, Barreto ( 2015)

<sup>3</sup> Absenteísmo: absenteísmo - soma do período em que o funcionário não comparece ao trabalho.  
Fonte: Aguiar, Oliveira (2009).

intervenção. Também promove cursos e sensibilizações para as questões ligadas ao estresse profissional cumulativo e pós-traumático, com ênfase na auto-identificação e auto-gerenciamento do estresse, por meio de medidas preventivas (PROGESP, 2009). Conforme as diretrizes do Programa, sempre que uma ocorrência policial caracterizar um evento crítico, entre eles, o confronto entre policiais e infratores, que pode resultar em morte; a participação em acidentes ou desastres envolvendo múltiplas vítimas; participação em crises envolvendo grande perigo ou responsabilidade sobre a própria integridade física ou de terceiros; e episódios com grande repercussão negativa na mídia; o Comandante da Organização Policial Militar deverá ficar atento ao envolvimento de policiais subordinados, informando através de uma notificação de Evento Crítico à equipe do PROGESP. A notificação preenchida deve ser encaminhada pelo correio eletrônico juntamente com o registro de ocorrência do Centro de Operações (PROGESP, 2009).

No Estado de Santa Catarina, o Programa Redes Humanas é considerado uma ação de Saúde Ocupacional, com base na Lei 14.609 de 07 de janeiro de 2009, que institui o Programa Estadual de Saúde Ocupacional. O Decreto 1246/08 institui o programa Fortalecendo as Redes Humanas para saúde Integral do Servidor. As atividades relacionadas ao gerenciamento do estresse iniciaram em 2002, na Secretaria do Estado da Administração e Secretaria do Estado da Fazenda, a partir de uma parceria junto ao Instituto Visão Futuro. Em 2004, iniciou-se atividades com os servidores da Saúde, no Hospital Celso Ramos e Policlínica. Em 2006, iniciou-se um piloto na Educação. E a partir de 2007, quando iniciou o piloto na Secretaria da Segurança Pública, juntamente com a instituição do progesp na PMSC.

O objetivo do Programa Redes Humanas é gerenciar o estresse, fortalecer as redes humanas no local do trabalho, estimular o espírito de equipe, valorizar o servidor e a sua qualidade de vida.

O grupo de Coordenação do Programa Redes Humanas está vinculado a Secretaria de Estado da Administração/ Diretoria de Saúde do Servidor/ Gerência de Saúde Ocupacional.

Servidor multiplicador é o servidor público efetivo que participou dos Workshops do Programa Transforma (metodologia), se interessa e é capacitado para realizar as práticas dos Exercícios de Biopsicologia em seu local de trabalho e horário de expediente.

Um dos grandes desafios do projeto é adesão de multiplicadores, pois estes acumulam as responsabilidades do programa juntamente com as atividades funcionais do

Estado.

O Decreto n. 595/11 alterou o decreto anterior implementando que os membros dos Grupos de Coordenação Central, de Coordenação Regional e de Multiplicadores serão liberados de suas atividades funcionais pelo período de até 6 (seis) horas semanais, para executarem ou participarem das atividades relacionadas ao Programa “Fortalecendo as Redes Humanas para a Saúde Integral do Servidor” ou, quando necessário, por meio de convocação, com autorização da chefia imediata.

### **2.2.3 Gerenciamento de Estresse no CBMSC**

As atividades de gerenciamento de estresse no CBMSC iniciaram em 2007, quando ocorreu um piloto com atividades e formação de multiplicadores servidores da Segurança Pública (PC, PMSC, CBMSC).

Em 2008, a Portaria 197, de 26 de agosto de 2008, designa o Cel BM Mauro para compor a coordenação do Programa Redes Humana no CBMSC; Em 2008 e 2009 ocorreu a Capacitação de servidores multiplicadores em Florianópolis; Em 2010/2011 – ocorreu um Estudo Piloto CEBM (KRETZER), com a proposta de um Programa e 2011 a Capacitação de servidores multiplicadores no CBMSC (Oeste, Blumenau, Lages, Criciúma e Florianópolis), numa característica descentralizada e associada a ações de Saúde Ocupacional (CIPA).

A partir de 2011, houve a contratação anual de um profissional de psicologia desenvolvendo trabalhos com foco preventivo e intervencionista junto ao Centro de Ensino Bombeiro Militar.

Em 2012, foi Instituído o Programa Saúde Integral (23/05/12) no CBMSC. No mesmo ano 7 bombeiros militares realizaram o Curso de Biopsicologia I em Porangaba/SP no Instituto Visão Futuro.

Em 2014, a PORTARIA n° 950 - de 12/12/2014 designa para compor o grupo de Coordenação do Programa: "Fortalecendo as Redes Humanas para a Saúde integral do Servidor", a Cap BM Ana Paula Guilherme, em substituição ao Cel José Mauro da Costa.

Somente em 2015, uma profissional de psicologia, bombeiro militar passa a integrar a Divisão de Promoção e Saúde da Diretoria de Pessoal, sendo que em 2016 houve a publicação de duas diretrizes relacionadas ao serviço de psicologia ao Progesp, respectivamente, no CBMSC: diretrizes: DtzPAP Nr 5-CmdoG.

A partir de 2016 o Progesp foi oficialmente instituído no CBMSC.

As diretrizes estão no material complementar do aluno do CFSd. Sobre a DtzPAP Nr 6-CmdoG destacam-se alguns tópicos, que serão tratados a seguir.

A DtzPAP Nr 6-CmdoG dispõe sobre Programa de Gerenciamento do Estresse profissional e Pós-traumático – PROGESP e do atendimento psicológico no CBMSC.

Conforme a DtzPAP Nr 6-CmdoG (2016), os afastamentos por transtornos mentais e comportamentais representaram cerca de **8,55%** das concessões de licença para tratamento de Saúde (LTS). Afastamento médico e reformas de bombeiros militares (bbmm) em razão de transtornos mentais e comportamentais, equivalente a **55 bbmm** por ano. E o bombeiro militar com transtorno psicológico fica afastado, em média, **29,6 dias por ano**. (Fonte: JMC/ dados entre 2013 e 2014). Considerando esses dados e as pesquisas relacionadas ao estresse destaca-se a necessidade e a justificativa para implementação de programas de prevenção e gerenciamento de estresse.

Sobre o TEPT, a Diretriz destaca que TEPT é um transtorno de ansiedade precipitado pela exposição a um estressor traumático extremo no qual os seguintes quesitos estiveram presentes: 1. a pessoa vivenciou, testemunhou ou foi confrontada com um ou mais eventos que envolveram morte ou ferimento grave, reais ou ameaçados ou uma ameaça à integridade física própria ou de outros e 2. a resposta da pessoa envolveu medo intenso, impotência ou horror.

Alguns fatores de vulnerabilidade que influenciam o desenvolvimento do TEPT como traumas de infância, inadequado suporte social, variáveis de personalidade, transtornos mentais preexistentes, mudanças de vida recentes e estressantes, dentre outros; Portanto, bombeiros militares com esse histórico representa um alerta para prevenção do desenvolvimento do TEPT.

Outro conceito importante destacado na Diretriz é **Incidente crítico**. Definido como evento emocionalmente significativo, com características impactantes e de conteúdo muito diferenciado da experiência cotidiana das pessoas, capaz de desencadear sofrimento incomum em uma pessoa saudável e provocar mudança ou ruptura profunda no funcionamento fisiológico e/ou psicológico do indivíduo, representando uma quebra na rotina de trabalho no cotidiano do profissional de segurança pública (catástrofes, desastres naturais, morte ou criança gravemente ferida, morte de um companheiro de trabalho, acidentes com múltiplas mortes, violência no local de trabalho, dentre outros);

Exemplos de incidentes críticos são:

- a) Ocorrência com morte ou lesão grave de bombeiro militar;
- b) Ocorrência envolvendo múltiplas vítimas fatais ou politraumatizadas;
- c) Ocorrência com morte traumática violenta e dolorosa de criança;
- d) Ocorrência com morte ou ferimento grave de cidadão civil relacionada a atividade bombeiril;
- e) Ocorrência com grave risco de morte para o bombeiro militar;
- f) Suicídio de colega bombeiro militar;
- g) Ocorrências relacionadas a catástrofes e desastres naturais.

Conforme a DtzPAP Nr 6-CmdoG (2016), identificado o envolvimento de bbmm em incidente crítico, os Comandantes, Diretores e Chefes deverão: Comunicar o fato à Coordenação Técnica do PROGESP, no prazo de 24 horas, através do Registro de Incidente Crítico (RIC) disponível no website do CBMSC, que, por sua vez, acionará o psicólogo da respectiva RBM ou da DISPS. A solicitação de atendimento deverá ser feita através do email [dpdispsch@cbm.sc.gov.br](mailto:dpdispsch@cbm.sc.gov.br).

Sendo que os psicólogos responsáveis pela intervenção precoce e acompanhamento deverão: realizar intervenção precoce dos bombeiros militares envolvidos no incidente crítico, preferencialmente nas primeiras 24 horas, e até 72 horas após a ocorrência do incidente crítico.

Sobre a procura espontânea, significa que o bombeiro militar que entender que precisa do atendimento psicológico, poderá procurar diretamente o psicólogo da sua Unidade Bombeiro Militar ou da DiSPS, sem seguir os canais de comando. Desta forma, o psicólogo então realizará entrevista de triagem com o bombeiro militar solicitante.

## **Considerações Finais**

“A mudança cultural advinda com a incorporação de programas de gerenciamento poderá romper o paradigma de cultura organizacional que abriga a máxima de que os

problemas emocionais são de inteira responsabilidade do indivíduo.”

## Referências

- AGUIAR, Gizele de A. Souza. OLIVEIRA, Jannine Rodrigues. Absenteísmo: suas principais causas e consequências em uma empresa do ramo da saúde. **Revista de Ciências Gerenciais** Vol. XIII, No. 18, Ano 2009.
- ANDREWS, Susan. **Stress a seu Favor**. Como gerenciar sua vida em tempos de crise. São Paulo: Ágora, 2015.
- 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 jul. 2010.
- CARDOSO, L. A. **Influências dos Fatores Organizacionais no Estresse de Profissionais Bombeiros**. 2004. 114 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, 2004.
- CHIAVENATO, I. **Gestão de Pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.
- CREMASCO, L.; CONSTANTINIDIS, T. C.; SILVA, V. A. da. A Farda que é um Fardo: o Estresse Ocupacional na Visão de Militares do Corpo de Bombeiros. **Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar**, v. 16, n. 2, p. 83-90, 2008.
- Dtz PAP 5-16. **Dispõe sobre o Serviço de Psicologia no CBMSC**; 2016.
- Dtz PAP 6-16. **Dispõe sobre o Programa de Gerenciamento de Estresse profissional e Pós-traumático – PROGESP e do atendimento psicológico no CBMSC**; 2016.
- KRETZER, Juliana. **Programa de gerenciamento de Estresse: Estudo de Caso no CEBM**. Florianópolis: CEBM, 2011.
- LIMA, Eduardo de Paula; ASSUNCAO, Ada Ávila; BARRETO, Sandhi Maria. Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) em Bombeiros de Belo Horizonte, Brasil: Prevalência e Fatores Ocupacionais Associados. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 31, n. 2, p. 279-288, jun. 2015. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-37722015000200279&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722015000200279&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 16 fev. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/0102-37722015022234279288>.
- LIPP, M. E. N. **Inventário de Sintomas de Stress para Adultos (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
- LIPP, Marilda E. N. (Org). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.
- MONTEIRO, et al. Bombeiros: um Olhar sobre a Qualidade de Vida no Trabalho. **Psicologia Ciência e Profissão**, v. 27, n.3, p. 554-565, 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.
- NATIVIDADE, M. R. Vidas em Risco: a identidade profissional dos bombeiros militares. **Psicologia & Sociedade**, v. 21, n.3, p. 411-420, 2009.
- ROBBINS, S. P. **Comportamento organizacional**. 14. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2010.
- SANTA CATARINA. Secretaria da Segurança Pública. **Mapeamento das Fontes de Estresse em Profissionais da Segurança Pública do Estado de Santa Catarina**.

Florianópolis: DIFC/SSP – SENASP/MJ, 2010. Disponível em:  
<[http://www.ssp.sc.gov.br/index.php?option=com\\_content&view=article&id=256:relatorio-da-pesquisa-sobre-estresse&catid=56:avisos&Itemid=176](http://www.ssp.sc.gov.br/index.php?option=com_content&view=article&id=256:relatorio-da-pesquisa-sobre-estresse&catid=56:avisos&Itemid=176)>

\_\_\_\_\_. **Decreto Lei 1.246 de 01 de abril de 2008.** Institui o Projeto fortalecendo as redes humanas para a Saúde Integral do Servidor e estabelece outras providências.

\_\_\_\_\_. **Lei 14.609 de 07 de janeiro de 2009.** Institui o Programa Estadual de Saúde Ocupacional do Servidor Público e estabelece outras providências.

\_\_\_\_\_. **Decreto Lei 595 de 18 de outubro de 2011.** Altera o Decreto Nº 1.246. de 1º de abril de 2008, que institui o projeto fortalecendo as redes humanas para a Saúde Integral do Servidor e estabelece outras providências.

SPECTOR, P. E. **Psicologia nas organizações.** 4 ed. São Paulo: Saraiva, 2012.

# Lição III

## O Estresse a seu Favor

Ao final da lição, os participantes deverão ser capazes de:

- Identificar, pelo menos, 4 práticas naturais que influenciam no gerenciamento de estresse, ativando o sistema parassimpático e/ou diminuindo a produção de hormônios do estresse.
- Realizar uma prática de gerenciamento de estresse.
- Planejar e aplicar uma prática de gerenciamento de estresse

### 3 O Estresse a seu Favor

Na maior parte do tempo, o corpo está ocupado com a manutenção e a renovação de si mesmo por meio do sistema nervoso parassimpático, aquele que faz a “faxina da casa”, restaura o organismo após cessado os agentes estressores ou a ameaça. Entretanto, quando o organismo está diante de uma situação emergencial o sistema nervoso simpático é ativado e impulsiona o corpo para a resposta de “lutar ou fugir”.

Muitos agentes estressores do dia a dia não são possíveis de eliminar, portanto faz-se necessário o uso de coping para enfrentar esse estresse e ativar o sistema nervoso parassimpático para restaurar o organismo, ficando pronto para uma nova ameaça.

A meta é aprender como responder aos desafios rápida e eficazmente, e então relaxar. Lembrar que a capacidade de responder ao estresse e a capacidade de relaxar são igualmente importantes. Contrabalancear a ativação e o relaxamento, significa permitir ao Sistema Nervoso Parassimpático que repare e restaure nossos corpos e mentes após cada esforço estressante.

A resposta de relaxamento pode ser compreendida como uma capacidade natural dos organismos de retornarem ao seu estado basal, uma vez cessada a fonte de estresse ou os estímulos adversos (internos e/ou externos). Entretanto, autores alertam para o fato de que a resposta de relaxamento não é mobilizada com tanta rapidez como ocorre com a resposta de luta ou fuga, e que pode ser potencializada por práticas e/ou técnicas terapêuticas (ANDREWS, 2015).

Medidas preventivas que são econômicas, rápidas e eficazes, contribuem para redução e para o controle do stress.

A seguir serão abordadas algumas práticas naturais que influenciam no gerenciamento de estresse, ativando o sistema parassimpático e/ou diminuindo a produção de hormônios do estresse.

### 3.1 Respiração Diafragmática

Respirar corretamente é a chave para ativar o sistema parassimpático.

Existem 3 padrões ventilatórios de respiração: apical (torácico), abdominal (diafragmático) e o misto.

O ser humano quando nasce tem o padrão diafragmático, sendo portanto o padrão natural; Entretanto quando se adquire certa idade muitas pessoas invertem o padrão. Passando a ter um padrão ventilatório apical. Essa inversão prejudica o organismo, pois no padrão apical apenas 1/3 dos pulmões é preenchido durante uma respiração. A personalidade e algumas patologias estão associadas ao padrão apical, como por exemplo a personalidade tipo A.

**Benefícios da respiração diafragmática:** Quando o diafragma move-se na respiração abdominal, todos os órgãos internos são massageados e “banhados “ de sangue fresco, com muito mais oxigênio; Ao empurrar os intestinos para frente cria-se um espaço maior na região inferior dos pulmões para ingresso do ar, favorecendo a entrada de ar e usando de forma mais eficiente os pulmões.

### 3.2 Posturas de Ioga

Posturas de Ioga diminuem o nível de hormônios do estresse, cortisol e adrenalina, no sangue. Exercícios que criam uma pressão específica sobre as glândulas endócrinas, restaurando a secreção equilibrada de hormônios.

O Yoga foi indicado, em 2010, pelo Núcleo de Gerenciamento de Estresse em Profissionais de Segurança Pública, como técnica oriental de intervenção para redução do estresse. Segundo a referência, a técnica estimula uma atitude neurovegetativa incomum contribuindo dessa forma para redução dos efeitos do estresse.

### 3.3 Auto Massagem

A auto massagem estimula o sistema linfático, facilitando a purificação dos tecidos. Também promove relaxamento, pois estimula o sistema nervoso parassimpático. Pesquisa de Tiffany Field, Universidade de Miami concluiu que a auto massagem aumenta os neurotransmissores do bem-estar e do prazer (ANDREWS, 2015).

### 3.4 Relaxamento Profundo

“Dez minutos de relaxamento profundo podem reduzir em 50% os hormônios do estresse produzidos durante o dia inteiro” (ANDREWS, 2015).

### 3.5 Meditação (Mindfulness)

Mindfulness é um estado mental de controle sobre a capacidade de se concentrar nas experiências, atividades e sensações do presente. Traduzido em português como “Atenção Plena” ou “Consciência Plena”. *Mindfulness* vem sendo utilizado nas grandes empresas como programa de promoção de saúde. Funcionários buscam um alívio para o estresse do dia a dia, além de ajudar a melhorar as suas capacidades mentais e, conseqüentemente, a produtividade no trabalho.

“Vinte minutos de meditação podem dar o mesmo estado de relaxamento profundo que pode ser alcançado somente após seis horas de sono” (ANDREWS, 2015).

#### **Benefícios da meditação:**

- As pessoas que meditam regularmente mantêm seus níveis de cortisol continuamente mais baixos;
- Têm a idade biológica doze anos mais jovens do que aquelas que não meditam.

### 3.6 Dieta apropriada

A má alimentação se soma aos fatores que desencadeiam o estresse. A alimentação interfere diretamente na produtividade e disposição para o dia, e pode aumentar os níveis de estresse.

Alimentos que excitam o Sistema Nervoso Simpático devem ser evitados em excesso, como café, chá preto, refrigerantes, chocolates e açúcares refinados (ANDREWS, 2015).

### 3.7 Atividade Física

A atividade física elaborada e executada de maneira adequada melhora alguns componentes do stress, como tensão muscular e função hormonal. Favorece a redução

da ansiedade, e aumenta a liberação de endorfinas (que produzem a sensação de prazer e bem estar. Estudos comprovam que a atividade física regular melhora a qualidade do sono (ANDREWS, 2015).

## Considerações Finais

Faça a energia do estresse trabalhar a seu favor, aprendendo a intercalar os períodos de estresse, que são tão essenciais para seu crescimento, com períodos de relaxamento completo, para recuperar-se. Aprenda a harmonizar pressão e pausa, atividade e relaxamento.

## Referência

ANDREWS, Susan. **Stress a seu Favor**. Como gerenciar sua vida em tempos de crise. São Paulo: Ágora, 2015.