

PERCEPÇÃO DOS NÍVEIS DE ESTRESSE DOS BOMBEIROS MILITARES APÓS O AUMENTO DO PERÍODO DE DESCANSO ENTRE A JORNADA DE TRABALHO

PERCEPTION OF STRESS LEVELS OF MILITARY FIREMEN IN A CITY IN THE INTERIOR STATE OF MATO GROSSO, AFTER THE INCREASED PERIOD OF REST BETWEEN WORK DAYS

Rogério Costa Batista*

*Especialista em Gestão Pública UAB/UFMT e 1º Sargento do Corpo de Bombeiros do Estado de Mato Grosso, Lotado na 6ª Companhia Independente Bombeiros Militar em Primavera do Leste-MT.

RESUMO

O presente estudo visa analisar os níveis de estresse dos Bombeiros Militares de uma cidade do interior do Estado de Mato Grosso e compará-los com estudos realizados nessa mesma unidade militar no ano de 2014. Após essa data foi implementada a Lei Complementar que proporcionou maior descanso para os bombeiros que trabalham no serviço operacional. Assim, a pesquisa tem como objetivo analisar se houve uma diminuição dos níveis de estresse destes militares com o aumento do período de descanso. A pesquisa caracteriza-se como descritiva e quantitativa. Para analisar os níveis de estresse foi utilizado o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). De acordo com os dados da pesquisa, a mudança na jornada de trabalho explica parcialmente a diminuição dos níveis de estresses entre os militares da corporação investigada.

Palavras-chave: Estresse, jornada de trabalho, Bombeiros Militar.

ABSTRACT

The present study aims to analyze the stress levels of the Military Firefighters of a city in the interior of the State of Mato Grosso and compare them with studies carried out in this same military unit in 2014. After that date, the Complementary Law was implemented, which provided greater rest for firefighters working in the operational service. Thus, the research aims to: analyze whether there was a decrease in the stress levels of these soldiers with the increase in the rest period. The research is characterized as descriptive and quantitative. To analyze stress levels, the Lipp Stress Symptom Inventory for Adults (ISSL) was used. According to the research data, the change in working hours partially explains the decrease in stress levels among the military of the investigated corporation.

Keywords: Stress, workday, Military Firefighters.

Existem várias definições para o estresse, no entanto a mais comumente aceita é de Lipp (1999), na qual define o estresse como: um estado de tensão que causa uma ruptura interna no organismo, ou seja, o desequilíbrio entre os vários órgãos do corpo humano quando enfrenta situações desafiadoras. Nem sempre o estresse pode ser prejudicial, ele tem sido o responsável pela sobrevivência da espécie humana em muitas situações desafiadoras. No entanto, quando o indivíduo é submetido a estressores em tempo prolongado, há o desencadeamento de formas mais severas de estresse, sendo este o gerador de várias doenças.

E esses estressores se encontram em vários contextos; deste modo, o local de trabalho poderá ser a Fonte de vários estressores. De acordo com Sadir, Bignotto e Lipp (2010), os principais estressores nas ocupações brasileiras são: baixos salários, dificuldade de ascensão na carreira, sobrecarga de trabalho, excesso de cobrança, dificuldade de lidar com os chefes e os colegas.

A profissão de bombeiro militar, pela própria natureza de suas atividades, quais sejam as principais: resgate de pessoas (em ambiente aquático, terrestres e em alturas), combate a incêndios, atendimentos a vítimas de acidentes e traumas, tem seus estressores na própria ocupação. Tais atividades realizadas envolvem o sofrimento humano, o risco de vida e a tomada rápida de decisões. Assim, a profissão de bombeiros tem sido considerada uma das mais estressantes (BAPTISTA, et al., 2005).

O presente estudo visa analisar o nível de estresse dos bombeiros, de uma companhia militar, do interior do Estado de Mato Grosso, e compará-los com estudos realizados nessa Unidade de Bombeiros Militar (UBM) no ano de 2014. Após essa data, teve a implementação da Lei Complementar que proporcionou maior descanso para os bombeiros que trabalham no serviço operacional. Assim, esse estudo tem como pergunta de problematização: "Qual a influência do aumento do período de descanso no nível estresses destes militares?"

O trabalho está dividido em introdução, logo após o referencial teórico abordando a conceituação do Estresse, Estresse ocupacional, Estresse na profissão de bombeiro militar. Segue a terceira parte, referente à metodologia, destacando os instrumentos utilizados para a realização da investigação. A penúltima parte versa

sobre a análise e a discussão dos dados encontrados na pesquisa e; por fim, tem-se as considerações finais.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ESTRESSE

O microbiólogo francês Louis Pasteur (1822-1895) foi o primeiro a constatar a relação entre o estresse e o aparecimento de alguns tipos de doenças, devido ao enfraquecimento do sistema imunológico (BAUER, 2002). Já o termo "stress" foi incorporado na saúde pelo fisiologista Hans Selye (1936) para "designar a resposta geral e inespecífica do organismo a um estressor ou a uma situação estressante. Posteriormente, o termo passou a ser utilizado tanto para designar esta resposta do organismo como a situação que desencadeia os efeitos desta (MARGIS, et al., 2003, p.65).

Segundo Margis et al (2003), a resposta ao estresse varia de pessoa para pessoa e pode estar relacionada à percepção do indivíduo ao meio externo e interno e sua capacidade de resposta. A resposta aos estressores compreende:

aspectos cognitivos, comportamentais e fisiológicos, visando a propiciar uma melhor percepção da situação e de suas demandas, assim como um processamento mais rápido da informação disponível, possibilitando uma busca de soluções, selecionando condutas adequadas e preparando o organismo para agir de maneira rápida e vigorosa" (MARGIS, et al., 2003, p.65).

De acordo com o Modelo Quadrifásico dos estudos de Lipp (2000), o estresse está dividido em quatro fases, são elas: Alerta; Resistência; Quase exaustão e Exaustão.

A fase de Alerta apresenta-se positiva para o indivíduo, quando as descargas de adrenalina o faz lutar ou fugir da pessoa ou situação estressora, preparando-o, portanto, para a ação. Os seus sinais são taquicardia, sudorese e respiração ofegante. Tais sinais desaparecem ao retirar os estressores.

Na Fase de Resistência, quando todos os sinais e os sintomas estão mais intensos (como esquecimento, medo, alteração do apetite, cansaço excessivo e perda de cabelo). O organismo tenta recuperar a energia gasta na fase de Alerta e, na maioria das vezes, a retirada dos estressores não são suficientes para os desaparecimentos dos sinais.

A Fase de Quase exaustão, indica que o organismo não conseguiu se adaptar/reequilibrar na Fase de Resistência, assim as doenças podem se estabelecer: hipertensão, gastrite, problemas dermatológicos e entre outras.

Na Fase de Exaustão, quando as doenças já estão instaladas de forma agressiva, não há pico de alegria e bem estar; e o estresse crônico já se faz presente na vida da pessoa, caso esta não seja tratada com ajuda profissional, aquele poderá levá-la à morte.

2.2 ESTRESSE OCUPACIONAL

As grandes transformações que a sociedade vem enfrentando nos últimos tempos, especialmente, nas áreas de tecnologias, da medicina, das telecomunicações, nas relações sociais, assim como, no trabalho, impõe a necessidade de adaptações frequentes e mais rápidas ao homem, deixando os indivíduos mais suscetíveis ao estresse.

No entanto, na sociedade atual, o trabalho é essencial para as pessoas; e, não somente devido a obtenção de renda para manter suas necessidades básicas e realizações pessoais. O trabalho também proporciona "status" e contato social que são indispensáveis para o ser humano. O indivíduo não somente transforma a natureza mas ocorre também transformações sociais, econômicas e políticas por meio do seu trabalho. Por outro lado, o indivíduo desenvolve vários tipos de doenças, entre elas, o estresse ocupacional, em razão desse mesmo trabalho (AREIAS; COMANDULE, 2006).

De acordo com Ferraz, Francisco e Oliveira (2014, p.2) o estresse ocupacional está vinculado a essa nova dinâmica da sociedade.

Tem-se observado que no decorrer dos anos, por meio de estudos relacionados às atividades laborais, que o ambiente de trabalho tem sofrido muitas mudanças, principalmente para acompanhar as transformações tecnológicas do mercado, e que ultrapassa cada vez mais o nível de capacidade de adaptação dos trabalhadores (FERRAZ; FRANCISCO; OLIVEIRA, 2014, p. 2).

Esses autores ainda salientam a pressão sofrida por esses trabalhadores, uma vez que a exigência de aumento do desempenho, muitas vezes acaba interferindo em suas vidas pessoais. "Com isso, tem-se observado o aparecimento de estresse

ocupacional que é levado para a sua vida social, modificando seu comportamento, em face às várias contingências que sofre" (FERRAZ, FRANCISCO E OLIVEIRA, 2014, p. 2).

Assim, de acordo com Areias e Comandule (2006, p. 190), o estresse aparece "quando as exigências do ambiente de trabalho ultrapassam a capacidade do trabalhador de fazer frente a essas exigências ou de as controlar". Esses autores destacam algumas condições no ambiente de trabalho que trazem riscos à saúde do trabalhador, com base no estudo da Agência Europeia de Segurança e Saúde no Trabalho realizada no ano de 2000, que são: a cultura organizacional; baixos salários; falta de participação no processo decisório; dificuldade de convivência com os superiores; falta de planejamento para atividades a serem desenvolvidas; estagnação na carreira, alta demanda de serviços; falta de apoio social e entre outras.

Em relação aos fatores de riscos relacionados ao trabalho, esses autores destacam o seguinte:

[...] problemas com a confiabilidade, disponibilidade, adequação e manutenção ou reparação do equipamento e das instalações, falta de variedade ou ciclos de trabalho curtos, trabalho fragmentado ou menor, baixa utilização das competências, alto nível de incerteza, sobrecarga de trabalho ou quantidade de trabalho insuficiente, falta de controle sobre a cadência, altos níveis de pressão relativamente aos prazos acordados para as tarefas, trabalho por turnos, horários rígidos, horas imprevisíveis, períodos longos ou fora do normal (AREIAS; COMANDULE, 2006, p.189).

Verifica-se que, são muitos os fatores que causam estresses no ambiente de trabalho, conhecidos como estressores. Se nada for realizado para a sua diminuição, o trabalhador poderá ser acometido por alterações biológicas (acometimento de doenças cardiovasculares, hipertensão, gastrites, úlceras, fadigas, alergias e dores musculares); alterações psicológicas (que provocam irritabilidade, agressividade, desatenção, instabilidade emocional, insatisfação, depressão etc.); e alterações sociais (que tendem a provocar medo, desaprovação social, irritabilidade e isolamento social), (ANDRADE, 2015).

Se ações não forem tomadas para a diminuição do estresse ocupacional, esse trabalhador poderá ser acometido pela Síndrome de Burnout que "diferentemente das reações agudas do estresse que se desenvolvem em resposta a incidentes críticos específicos, é uma reação a fonte de estresses ocupacionais contínuos que se acumulam" (DE SOUZA, et al., 2009, p. 64). Nesse momento, já não

adianta a retirada dos estressores do local do trabalho para cessar o estresse, já é necessário um atendimento especializado.

De acordo com as autoras citadas anteriormente, a Síndrome de Burnout pode causar sintomas físicos, psíquicos, emocionais e comportamentais em profissionais de ambientes distintos de trabalho.

O burnout pode se desenvolver em distintos ambientes. Não deve, entretanto, ser considerado privilégio desta ou daquela realidade social, de uma determinada cultura ou país. Essa síndrome deixa o profissional sem ânimo e apático. O trabalho deixa de ser empolgante e perde o sentido (DE SOUZA, et al., 2009, p. 65).

Assim, o estresse ocupacional é responsável por desencadear em trabalhadores vários tipos de doença, sendo necessário diminuir os estressores no ambiente de trabalho para melhorar a saúde das pessoas. De acordo com os estudos de Paschoal e Tamayo (2005), esses estressores podem estar relacionados às variáveis situacionais e pessoais. No âmbito das variáveis situacionais, o suporte social pode ser o diferencial para aumentar ou diminuir o estresse.

Quando o suporte social está bem desenvolvido na organização, ele tem um efeito protetor que se manifesta em baixos níveis de estresse, ou seja, quanto maior o nível de suporte social no ambiente organizacional, menor o nível de estresse no trabalho. Por outro lado, quando o suporte social é inexistente ou deficitário na organização, este fator transforma-se num estressor. (PASCHOAL; TAMAYO, 2005, p. 174).

Os autores explicam que as variáveis situacionais não se restringem apenas ao ambiente de trabalho: a prática de atividade física pelos colaboradores ajuda a diminuir o estresse ocupacional e a relação trabalho-família tem grande contribuição para o aumento ou diminuição do estresse.

Já as variáveis individuais são bem complexas, pois algumas pessoas são mais suscetíveis ao estresse ocupacional. Existem pesquisas que encontraram indivíduos com a autoestima alta, o qual acabam desenvolvendo um filtro, ajudando-os a lidar com estresses ocupacionais. Já em oposição, às variáveis individuais que enfatizam a realização pessoal e o hedonismo, em que os indivíduos depositam muita esperança em relação à organização e acabam se frustrando, tem como consequência o desenvolvimento do estresse (PASCHOAL e TAMAYO, 2005).

Portanto, fazem-se necessárias ações das organizações, no intuito de diminuir os estressores no ambiente de trabalho. Podendo utilizar métodos de intervenção

para a gestão de estresse ocupacional, que visa melhorar o ambiente de trabalho e, conseqüentemente, haverá um profissional com maior dedicação e prestando um melhor serviço. Essas intervenções poderão ser primária, secundária ou terciária, de acordo com Simonelli (2020).

As intervenções primárias visam a redução das situações que podem ser potencialmente prejudiciais ao psicológico dos profissionais. Por sua vez, as intervenções secundárias estão voltadas para o desenvolvimento de habilidades que ajudem o profissional a lidar com condições de trabalho difíceis, ou seja, potencialmente prejudiciais. Por fim, as intervenções terciárias são as que estão dedicadas a tratar profissionais prejudicados pelo estresse relacionado ao trabalho (SIMONELLI, 2020, p.7).

A autora mencionada anteriormente ressalta que as intervenções primárias acontecem na mudança organizacional e são indicadas para prevenir situações psicologicamente prejudiciais ao trabalhador, visando melhorar o ambiente psicossocial. Enquanto as secundárias e terciárias, focam no tratamento dos indivíduos com auxílios de profissionais especializados, tornando-se tornando mais caro para a organização.

174

2.3 ESTRESSE OCUPACIONAL NA PROFISSÃO DE BOMBEIRO MILITAR

Os bombeiros militares desempenham diversas atividades e, entre aquelas operacionais, destacam-se: atendimento pré-hospitalar; desencarceramento de vítimas de acidentes veicular; salvamentos aquáticos, terrestres e em alturas; combate a incêndios (florestais, urbanos e industriais); capturas de animais; palestras de prevenção etc. (BATISTA; MAGALHAES; LEITE; 2016).

Volovicz (2021, p. 117) lembra que "estas missões são realizadas, muitas vezes com escassez de meios disponíveis e intensos níveis de dramatismo envolvidos nas suas atividades cotidianas".

Considerada uma profissão de risco pela natureza das suas funções, os bombeiros são confrontados, na sua prática diária, com situações limite, muitas vezes envolvendo graves danos pessoais e materiais, em função das quais os recursos emocionais disponíveis são postos à prova de forma dramática (VOLOVICZ, 2021, p. 116).

Com a exploração da mídia em cobertura de grandes desastres, mostrando a atuação incansável dos bombeiros, sempre de forma competente e atuante, imbatível perante os perigos dos atendimentos aos desastres, acaba colocando no imaginário

popular a atribuição de “herói” a esses profissionais, e assim, não sofrem com medo, cansaço e muito menos estresse. O que acaba gerando dificuldade a esses profissionais buscarem ajuda no início de quaisquer problemas de saúde. E, no caso do estresse ocupacional, pela própria natureza de ser militar, eles acabam negligenciando devido ao medo de serem motivos de “chacota” pelos demais militares.

Na atividade de bombeiro militar, o alto grau de comprometimento físico e mental durante a atividade operacional faz com que a pessoa transfira toda sua energia vital em prol do bem-estar do outro (população/vítima/solicitante). Na menor possibilidade de erro, vidas estão em risco, tanto do bombeiro militar, quanto da vítima, fato este gerador de estresse em cada toque, alertando uma nova ocorrência a ser atendida, significando que uma ou mais pessoas necessitam de seu trabalho eficaz. Os bombeiros, por trabalharem em ocorrências de emergência, estão mais sujeitos ao desenvolvimento de estresse no trabalho (SOUZA; PRADO; SOUSA, 2020, p. 4).

Verifica-se que o estresse faz parte da profissão de bombeiros militar. No entanto, é necessário a corporação realizar ações para sua mitigação, como: aumento de salários, novos equipamentos, aumento do efetivo, aumento do período de descanso entre as jornadas de trabalho operacional. Nos estudos de Batista, Magalhães e Leite (2016, p. 1683) ficou claro o descontentamento com a escala de serviço quando essa era de 24 horas de serviço por 48 horas de folga: “As informações apontam que 53%, a maioria dos entrevistados, afirmaram que se encontram ‘cansados e desanimados’ devido ao turno de trabalho”. A pesquisa mostrou ainda que essa escala de serviço prejudicava a vida familiar.

A escala de serviço dos bombeiros militares do Estado de Mato Grosso era de 24 horas de serviço por 48 horas de folga, concorrendo ainda com as escalas extras e reuniões semanais durante a semana (formaturas). Esta realidade mudou com a Lei Complementar nº 555, de 29 de dezembro de 2014 que, dentre outras melhorias, disciplinou sobre a jornada de trabalho dos bombeiros e policiais militares. A partir de então quem realizava uma jornada de trabalho de 24 horas ininterruptas teria um descanso de 72 horas, além de pagamento pecuniário aos agentes que fossem convocados em sua folga, tornando a jornada de trabalho mais humanizada (MATO GROSSO, 2014).

Assim, como mencionado anteriormente, o presente estudo busca analisar os níveis de estresse dos bombeiros militares de uma cidade do interior do estado de Mato Grosso, após a implantação da Lei Complementar, que aumentou o período de descanso desses militares do serviço operacional e compará-los com os resultados anteriores.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

De acordo com Silveira (2009), o presente trabalho caracteriza-se como pesquisa aplicada quanto à sua natureza, pois gera conhecimento dirigido a soluções de problemas e, portanto, aplicação prática. Quanto aos objetivos, a pesquisa define-se como descritiva, pois exige do investigador uma série de informações sobre o que deseja pesquisar e os fatos serão observados, registrados, analisados, classificados e interpretados, sem que o pesquisador interfira neles.

Quanto à abordagem, pode ser nomeada como quantitativa, pois de acordo com Silveira (2009) neste tipo de pesquisa tem a coleta de dados, a ênfase no raciocínio dedutivo, as regras da lógica e os atributos mensuráveis da experiência humana. No que se refere aos procedimentos, considera-se uma pesquisa-participante, com base em Prodanov e Freitas (2013), pois o pesquisador faz parte da pesquisa e conhece o problema pesquisado.

Para a elaboração da pesquisa bibliográfica, foi utilizada a técnica de revisão sistemática de literatura, por meio de artigos científicos e livros que versam sobre estresse nas atividades de bombeiro e pela jornada de trabalho.

3.1 PROCEDIMENTOS DE COLETA E ANÁLISE DE DADOS

A pesquisa foi realizada com bombeiros militares de uma cidade do interior do estado do Mato Grosso, que conta com aproximadamente 70 mil habitantes e tem um efetivo de 35 bombeiros. Primeiramente, foi realizado contato com o comandante da Unidade de Bombeiros Militar (UBM) para autorização da pesquisa. Em sequência, os procedimentos de coleta foram explicados aos voluntários, garantindo-lhes o anonimato e rigor no que se refere aos padrões éticos do estudo. Posteriormente, foi solicitado o preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para realização da pesquisa, uma vez que a participação era facultativa.

A pesquisa foi realizada entre os dias 2 e 12 de fevereiro de 2021, sendo excluídos da amostra 10 militares que estavam em férias, licença prêmio ou para tratamento de saúde, além daqueles que não se encontravam na UBM nos dias da realização da pesquisa. Foram respondidos 20 questionários, totalizando 80% dos militares aptos a fazer parte da pesquisa, estando 57% do efetivo.

Para a coleta de dados, utilizaram-se os seguintes instrumentos:

Instrumento I – Questionário autoaplicado adaptado de Moreno (MORENO, 1993);

Instrumento II - Inventário de Sintomas de Stress para Adultos (LIPP, 2000).

O Questionário autoaplicado adaptado de Moreno (1993) é composto por 7 perguntas versando sobre idade, escolaridade, escala de serviço, tempo de serviço etc.

O ISSL é composto de três quadros que fazem referência às quatro fases do estresse, permitindo uma avaliação de sintomas físicos e psicológicos característicos das fases de alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão. O primeiro quadro, referente a fase de alerta, é composto por 12 sintomas físicos e 3 psicológico; o segundo quadro, referente a fase de resistência e quase- exaustão, é composto 10 sintomas físicos e 5 psicológicos e; o terceiro quadro, referente fase de exaustão, é composto 12 sintomas físicos e 11 psicológico. Totalizando nos três quadros 37 itens de natureza física e 19 de natureza psicológica.

Para a análise dos dados, foram utilizadas tabelas para as classificações das respostas ao Instrumento I, sendo verificadas as frequências e realizados os cálculos percentuais dessas. No Instrumento II, foram realizadas planilhas no Excel para confecção dos três quadros, caracterizando os sintomas físicos e psicológicos do estresse, enfrentado pelos participantes da pesquisa nas últimas 24 horas, na última semana e no último mês, respectivamente. E foi realizada a correlação dos resultados de acordo com o indicado no Manual de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp - ISSL (LIPP, 2000).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

A Tabela 1 apresenta os dados sociodemográficos (faixa etária, gênero, escolaridade e estado civil) e socioprofissionais (tempo de serviço e escala de trabalho) coletados, por meio do questionário aplicado aos participantes.

Tabela 1: Dados sociodemográficos e socioprofissionais da amostra (N=20)

Variáveis	Níveis	f	%
Sexo	Feminino	0	00,0
	Masculino	20	100,0
	Total	20	100,0
Idade	18 a 25	0	00,0
	26 a 30	7	35,0
	31 a 35	5	25,0
	36 a 40	2	10,0
	Acima de 40	6	30,0
	Total	20	100,0
Estado Civil	Solteiro	4	20,0
	Casado	12	60,0
	Divorciado	3	15,0
	Outros	1	5,0
	Total	20	100,0
Grau de escolaridade	Ensino Médio	11	55,0
	Ensino Superior	4	20,0
	Pós-graduação	5	25,0
	Total	20	100,0
Tipo de escala de serviço	Operacional	18	80,0
	Administrativo	2	10,0
	Total	20	100,0
Tempo de serviço	0 a 8	12	60,0
	9 a 18	6	30,0
	Acima de 18 anos	2	10,0
	Total	20	100,0

Fonte: Elaborado pelo autor com dados obtidos na pesquisa (2021).

De acordo com a Tabela 1, percebeu-se que 90% dos respondentes da pesquisa trabalham no serviço operacional. No entanto, devido à falta de efetivo, ocorrem trocas (rodízio) entre o pessoal administrativo e o operacional e vice-versa. Outro aspecto observado foi a pesquisa ter sido respondida somente por bombeiros do sexo masculino, embora existissem três bombeiras. Um menor número de mulheres atua nessa profissão em virtude de a inclusão tardia (somente em 2003) do

sexo feminino nas corporações e com apenas 10% das vagas. Além disso, a pesquisa revelou que 60% dos bombeiros são casados.

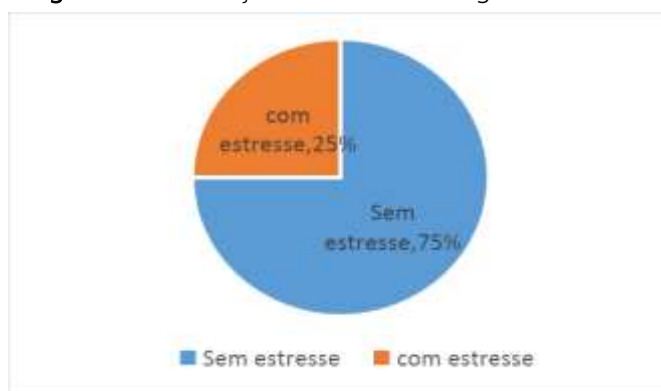
Observou-se que 60% dos respondentes têm menos de 36 anos de idade e apenas 40% têm mais de 8 anos de efetivo serviço. Tal dado mostra que a UBM tem a maioria de seus militares novos na idade e no tempo de serviço. Estes ingressaram na corporação depois de 2014, com a nova jornada de trabalho. Assim, diferentemente aos dados encontrados por Batista, Magalhães e Leite (2016), cuja maioria dos militares encontrava-se com mais de 10 anos de tempo de serviço; na corporação investigada, esse tempo era menor entre os participantes. Em relação à instrução, percebeu-se que 55% dos questionados possuem o ensino médio e 45% possuem ensino superior. Destes últimos, 55% dos bombeiros têm, pelo menos, uma pós-graduação.

4.2 AVALIAÇÃO DE ESTRESSE SEGUNDO O "INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE STRESS PARA ADULTOS" DE LIPP (ISSL).

Com o intuito de verificar o estresse dos bombeiros militares dessas UBM, foi utilizado o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp - ISSL. De acordo com Lipp (2000), o estresse está dividido em quatro fases, são elas: Alerta, Resistência, Quase Exaustão e Exaustão. Como já mencionado, este instrumento avalia o estresse e a fase em que o indivíduo se encontra. Depois das etapas de coleta dos dados, realizou-se os procedimentos estatísticos necessários para verificar que 25% dos respondentes apresentam estresse, conforme visualizado na Figura 1.

179

Figura 1: Presença de estresses segundo o ISSL



Fonte: Dados da pesquisa 2021.

Os dados na Figura 1 mostraram que 25% dos bombeiros pesquisados apresentaram estresse, ou seja, um percentual menor ao se comparar com os

resultados encontrados por Batista, Magalhães e Leite (2016). Em outras palavras, há uma diferença de menos 4% do percentual (de 29%) relatado por estes autores. Vale ressaltar também que a pesquisa foi realizada no período em que o mundo se encontrava no meio da maior crise sanitária dessa geração, devido à pandemia do SARS-CoV-2.

No Brasil, a Covid-19 estava se alastrando rapidamente, em virtude de a nova cepa da doença denominada de P.1 ser muito mais transmissível que as outras variantes do vírus até, então, circulando. Havia nesse momento ausência de vacinas, falta de leitos e aumento diários das mortes: era uma situação desafiadora. E, no meio dessa crise sanitária, os profissionais de saúde trabalhavam incansavelmente, como também, as outras pessoas com atividades essenciais, exemplo da área militar. Assim, os bombeiros atendiam as ocorrências rotineiras e, ao mesmo tempo, prestavam os atendimentos de urgência aos pacientes vítimas da Covid-19 e realizavam o transporte, junto com o SAMU, para aqueles que precisavam se dirigir à Unidade de Terapia Intensiva (UTI)¹.

Apesar desse momento desafiador no qual a pesquisa foi realizada, o estresse diminuiu na UBM, quando se comparou os dados de pesquisa anterior realizada por Batista, Magalhaes e Leite (2016) e os achados desta atual; tendo o aumento do período de descanso dos militares como uma possível explicação para esse fato.

Na Tabela 2, os resultados quanto à distribuição do estresse entre os militares podem ser visualizados, por suas fases ou pela ausência dele.

Tabela 2: Presença do estresse segundo-ISSL (N=20)

Variáveis	Níveis	f	%
Presença do estresse	Sem estresse	15	75,0
	Fase de Alerta	0	0,0
	Fase de Resistência	4	20,0
	Fase de Quase Exaustão	1	5,0
	Fase de Exaustão	0	0,0
	Total	20	100,0

Fonte: Dados da pesquisa 2021.

De acordo com a Tabela 2, verifica que 75% dos respondentes (N=20) não apresentam estresse de acordo com ISSL. No entanto, um percentual de 80%

¹ Nestas localidades o SAMU e do Corpo de Bombeiros trabalham de forma integrada para atendimento de urgências e emergências. O SAMU fica alojado dentro do quartel dos bombeiros.

daqueles bombeiros militares, que apresentavam estresse (N=5), estavam na fase de Resistência. De acordo com Lipp e Tanganelli (2002), essa fase se assinala pelo cansaço físico e mental, dificuldade de memória, baixa no sistema imunológico, diminuição da produtividade e, se nada for feito para reverter essa situação, poderá adentrar para a fase de exaustão.

É possível visualizar, ainda, na Tabela 2 que havia um bombeiro com estresse na fase de Quase-Exaustão. Apesar de ser um número baixo (N=1), representa um percentual de 20% dos bombeiros com estresse na corporação, podendo ser afastado por doença e sobrecarregar os demais em função de sua ausência, além de agilizar o adoecimento dos demais ainda em fase de resistência; uma vez que, de acordo com Lipp (2005), na referida fase de Quase-Exaustão, a tensão extrapola o limite do gerenciável, dilacerando a resistência física e emocional e criando uma gangorra de emoções. Há ainda um momento de lucidez, no entanto, se nada for feito, a pessoa entra para a fase mais crítica do estresse (a Exaustão) e somente conseguirá sair desta com ajuda especializada.

Visualizando a Tabela 3, um percentual de 80% dos militares que apresentaram estresse tem menos de 8 anos de serviço, podendo ser indicativo da importância da experiência profissional, adquirida pelo maior tempo de serviço, para a amortização do impacto de situações estressoras no trabalho.

Por outro lado, comparando-se com o número total de participantes da amostra (N=20), o percentual de pessoas estressadas em comparação àquelas não estressadas é bem menor; assim, os estressores relacionados ao tempo de serviço e os seus efeitos precisam ser melhores investigados (como: exigências do início da carreira, diferenças salariais entre novos e veteranos e entre outros), principalmente, depois da mudança na escala de trabalho.

Tabela 3: Distribuição do estresse em relação ao tempo de serviço (N=5)

Variáveis	Níveis	f	%
Distribuição do estresse em relação ao tempo de serviço	Superior a 8 anos de serviço	1	20,0
	Inferior a 8 anos de serviço	4	80,0
	Total	5	100,0

Fonte: Dados da pesquisa 2021

Verifica-se na Tabela 4 que, os sintomas com as maiores frequências de respostas atribuídas pelos participantes com estresse foram: a sensação de desgaste (80%), no caso dos sintomas físicos; a irritabilidade excessiva (100%) e o pensar

constantemente em um só assunto abrangendo (100%), no caso dos sintomas psicológicos. Tais sintomas mais frequentes poderiam ser melhor investigados para avaliar as possíveis causas do estresse dentro da corporação.

Tabela 4: Sintomas da Fase de Resistência e Quase Exaustão (N=5)

Variáveis	Níveis	f	%
Sintomas Físicos	Problemas de memória	2	40,0
	Mal-estar, sem causa específica	2	40,0
	Formigamento das extremidades	2	40,0
	Sensação de desgaste físicos	4	80,0
	Mudança de apetite	1	20,0
	Cansaço constante	2	40,0
Sintomas Psicológicos	Sensibilidade emotiva excessiva	2	40,0
	Dúvida quanto a si próprio	2	40,0
	Pensar constantemente em um só assunto	5	100,0
	Irritabilidade excessiva	5	100,0
	Diminuição da libido	2	40,0

Fonte: Dados da pesquisa 2021

Nos estudos anteriores de Batista, Magalhães e Leite (2016), o percentual de bombeiros que se encontravam com estresse na fase de Exaustão era de 40%; enquanto na pesquisa atual os bombeiros com sintomas de estresse representavam um percentual menor de 25% da amostra estudada e nenhum estava na fase de Exaustão. No entanto, havia casos de estresse em outras fases. Dessa forma, é importante a atenção dos comandantes da UBM sobre os primeiros sinais ou sintomas de estresse em seus comandados, direcionando-os preventivamente na procura de ajuda especializada.

Com o intuito de conhecer os participantes da pesquisa que estão sendo acometido pelo estresse (N=5), foi confeccionada a Tabela 5, com os dados sociodemográficos e socioprofissionais, como já mencionado anteriormente, dos militares acometidos pelo estresses 80% possui menos que 8 anos de serviço, já em relação à idade 80% tem menos de 36 anos, em relação a escala de serviço 100% dos bombeiros militares que apresentaram estresse trabalham no serviço operacional, no entanto, é importante salientar na amostra (N=20) somente 10% (N=2) dos

participantes pertenciam ao serviço administrativos. Assim, não se pode afirmar que o serviço operacional é mais estressante do que quem trabalha na parte administrativa.

Em relação ao Estado Civil dos participantes que apresentaram estresses foi visualizado que 40% são casados, 40% estão solteiros e 20% são separados, quando se compara com os dados dos militares que não apresentam estresses obtém que 67% são casados.

Tabela 5: Dados sociodemográficos e socioprofissionais da amostra (N=5) dos bombeiros com estresses

Variáveis	Níveis	f	%
Idade	25 a 30	2	40,0
	31 a 35	2	40,0
	Acima de 35	1	20,0
	Total	5	100,0
Estado Civil	Solteiro	2	40,0
	Casado	2	40,0
	Divorciado	1	20,0
	Total	5	100,0
Grau de escolaridade	Ensino Médio	4	80,0
	Pós-graduação	1	20,0
	Total	5	100,0
Tipo de escala de serviço	Operacional	5	100,0
	Administrativo	0	00,0
	Total	5	100,0
Tempo de serviço	0 a 8	4	80,0
	Mais que 8 anos	1	20,0
	Total	5	100,0

Fonte: Elaborado pelo autor com dados obtidos na pesquisa (2021).

Nas Tabelas 6 e 7 foi dividindo os participantes da pesquisa em dois grupos, um com os participantes que tenham menos de 8 anos de efetivos serviço na corporação e o outro com os participantes que tenham mais de 8 anos de efetivos serviço, para verificar a presença de estresses e a fase que se encontram.

Tabela 6: Presença do estresse segundo-ISSL (N=12) nos bombeiros com menos de 8 anos de serviço

Variáveis	Níveis	f	%
Presença do estresse	Sem estresse	8	66,7
	Fase de Alerta	0	00,0

Fase de Resistência	3	25,0
Fase de Quase Exaustão	1	8,3
Fase de Exaustão	0	0,0
Total	12	100,0

Fonte: Dados da pesquisa 2021.

De acordo com a Tabela 6, visualiza um percentual de 66,7% dos participantes com menos de 8 anos de serviço que não apresentam estresses de acordo com o ISSL. Enquanto 33,3% apresentam estresse, sendo que 25% encontram-se na fase de Resistência e 8,3% na fase de Quase Exaustão.

Tabela 7: Presença do estresse segundo-ISSL (N=8) com os bombeiros com mais de 8 anos de serviço

Variáveis	Níveis	f	%
Presença do estresse	Sem estresse	7	87,5
	Fase de Alerta	0	00,0
	Fase de Resistência	1	12,5
	Fase de Quase Exaustão	0	00,0
	Fase de Exaustão	0	00,0
	Total	8	100,0

Fonte: Dados da pesquisa 2021.

Na Tabela 7, foi visualizado o percentual de 87,5% dos participantes da pesquisa que não apresentavam estresse de acordo com o ISSL, enquanto 12,5 % (N=1) apresentavam estresse se encontrava na fase de Resistência. Quando se compara os resultados encontrados por Batista, Magalhaes e Leite (2016 p. 1883) realizados com esses mesmo militares no ano de 2014, ou seja, com uma jornada de trabalho para o serviço operacional de 24 horas trabalhadas por 48 horas de folga, 29% dos participantes da pesquisa apresentavam estresse e "Cerca de 40% dos entrevistados, que apontaram estresse, se encontram na fase de resistência, 20% na fase de quase exaustão e 40% na fase de exaustão".

Portanto, verifica-se que houve uma diminuição significativa nos percentuais de estresse encontrado nesta pesquisa e suas fases, em especial quando comparado com os bombeiros com mais de 8 anos de serviço, que foram também participantes na pesquisa anterior, levando a acreditar que o aumento no período de descanso entre as jornadas de trabalho, foi um dos fatores responsáveis pela diminuição do estresse na UBM.

Retornando ao problema da pesquisa: Qual a influência do aumento do período de descanso no nível de estresses destes militares? constatou que houve de fato uma diminuição dos níveis de estresse dos participantes militares atuais em relação àqueles da pesquisa anterior realizada por Batista, Magalhães e Leite (2016). Na ocasião, havia militares com o maior nível de estresse, e até mesmo militares na fase de Exaustão.

Mesmo com a maior crise sanitária dos últimos anos instalada no Brasil e no mundo devido à pandemia do SARS-CoV-2; tendo os bombeiros da UBM realizado serviços de resgate de urgência e demais ocorrências; estando eles expostos a todo momento ao vírus da Covid-19; o estresse apresentado na UBM pelos participantes foi de um percentual de 25% da amostra, um número considerado baixo quando comparado com as outras categorias profissionais e até mesmo, entre os bombeiros, como consta no trabalho de Souza (2010).

Em estudos anteriores realizados por Batista, Magalhães e Leite (2016 p. 1689), a maior queixa dos militares estava relacionada à jornada de trabalho, pois “contribui para o aumento do estresse e ocasiona surgimento de doenças físicas e mentais”. Todavia, a pesquisa mais recente teve um percentual de 60% de participantes na sua amostra (N=20) composta por pessoas com menos de oito anos de tempo de serviço, ou seja, chegaram na corporação após o ano de 2014 e encontraram uma jornada de trabalho mais humanizada de 24 horas de serviço por 72 horas de descanso. Por outro lado, um percentual de 20% dos respondentes da amostra ainda apresentaram estresses em fases anteriores à Exaustão (N=5). Entre estes com algum nível de estresse, um percentual de 80% tinham menos de 8 anos de tempo de serviço (N=4).

Logo, não é possível afirmar que a diminuição do nível de estresses entre os bombeiros deve-se exclusivamente a mudança da escala de trabalho, pois outros fatores como o tempo de serviço (mais experiência profissional), a natureza do trabalho (mais administrativa ou operacional), a cultura e o clima organizacional e entre outros aspectos da corporação ou do contexto social (por exemplo a pandemia) podem favorecer a diminuição ou o aumento do nível de estresses.

As maiores limitações da pesquisa deveram-se à amostra limitada de pessoas em relação ao total dos bombeiros do estado, assim como, a restrição de procedimentos metodológicos que poderiam respaldar os dados quantitativos (como: o uso de um roteiro de entrevista ou a realização de uma pesquisa documental). Assim, a sugestão para pesquisa futura é verificar os números de afastamento de saúde dos militares após a implantação dessa nova jornada de trabalho e a realização de entrevistas com alguns participantes, tanto os bombeiros novos como os veteranos.

Conclui-se que, a Lei Complementar 555, de 29 de dezembro de 2014, a qual estabelece entre outras coisas a jornada de trabalho para o serviço operacional de Bombeiros Militar, qual seja: 24 horas de serviço com direito a descanso por 72 horas (24 x 72), explica parcialmente a diminuição dos níveis de estresses entre os militares da corporação investigada.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, V. L. **Suporte social como estratégia de enfrentamento do estresse no ambiente de trabalho**. 2014. Dissertação (Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Psicologia do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB), Brasília. 2014. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/6534/1/61200792.pdf>. Acessado em 20 de maio de 2021.
- AREIAS, M. E. Q.; COMANDULE, A. Q. Qualidade de vida, estresse no trabalho e síndrome de burnout. **Qualidade de vida e fadiga institucional**. Campinas: IPES Editorial, 2006.
- BAPTISTA, Makilim Nunes et al. Avaliação de depressão, síndrome de burnout e qualidade de vida em bombeiros. **Psicologia Argumento**, v. 23, n. 42, p. 47-54, 2005.
- BATISTA, R. C.; MAGALHÃES, Á. R.; LEITE, D.B Estresse e qualidade de vida de profissionais bombeiros militares do município de Primavera do Leste – Mato Grosso. **Revista Eletrônica Gestão e Serviços**, v. 7, n. 2, p. 1671, 2016.
- BAUER, Moisés Evandro. Estresse. **Ciência hoje**, v. 30, n. 179, p. 20-25, 2002.
- DE SOUSA, Ivone Félix et al. Estresse ocupacional, coping e burnout. **Revista EVS-Revista de Ciências Ambientais e Saúde**, v. 36, n. 1, p. 57-74, 2009.
- FERRAZ, F. C; FRANCISCO, F. de R.; OLIVEIRA, C. S. Estresse no ambiente de trabalho. **ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION**, [S. l.], v. 3, n. 5, 2014. Disponível em: <https://www.archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/797>. Acesso em: 8 dez. 2021

LIPP, M. (org.). **O Stress Está dentro de Você**. São Paulo: Contexto, 1999.

LIPP, M. E. N. (2000). **Inventário de Sintomas de Stress para Adultos (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo.

LIPP, M. E. N. **Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos**. *Revista de Psiquiatria clínica*, v. 28, n6, p. 347-349, 2001.

LIPP, M. E. N.; TANGANELLI, M. S. Stress e qualidade de vida em Magistrados da Justiça do Trabalho: diferenças entre homens e mulheres. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 15, n. 3, p. 537–548, 2002.

LIPP, M. E. N. **Stress e o turbilhão da raiva**. Casa do Psicólogo, 2005.

MARGIS, Regina et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 25, p. 65-74, 2003.

MATO GROSSO. Lei Complementar n. 555, de 20 de dezembro de 2014. Dispõe sobre o Estatuto dos Militares do Estado de Mato Grosso. **Diário Oficial**, Mato Grosso, 15 dez. 2005. Disponível em:

http://www.cbm.mt.gov.br/arquivos/File/LEIS_DECRETOS/1%20-%20LC%20555-2014%20Estatuto%20PM-BM%20-%20com%20redao%20dos%20vetos.pdf. Acesso em 10 abr. 2021.

MORENO, C. R. C. **Crítérios cronobiológicos na adaptação ao trabalho em turnos alternantes. Validação de um instrumento de medida**. São Paulo. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, 70 p, 1993.

PASCHOAL, T; TAMAYO, Á. Validação da escala de estresse no trabalho. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 9, n. 1, p. 45-52, 2004.

PRODANOV, Cleber Cristiano; DE FREITAS, Ernani Cesar. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico-2ª Edição**. Editora Feevale, 2013.

SADIR, M. A; BIGNOTTO, M. M; LIPP, M. E. N. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 20, p. 73-81, 2010.

SILVEIRA, Denise Tolfo; CÓRDOVA, Fernanda Peixoto. A pesquisa científica. **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009. p. 33-44, 2009.

SIMONELLI, L. Estresse ocupacional e alternativas de intervenção: um estudo bibliométrico. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 3, p. e67932401, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i3.2401. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/2401>. Acesso em: 12 dez. 2021.

SOUZA, I. O. **Estresse e qualidade de vida no trabalho dos bombeiros de Barra do Garças-MT**, 2010. Dissertação (graduação em Enfermagem) – Universidade Federal de Mato Grosso, campus Barra do Garças-MT.

SOUZA, J. C.; PRADO, J. S. do; SOUSA, I. F. de. Estudo da prevalência e análise de fatores de proteção ao surgimento do estresse em bombeiros militares. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 7, p. e500974321, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i7.4321. Disponível em:

<https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4321>. Acesso em: 12 dez. 2021.

TAMAYO, A. Impacto dos valores da organização sobre o estresse ocupacional. **RAC Eletrônica**, v. 1, n. 2, p. 20–33, 2007. Disponível em:

<<http://www.mendeley.com/research/impacto-dos-valores-da-organizacao-sobre-o-estresse-ocupacional-1/>>.

VOLOVICZ, T. H. Atendimento pré-hospitalar pelo corpo de bombeiros do estado do Paraná e a relação da atividade para o desenvolvimento do estresse ocupacional: doi. [org/10.29327/217514.7](https://doi.org/10.29327/217514.7). 1-9. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 1, p. 12-12, 2021.