

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses

Mariana Azevedo Machango



**O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses**

Universidade Fernando Pessoa

Porto, 2024

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses

Mariana Azevedo Machango



**O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses**

Universidade Fernando Pessoa
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais
Porto, 2024

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses

© 2024

Mariana Azevedo Machango

“TODOS OS DIREITOS RESERVADOS”

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses

**O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses**

Trabalho apresentado à Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Fernando Pessoa como parte dos requisitos necessários para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, sob a orientação da Professora Doutora Carla Barros.

Assinatura do aluno:

Mariana Azevedo Machado

Universidade Fernando Pessoa

Porto, 2024

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

RESUMO

O presente trabalho de investigação foi desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular: Dissertação, inserida no 2º ano do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, da Universidade Fernando Pessoa- Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, no Porto. Este trabalho tem como tema “O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses”. O estudo empírico seguiu a metodologia quantitativa transversal, uma vez que a recolha de dados foi restringida a um curto espaço de tempo (junho-setembro, 2023). A amostra deste trabalho é composta por 82 Bombeiros Voluntários Portugueses, de várias zonas do país, com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos, cumprindo todos os critérios de inclusão definidos. Para a recolha de dados foram utilizados um questionário sociodemográfico, elaborado especificamente para recolher mais informações acerca do sexo, idade, estado civil, escolaridade, o tipo de contrato de trabalho, a categoria enquanto bombeiro voluntário, os anos de serviço, a existência ou não de um acidente de trabalho no exercício desta profissão e uma adaptação do “*Questionário de Stress em Bombeiros*” (QSB), desenvolvido por Gomes, no ano de 2009. De modo geral, os principais resultados obtidos demonstram que a prevalência de stress profissional na grande maioria dos bombeiros que participaram do inquérito. No que diz respeito às principais Fontes de Stress, foram percecionadas pelo grupo de participantes como mais potencializadoras de stress, questões relacionadas com “Problemas Familiares”, “Relações com Chefias” e a “Relação com Utentes/Lidar com Pessoas”. Esta investigação, realça desta forma a necessidade de se dar continuidade à realização estudos acerca desta temática, como forma de se garantir no futuro um melhor desempenho dos bombeiros no desempenho das suas funções diárias, salvaguardando sobretudo a sua saúde mental.

Palavras-chave: Stresse Ocupacional, Bombeiros Voluntários, Fontes de Stress

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

ABSTRACT

This research project was carried out as part of the Curricular Unit: Dissertation, which is part of the 2nd year of the Master's Degree in Clinical and Health Psychology at the Fernando Pessoa University - Faculty of Human and Social Sciences, in Porto. The theme of this work is "The Impact of Occupational Stress on the Personal and Professional Lives of Portuguese Volunteer Firefighters". The empirical study followed a cross-sectional quantitative methodology, since data collection was restricted to a short period of time (June-September 2023). The sample consisted of 82 Portuguese Volunteer Firefighters from various parts of the country, aged between 18 and 65, who met all the inclusion criteria. For data collection, a sociodemographic questionnaire was used, specifically designed to gather more information about gender, age, marital status, schooling, type of employment contract, category as a volunteer firefighter, years of service, whether or not there had been an accident at work in this profession and an adaptation of the "Questionnaire of Stress in Firefighters" (QSB), developed by Gomes in 2009. In general, the main results obtained show that the vast majority of the firefighters who took part in the survey had professional stress. With regard to the main Sources of Stress, the group of participants perceived issues related to "Family Problems", "Relationships with Managers" and "Relationships with Patients/Dealing with People" as the most stressful. This research therefore highlights the need to continue to carry out studies on this subject, as a way of ensuring that firefighters perform their daily duties better in the future, while above all safeguarding their mental health.

Keywords: Occupational Stress, Volunteer Firefighters, Sources of Stress

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar a minha sincera gratidão a todas as pessoas que contribuíram para a realização desta dissertação. Este trabalho não teria sido possível sem o apoio e a orientação destas pessoas excepcionais.

Primeiramente, quero agradecer à minha orientadora, Professora Doutora Carla Barros, pela orientação sábia, paciência e encorajamento dado ao longo deste projeto. O seu comprometimento culminado com a sua excelência académica foi uma fonte constante de inspiração para mim.

Agradeço aos membros do corpo docente da Universidade Fernando Pessoa, pela partilha dos seus valiosos conhecimentos durante toda a minha jornada académica.

À minha família, em particular aos meus pais, expresso a minha profunda gratidão pelo amor incondicional e apoio constante. Sem dúvida alguma que desempenharam um papel crucial nesta jornada, motivando-me nos momentos mais difíceis e celebrando comigo todos os meus sucessos. Sem vocês isto não seria possível.

Agradeço aos meus amigos e colegas que compartilharam ideias, forneceram feedbacks construtivos e ofereceram-me um grande apoio emocional ao longo de todo o processo de pesquisa.

Por último, mas não menos importante, expresso toda a minha gratidão aos participantes desta pesquisa, uma vez que dedicaram o seu tempo e compartilharam as suas experiências, tornando possível a recolha de dados essenciais para este estudo.

Cada pessoa mencionada desempenhou um papel fundamental nesta minha jornada académica e contribuiu significativamente para o sucesso desta dissertação. A todos, a minha sincera gratidão.

Mariana Azevedo Machango.

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses

" Os bombeiros são aqueles que acendem a chama da esperança. "

Iara Schmegel

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses

ÍNDICE

Resumo	vi
Abstract	viii
Agradecimentos	x
Índice	xii
Índice de Tabelas	xiv
Lista de Abreviaturas	xv
Introdução	1
Parte I- Enquadramento Teórico	4
CAPÍTULO I- Stress no Trabalho	5
1.1.- Definição de Stress	5
1.2.- Definição de Stress Ocupacional	6
1.3.- Modelos Explicativos do Stress Ocupacional	10
1.3.1.- Modelo dos Dois Fatores	10
1.3.2.- Modelo das Características do Trabalho	11
1.3.3.- Modelo das Exigências-Controlo	12
1.3.4.- Modelo do Esforço-Recompensa	13
1.3.5.- Modelo das Exigências-Recursos	14
1.3.6.- Modelo das Exigências e dos Recursos do Trabalho (Modelo das Exigên- cias-Recursos)	15
1.4.- Definição do conceito Conflito Trabalho-Família	15
CAPÍTULO II- Stress nos Bombeiros	16
2.1.- Stress Ocupacional em Organizações de Emergência	16
2.2.- Stress ocupacional em bombeiros	17
Parte II- Estudo Empírico	19
CAPÍTULO III- METODOLOGIA	20
3.1.- Método	20
3.1.1.- Participantes	21
3.1.2.- Instrumentos	23
3.1.3.- Procedimento	24
3.1.4.- Análise de Dados	25

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses

3.2.- Estatísticas descritivas das variáveis em análise	25
3.2.1.- Stress no Geral	26
3.2.2.- Fontes de Stress	26
3.2.3.- Correlações entre as variáveis em análise	27
3.2.4.- Análise da influência das Variáveis Sociodemográficas sobre as Fontes de Stress	28
3.2.5.- Estatísticas descritivas em relação à Questão Final	32
CAPÍTULO IV- ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS	33
CAPÍTULO V- CONSIDERAÇÕES FINAIS	37
Referências Bibliográficas	41
ANEXOS	46
Anexo A	47
Anexo B	50
Anexo C	52
Anexo D	53
Anexo E	57
Anexo F	58
Anexo G	59

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1	21
Tabela 2	26
Tabela 3	26
Tabela 4	27
Tabela 5	29
Tabela 6	31
Tabela 7	31
Tabela 8	32

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses

Lista de Abreviaturas

Abreviatura	Definição
AHBV	Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários
B.V	Bombeiros Voluntários
B.V.P	Bombeiros Voluntários Portugueses
CBV	Corporação de Bombeiros Voluntários
DP	Desvio Padrão
EU-OSHA	Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho
OMS	Organização Mundial de Saúde

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

Introdução

A presente dissertação insere-se no mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade Fernando Pessoa, tendo como objetivo principal analisar o impacto do Stress Ocupacional vivenciado por Bombeiros Voluntários Portugueses na sua prática e potenciais fatores que contribuem para o stress dos mesmos.

Os riscos associados ao desempenho de uma determinada função num local de trabalho, têm-se apresentado como um dos principais desafios para os trabalhadores da União Europeia. Estudos desenvolvidos pela Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA), têm revelado que uma grande parte dos trabalhadores revelam sofrer de stress ocupacional durante grande parte do tempo em que desempenham o seu trabalho e que o mesmo impacta de forma negativa a sua saúde de bem-estar (Eurofound, 2023).

As novas mudanças e exigências no mundo do trabalho, vieram despertar a necessidade de (re)adaptação por parte dos trabalhadores, abrindo assim um novo caminho ao surgimento de novas ciências, entre as quais a Psicologia; torna-se evidente a necessidade de analisar os impactos, no individuo, estas metamorfoses em curso. É nesta procura de respostas e soluções para os novos desafios sócios-económicos que o estudo stress, em particular do Ocupacional, começa a assumir uma relevância particular na interpretação das relações socio-laborais. O primeiro foco do estudo, tendo como base o stress ocupacional, foram os fatores e consequências que este traz à vida dos indivíduos. A boa saúde dos trabalhadores torna-se assim sinónimo de uma boa capacidade para a produção do trabalho a desenvolver pelos mesmos (Ribeiro, 2016).

Embora não sendo estruturas tradicionais de produção, as Associações Humanitárias de Bombeiros Voluntários (AHBV) foram a base da nossa pesquisa. Porquê? Porque as AHBV desenvolvem um conjunto de atividades que implicam relacionamentos humanos a vários níveis, alguns dos quais em situações traumáticas, cujo impacto será objeto de estudos posteriores. Aliás, O impacto de certas ocorrências na vida de um bombeiro pode refletir-se, em grande parte, na vida pessoal e familiar dos mesmos e da conveniência destes com a sua esfera pessoal. O fator de stress vivido nesta atividade profissional, poderá ter consequências nos relacionamentos dos mesmos com a sociedade.

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

Segundo Vasconcelos (2016), é necessária a continuidade do estudo acerca da temática proposta, como forma de se colaborar na manutenção e na melhoria da qualidade da saúde mental e física destes profissionais (bombeiros voluntários), uma vez que a sua atividade se torna indispensável na nossa sociedade nos dias de hoje.

A presente dissertação de mestrado surge da necessidade de se estudar e perceber qual o Impacto do Stress Ocupacional, através de parte da Vida Profissional e Pessoal de (alguns) Bombeiros Voluntários Portugueses, nomeadamente, a Corporação de Bombeiros Voluntários (CBV) de Lourosa, a CBV de Mogadouro e a CBV da Feira.

Metodologicamente é objetivo geral desta pesquisa objetivo identificar, através da recolha de dados, o impacto do Stress Ocupacional vivenciado por Bombeiros Voluntários Portugueses (BVP) na sua prática e potenciais fatores que contribuem para o stress dos mesmos. Quanto aos objetivos específicos do estudo, procura-se ainda saber: a) Quais as variáveis que potenciam o stress nesta profissão; b) Perceber, junto destas instituições (Associações Humanitárias de Bombeiros Voluntários) quais os recursos que as mesmas possuem para lidar com o stress ocupacional; c) Estabelecer estratégias para que estes profissionais adquiram uma maior capacidade de lidar com o stress. O estudo empírico efetuado para a realização deste projeto foi do tipo transversal, com metodologia quantitativa.

Quanto aos instrumentos de recolha de dados recorreremos a um questionário sociodemográfico, pensado de modo a recolher mais informação acerca do sexo, idade, estado civil, escolaridade, o tipo de contrato de trabalho, a categoria enquanto bombeiro voluntário, os anos de serviço, a existência ou não de um acidente de trabalho. Como forma de verificar o impacto do Stress Ocupacional vivenciado por bombeiros voluntários portugueses na sua prática, recorri ao “Questionário de Stress em Bombeiros” (QSB), desenvolvido por Gomes, no ano de 2009, tendo estes sido aplicados a uma amostra total de 82 indivíduos. O processo de aplicação dos questionários decorreu entre os meses de junho e setembro de 2023.

Para a análise e tratamento dos dados recolhidos, foi utilizado o software de análise estatística SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versão 28.0 para Windows.

Resumidamente a nível estrutural, a esta pesquisa está dividida em duas partes, que por sua vez se encontram divididas por 5 capítulos. No primeiro capítulo foi efetuada

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

uma Revisão da Literatura acerca do tema a ser estudado, onde foram abordados o conceito geral de stress e a sua evolução histórica, o conceito de stress ocupacional e a apresentação de alguns modelos explicativos do mesmo, bem como o conceito do conflito trabalho-família. No segundo capítulo fez-se uma breve caracterização do stress ocupacional nas organizações de emergência e, posteriormente, salientou-se a problemática do stress ocupacional em bombeiros. No terceiro capítulo encontra-se a metodologia utilizada neste estudo, descrevendo-se aqui a amostra, caracterizando-se os instrumentos utilizados e explicando-se todo o procedimento utilizado e o processo efetuado. No quarto capítulo, apresenta-se a análise e posterior discussão dos resultados obtidos. Por último, encontram-se as considerações finais, propostas de melhoramento para serem implementadas pelas, bem como as limitações subjacentes a este estudo e indicações para pesquisas futuras.

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses

PARTE I- Enquadramento Teórico

CAPÍTULO I- Stress no Trabalho

1.1. Definição de Stress

O termo stress surge do verbo latino *stringo, stringer, stringere, strinxi, strictum*, que significa apertar, comprimir, restringir (Vasconcelos, 2016). Esta expressão surgiu na língua inglesa no século XIV, sendo utilizada para manifestar uma pressão e/ou uma retração de natureza física. Mais tarde, já no século XIX, o conceito de stress foi alargado passando a denotar também pressões que recaem sob um órgão do corpo humano, como também sobre a mente humana (Serra, 2011).

Foi Claude Bernard, um fisiologista francês, que definiu pela primeira vez o stress como “a existência de eventuais consequências disfuncionais provocadas por um desequilíbrio do organismo” (Morgado, 2017).

Mais tarde, Hans Selye, um médico austro-húngaro, em 1976, verificou que o stress consistia em representar os efeitos dos agentes que ameaçam de forma séria o organismo dos indivíduos, podendo ser de natureza física, psicológica e social, tais como a exposição prolongada a ruídos intensos, a existência de conflitos interpessoais. Selye, definiu então stress como "a resposta não específica do organismo a qualquer exigência que se lhe apresente" (Morgado, 2017; Bicho & Pereira, 2007).

“Falar de stress na vida quotidiana é já um lugar-comum, associando-o às mudanças constantes e ao ritmo acelerado que imperam na nossa sociedade, que exigem transformações profundas nos comportamentos, atitudes e valores dos indivíduos, impõem novos estilos de vida e conduzem frequentemente a sentimentos de incontrolabilidade e instabilidade no presente e de incerteza quanto ao futuro” (Inês, 2020).

De acordo com alguns autores, o stress tem repercussões importantes sobre a vida de um ser humano tendo um contributo considerável para a deterioração da qualidade de vida de várias pessoas ao redor do mundo. Este quando se torna intenso, repetitivo e prolongado, poderá determinar consequências que podem lesar o bem-estar e a saúde física e/ou psíquica de um indivíduo, quando o mesmo lhe dá resposta (Almeida, Brito-Costa, Alberty, Gomes, Lima & Castro, 2016; Serra, 2011). Ainda segundo estes autores:

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

As respostas ao mesmo, são o resultado de um “processo complexo, influenciado por agentes stressores que despoletam consequências fisiológicas, psicológicas, emocionais e comportamentais, prejudicando um adequado bem-estar psico-socio-emocional dos indivíduos.”, desencadeando alterações de caráter biológico, bem como no funcionamento do sistema nervoso do indivíduo (Almeida, Brito-Costa, Alberty, Gomes, Lima & Castro, 2016, pp. 437).

A partir daqui parece consensual que “O Stress pode ter consequências organizacionais e pessoais, e estas revelam-se tanto ao nível intelectual como nas relações sociais e no respetivo comportamento organizacional, provocando desta forma elevadíssimos e avultados custos para as próprias organizações.” (Bicho & Pereira, 2007, pp. 4).

1.2. Definição de Stress Ocupacional

O Stress Ocupacional, é visto muitas vezes como um obstáculo, dado que afeta a saúde dos trabalhadores, tanto a nível físico como mental (Almeida & Santos, 2016). É uma das principais causas para o surgimento de problemas de saúde relacionadas com o trabalho (Lorente & Yeves, 2016), uma vez que a atividade profissional pode ter aspetos positivos e negativos (Serra, 2011).

As grandes mudanças e exigências existentes em torno do mundo do trabalho, vão despertando a necessidade de (re)adaptação por parte dos trabalhadores a este novo mundo, tornando-se assim necessário o estudo do Stress Ocupacional, realçando sempre os seus fatores desencadeantes e as consequências que o mesmo traz à vida dos indivíduos. A boa saúde dos trabalhadores torna-se assim sinónimo de uma boa capacidade para a produção do trabalho a desenvolver pelos mesmos (Ribeiro, 2016). É então necessário, desta forma, “haver uma maior preocupação em prever fatores de risco e em promover mudanças, programas e intervenções que permitam aumentar a satisfação, o bem-estar, a motivação e a produtividade destes.” (Almeida & Santos, 2016).

Atualmente, segundo Ribeiro (2016), o Stress Ocupacional, tem-se tornado cada vez mais evidente na vida dos indivíduos, tendo este origem em vários fatores inovadores existentes nos contextos e ambientes de trabalho. É assim que a saúde, a segurança e a higiene no local de trabalho, são noções que têm vindo a ganhar grande importância

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

(Morgado, 2017), uma vez que a boa saúde dos trabalhadores é sinónimo de um aumento capacidade produtiva, dentro das instituições e entidades empregadoras (Ribeiro, 2016).

A atividade profissional exercida pelos Bombeiros Voluntários (BV) (combate a incêndios, emergência pré-hospitalar, acidentes de viação, entre outras), provoca uma grande exposição destes homens e mulheres a inúmeros fatores de risco físicos e mentais, naquilo que é a sua ocupação, que podem estar na origem de acidentes de trabalho ou até mesmo doenças profissionais. Mas, mesmo perante todas estas constatações, conforme os relatórios já públicos e de acordo com Almeida & Santos, (2016), o acompanhamento a nível da saúde ocupacional dos BV continua muito escasso.

No decorrer dos últimos anos, a evolução do mundo do trabalho, tem vindo a originar novas exigências por parte dos indivíduos nele envolvido, levando a que os mesmos sintam e tenham a necessidade de se adaptar a este novo contexto (Ribeiro, 2016). Estas mudanças, levam muitas vezes ao surgimento do Stress Ocupacional, que é visto como um obstáculo à produção e desenvolvimento das tarefas propostas e necessárias, uma vez que tende a afetar a saúde dos trabalhadores, tanto a nível físico como mental (Almeida & Santos, 2016).

De acordo com os dados bibliográficos, foi graças a Khan e seus colaboradores que, nos anos 60, se iniciou o estudo do stress ocupacional e dos seus riscos, uma vez que o mesmo envolve custos e efeitos elevados, tanto a nível organizacional, como individual, provocando quebras e perdas no campo da produtividade (Miranda, 2011). Por outro lado, segundo Costa (2017), as constantes mudanças que o mercado laboral tem vindo a presenciar nestas últimas décadas quer a nível económico, como industrial e tecnológico, têm resultado no surgimento de uma competição a nível global, quer entre trabalhadores como entre organizações.

Associadas a estas mudanças, começaram a surgir novas de formas ao nível dos processos laborais e das relações existentes neste contexto (EU-OSHA, 2007). Aliás, segundo a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA) no ano de 2007, estas alterações no mercado de trabalho, são visíveis através do surgimento de novas formas de contratos de trabalho, contratos este que não produzem a estabilidade necessária para um trabalhador como são os casos dos contratos temporários; o envelhecimento da mão de obra e a entrada tardia dos jovens neste mercado; a

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

intensificação do trabalho a desenvolver, o aumento do número de tarefas atribuídas a cada trabalhador, surgindo assim a sobrecarga laboral e por sua vez a diminuição do número de empregados na organização; a dificuldade que os indivíduos têm em conciliar o trabalho e a família, como consequência do excesso de trabalho; e as elevadas exigências emocionais provenientes de situações mais desgastantes para os trabalhadores. Ainda de acordo com EU-OSHA, o problema do stress ocupacional, pela sua magnitude e transcendência, é já considerado um verdadeiro problema de saúde pública. É o segundo problema de saúde reportado com mais frequência na Europa, logo a seguir às perturbações músculo-esqueléticas. Afeta cerca de 40 milhões de trabalhadores na EU e estima-se que seja responsável por cerca de 50 a 60% de todos os dias de trabalho perdidos (EU-OSHA, 2007). Um cálculo aproximado dos custos causados pelo stress ocupacional aponta para os 20 mil milhões de euros anuais (CE, 2002). Num comunicado da Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, cerca de 51% dos trabalhadores europeus referem que o stress no seu trabalho é comum e 41% consideram que existe má gestão do mesmo. Em Portugal, os números relatados foram de 59% e 62% respetivamente. Quanto às causas, entre as mais apontadas pelos trabalhadores portugueses, encontra-se a reorganização do trabalho, insegurança no vínculo laboral e as horas de trabalho ou carga de trabalho, bem como a falta de apoio por parte dos colegas ou superiores (EU-OSHA, 2013).

No ano de 1993, Cooper, um psicólogo britânico, definiu o conceito de stress ocupacional como um problema que resulta da incapacidade de um indivíduo em lidar com a pressão existente no local de trabalho (Bicho & Pereira, 2007). A vivência contínua deste tipo de situações, poderá ter como consequências, respostas negativas ao nível da saúde física (problemas cardiovasculares, gastrointestinais), da saúde mental (ansiedade, depressão), a nível emocional, comportamental e na satisfação do sujeito no trabalho, que acabam por afetar o trabalhador e as organizações (Lorente & Yeves, 2016).

Segundo Miranda (2011), “O stress ocupacional é um fenómeno que afeta uma grande percentagem de trabalhadores no mundo industrializado, sendo que, este stress ocupacional pode originar o burnout que pode ser conceptualizado como a fase final do stress profissional crónico.”. Para este autor, o fator stress pode ocorrer em qualquer pessoa, principalmente quando está relacionado e se refere à ocupação que os indivíduos desempenham, denominando-o de stress ocupacional ou profissional e este fenómeno só

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

ocorre quando os sujeitos sentem que os seus recursos são pequenos e diminutos para conseguirem enfrentar e ultrapassar as exigências e necessidades, cada vez mais acrescidas, das atividades desempenhadas a nível laboral (Miranda 2011).

De acordo com Monteiro (2008), o facto de um indivíduo ser incapaz de acompanhar a evolução do mundo do trabalho, nomeadamente no que diz respeito às novas tecnologias, a existência de conflitos com os colegas com quem trabalha, são um pequeno exemplo de que a atividade profissional pode originar uma fonte de stress capaz de desgastar o sujeito de forma gradual.

Para alguns autores (Almeida, Brito-Costa, Alberty, Gomes, Lima & Castro, 2016), o contexto laboral em que os indivíduos estão inseridos, leva, muitas vezes, à exposição dos mesmos a vários fatores (contexto organizacional e social em que o indivíduo está inserido, as exigências muito altas ou muito baixas em relação às competências, o apoio inadequado por parte de superiores ou de colegas, as relações com as diferentes hierarquias, a insegurança laboral, entre outros) de stress organizacionais, entre eles, a nível físico (afetam de forma direta a segurança e a higiene no trabalho, podendo originar doenças físicas e lesões), ao nível do clima organizacional e das condições de trabalho, ao nível da vulnerabilidade de cada sujeito em relação ao stress, a afetividade negativa em relação às circunstâncias vividas no local de trabalho.

Quando o indivíduo percebe a sua incapacidade para realizar, de forma satisfatória, as tarefas propostas e isto provoca-lhe sofrimento, mal-estar e frustração, estamos perante stress ocupacional e quanto maior for a exigência da tarefa, maior será o nível de stress que o mesmo experiência (Serra, 2011).

Segundo Monteiro (2008), entende-se por experiência de stress ocupacional, a interligação entre as condições de trabalho e as características pessoais do trabalhador, de tal forma que as exigências que vão surgindo no meio laboral, excedem a capacidade de cada indivíduo para conseguir lidar com as mesmas. A desunião entre o indivíduo e as exigências colocadas pela organização para a qual o mesmo trabalha, pode surgir pelo facto das exigências do trabalho superarem as capacidades do sujeito, ou porque este as vê como demasiado exigentes para ele próprio.

1.3. Modelos Explicativos do Stress Ocupacional

Segundo a revista de psicologia, INFAD, edição de Março de 2016, o excessivo stress ocupacional experienciado pelos trabalhadores tem sido fortemente associado ao aparecimento de doenças e prejuízo da saúde mental, interferindo na sua capacidade para o trabalho, produtividade, bem-estar e qualidade de vida.

Por isso, de acordo com Lorente & Yeves (2016), olhando ao grande número de fatores que se têm vindo a desenvolver e conseqüentemente têm afetado o bem-estar e a saúde física e mental dos trabalhadores, tais como as condições de trabalho, o tipo de tarefa a desenvolver, as relações que o trabalhador vai desenvolvendo no local de trabalho e os papéis que os trabalhadores têm que desempenhar, nestes últimos anos têm-se vindo a desenvolver um grande número de estudos focados na identificação das causas que podem desencadear o stress no local de trabalho e/ou satisfação no trabalhador .

Tendo em conta estes fatores, serão então apresentados, de forma cronológica os modelos explicativos considerados como os mais influentes (Chambel, 2016).

1.3.1. Modelo dos Dois Fatores

O modelo dos Dois Fatores ou também designado como Teoria dos Fatores de Motivação e da Satisfação, foi desenvolvido por Herzberg no ano de 1966, foi uma das primeiras teorias que procurou explicar o fenómeno do stress ocupacional, centrando-se principalmente no desenho do trabalho individual (Chambel, 2016). Esta teoria teve como principal objetivo tentar perceber alguns aspetos envolventes no meio laboral de um indivíduo tais como as necessidades, motivos e atitudes dos mesmos este meio, o que permitiu ao investigador formular hipóteses que se tornaram fundamentais para compreender o comportamento dos colaboradores através de dois fatores independentes que podem causar insatisfação e/ou satisfação e motivação nos: *Fatores Higiénicos* e os *Fatores Motivadores* (Ribeiro, Passos e Pereira, 2018).

Os *Fatores Higiénicos* dizem respeito a aspetos extrínsecos do trabalho, como por exemplo as políticas estabelecidas pela empresa, o salário, as relações interpessoais desenvolvidas pelos trabalhadores, as condições físicas e ambientais, o tipo de supervisão, entre outros (Santos, 2019). Segundo esta teoria, as presenças destes fatores têm pouco impacto na satisfação dos colaboradores, mas se os mesmos não se encontram presentes, causam insatisfação nos mesmos (Lorente & Yeves, 2016).

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

Já os *Fatores Motivacionais*, referem-se aos aspetos intrínsecos do trabalho, tais como o reconhecimento, a natureza do trabalho, delegação de responsabilidade, autonomia, oportunidade de crescimento, uso pleno das habilidades, ampliação e enriquecimento do cargo, entre outros (Ribeiro, Passos e Pereira, 2018). Estes fatores tendem a promover a satisfação e motivação nos trabalhadores e têm pouco impacto na insatisfação dos mesmos (Lorente & Yeves, 2016). Sem a presença destes motivadores, os trabalhadores continuarão a desempenhar o seu trabalho, mas com a existência dos mesmos, aumentarão o seu esforço, podendo ir mais além daquilo que é esperado (Santos, 2019).

Tendo em conta este modelo e estes fatores, quando um trabalhador alcança as necessidades higiénicas (ex: segurança no trabalho), a insatisfação desaparece, mas não gera satisfação, uma vez que para que se possa gerar a mesma, é necessário que existam aspetos motivadores (ex: sucessos que os trabalhadores vão alcançando) (Lorente & Yeves, 2016).

Para Parker e Wall, trabalhos que não são enriquecidos (sem a presença de fatores motivadores), podem levar ao surgimento da depressão e a doenças cardiovasculares, enquanto trabalhos com estas características promovem o bem-estar e a saúde dos seus trabalhadores (Lorente & Yeves, 2016).

1.3.2. Modelo das Características do Trabalho

O Modelo das Características do Trabalho, teve origem na década de 70, através dos investigadores Hackman e Oldham e é um dos modelos mais utilizados na investigação sobre o desenho do trabalho (Lorente & Yeves, 2016).

Este modelo centra-se nas características das tarefas e as reações dos empregados ao seu trabalho (Galveia, 1995). O modelo apresentado por Hackman e Oldham, propõe que os resultados e as características do trabalho estão relacionados com características do mesmo, com estados psicológicos e são mediados pelas características individuais de cada um dos colaboradores (Sordi & Azevedo, 2013).

Segundo este modelo, estas características influenciam o surgimento de três estados psicológicos nos indivíduos, nomeadamente o significado do trabalho, a responsabilidade sobre os resultados e o conhecimento dos resultados da atividade laboral, que por sua vez aumentam a motivação, o crescimento, a satisfação e o desempenho dos trabalhadores

diminuindo o absentismo dos colaboradores durante o expediente de trabalho (Lorente & Yeves, 2016).

1.3.3. Modelo das Exigências-Controlo

O Modelo das Exigências-Controlo, surgiu no final dos anos 70 pelo investigador Karasek, e relaciona duas dimensões: as exigências psicológicas do trabalho e o controlo que os colaboradores têm sobre o seu trabalho (Rocha, 2019). Este modelo considera que a principal fonte do stress ocupacional não está no indivíduo, mas sim na conjugação de duas particularidades, entre elas nas exigências da tarefa a ser desempenhada pelo trabalhador e o controlo que esse mesmo trabalhador dispõe para enfrentar essas mesmas exigências (Rocha, 2019 & Lorente & Yeves, 2016). Este desgaste laboral surge então quando as exigências são elevadas e o controlo escasso, sendo que o mesmo irá diminuir quando o controlo por parte do trabalhador aumentar (Wecki, 2015 & Lorente & Yeves, 2016).

De acordo com este modelo, as exigências vão de encontro à sobrecarga de trabalho, nomeadamente em relação à quantidade e volume de trabalho, à pressão a que os trabalhadores estão sujeitos, ao nível de atenção e até mesmo à quantidade de interrupções que um colaborador tem de realizar no seu posto de trabalho e são definidas como agentes de stress (Rocha, 2019).

Para Wecki, (2015). o controlo é a capacidade que um trabalhador tem para poder controlar as suas próprias atividades e de utilizar e/ou desenvolver as suas competências. Tal controlo é ainda definido pela capacidade que o colaborador tem para tomar as suas próprias decisões em relação ao trabalho e de ser capaz de utilizar as suas próprias aptidões no local de trabalho.

Graças a estas duas dimensões, Karasek determinou o surgimento de quatro tipos de trabalho, sendo eles trabalho passivo, trabalho calmo, trabalho ativo e trabalho tenso (Rocha, 2019). Neste sentido, um trabalho ativo é aquele em que o trabalhador tem uma grande capacidade de controlo apesar das elevadas exigências, sendo que é um agente ativo na tomada de decisão e é capaz de utilizar os seus recursos; um trabalho tenso caracteriza-se pela presença de uma grande quantidade de exigências e uma baixa capacidade de tomada de decisão por parte do colaborador; por sua vez um trabalho calmo caracteriza-se por uma grande capacidade de tomada de decisão por parte dos

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

trabalhadores e baixas exigências; por sua vez, um trabalho passivo apresenta tanto baixas exigências como uma baixa capacidade de tomada de decisão (Wecki, 2015).

Nos anos 80, este modelo foi ampliado sendo-lhe associada a dimensão social, passando a denominar-se de Modelo das Exigências-Controlo-Apoio (Lorente & Yeves, 2016). Neste sentido, o apoio “refere-se ao clima social no local de trabalho no que respeita aos colegas e supervisores, e desempenha a função de aumentar a capacidade do trabalhador para fazer frente às exigências, mitigando os efeitos negativos do stress” (Lorente & Yeves, 2016, p.75).

Sendo assim, a junção destas três variáveis passa a ser bastante importante para se conseguir perceber os problemas de saúde laboral, sendo que a situação mais prejudicial para o trabalhador é caracterizada por elevadas exigências, baixo controlo e baixo apoio (Lorente & Yeves, 2016).

O controlo e o apoio funcionam aqui como moderadores do impacto negativo das elevadas exigências, sendo que se pode melhorar o bem-estar dos trabalhadores sem alterar as mesmas e aumentando o controlo e o apoio social (Wecki, 2015 & Lorente & Yeves, 2016).

1.3.4. Modelo do Esforço-Recompensa

O Modelo do Esforço-Recompensa, foi desenvolvido por Siegrist em 1996, e postula que os benefícios provenientes do trabalho resultam de uma interação recíproca entre o esforço e a recompensa (Lorente & Yeves, 2016).

Os esforços, correspondem às exigências e às obrigações que um trabalhador tem de enfrentar diariamente no seu meio de trabalho. Já as recompensas, dizem respeito aos aspetos que o empregador concebe aos seus colaboradores, tais como o salário, a estima, a segurança laboral e as oportunidades de progressão de carreira (Lorente & Yeves, 2016). Neste sentido, situações onde exista um esforço elevado e um baixo nível de recompensas, causam um desequilíbrio entre as perdas e os ganhos, o que por sua vez irá causar uma maior tensão nos colaboradores e por consequência o surgimento de stress (Oliveira & Araújo, 2018).

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

Este modelo baseia-se ainda na reciprocidade social. A mesma determina quais as obrigações e tarefas de um trabalhador no seu local de trabalho e as recompensas atribuídas pelo empregador aos seus colaboradores (Lorente & Yeves, 2016).

1.3.5. Modelo das Exigências-Recursos

O princípio central do Modelo das Exigências-Recursos, recai sobre o facto de cada ocupação laboral e suas características, poderem ter consequências associadas sobre a saúde dos trabalhadores e fatores de risco relacionados com o stress laboral (Fontinho, 2019). Estes fatores são associados a duas características do trabalho: as exigências e os recursos (Lorente & Yeves, 2016).

Segundo alguns autores, Lorente & Yeves, (2016) & Roque, (2008), as exigências, estão relacionadas com os aspetos físicos, psicológicos, sociais e organizacionais do trabalho, uma vez que requerem o consumo de energia, quando os trabalhadores estão expostos às mesmas de forma prolongada.

Como exemplo de formas mais comuns de exigências, podemos encontrar a sobrecarga laboral e as exigências de caráter emocional decorrentes das interações com clientes e os problemas relacionados com a organização (Lorente & Yeves, 2016). Estas podem tornar-se exemplos de stressores do trabalho quando se prolongam no tempo e exigem um elevado esforço de adaptação por parte do trabalhador, podendo originar respostas de caráter negativo no indivíduo, como é o caso da depressão e ansiedade (Roque, 2008).

Para alguns pesquisadores como Fontinho (2019) & Roque (2008), os recursos, dizem respeito às condições que um trabalho é capaz de proporcionar aos trabalhadores, os meios necessários para que estes consigam alcançar os seus objetivos, vejam reduzidas as exigências das funções que lhe estão atribuídas e o custo a elas associadas, estimulando, desta forma, o desenvolvimento dos indivíduos ao nível profissional e pessoal. Esses recursos, escrevem, Lorente & Yeves (2016) & Roque (2008), podem situar-se a nível organizacional (como por exemplo, o salário, as oportunidades de progressão de carreira, a segurança do trabalho), a nível de organização do trabalho (como por exemplo, a clareza dos papéis atribuídos a cada colaborador, a participação no processo de tomada de decisão), a nível das relações interpessoais/sociais (como por exemplo, apoio dos supervisores e colegas de trabalho, clima do grupo de trabalho) e a nível da tarefa (como por exemplo, o feedback sobre o desempenho, a variedade de

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

competências, o significado da tarefa, a autonomia). Lorente & Yeves (2016), sugerem, entretanto, que, neste modelo, a interligação entre os recursos e as exigências se torna bastante importante para o desenvolvimento tanto do stress como da motivação. Ou seja, as exigências abrem um caminho para o desenvolvimento de um processo de dano na saúde do trabalhador, levando a uma redução de energia, podendo, por sua vez, originar um estado de esgotamento no indivíduo (Roque, 2008).

Ainda de acordo com Lorente & Yeves (2016), os recursos, dão início a um processo motivacional, uma vez que satisfazem as necessidades humanas básicas e levam a um crescimento e aprendizagem dos colaboradores, uma vez que são ferramentas necessárias ao alcance dos objetivos e metas por eles estabelecidos.

Mais tarde, foi ainda anexado a este modelo, os recursos pessoais. Estes surgem aqui como amortecedores do impacto negativo que as exigências laborais têm sobre os indivíduos. Podem ainda ser definidos como a capacidade que o trabalhador tem para perceber a sua capacidade para controlar e influenciar o meio (Lorente & Yeves, 2016).

1.3.6. Modelo das Exigências e dos Recursos do Trabalho (Modelo das Exigências-Recursos)

Este modelo surge após Bakker e Demerouti terem ampliado o Modelo das Exigências-Recursos. O mesmo propõe que os trabalhadores têm a aptidão para regular as exigências e recursos laborais do meio laboral em que se inserem, em seu próprio benefício (Lorente & Yeves, 2016).

Através deste modelo surge assim o conceito de *job-crafting*, que é um processo através do qual o indivíduo é capaz de manipular e transformar os seus postos de trabalho, de forma que estes se tornem mais atraentes e menos desgastantes (Lorente & Yeves, 2016).

1.4. Definição do conceito Conflito Trabalho-Família

Segundo Roque (2008), a forma como um indivíduo analisa o seu trabalho, pode estar relacionada com o modo como o trabalho poderá ou não ameaçar a compatibilidade entre as exigências laborais e os papéis importantes na vida do mesmo, como é o caso da família. O surgimento de uma incompatibilidade entre ambos os papéis (trabalho e

família), poderá originar uma tensão e/ou stress no indivíduo e gerar sentimentos negativos no mesmo (Pinto, 2003).

Segundo, Silva, Gonçalves & Costa (2020), o conflito trabalho-família surge assente em três aspetos: a) Conflito baseado no Tempo, ou seja, ocorre quando o tempo despendido pelo indivíduo num determinado papel dificulta ou impede a participação do mesmo noutro papel, devido às exigências que vão surgindo; b) Conflito baseado na Tensão, surge quando o stress produzido pela execução de um dos papéis, induz uma tensão de carater físico e psíquico no indivíduo, que interfere na realização das exigências apresentadas pelo outro papel; c) Conflito baseado no comportamento, ocorre quando o comportamento solicitado num papel é incompatível com aquilo que é esperado no outro.

Para Roque (2008), este conflito, como indutor de stress no indivíduo, tem gerado consequências negativas em vários níveis da vida do trabalhador, entre eles, a nível pessoal (como por exemplo, o aumento dos riscos de saúde, a diminuição do desempenho dos papéis parentais, problemas de ansiedade e depressão), a nível relacional (como por exemplo, o aumento dos conflitos interpessoais, divórcio) e a nível organizacional (como por exemplo, diminuição da produtividade, insatisfação laboral). Neste sentido, os empregadores devem ter em atenção a gestão e a conciliação dos papéis do trabalho e família dos seus colaboradores, de modo a proporcionar o bem-estar físico e mental dos mesmos, salvaguardando, desta forma, potenciais efeitos negativos a nível organizacional, em termos de custos alargados nos cuidados de saúde dos seus empregados e na diminuição da produtividade e qualidade de trabalho das suas empresas.

CAPÍTULO II- CARACTERIZAÇÃO DO STRESS OCUPACIONAL

2.1. Stress Ocupacional em Organizações de Emergência

Segundo, Ângelo (2016), as organizações de emergência, são organizações que estão relacionadas direta ou indiretamente com situações de emergência, quer no socorro, quer na segurança. Estas instituições contemplam um grupo alargado de profissionais, nomeadamente, bombeiros, forças policiais, equipas de emergência médica compostas por médicos, enfermeiros e tripulantes de ambulância de socorro, e psicólogos.

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

Em Portugal, temos como exemplo deste tipo de instituições a Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC), os Corpos de Bombeiros (voluntários e sapadores), o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), a Cruz Vermelha Portuguesa (CVP) e as forças de segurança, entre elas, a Polícia de Segurança Pública (PSP) e a Guarda Nacional Republicana (GNR) (Ângelo, 2016). De acordo com este autor, em caso de desastre, contamos ainda com a existência de um vasto número de organizações bastante diversificadas, podendo ser de caráter profissional e/ou voluntário, tais como as Forças Armadas, áreas da saúde em geral, organizações sociais (ex: Instituto de Segurança Social, Cáritas), Serviços Municipais, entre outras. A natureza do trabalho desenvolvido por estas organizações e por consequência dos seus colaboradores, coloca os seus trabalhadores expostos a riscos quer ao nível da segurança, quer ao nível da saúde física e mental e, por consequência, o surgimento de stress- sublinha ainda, Ângelo (2016).

2.2. Stress ocupacional em bombeiros

Os bombeiros fazem parte do grupo social de trabalho que os expõem a situações de grande stress ocupacional, uma vez que estes profissionais se envolvem em situações de crise, entre elas, combate a incêndios, emergências pré-hospitalar, salvamentos de pessoas e bens ou até mesmo acidentes, onde muitas das vezes está em causa a sua própria vida (Ribeiro 2016).

Os perigos físicos e o stress psicológico são uma presença quotidiana para muitos bombeiros voluntários e profissionais, em virtude da grande variedade de situações de emergência e crise às quais têm de responder no desenvolvimento da sua profissão (Ângelo, 2010).

Da atividade operacional que estes homens e mulheres desenvolvem diariamente, destacam-se: a assistência, transporte de não doentes, respetivo apoio e acompanhamento, os piquetes, que se caracterizam pela prontidão dada pelos mesmos para o exercício das suas atividades e as atividades de carácter de emergência e socorro às populações, desenvolvidas, nomeadamente incêndios (urbanos, industriais, florestais, em veículos), inundações, acidentes, de socorro a náufragos, de buscas subaquáticas e emergências pré-hospitalares (Inês, 2020 & Carvalho, 2017).

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

Para, Ângelo (2010), outro fator de stress é o facto da maior parte dos bombeiros trabalharem em turnos de 24 horas, os quais envolvem transições rápidas entre períodos de tédio e situações de emergências com elevadas exigências.

A atividade desenvolvida por este tipo de profissionais é bastante exigente quer a nível físico, que a nível mental, uma vez que as tarefas que os mesmos desenvolvem diariamente requer elevados níveis de empatia e de envolvimento emocional, conjuntamente com a mais alta concentração na tarefa (Inês, 2020). Por seu turno, Carvalho (2017), faz questão de sublinhar que estes (profissionais ou voluntários) estão constantemente em confronto direto com incidentes críticos e traumáticos que implicam, muitas vezes colocar em risco a própria vida. E a constantes exposições a situações extremas que, sendo geradoras de stress, provocam um grande impacto negativo no seu bem-estar físico e psicológico.

O desgaste provocado pelo *stress* profissional, tal como noutras profissões, pode prejudicar a boa capacidade funcional e operacional dos bombeiros nas mais diversificadas situações (Inês, 2020).

Deste modo, Ângelo (2016), acrescenta que a profissão de bombeiro é considerada internacionalmente como perigosa, dado ao grande número de acidentes que ocorrem durante o serviço operacional, muitos dos quais fatais e muito exigente física e psicologicamente.

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses

PARTE II- Estudo Empírico

Capítulo III- METODOLOGIA

3.1. Método

Tendo em conta as questões apresentadas anteriormente, o objetivo geral deste estudo foca-se na identificação de fatores relacionados com o stress vivenciado pelos bombeiros durante a prática da sua atividade profissional, sendo que deste decorrem os seguintes objetivos específicos: a) analisar as potenciais variáveis que contribuem para o stress nesta categoria profissional; b) identificar os fatores de risco AHBV dispõem para ajudar estes profissionais a lidar com situações de stress; d) identificar potenciais estratégias para as AHBV ajudarem os seus profissionais a lidar com situações de stress ocupacional.

Tendo por referência critérios de rigor que se adequassem entre o método utilizado (quantitativo) e os objetivos, a metodologia de investigação utilizada neste trabalho, foi do tipo transversal, dado que a recolha de dados foi restringida a um curto espaço de tempo (junho-setembro, 2023).

Como forma de objetivar o trabalho e, tendo em conta a natureza quantitativa do mesmo, foram aplicados dois questionários (sociodemográfico e Questionário de Stress em Bombeiros- Gomes, 2009), permitindo desta forma uma melhor caracterização do perfil dos participantes em estudo (amostra), em formato online através do *Google Forms*, a uma amostra de Bombeiros Voluntários Portugueses(B.V.P), distribuídos de norte a sul do país, enviados em formato *email* e através de um grupo no *Telegram* de B.V. Estes questionários aplicados, visaram a quantificação das diversas opiniões dadas pelos inquiridos, para posterior classificação e análise dos mesmos.

Tendo por referência critérios de rigor que se adequassem entre o método utilizado (quantitativo) e os objetivos, a metodologia de investigação utilizada neste trabalho, foi do tipo transversal, dado que a recolha de dados foi restringida a um curto espaço de tempo (junho-setembro, 2023).

Como forma de objetivar o trabalho e, tendo em conta a natureza quantitativa do mesmo, foram aplicados dois questionários (sociodemográfico e Questionário de Stress em Bombeiros- Gomes, 2009), permitindo desta forma uma melhor caracterização do perfil dos participantes em estudo (amostra), em formato online através do *Google Forms*, a uma amostra de B.V.P, distribuídos de norte a sul do país, enviados em formato

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

email e através de um grupo no *Telegram* de BV. Estes questionários aplicados, visaram a quantificação das diversas opiniões dadas pelos inquiridos, para posterior classificação e análise dos mesmos.

3.1.1. Participantes

A população que compõe este estudo é composta por 82 B.V.P, de várias zonas do país, destacando-se a CBV de Lourosa (n= 22, 26,8%) e CBV do Mogadouro (n= 11, 13,4%). que, têm por missão a prevenção, proteção e socorro de pessoas e bens. Os dados referentes a esta amostra estão presentes na tabela seguinte (tab.1).

Tabela 1
Caracterização Sociodemográfica da Amostra

Sexo	n	%
Feminino	21	25,6%
Masculino	61	74,4%
Idade	n	%
18-25 anos	22	26,8%
25-35 anos	22	26,8%
35-45 anos	21	25,6%
45-55 anos	14	17,1%
55-65 anos	3	3,7%
Estado Civil	n	%
Solteiro/a	40	48,8%
Casado/a	24	29,3%
Divorciado/a	4	4,9%
União de Facto	14	17,1%
Agregado familiar	n	%
0	15	18,3%
1	8	9,8%
2	15	18,3%
3	17	20,7%
4	26	31,7%
5	1	1,2%
Existência de Filhos	n	%
Sim	36	43,9%

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses

Não	46	56,1%
Habilitações Literárias	<i>n</i>	%
1º Ciclo	1	1,2%
2º Ciclo	3	3,7%
3º Ciclo	4	4,9%
Secundário	55	67,1%
Licenciatura	16	19,5%
Mestrado	3	3,7%
Quadro a que Pertence	<i>n</i>	%
Comando	5	6,1%
Ativo	76	92,7%
Reserva	1	1,2%
Situação Laboral	<i>n</i>	%
Efetivo	61	74,4%
Contrato a prazo	12	14,6%
Temporário	3	3,7%
Sazonal	4	4,9%
Estudos	2	2,4%
Acidentes de Trabalho	<i>n</i>	%
Sim	39	47,6%
Não	43	52,4%
Número Acidentes de Trabalho	<i>n</i>	
Nenhum Acidente	43	52,4%
1 Acidente	23	28,0%
2-3 Acidentes	14	17,1%
4 ou mais acidentes	2	2,4%
Gravidade do Acidente	<i>n</i>	%
Ligeiro	31	37,8%
Grave	5	6,1%
Muito Grave	3	3,7%
Sem Gravidade	43	52,4%

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

No que toca à divisão dos participantes por sexo, a amostra é constituída por 21 mulheres (n=21, 25,6%) e 61 homens (n=61, 74,4%), com idades que variaram entre 18 e 65 anos.

No que diz respeito ao quadro em que cada participante se insere na sua corporação, 6,1%, (n=5), afirmaram pertencer ao quadro de comando, 92,7%, (n=76), pertencem ao quadro ativo e um (1) participante no quadro de reserva, não contemplando, desta forma, um dos critérios de inclusão deste projeto *“que pertençam ao quadro ativo da sua corporação há pelo menos 1 ano”*.

Quanto à situação contratual/laboral, 61 dos participantes afirmam estar com um contrato efetivo/sem termo (74,4%), 12 com contrato a prazo (14,6%), 3 com contrato temporário (n=3, 3,7%), 4 afirmam ainda estar a estudar (4,9%) e 2 encontravam-se desempregados (2,4%).

Em relação à questão “Já teve algum acidente de trabalho?”, 39 participantes (47,6%) responderam afirmativamente e 43 inquiridos (52,4%) responderam negativamente. Dos que sofreram Acidentes de Trabalho, 31 participantes (37,8%) sofreram Acidentes de Trabalho Ligeiros, 5 inquiridos (6,1%) sofreram Acidentes Graves e apenas 3 participantes (3,7%) sofreram Acidentes Muito Graves.

3.1.2. Instrumentos

Para a realização deste estudo, foi elaborado e utilizado um questionário sociodemográfico (Anexo A), pensado de modo a recolher mais informações acerca do sexo, idade, estado civil, escolaridade, o tipo de contrato de trabalho, a categoria enquanto bombeiro voluntário, os anos de serviço, a existência ou não de um acidente de trabalho no exercício desta profissão.

Como forma de verificar o impacto do Stress Ocupacional vivenciado por bombeiros voluntários portugueses na sua prática, recorri ao “Questionário de Stress em Bombeiros” (QSB), desenvolvido por Gomes, no ano de 2009 (Anexo B). Para a utilização deste instrumento, foi efetuado um pedido de autorização do mesmo ao autor (Anexo C). Esta escala pretende avaliar as potenciais fontes de stress no exercício da atividade laboral de bombeiros e está dividido em duas partes. A primeira parte compreende uma avaliação global do stress que estes profissionais (bombeiros voluntários) experienciam durante a sua atividade, através de um único item, respondido

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

numa escala tipo “Likert” (0 = Nenhum stress; 2 = Moderado stress; 3= Bastante Stress; 4 = Elevado stress). A segunda secção do mesmo, inclui 25 itens que estão relacionados com as potenciais fontes de stress associadas à atividade profissional, que estão distribuídos por 7 subescalas, sendo igualmente respondidos numa escala tipo “Likert” (Gomes, 2009).

Este questionário avalia assim as seguintes dimensões: a Relação com os utentes (ex: nível de exigência das pessoas a quem se prestam os serviços), a Relação com as chefias (ex: falta de apoio dos superiores, favoritismo das chefias), a Relação com os colegas (ex: conflitos com colegas, desrespeito dos colegas), o Excesso de Trabalho (ex. trabalhar muitas horas seguidas, falta de tempo para realizar adequadamente as tarefas), a Carreira e Remuneração (ex: impossibilidade de progressão na carreira, baixa remuneração), os Problemas Familiares (ex: instabilidade das relações familiares e/ou conjugais, conflitos com pessoas significativas) e as Condições de Trabalho (ex: falta de materiais e equipamento) (Gomes, 2009).

Foi ainda elaborada uma questão final, para perceber se os inquiridos já tinham passado por algum tipo de situação de maior stress e conseqüentemente quais os recursos que as diversas corporações utilizaram para lidar com o stress vivenciado pelos seus colaboradores- “Alguma vez passou por uma situação de maior stress durante o desenvolvimento desta atividade?”.

3.1.3. Procedimento

Este projeto começou com a apresentação do mesmo à Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa no Porto (Anexo D), para posterior aprovação do mesmo (FCHS/PCS-346/23-2) (Anexo E). Para a concretização desta pesquisa, foi então elaborado um pedido de autorização para recolha de dados, onde foram explicados os objetivos do mesmo e os procedimentos a serem desenvolvidos na coleta, tratamento e divulgação dos dados, e um assentimento informado para os participantes (Anexo F).

Foi elaborado um pedido formal, através do envio do pedido de autorização para recolhas de dados, para os Comandantes das três corporações de BV do concelho de Santa Maria da Feira (Anexo G) e para o administrador do grupo de bombeiros online do *Telegram*. Após obter um parecer positivo por parte dos mesmos, em junho de 2023, seguiu-se a aplicação dos questionários (sociodemográfico e Questionário de Stress em

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

Bombeiros- Gomes, 2009) num período compreendido entre junho e setembro de 2023, em formato online, através da plataforma *Google Forms*, sendo que no total foram recebidos 82 questionários.

Durante todo este processo, foram garantidos o anonimato e a confidencialidade no que diz respeito ao tratamento e análise dos dados fornecidos pelos inquiridos, sendo que todos os que participaram do estudo, de forma voluntária, assinaram um assentimento informado.

3.1.4. Análise de Dados

O tratamento e análise estatística dos dados recolhidos, foram efetuados no programa Statistical Package for Social Sciences (IBM® SPSS®), versão 28.0 para Windows).

Como forma de analisar os dados, foram executados os seguintes testes estatísticos: análise descritiva, análise correlacional e por fim, análise de variância.

A *Análise Descritiva*, foi efetuada com o objetivo de se descrever as variáveis em estudo e poder verificar e analisar quais as características estatísticas das mesmas.

A *Correlação de Pearson*, foi utilizada com a finalidade de se verificar os graus de correlação entre as variáveis em estudo, nomeadamente, o nível de stress que a profissão de bombeiro provoca nos participantes e as potenciais fontes de stress, uma vez que permite analisar uma provável existência de uma relação linear entre as variáveis em estudo.

A análise efetuada através da prova *One-Way-Anova* (análise de variância), foi utilizada com o objetivo de se verificar se existem diferenças significativas entre as médias (\bar{X}) obtidas, através do efeito de uma variável independente qualitativa, numa variável independente quantitativa, observando-se assim se os grupos que constituem cada uma das variáveis, influenciam significativamente os resultados obtidos acerca das Fontes de Stress.

3.2. Estatísticas descritivas das variáveis em análise

Como forma de se obter dados que permitissem a sua posterior avaliação e comparação, procedeu-se ao cálculo dos valores das respetivas médias (\bar{X}) e desvios-padrão (DP) para cada subescala, tal como serão apresentados nas tabelas que se seguem.

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

3.2.1. Stress no Geral

Tabela 2

Estatísticas descritivas para o nível de stress que a atividade profissional de bombeiro provoca

Variável		<i>n</i>	%
Em termos gerais, a minha atividade profissional provoca-me ...	Nenhum Stress	4	4,9%
	Pouco Stress	19	23,2%
	Moderado Stress	37	45%
	Bastante Stress	19	23,2%
	Elevado Stress	3	3,7%

Nota. *N* = participantes; % = Percentagem.

No que se refere ao nível global de stress que a profissão de bombeiro provoca (\bar{x} = 1,98; DP= 0,902), 95,1% dos inquiridos afirmaram que esta profissão lhes provoca algum grau de stress (junção dos valores “*pouco stress*”, “*moderado stress*”, “*bastante stress*”, “*elevado stress*”), enquanto 4,9% referiu que a profissão de bombeiro não lhes provoca stress (“*nenhum stress*”) (cf.tab2).

3.2.2. Fontes de Stress

Como forma de se conseguir determinar quais as fontes de stress associadas à prática da atividade dos BV, foi utilizado o Questionário de Stress em Bombeiros. Este é composto por sete subescalas, onde cada uma é constituída por cinco itens, nos quais a pontuação varia entre 0 e 4 pontos, nomeadamente 0= “Nenhum Stress” e 4= “Elevado Stress”. A tabela que se segue, apresenta os resultados obtidos da estatística descritiva realizada.

Tabela 3

Estatísticas descritivas das variáveis do Questionário de Stress em Bombeiros, “Fontes de Stress”

Variável	<i>n</i>	Min.	Max.	M	DP
Relação com utentes/Lidar com pessoas	82	0	4	2,08	,973
Relação com chefias	82	0	4	2,09	1,126
Excesso de trabalho	82	0	4	1,84	,985
Carreira e remuneração	82	0	4	2,03	1,016

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

Risco de Vida	82	0	4	1,91	,962
Condições de Trabalho	82	0	4	1,92	1,084
Problemas familiares	82	0	4	2,11	,923

Nota. *N* = Participantes; *Min*= Mínimo; *Max*= Máximo; *M* = Média; *DP* = Desvio-padrão.

Observando a tabela anterior verifica-se que as dimensões onde estão presentes valores médios mais elevados, ou seja, aquelas em que são percecionadas como constituindo maiores Fontes de Stress são as dimensões: "Problemas Familiares" (\bar{x} = 2,11; DP= 0,923), "Relações com Chefias" (\bar{x} = 2,09; DP= 1,126) e "Relações com Utentes/Lidar com Pessoas" (\bar{x} = 2,08; DP= 0,973).

As dimensões onde se verificam pontuações mais baixas, são as dimensões: "Excesso de Trabalho" (\bar{x} = 1,84; DP= 0,985), "Risco de Vida" (\bar{x} = 1,91; DP= 0,962) e "Condições de Trabalho" (\bar{x} = 1,92; DP= 1,084).

Tendo em conta a homogeneidade de respostas dadas pelos inquiridos, realçam-se as escalas "Problemas Familiares" (DP = 0,923) e "Relações com Utentes/Lidar com Pessoas" (DP= 0,973). Por outro lado, onde se verifica maior dispersão de opiniões, é na análise das dimensões "Excesso de Trabalho" (DP= 0,985), "Relações com Chefias" (DP= 1,126) e "Condições de Trabalho" (DP= 1,084).

3.2.3. Correlações entre as variáveis em análise

A partir dos dados obtidos anteriormente, e com o intuito de se analisar as associações existentes entre os resultados das subescalas do QSB (fontes de stress) e o Stress em Geral, recorreu-se ao cálculo dos coeficientes de correlação de Pearson. Na tabela 4, estão representados os dados obtidos.

Tabela 4
Análise das associações entre as variáveis "Fontes de Stress" e o "Nível de Stress"

Variáveis	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1.Stress em Geral	1							
2.Relação com utentes/Lidar com pessoas	,185	1						
3.Relação com chefias	,263*	,500**	1					
4.Excesso de trabalho	,321**	,496**	,538**	1				

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

5.Carreira e remuneração	,360**	,254*	,575**	,571**	1			
6.Risco de Vida	,265*	,490**	,374**	,601**	,490**	1		
7.Condições de Trabalho	,151	,559**	,568**	,579**	,525**	,452**	1	
8.Problemas Familiares	,282*	,451**	,465**	,682**	,559**	,535**	,433**	1

*. A correlação é significativa no nível $p < 0,05$; **. A correlação é significativa no nível $p < 0,01$

Como forma de se analisar a relação entre a percepção que os inquiridos têm acerca das “Fontes de Stress” e o nível geral de stress que a atividade de Bombeiro Voluntário provoca, procedeu-se ao cálculo dos coeficientes de correlação de Pearson, uma vez que permite analisar uma provável existência de uma relação linear entre as variáveis em estudo.

Tendo em conta os dados que se encontram na tabela anterior (tab.4), conseguiu-se averiguar a existência de correlações fortemente significativas e de natureza positiva, ou seja, o aumento ou diminuição numa delas, gera o mesmo resultado nas restantes, ou seja, correlacionam-se de forma direta.

No que diz respeito às Fontes de Stress, obteve-se correlações significativas entre todas as fontes analisadas. Ou seja, a percepção, que os inquiridos têm acerca da presença de uma fonte de stress, no desenvolvimento desta atividade, é igual para todas as fontes.

Relativamente à subescala de Stress no Geral, obteve-se igualmente correlações estatisticamente significativas entre esta e as Fontes de stress, ou seja, o aumento do stress no desempenho das suas funções, faz-se acompanhar igualmente pelo aumento da percepção acerca das Fontes de Stress.

Compõem exceções a correlação entre a subescala de Fonte de Stress “Relação com utentes/Lidar com pessoas” com a escala Stress no Geral, como também, a correlação entre a subescala “Condições de Trabalho”, com a escala Stress no Geral.

3.2.4. Análise da influência das Variáveis Sociodemográficas sobre as Fontes de Stress

Como forma de se perceber uma provável influência das variáveis Sociodemográficas sobre as Fontes de Stress, foram realizadas análises de variância, permitindo realizar uma comparação entre as médias das variáveis em estudo e analisar a existência de diferenças significativas entre elas. Esta análise teve como objetivo observar

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses

se os grupos que constituem cada variável, influenciam significativamente os resultados das variáveis supracitadas.

Tendo por base as análises efetuadas, realça-se que as variáveis que demonstraram ter diferenças estatisticamente significativas foram: a variável “Idade”, a variável “Ter Filhos” e a variável “Ter sofrido algum Acidente de Trabalho”. Foi utilizado, como ponto de referência para se aceitar a hipótese de existir diferenças significativas, o nível de significância $p \leq 0,05$, sendo que a hipótese nula, afirma não haver diferenças significativas nos grupos analisados ($p > 0,05$).

Serão apresentadas apenas as variáveis que parecem influenciar significativamente as respostas dadas pelos inquiridos.

Variável Idade

Os resultados que dizem respeito à influência da variável “Idade”, encontram-se na tabela que se segue:

Tabela 5
Análise Influência da Variável Idade sobre as “Fontes de Stress”

Idade	18-25 anos		25-35 anos		35-45 anos		45-55 anos		55-65 anos		Total		F	P
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP		
Relação c/ Chefias	2,13	1,159	1,89	,197	2,22	,988	2	,762	2	1	2,09	1,126	1,498	,040
Excesso de Trabalho	1,92	1,054	1,62	1,096	1,91	,888	1,94	,799	2	1,170	1,847	,985	2,344	,033
Carreira e Remuneração	1,84	1,090	1,85	1,081	2,34	,854	2,16	,876	1,91	1,315	2,03	1,016	3,87	,023
Risco de Vida	1,90	1,093	1,58	,795	2,14	1,008	2,02	,875	2,22	,769	2,13	,962	1,42	,013
Condições de Trabalho	1,89	1,045	1,56	1,082	2,19	1,134	1,95	1,057	2,78	,384	2,20	1,084	1,61	,039
Problemas Familiars	2,30	,951	1,89	,924	2,22	,988	2	,762	2	1,000	2,04	,923	3,192	,027

Pela observação da tabela 5, verifica-se que a variável “Idade” apresenta diferenças estatisticamente significativas, nos scores das subescalas “Relação c/ Chefias”

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

($F= 1,498$; $p= 0,040$), “Excesso de Trabalho” ($F= 2,344$; $p= 0,033$), “Carreira e Remuneração” ($F= 3,87$; $p= 0,023$), “Risco de Vida” ($F= 1,42$; $p= 0,013$), “Condições de Trabalho” ($F= 1,61$; $p= 0,039$) e “Problemas Familiares” ($F= 3,192$; $p= 0,027$).

No que diz respeito à subescala “Relação c/ Chefias”, o grupo de bombeiros entre os 35-45 anos ($\bar{x}= 2,22$; $DP= 0,988$), apresenta valores médios significativamente mais elevados do que o grupo com idades compreendidas entre 25-35 anos ($\bar{x}= 1,89$; $DP= 0,197$), relativamente à perceção da subescala “Relação c/ Chefias” como Fonte de Stress.

Em relação à subescala “Excesso de Trabalho”, o grupo de bombeiros com idades entre os 45-55 anos ($\bar{x}= 1,94$; $DP= 0,799$), apresenta valores médios significativamente mais elevados do que o grupo com idades compreendidas entre 25-35 anos ($\bar{x}= 1,62$; $DP= 1,096$), relativamente à perceção da subescala “Excesso de Trabalho” como Fonte de Stress.

Tendo em conta a subescala “Carreira e Remuneração”, o grupo de bombeiros entre os 35-45 anos ($\bar{x}= 2,34$; $DP= 0,854$), apresenta valores médios significativamente mais elevados do que o grupo com idades compreendidas entre 18-25 anos ($\bar{x}= 1,84$; $DP= 1,090$), relativamente à perceção da subescala “Carreira e Remuneração” como Fonte de Stress.

Olhando à subescala “Risco de Vida”, o grupo de bombeiros que se encontra entre os 55-65 anos ($\bar{x}= 2,22$; $DP= 0,769$), apresenta valores médios significativamente mais elevados do que o grupo com idades compreendidas entre 25-35 anos ($\bar{x}= 1,58$; $DP= 0,795$), relativamente à perceção da subescala “Risco de Vida” como Fonte de Stress.

Relativamente à subescala “Condições de Trabalho”, o grupo de bombeiros com idades entre os 55-65 anos ($\bar{x}= 2,78$; $DP= 0,384$), apresenta valores médios significativamente mais elevados do que o grupo com idades compreendidas entre 25-35 anos ($\bar{x}= 1,56$; $DP= 1,082$), relativamente à perceção da subescala “Condições de Trabalho” como Fonte de Stress.

No que diz respeito à subescala “Problemas Familiares” o grupo de bombeiros entre os 18-25 anos ($\bar{x}= 2,30$; $DP= 0,951$), apresenta valores médios significativamente mais elevados do que o grupo com idades compreendidas entre 25-35 anos ($\bar{x}= 1,89$; $DP= 0,924$), relativamente à perceção da subescala “Problemas Familiares” como Fonte de Stress.

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses

Variável Ter Filhos

Os resultados que dizem respeito à influência da variável “Ter Filhos”, encontram-se descritos na tabela seguinte:

Tabela 6
Análise Influência da Variável Ter Filhos sobre as “Fontes de Stress”

Ter Filhos	Sim		Não		Total		F	P
	M	DP	M	DP	M	DP		
Relação c/ Utentes	1,93	,919	2,19	1,005	2,08	,973	5,753	,050
Problemas Familiares	2,13	,892	2,09	,949	2,11	,923	1,605	,031

Pela análise da tabela 6, verifica-se que a variável “Ter Filhos”, apresenta diferenças significativas nos valores das subescalas Fontes de Stress, “Relação c/ Utentes” (F= 5,753; p= 0,050) e “Problemas familiares” (F= 1,605; p= 0,031).

Relativamente à subescala “Relação c/ Utentes”, o grupo de bombeiros que refere “não ter filhos” (\bar{x} = 2,19; DP= 1,005), apresenta valores médios estatisticamente significativos mais elevados, do que o grupo que refere “ter filhos” (\bar{x} = 1,93; DP= 0,919), relativamente à perceção da subescala “Relação c/ Utentes” como Fonte de Stress.

Tendo em conta a subescala “Problemas Familiares”, o grupo de bombeiros que refere “ter filhos” (\bar{x} = 2,13; DP= ,892), apresenta valores médios estatisticamente significativos mais elevados, do que o grupo que refere “não ter filhos” (\bar{x} = 2,09; DP= 0,949), relativamente à perceção da subescala “Problemas Familiares” como Fonte de Stress.

Variável Ter sofrido um acidente de trabalho

Os resultados que dizem respeito à influência da variável “Ter sofrido algum Acidente de Trabalho” sobre as subescalas de Fontes de Stress, estão descritos na tabela seguinte:

Tabela 7
Análise Influência da Variável Ter sofrido algum Acidente de Trabalho sobre as “Fontes de Stress”

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

Acidentes de Trabalho	Sim		Não		Total		F	P
	M	DP	M	DP	M	DP		
Relação c/ Chefias	1,97	,909	2,18	1,019	2,08	,973	4,058	,020
Excesso de Trabalho	1,65	,858	1,73	1,064	1,84	,985	3,217	,021

Analisando a tabela 7, verifica-se que a variável “Ter sofrido algum Acidente de Trabalho” apresenta diferenças significativas nos valores das subescalas Fontes de Stress, “Relação c/ Utentes” (F= 4,058; p= 0,020) e “Excesso de Trabalho” (F= 3,217; p= 0,021). No que diz respeito à subescala “Relações c/ Chefias”, o grupo de inquiridos que refere “não ter sofrido acidentes de trabalho” (\bar{x} = 2,18; DP= 1,019), apresenta valores médios estatisticamente mais elevados do que o grupo que afirma “ter tido acidentes de trabalho” (\bar{x} = 1,97; DP= 0,909), relativamente à percepção que estes têm em relação à subescala “Relações c/ Chefias” como Fonte de Stress.

Em relação à subescala “Excesso de Trabalho”, refere “não ter sofrido acidentes de trabalho” (\bar{x} = 1,73; DP= 1,064), apresenta valores médios estatisticamente mais elevados do que o grupo que afirma “ter tido acidentes de trabalho” (\bar{x} = 1,65; DP= 0,858), relativamente à percepção da subescala “Excesso de Trabalho” como Fonte de Stress.

3.2.5. Estatísticas descritivas em relação à Questão Final

Quando questionados se “Alguma vez passou por uma situação de maior stress durante o desenvolvimento desta atividade?”, 52,4% (n=43) dos inquiridos afirmaram já ter enfrentado uma situação de maior stress.

Tabela 8
Análise da Estatísticas descritivas em relação à Questão Final

Variável		n	%
Alguma vez passou por uma situação de maior stress durante o desenvolvimento desta atividade?	Sim	43	52,4%
	Não	39	47,6%

CAPÍTULO IV- ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Como forma de se poder analisar os resultados obtidos, apresentados anteriormente, torna-se importante realçar o objetivo geral deste trabalho, o qual procurou identificar fatores relacionados com o stress vivenciado por B.V.P durante a prática da sua atividade profissional.

O stress ocupacional é considerado um risco para a saúde no que diz respeito ao surgimento de vários problemas relacionados com o mesmo, quer a nível físico como também psicológico (Quick & Henderson, 2016).

O grupo em estudo, constituído por B.V.P são frequentemente expostos a situações geradoras de stress de grande impacto emocional, tornando-se assim um grupo profissional propício ao desenvolvimento de perturbações relacionadas com o stress (Costa, 2023).

Para Rajabi et.al. (2020), a prevalência de stress profissional entre Bombeiros é considerada elevada dado estes profissionais lidam diária e diretamente com questões relacionadas com a vida de terceiros, muitas das vezes, em condições de extrema dificuldade e que exigem a tomada de decisões no momento, que poderão comprometer aqueles aos quais prestam os seus serviços.

São vários os fatores que contribuem para o elevado índice de prevalência da doença, começando pela capacidade de perceção de sintomatologia (do stress) por parte de alguns elementos destas AHBV. Este fenómeno pode estar relacionado com o grau de formação académica dos referidos elementos; com a ausência, dentro das CBV, de equipas permanentes de psicólogos que acompanhem os mesmos após a vivência de situações as quais afetam o seu equilíbrio psicológico; e ainda a inexistência de terapias de grupo dentro das próprias corporações.

Neste sentido, o primeiro resultado deste estudo demonstra a prevalência de stress profissional na grande maioria dos bombeiros que participaram do inquérito. Esta descoberta corrobora com os resultados obtidos em estudos anteriores, nomeadamente o caso da investigação levada a cabo por Rajabi et.al. (2020), que demonstrou que estes profissionais ocupam o quinto lugar, no que diz respeito a questões relacionadas com o stress ocupacional, nomeadamente questões relacionadas com a mortalidade associada ao

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

trabalho, nos Estados Unidos, como consequência da constante exposição a situações de perigo e de grande stress.

Em Portugal, relativamente aos BV, não são conhecidos estudos que estabeleçam, uma relação causa/efeito entre as taxas de mortalidade e as atividades desenvolvidas por estes profissionais. Esta constatação leva-nos a olhar para as potenciais estruturas de comunicação/cooperação entre os diferentes órgãos de decisão e de direção (associações humanitárias, câmaras municipais, ministério da saúde- através do INEM) sobre o papel e a importância da estabilidade emocional dos BV antes, durante e após a exposição a situações causadoras de stress.

Tendo em conta as principais Fontes de Stress, foram percecionadas pelo grupo de participantes como mais potencializadoras de stress, questões relacionadas com “Problemas Familiares”, “Relações com Chefias” e a “Relação com Utentes/Lidar com Pessoas”. Estes resultados comprovaram a relevância das relações interpessoais, das relações com familiares e amigos, que são bastante importantes nesta atividade profissional, e a forma como estes profissionais interagem com aqueles a quem podem comprometer a vida destes terceiros. Estes dados estão de acordo com a literatura apresentada por Outtlinger, em 1998, num estudo que envolveu 161 bombeiros americanos, acerca das fontes de stress vivenciadas por estes profissionais no desenvolvimento da sua atividade profissional. Os resultados encontrados pelo autor, identificaram como principais fontes de stress, a prestação de serviços a pessoas gravemente feridas, o facto de estes indivíduos terem de enfrentar problemas sobre os quais não têm controlo.

Tendo em conta que a subescala mais pontuada durante a análise de dados foi, “Problemas Familiares”, acontecimentos relacionados com a incompatibilidade entre trabalho-família e as relações sociais que os mesmos mantêm, são os mais percecionados como stressantes para os bombeiros em estudo. Este resultado, está relacionado com o estudo realizado por Murta & Tróccoli (2007), que revelou, como fontes de stress, as relações interpessoais e o conflito trabalho-família.

A falta de equilíbrio entre o trabalho e o contexto familiar, torna-se também um elo fulcral para o surgimento de questões relacionadas com o stress profissional (OMS, 2020). De acordo com Smith et.al. (2018), o stress ocupacional e o conflito trabalho-família

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

influenciam negativamente a forma como estes profissionais se comportam no exercício das suas funções diárias.

A segunda mais pontuada foi a subescala “Relações com Chefias”, onde os acontecimentos percecionados como mais stressantes dizem respeito a situações de favoritismo, falta de reconhecimento e de apoio por parte dos superiores hierárquicos. De facto, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a cultura organizacional possui um grande impacto no que diz respeito ao stress ocupacional. Nesta inclui-se questões relacionadas com uma má liderança por parte de superiores, a falta de comunicação entre chefias-trabalhadores e vice-versa e o equilíbrio entre a vida profissional e a vida familiar (OMS, 2020).

Tendo em conta os resultados previamente discutidos, a relação o grupo em análise tem com os seus superiores/chefias e o conflito trabalho-família, constituem dois fatores de grande relevância para a variável supracitada.

A terceira e última subescala mais pontuada, “Relação com Utentes/Lidar com Pessoas”, diz respeito a situações relacionadas com a tomada de decisões ou a incapacidade de dar resposta a questões que representam riscos para as pessoas que destes profissionais dependem.

Segundo a OMS (2020), existe ainda uma segunda variável que impacta de certa forma a performance do empregador, nomeadamente, o conteúdo do trabalho desenvolvido. Esta engloba consequências organizacionais importantes para o stress profissional nomeadamente a carga e ritmo de trabalho, o horário de trabalho e o ambiente em que estes profissionais prestam os seus serviços a terceiros.

Posto isto, o que poderá influenciar estas constatações, é o efeito que as características de algumas variáveis sociodemográficas têm sobre a perceção que os participantes têm acerca das Fontes de Stress. Durante a análise de dados, foram encontradas diferenças significativas nas variáveis “Idade”, “Ter Filhos” e “Ter sofrido algum acidente de trabalho”.

Neste sentido, a variável “Idade” tem uma influência significativa no que diz respeito à perceção dos indivíduos em relação às subescalas de Fontes de Stress, “Problemas Familiares”, “Relações com Chefias”, “Excesso de Trabalho”, “Carreira e Remuneração”, “Risco de Vida” e “Condições de Trabalho”. Averiguamos então que o

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

grupo de indivíduos com idades compreendidas entre os 25 e os 45 anos apresentam uma maior perceção relativamente às Fontes de Stress presentes no exercício da sua profissão. Segundo Morgado, (2017), os fatores de stress resultantes do desenvolvimento desta profissão, podem ter uma influência diferente em cada faixa etária, podendo surgir reações igualmente diferentes nos indivíduos. Ainda segundo a autora, a perceção que cada um tem em relação ao trabalho a ser desenvolvido enquanto bombeiro no início da carreira, poderá ser diferente daquela que os indivíduos com mais anos de exercício da profissão apresentam.

A variável “Ter Filhos” apresenta um nível de relevância significativa em relação à perceção dos participantes sem relação às subescalas de Fontes de Stress, “Relação com Utentes” e “Problemas Familiares”. Tendo em conta a influência desta variável, verificou-se que os indivíduos que têm filhos apresentam uma maior perceção sobre as Fontes de Stress resultantes da sua atividade profissional. Este achado vai de encontro a um estudo realizado por Costa (2015), onde as principais descobertas estão relacionadas com as principais causas do conflito entre o trabalho e a vida pessoal dos indivíduos, nomeadamente, a “incompatibilidade de horários (entre a escola dos filhos e o trabalho)”. Outra investigação, realizada por Carvalho e Maia (2009), revela que o facto de os bombeiros que têm filhos percecionarem estas variáveis como fontes de stress, poderá estar relacionado com o receio que os mesmos têm de não voltar a ver a família, a cada ocorrência que respondem ou pelo receio de que os filhos sigam o mesmo percurso que os pais e que estejam sujeitos às mesmas exposições e situações de risco e traumáticas.

O facto de “Ter sofrido algum acidente de trabalho”, influencia de forma significativa os valores de perceção dos indivíduos para as subescalas de Fontes de Stress “Relação com Chefias” e “Excesso de Trabalho”. Segundo Levi (1988), o stress existente no exercício desta atividade profissional é um dos fatores que contribuem para a ocorrência de acidentes laborais. Para Costa (2015), devido à sua atividade profissional, os bombeiros estão constantemente expostos a incidentes, a situações de grande desorganização e confusão e a cenários de grande destruição e impacto emocional, tendo por isto, uma maior probabilidade de se tornarem “vítimas secundárias”.

Todas estas constatações levantam outras preocupações (consequências) sobre o impacto desta temática (stress profissional), a médio e longo prazos, quer ao nível social (ambiente laboral em que se inserem, as pessoas a quem prestam os seus serviços) como

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

também familiar dos BVs Portugueses. Perante este quadro não podemos deixar de questionar:

-Estará a realidade portuguesa devidamente preparada para prestar o devido acompanhamento a estes profissionais?

-Estarão estas Associações devidamente preparadas para apoiar os BV que delas fazem parte?

Tendo em conta estas questões, e como forma de se perceber quais os recursos que as AHBV possuem para lidar com o stress ocupacional, durante a recolha de dados, foi elaborada uma questão final, “*Alguma vez passou por uma situação de maior stress durante o desenvolvimento desta atividade?*”, onde a grande maioria (52,4%) dos participantes afirmaram já ter enfrentado uma situação de maior stress no desenvolvimento da atividade de bombeiro. Destes, apenas 18,3%, afirmaram ter algum tipo de apoio, por parte da corporação, nomeadamente, apoio psicológico através de consultas com profissionais da saúde mental.

Posto isto, torna-se crucial a implementação de estratégias que auxiliem estes profissionais a reduzir o stress, através de abordagens quer a nível individual, como organizacional, uma vez que para além dos riscos que vão surgindo para os BVs no desenvolvimento da sua profissão, os mesmos acarretam consequências acrescidas às AHBV (Souto, 2021).

CAPÍTULO V- CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade profissional tem vindo a sofrer a influência de vários fatores, tais como físicos, familiares, sociais e psíquicos. Para Aguiar e Castro (2011), profissões cujos trabalhadores têm de lidar diariamente com o sofrimento de terceiros, têm-se tornado num grande foco para investigações relacionadas com o stress profissional, destacando-se aqui os bombeiros.

Perante isto, a mais de metade dos indivíduos que participaram desta pesquisa, revelaram ter uma boa perceção das fontes de stress inerentes à sua atividade profissional, estando desta forma, mais propícios ao desenvolvimento de sintomas de stress diretamente ligadas à sua atividade profissional.

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

Torna-se aqui importante realçar o papel da Psicologia neste contexto, uma vez que a colaboração de um psicólogo dentro destas associações é bastante importante no que diz respeito à orientação destes profissionais no que diz respeito à gestão de conflitos, treino para lidar com os sintomas subjacentes ao stress profissional (Teixeira, 2008).

Apesar de notória a preocupação da literatura em relação aos efeitos negativos desta temática inerentes às experiências por estes indivíduos vivenciadas, torna-se importante realçar a escassez de informação sobre a temática em estudo, assim como a necessidade de acompanhamento e intervenção psicológica destes mesmos intervenientes.

Posto isto e perante os resultados analisados, torna-se importante a criação de programas de intervenção nestas organizações de emergência (AHBV), tendo por base a implementação de estratégias individuais; estratégias grupais, centrando-se essencialmente nos diversos contextos onde os indivíduos se inserem dentro do sistema laboral, nomeadamente, equipas de trabalho; e estratégias organizacionais, tendo como foco principal o ambiente de trabalho onde estes indivíduos se inserem, incluindo aqui a relação trabalho-família (Chambel, 2016).

Sendo assim, serão apresentadas algumas estratégias para possíveis futuras intervenções com bombeiros, estando estas divididas em alguns níveis:

1. **Apoio Emocional:** através de sessões de aconselhamento, com profissionais da área da psicologia; colocação em prática de técnicas de relaxamento, como por exemplo, a Técnica da Respiração Diafragmática; avaliação e vigilância psicológica; exploração conjunta de recursos psicológicos disponíveis para que possam ser utilizados por bombeiros, como é o caso das redes telefónicas de apoio psicológico (Chambel, 2016).
2. **Apoio Físico:** motivar os trabalhadores a melhorar a sua saúde física através da criação e adaptação de rotinas para a prática de atividade física e planos para a prática de bons hábitos alimentares em função da exigência das diversas atividades exercidas pelos bombeiros (Chambel, 2016).
3. **Apoio de carater Prático:** criação de planos estratégicos de modo a ajudar estes indivíduos a maximizar o seu potencial a nível pessoal e profissional,

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

através de propostas para o desenvolvimento e progressão de carreira. Para a melhoria e aumento do equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal, propõem-se o aumento da comunicação com a família e amigos através da partilha de sentimentos, emoções e reações; desenvolvimento de programas de ajuda familiar; promoção do convívio entre as diversas redes sociais que rodeiam os indivíduos, como forma de distração cognitiva e emocional. Como forma de se melhorar o desempenho e crescimento pessoal, propõem-se que os indivíduos evitem o uso de linguagem que possa culpar ou provocar estigma nos outros; promoção da cooperação, partilha de experiências e apoio entre os indivíduos; desenvolvimento de programas de coesão de equipa (Chambel, 2016).

4. **Eficácia Organizacional:** propõem-se a criação de um gabinete de crise, para apoio aos indivíduos após um evento de grande carga emocional; garantir uma boa gestão de recursos humanos, através da criação de horários rotativos; formação e treino de chefias em competências de gestão e liderança; formação de todos os colaboradores sobre a tomada de decisão; elaboração de planos de atividade prévios capazes de definir as funções adequadas às capacidades de cada um; definição de um elemento de ligação entre os familiares e as AHBVs, aquando de ocorrências de elevada exigência operacional, como ponto de contacto para informações (Chambel, 2016).

Para estudos futuros, torna-se então importante a continuação da investigação desta temática como forma de se encontrar uma relação significativa entre a experiência pessoal de cada um e o stress ocupacional vivenciado por cada bombeiro no desempenho das suas funções. Aliás, os dados recolhidos apontam para a necessidade de aprofundar cada vez mais as pesquisas sobre os fatores que contribuem para o surgimento do stress ocupacional e avaliar os impactos que este representa para o dia-a-dia dos BVs em Portugal.

Os resultados destas pesquisas devem servir de instrumento de reformulação de políticas de proteção civil, mas sobretudo para as AHBV encontrarem neles as plataformas necessárias para definir os modelos de atuação dos seus colaboradores

Tornar-se ainda importante usar os resultados destas pesquisas para uniformizar os modelos de atuação dos BVs em todo o território de Portugal Continental e das regiões

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

autónomas dos Açores e da Madeira. Desta forma estariam criadas as bases necessárias para o desenvolvimento de estudos comparativos sobre as principais fontes de stress e as estratégias adotadas em cada região.

Referências Bibliográficas

- de Almeida, H., Brito-Costa, S., Alberty, A., Gomes, A., Lima, P., & Vicente Castro, F. (2016). Modelos de stress ocupacional: sistematização, análise e descrição. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 434–454. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.309>
- Ângelo, R. P. C. P. A. (2010). *Psicologia da saúde ocupacional dos bombeiros portugueses: o papel das exigências e recursos profissionais na promoção do bem-estar psicológico* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa]. Repositório UL. <http://hdl.handle.net/10451/2835>
- Bicho, L. M. D., & Pereira, S. R. (2007). *Stress ocupacional. Stress Ocupacional*. Instituto Politécnico de Coimbra, Departamento de Engenharia Civil, Portugal. https://www.academia.edu/6372105/STRESS_OCUPACIONAL_LEANDRO_MANUEL_DIAS_BICHO_SUSETE_RODRIGUES_PEREIRA
- Carvalho, C., & Maia, Â. (2009, fevereiro 5-7). *Exposição adversa, psicopatologia e queixas de saúde em bombeiros portugueses*. (Artigo de Conferência). I Congresso Luso-Brasileiro de Psicologia da Saúde, Faro- Universidade do Algarve. <https://hdl.handle.net/1822/11200>
- Carvalho, L. I. A. (2017). Fontes de stresse nos bombeiros portugueses: diagnóstico e recomendações para a intervenção [Dissertação de Mestrado, ISCTE- Instituto Universitário de Lisboa]. Repositório ISCTE. <http://hdl.handle.net/10071/15300>
- Chambel, M. J. (2016) (Ed.). *Psicologia da saúde ocupacional*. Lisboa: Pactor.
- Costa, A. P. A. (2017). *Stress nos bombeiros portugueses: a influência das estratégias*

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses

de coping nos riscos psicossociais e o papel moderador da antiguidade [Dissertação de Mestrado, Universidade Católica Portuguesa]. Repositório UCP.

<http://hdl.handle.net/10400.14/22865>

Costa, F. J. D. S. (2015). *Saúde no trabalho: a realidade de quem socorre* [Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Viana do Castelo] Repositório IPVC.

<http://hdl.handle.net/20.500.11960/1345>

Costa, P. D. R. D. (2023). *Efeitos dos traços de personalidade na vulnerabilidade ao desenvolvimento da Perturbação de Stress Pós-Traumático em profissionais de emergência médica* [Dissertação de Mestrado, Universidade Lusófona] repositório UL.

<http://hdl.handle.net/10437/14083>

EU-OSHA (2007). *Report - Expert forecast on emerging psychosocial risks related to occupational safety and health*. Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.

<https://osha.europa.eu/pt/tools-andpublications/publications/reports/7807118>

Eurofound (2023), *Psychosocial risks to workers' well-being: Lessons from the COVID-19 pandemic*, European Working Conditions Telephone Survey 2021 series, Publications Office of the European Union, Luxembourg. [doi:10.2806/350964](https://doi.org/10.2806/350964)

Fontinho, A. S. T. (2019). *Das exigências e recursos laborais ao Bournout* [Dissertação de Mestrado, ESGT- Instituto Politécnico de Tomar]. Repositório ESGT.

<http://hdl.handle.net/10400.26/31400>

Galveia, A. M. F. (1995). *Características da tarefa e satisfação no trabalho* [Dissertação de Mestrado, Instituto Superior de Psicologia Aplicada]. Repositório ISPA

<http://hdl.handle.net/10400.12/541>

Levi, L. (1988). Definiciones y aspectos teóricos de la salud en relación con el trabajo.

Los Factores Psicossociales en el Trabajo y su Relacion con la Salud, 9-14.

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses

- Lorente, L. & Yeves, J. (2016). Modelos Explicativos do Stress Laboral. In M. J. Chambel, (Ed.), *Psicologia da saúde ocupacional* (pp. 71-90). Factor.
- Miranda, S. C. C. (2011). *Stress ocupacional, burnout e suporte social nos profissionais de saúde mental* [Dissertação de Mestrado, Universidade Católica Portuguesa] Repositório UCP. <http://hdl.handle.net/10400.14/8796>
- Monteiro, J. F. (2008). *Experiência de stress ocupacional em bombeiros portugueses: chorar por dentro* [Dissertação de Mestrado, Instituto Superior de Psicologia Aplicada] Repositório ISPA. <http://hdl.handle.net/10400.12/3570>
- Morgado, P. A. C. (2017). *Fontes de stresse e burnout em bombeiros profissionais* [Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Setúbal. Escola Superior de Ciências Empresariais] Repositório IPS. <http://hdl.handle.net/10400.26/19903>
- Murta, S. G., & Tróccoli, B. T. (2007). Stress ocupacional em bombeiros: efeitos de intervenção baseada em avaliação de necessidades. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 24, 41-51. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2007000100005>
- Oliveira, A. M. N. D., & Araújo, T. M. D. (2018). Situações de desequilíbrio entre esforço-recompensa e transtornos mentais comuns em trabalhadores da atenção básica de saúde. *Trabalho, Educação e Saúde*, 16, 243-262. <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00100>
- Ottlinger, J. M. (1997). *Stress and firefighters: An exploratory study*. Walden University. *Dissertation-Abstract-International*, 58 (8-B), 4503, S: 0419-4217.
- Pinto, A. (2003). O conflito trabalho-família e as suas implicações pessoais e organizacionais. *GESTIN: Revista da Escola Superior de Gestão*, 2, 89-98. <http://hdl.handle.net/10400.11/226>
- Quick, J. C., & Henderson, D. F. (2016). Occupational stress: Preventing suffering,

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses

enhancing wellbeing. *International journal of environmental research and public health*, 13(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph13050459>

Rajabi, F., Molaeifar, H., Jahangiri, M., Taheri, S., Banaee, S., & Farhadi, P. (2020). Occupational stressors among firefighters: application of multi-criteria decision making (MCDM) Techniques. *Heliyon*, 6(4). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03820>

Ribeiro, M. F., Passos, C., & Pereira, P. (2018). *Motivação organizacional: fatores precursores da motivação do colaborador*. *Gestão e desenvolvimento*, (26), 105-131. <https://doi.org/10.7559/gestaoedesenvolvimento.2018.657>

Ribeiro, N. S. F. (2016). *HERÓIS POR QUE CAUSA? STRESS OCUPACIONAL E WORK ENGAGEMENT EM BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS E SAPADORES* [Dissertação de Mestrado, F.P.C.E.U.P.] Repositório F.P.C.E.U.P. <https://hdl.handle.net/10216/88651>

Rocha, D. G. (2019). *Stress, avaliação cognitiva e burnout em técnicos sociais das casas de acolhimento residencial* [Dissertação de Mestrado, Universidade do Minho. Repositório UMinho. <https://hdl.handle.net/1822/64244>

Roque, J. D. (2008). *Burnout e percepção do absentismo em trabalhadores do sector bancário: contributos do modelo das exigências-recursos do trabalho* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa] Repositório UL. <http://hdl.handle.net/10451/740>

Santos, C., & Matos, F. N. O. (2019). *A Produção Científica em Stress Ocupacional: uma Análise Bibliométrica Brasil e Portugal* [Dissertação de Mestrado, ISMT]. Repositório ISMT. <http://repositorio.ismt.pt/jspui/handle/123456789/1234>

Santos, M., & Almeida, A. (2016). Principais riscos e fatores de risco ocupacionais associados aos bombeiros, eventuais doenças profissionais e medidas de proteção

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses

recomendadas. *Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional online.*,1, 1-15.

<http://hdl.handle.net/10400.14/19789>

Silva, I. M. S. D., Gonçalves, E., & Costa, D. (2020). Conflito trabalho-família:
Contributos para a sua caracterização e gestão. *Revista E-Psi*, 9(3), 56-78.

<https://hdl.handle.net/1822/69832>

da Silva Oliveira Vasconcelos, A. S. M. (2016). *Saúde mental, burnout, stress e satisfação no trabalho: um estudo em bombeiros voluntários* [Dissertação de Mestrado, F.P.C.E.U.P] Repositório F.P.C.E.U.P. <https://hdl.handle.net/10216/90215>

Smith, T. D., Hughes, K., DeJoy, D. M., & Dyal, M. A. (2018). Assessment of relationships between work stress, work-family conflict, burnout and firefighter safety behavior outcomes. *Safety science*, 103, 287-292.

<https://doi.org/10.1016/j.ssci.2017.12.005>

Sordi, J. O. D., & Azevedo, M. C. (2013). Proposta de Artefato para Análise de Características Motivacionais do Trabalho. *Revista Brasileira de Gestão de Negócios*, 15, 427-444. <https://doi.org/10.7819/rbgn.v15i48.1401>

Souto, A. R. (2022). *Condições de trabalho e stress: implicações no emprego e na vida pessoal* [Dissertação de Mestrado, FEG- Universidade dos Açores] Repositório FEG. <http://hdl.handle.net/10400.3/6294>

Vaz Serra, A. (2011). *O Stress na Vida de Todos os Dias* (3^a.ed). Coimbra: Editor Adriano Vaz Serra.

Wecki, A. (2015). *Taw: o modelo de Karasek e a mediação pelo engagement como forma de prever o bem-estar* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa] Repositório UL. <http://hdl.handle.net/10451/20715>

World Health Organization. (2020, 19 outubro). *Occupational health: Stress at the*

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses

workplace. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/occupational-health-stress-at-the-workplace>

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses

ANEXOS

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

Anexo A

Questionário Sociodemográfico

Instruções: Ser-lhe-ão apresentadas algumas questões que visam obter informação de carácter pessoal. As respostas dadas irão manter sempre um carácter de anonimato e confidencialidade sendo que, em caso algum, não serão reveladas. **PARA QUE SE CONSIGA GARANTIR A CONFIDENCIALIDADE NÃO COLOQUE O SEU NOME OU QUALQUER OUTRO ELEMENTO DE IDENTIFICAÇÃO NO PROTOCOLO.**

Corporação: _____

Género Feminino
Masculino

Idade ____ anos

Estado Civil Solteiro/a
Casado/a
Divorciado/a
União de Facto
Separado
Viúvo
Outro

Agregado Familiar

Tem filhos? Sim
Não

Habilitações Literárias 1º Ciclo
2º Ciclo
3º Ciclo
Secundário
Licenciatura
Mestrado
Doutoramento

A que quadro pertence? Comando
Ativo
Reserva
Honra

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

Tem contrato de trabalho com a corporação?	Sim	<input type="checkbox"/>
	Não	<input type="checkbox"/>
Tem outra ocupação profissional?	Sim	<input type="checkbox"/>
	Não	<input type="checkbox"/>
Qual a sua situação laboral na atividade principal?	Efetivo	<input type="checkbox"/>
	Contrato a prazo	<input type="checkbox"/>
	Temporário	<input type="checkbox"/>
	Sazonal	<input type="checkbox"/>
	Estudos	<input type="checkbox"/>
Qual a sua categoria como bombeiro voluntário?	Estagiário	<input type="checkbox"/>
	Bombeiro de 3ª.	<input type="checkbox"/>
	Bombeiro de 2ª.	<input type="checkbox"/>
	Bombeiro de 1ª.	<input type="checkbox"/>
	Subchefe	<input type="checkbox"/>
	Chefe	<input type="checkbox"/>
	Adjunto	<input type="checkbox"/>
	Comando	<input type="checkbox"/>
	2º. Comandante	<input type="checkbox"/>
	Comandante	<input type="checkbox"/>
Quantos anos tem de serviço como bombeiro voluntário?	_____ anos	
Já teve algum acidente de trabalho?	Sim	<input type="checkbox"/>
	Não	<input type="checkbox"/>
Número de acidentes de trabalho:	_____	
Qual a gravidade do acidente?	Ligeiro	<input type="checkbox"/>
	Grave	<input type="checkbox"/>
	Muito Grave	<input type="checkbox"/>

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

Anexo B

Questionário de Stress em Bombeiros (QSB)

Rui Gomes (2009)

QSB- 1ª. Parte

Na escala que se segue, assinale com um círculo o número que melhor indicar o nível de “stress” que sente geralmente no exercício da sua atividade profissional.

- Em termos gerais, a minha atividade profissional provoca-me ...

Nenhum Stress	Pouco Stress	Moderado Stress	Bastante Stress	Elevado Stress
0	1	2	3	4

QSB- 2ª. Parte

Apresentam-se seguidamente várias fontes potencialmente geradoras de stress na sua atividade profissional. Por favor, assinale com um círculo o número que melhor indicar o nível de stress/pressão gerado por cada potencial fonte ou fator no exercício da sua atividade profissional (0 = Nenhum stress; 2 = Moderado stress; 4 = Elevado stress).

Se alguma das situações referidas não se aplicar ao seu caso particular, por favor não responda a essa questão deixando-a “em branco”. Tenha igualmente em consideração o facto de neste questionário o termo “pessoas” ser utilizado para identificar aqueles a quem presta os seus serviços, cuidados ou tratamentos. Nas suas respostas pense nessas pessoas como “clientes” do serviço que presta, mesmo que possa usar outro termo no seu trabalho (ex: “utentes”, “pacientes”, etc.).

Para cada uma das situações apresentadas a seguir, indique, por favor, o nível de <i>stress</i> que sente.	Nenhum Stress	Pouco Stress	Moderado Stress	Bastante Stress	Elevado Stress
1. A falta de perspectivas de desenvolvimento na carreira	0	1	2	3	4
2. O risco de vida para mim próprio(a)	0	1	2	3	4
3. Falta de tempo para manter uma boa relação com as pessoas mais próximas (ex: cônjuge, filhos, amigos, etc.)	0	1	2	3	4

Baseado no Questionário de Rui Gomes (rgomes@psi.uminho.pt). (2009) Universidade do Minho, Escola de Psicologia (QSB)

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros
Voluntários Portugueses

4. O favoritismo e/ou discriminação “encobertos” no meu local de trabalho por parte dos meus superiores	0	1	2	3	4
5. Trabalhar muitas horas seguidas	0	1	2	3	4
6. Viver com os recursos financeiros/salário de que disponho	0	1	2	3	4
7. Poder ferir-me ou magoar-me gravemente em serviço	0	1	2	3	4
8. Falta de tempo para estar com a família/amigos	0	1	2	3	4
9. Falta de materiais e equipamentos	0	1	2	3	4
10. O excesso de trabalho e/ou tarefas de carácter burocrático	0	1	2	3	4
11. Ter de realizar muitas horas seguidas de trabalho	0	1	2	3	4
12. Não poder ou não ser capaz de corresponder àquilo que as pessoas a quem presto os meus serviços esperam de mim	0	1	2	3	4
13. Tomar decisões onde os erros podem ter consequências graves para as pessoas a quem presto os meus serviços	0	1	2	3	4
14. Falta de tempo para dar apoio e conviver com a minha família/amigos	0	1	2	3	4
15. Falta de possibilidades de progressão na carreira	0	1	2	3	4
16. A sobrecarga ou excesso de trabalho	0	1	2	3	4
17. Os conflitos interpessoais com outros colegas	0	1	2	3	4
18. Falta de meios e condições de trabalho	0	1	2	3	4
19. Salário inadequado/insuficiente	0	1	2	3	4
20. Enfrentar situações de risco de vida para mim próprio(a)	0	1	2	3	4
21. Gerir problemas graves das pessoas a quem presto os meus serviços	0	1	2	3	4
22. Comportamentos desajustados e/ou inadequados de colegas de trabalho	0	1	2	3	4
23. Sentir que não há nada a fazer para resolver os problemas das pessoas a quem presto os meus serviços	0	1	2	3	4
24. A falta de encorajamento e apoio por parte dos meus superiores	0	1	2	3	4
25. Falta de condições de trabalho	0	1	2	3	4

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

Anexo C



Mariana Azevedo Machango <38622@ufp.edu.pt>

Pedido de autorização para utilização do Questionário de Stress em Bombeiros

3 mensagens

Mariana Azevedo Machango <38622@ufp.edu.pt>
Para: rgomes@psi.uminho.pt

15 de dezembro de 2022 às 14:02

Boa tarde Prof. Rui Gomes,

Eu Mariana Azevedo Machango, sou estudante do Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde na Universidade Fernando Pessoa-Porto e estou a realizar a minha dissertação para obtenção do grau Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, sendo a orientadora a Profª. Drª. Carla Barros

O tema escolhido para a realização da mesma foi "O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses".

Venho então por este meio, pedir a sua autorização para a utilização do seu instrumento, para a realização da minha recolha de dados no âmbito do tema acima apresentado.

Posto isto, estarei disponível para, no final do meu estudo, partilhar os resultados do mesmo consigo.

Com os melhores Cumprimentos,

Mariana Azevedo Machango, aluna nº. 38622@ufp.edu.pt.

António Rui Silva Gomes <rgomes@psi.uminho.pt>
Para: Mariana Azevedo Machango <38622@ufp.edu.pt>

15 de dezembro de 2022 às 14:18

Dou autorização.

Boa sorte para a tese!!

Rui Gomes

Professor Auxiliar

Universidade do Minho. Escola de Psicologia

Campus de Gualtar. 4710-057 Braga. Portugal

Tel: +351 253 604 232

EPsi, Gabinete 1.75, Piso 1

Assistant Professor

University of Minho. School of Psychology

Campus de Gualtar. 4710-057 Braga. Portugal

Tel: +351 253 604 232

EPsi, Office 1.75, Floor 1

Ciência vitae: <https://www.cienciavitae.pt/B312-8D41-3375>



www.psi.uminho.pt



Investigação |
Research

www.ardh.pt/




Intervenção |
Intervention

www.e-cv.pt

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

Anexo D

	2º CICLO OU MESTRADO	Ano Letivo
	PROPOSTA SUMÁRIA DE DISSERTAÇÃO / TRABALHO DE PROJETO	<u>2022/2023</u>
1. PARECER DO COORDENADOR DE CURSO	2. DESPACHO DA DIREÇÃO DA FACULDADE	
<input type="checkbox"/> Projeto adequado à área científica do curso: Orientador proposto: _____ Coorientador proposto: _____		
<input type="checkbox"/> Necessidade de adequação do título		
<input type="checkbox"/> Projeto a reformular com vista à sua adequação às linhas temáticas e de investigação		
<input type="checkbox"/> Proposta de trabalho a submeter à Comissão de Ética UFP		
Justificação: _____ _____ _____ Assinatura: _____ Data: ____/____/____	Assinatura: _____ Data: ____/____/____	
	C.C.:	
3. IDENTIFICAÇÃO DO ESTUDANTE		
NOME COMPLETO: Mariana Azevedo Machango	NÚMERO: 38622	
CURSO (Escolher): Psicologia Clínica e da Saúde		
RAMO (Se aplicável):		
4. LINHA DE INVESTIGAÇÃO E ORIENTAÇÃO		
LINHA TEMÁTICA EM QUE SE INSERE O PROJETO:	Psicologia da Saúde Ocupacional <i>(quando aplicável, consultar a lista disponibilizada pela Coordenação de Curso)</i>	
ORIENTADOR RESPONSÁVEL PELA LINHA TEMÁTICA:	Prof.ª Carla Barros	
ORIENTADOR CONTACTADO PREVIAMENTE PELO ESTUDANTE (<i>Não se aplica à FCS</i>):	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

5. PROPOSTA DE DISSERTAÇÃO / TRABALHO DE PROJETO	
TÍTULO:	O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses
RESUMO DO ESTUDO A DESENVOLVER:	
<p>Nos dias de hoje, o Stress Ocupacional, tem-se tornado cada vez mais evidente na vida dos indivíduos. A saúde, a segurança e a higiene no local de trabalho, são noções que têm vindo a ganhar uma grande importância (Santiago,2004, cit in Morgado, 2017), uma vez que a boa saúde dos trabalhadores é sinónimo de um aumento capacidade produtiva, dentro das instituições e entidades empregadoras (Ribeiro, 2016).</p> <p>O Stress Ocupacional, é visto muitas vezes como um obstáculo, dado que afeta a saúde dos trabalhadores, tanto a nível físico como mental (Almeida, 2016). As grandes mudanças e exigências existentes em torno do mundo do trabalho, vão despertando a necessidade de (re)adaptação por parte dos trabalhadores a este novo mundo.</p> <p>A avaliação desta variável tende a auxiliar na priorização e na identificação de trabalhadores que necessitam de apoio ao nível da saúde ocupacional, direcionando os mesmos para intervenções e para o aumento das melhorias no ambiente e nas condições de trabalho (Ribeiro, 2016).</p> <p>Nota: O resumo na íntegra pode ser lido em anexo, no final do formulário.</p>	
Nº de palavras do resumo (máx. = 500): 487	
<input type="checkbox"/> Baseado apenas em pesquisa bibliográfica <input checked="" type="checkbox"/> Terá pesquisa/inquéritos/recolha de dados	
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS CONSIDERADAS MAIS IMPORTANTES PARA APOIAR A INVESTIGAÇÃO:	
1. Almeida, H., Brito-Costa, S., Alberty, A., Gomes, A., Lima, P. & Castro, V.(2016). MODELOS DE STRESS OCUPACIONAL: SISTEMATIZAÇÃO, ANÁLISE E DESCRIÇÃO. International Journal of Developmental and	
2. Ribeiro,N.(2016).Heróis por que causa? Stress Ocupacional e Work Engagement em Bombeiros Voluntários e Sapadores [Dissertação de Mestrado].Repositório SPUP.	
3. Gomes, A. R. (2009). Questionário de Stress em Bombeiros (QSB) – Versão para investigação. Braga: Universidade do Minho.	
6. DECLARAÇÃO DO ESTUDANTE	
A presente proposta de dissertação/trabalho de projeto foi elaborada nos termos das Normas Regulamentares dos Segundos Ciclos de Estudos da UFP em vigor.	
ASSINATURA: <u>Flávia Aguiar MacFarlane</u>	Data: 23 / 09 / 2022
7. DECLARAÇÃO DO DOCENTE ORIENTADOR (Se aplicável)	
Declaro que aceito orientar o(a) estudante acima identificado(a).	
NOME POR EXTENSO:	
ASSINATURA:	Data: / /
8. DECLARAÇÃO DO DOCENTE COORIENTADOR (Se aplicável)	
Declaro que aceito coorientar o(a) estudante acima identificado(a).	
NOME POR EXTENSO:	

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

Nota: O resumo do estudo a desenvolver não se encontra completo no formulário, sendo que anexe este documento ao mesmo para que o mesmo possa ser lido na íntegra.

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

Nos dias de hoje, o Stress Ocupacional, tem-se tornado cada vez mais evidente na vida dos indivíduos. A saúde, a segurança e a higiene no local de trabalho, são noções que têm vindo a ganhar uma grande importância (Santiago,2004, cit in Morgado, 2017), uma vez que a boa saúde dos trabalhadores é sinónimo de um aumento capacidade produtiva, dentro das instituições e entidades empregadoras (Ribeiro, 2016).

O Stress Ocupacional, é visto muitas vezes como um obstáculo, dado que afeta a saúde dos trabalhadores, tanto a nível físico como mental (Almeida, 2016). As grandes mudanças e exigências existentes em torno do mundo do trabalho, vão despertando a necessidade de (re)adaptação por parte dos trabalhadores a este novo mundo.

A avaliação desta variável tende a auxiliar na priorização e na identificação de trabalhadores que necessitam de apoio ao nível da saúde ocupacional, direcionando os mesmos para intervenções e para o aumento das melhorias no ambiente e nas condições de trabalho (Ribeiro, 2016).

O estudo empírico a ser efetuado para a realização deste projeto será do tipo transversal, com metodologia quantitativa.

No presente estudo, é expectado ter cerca de 100 bombeiros voluntários portugueses, do concelho de Santa Maria da Feira que obedeçam a critérios de inclusão e exclusão.

Como objetivo geral, pretende-se verificar, através da recolha de dados, o impacto do Stress Ocupacional vivenciado por bombeiros voluntários portugueses na sua prática. Como objetivos específicos procura-se ainda saber: a) Quais as variáveis que potenciam o stress nesta profissão; b) Perceber, junto destas instituições (Associações Humanitárias de Bombeiros Voluntários) quais os recursos que as mesmas possuem para lidar com o stress ocupacional; c) Estabelecer estratégias para que estes profissionais adquiram uma maior capacidade de lidar com o stress.

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

Para a realização deste estudo, pretendo utilizar os seguintes materiais: questionário sociodemográfico, pensado de modo a recolher mais informação acerca do sexo, idade, estado civil, escolaridade, o tipo de contrato de trabalho, a categoria enquanto bombeiro voluntário, os anos de serviço, a existência ou não de um acidente de trabalho; o “Questionário de Stress em Bombeiros” (QSB), desenvolvido por Gomes, no ano de 2009. Esta escala pretende avaliar as potenciais fontes de stress no exercício da atividade laboral de bombeiros e está dividido em duas partes. A primeira parte compreende uma avaliação global do stress que estes profissionais (bombeiros voluntários) experienciam durante a sua atividade, através de um único item, respondido numa escala tipo “Likert” (0 = Nenhum stress; 2 = Moderado stress; 3= Bastante Stress; 4 = Elevado stress). A segunda secção do mesmo, inclui 25 itens que estão relacionados com as potenciais fontes de stress associadas à atividade profissional, que estão distribuídos por 7 subescalas, sendo igualmente respondidos numa escala tipo “Likert”.

Estudos anteriores, referem a necessidade de se continuar a investigar esta variante, tendo em conta a importância da saúde mental desta população (bombeiros voluntários) e a implementação de estratégias de promoção de saúde mental e bem-estar mais ajustadas à mesma.

Assinatura: 

Data: 23/09/2022

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

Anexo E



Universidade Fernando Pessoa

Jan conheci-me à alma e orientador(a).

Exmo. Senhor
Prof. Doutor Pedro Reis
Diretor da FCHS

Prof
01.03.2023

Nº	Data
FCHS/PSC - 346/23-2	28 de Fevereiro de 2023

Exmo. Senhor Professor Doutor,

A Comissão de Ética apreciou a ressubmissão do projeto de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde apresentado por Mariana Azevedo Machango, intitulado "O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses".

A Comissão de Ética considera o estudo pertinente. Todos os esclarecimentos/alterações solicitados foram realizados.

Analisados os elementos que estavam em falta na primeira submissão, a Comissão de Ética nada tem a opor quanto à realização do presente projeto de investigação.

Com os melhores cumprimentos,

A Presidente da
Comissão de Ética da UFP

Inês Lopes Cardoso
Inês Lopes Cardoso

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

Anexo F

DECLARAÇÃO DE ASSENTIMENTO INFORMADO

Informação aos participantes

A presente dissertação “O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses” insere-se na Unidade Curricular Mestrado em Psicologia Clínica da Saúde da Universidade Fernando. Neste sentido, venho por este meio, convidá-lo a integrar o projeto em causa.

Objetivo do estudo

Este projeto tem como principal objetivo verificar o impacto do Stress Ocupacional vivenciado por bombeiros voluntários portugueses na sua prática. No caso de aceitar responder, o questionário é dividido em três partes: a primeira parte é constituída por um breve questionário sociodemográfico, seguido de uma adaptação do Questionário de Rui Gomes, nomeadamente o Questionário de Stress em Bombeiros (QSB), por foi elaborada uma questão final relacionada com as estratégias utilizadas em situação de stress. O preenchimento deste questionário destina-se a bombeiros, com 18 anos ou mais anos; que pertençam ao quadro ativo da sua corporação há pelo menos 1 ano; residentes em Portugal. A participação neste questionário é inteiramente voluntária. Caso sinta necessidade, pode desistir a qualquer momento.

Os princípios deontológicos definidos pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) serão respeitados e os dados serão codificados e destruídos de forma definitiva após a conclusão ou possível interrupção da investigação.

Caso decida participar, pedimos-lhe que leia e assine digitalmente a seguinte declaração de assentimento informado:

Eu, declaro que aceito participar no estudo “O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses” e tomei conhecimento sobre os objetivos da investigação e as respetivas circunstâncias de participação.

Caso surja alguma dúvida, pode enviar e-mail para:

38622@ufp.edu.pt

O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses

Anexo G



Pedido de autorização para recolha de dados

Ex. Sr. Comandante da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Arrifana,

Eu Mariana Azevedo Machango, sou estudante do Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde na Universidade Fernando Pessoa-Porto e estou a realizar a minha dissertação para obtenção do grau Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde. No âmbito desta mesma dissertação, cujo tema é "O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses", proponho-me a analisar a correlação existente em relação ao stress profissional e o seu conseqüente impacto, numa população de bombeiros voluntários cujo dia a dia é marcado por um constante estado de alerta e resposta a diversas situações de emergência, com o objetivo de identificar e contribuir para que no futuro se possa corrigir os fatores de risco profissional que influenciam a qualidade da prestação ao socorro, visando sempre promover o bem-estar físico e psíquico dos bombeiros voluntários.

Esta investigação tem como orientador a Profª. Doutora. Carla Barros.

Para tal venho solicitar a vossa autorização para a realização de recolha de dados na sua associação humanitária, para a concretização da dissertação final. Informo desde já que todos os dados obtidos irão ser tratados de forma confidencial e anónima.


Mariana Azevedo Machango



O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses




Pedido de autorização para recolha de dados

Ex. Sr. Comandante da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Lourosa,

Eu Mariana Azevedo Machango, sou estudante do Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde na Universidade Fernando Pessoa-Porto e estou a realizar a minha dissertação para obtenção do grau Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde. No âmbito desta mesma dissertação, cujo tema é “O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses”, proponho-me a analisar a correlação existente em relação ao stress profissional e o seu consequente impacto, numa população de bombeiros voluntários cujo dia a dia é marcado por um constante estado de alerta e resposta a diversas situações de emergência, com o objetivo de identificar e contribuir para que no futuro se possa corrigir os fatores de risco profissional que influenciam a qualidade da prestação ao socorro, visando sempre promover o bem-estar físico e psíquico dos bombeiros voluntários.

Esta investigação tem como orientador a Prof^a. Doutora. Carla Barros.

Para tal venho solicitar a vossa autorização para a realização de recolha de dados na sua associação humanitária, para a concretização da dissertação final. Informo desde já que todos os dados obtidos irão ser tratados de forma confidencial e anónima.


Mariana Azevedo Machango



O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses



Pedido de autorização para recolha de dados

Ex. Sr. Comandante da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários da Feira,

Eu Mariana Azevedo Machango, sou estudante do Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde na Universidade Fernando Pessoa-Porto e estou a realizar a minha dissertação para obtenção do grau Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde. No âmbito desta mesma dissertação, cujo tema é "O Impacto do Stress Ocupacional na Vida Pessoal e Profissional de Bombeiros Voluntários Portugueses", proponho-me a analisar a correlação existente em relação ao stress profissional e o seu consequente impacto, numa população de bombeiros voluntários cujo dia a dia é marcado por um constante estado de alerta e resposta a diversas situações de emergência, com o objetivo de identificar e contribuir para que no futuro se possa corrigir os fatores de risco profissional que influenciam a qualidade da prestação ao socorro, visando sempre promover o bem-estar físico e psíquico dos bombeiros voluntários.

Esta investigação tem como orientador a Prof. Doutora. Carla Barros.

Para tal venho solicitar a vossa autorização para a realização de recolha de dados na sua associação humanitária, para a concretização da dissertação final. Informo desde já que todos os dados obtidos irão ser tratados de forma confidencial e anónima.


Mariana Azevedo Machango

03 maio 2023
autorizado participar no estudo,
devidamente disponibilizar funcionários,
pt prática de intervenções e recolha de
dados.
Jos. Coelho. 