

FACULDADE CATÓLICA DE ANÁPOLIS  
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS

ELIZABETH PEREIRA DE GODOI  
MIRIAM MOREIRA DOS SANTOS  
STÉPHANIE KATY NUNES DOS SANTOS  
VANUZA FERREIRA CARDOSO

**UM ESTUDO SOBRE O ESTRESSE OCUPACIONAL  
NO CORPO DE BOMBEIROS EM ANÁPOLIS**

ANÁPOLIS/GO

2017

ELIZABETH PEREIRA DE GODOI  
MIRIAM MOREIRA DOS SANTOS  
STÉPHANIE KATY NUNES DOS SANTOS  
VANUZA FERREIRA CARDOSO

**UM ESTUDO SOBRE O ESTRESSE OCUPACIONAL  
NO CORPO DE BOMBEIROS EM ANÁPOLIS**

Artigo apresentado ao curso de Gestão de Recursos Humanos da Faculdade Católica de Anápolis, como requisito parcial para obtenção do título de Tecnólogo em Gestão de Recursos Humanos, sob orientação do professor Me. Wilton Alves Ferreira Júnior.

ANÁPOLIS/GO

2017

## RESUMO

O estresse ocupacional é uma realidade hoje em dia. Vários fatores podem ocasionar estresse, seja pela pressão exercida de seus superiores, ou até mesmo a própria cobrança pessoal. No corpo de bombeiros não é diferente, pois esses profissionais colocam em risco sua vida em prol da vida de outras pessoas, evidenciando que o estresse está diretamente ligado à qualidade de vida de cada indivíduo. Os resultados obtidos servirão como elementos de informações para planejamentos estratégicos, orientação dos investimentos em programas que preservem a saúde psicológica e física dos colaboradores. As organizações precisam dar mais importância aos funcionários que apresentam alguma alteração física e psicológica, pois o estresse afeta a produtividade desses trabalhadores, a qualidade de vida e pode causar danos irreversíveis à saúde do trabalhador. Buscamos identificar se o elevado índice de ocorrências ou a falta de tempo com os familiares, entre outras razões, é um fator causador de estresse. O fator causador do estresse pode desencadear reações físicas como dores de cabeça, náuseas, problemas gastrointestinais e também reações psicológicas como síndromes, distúrbios do sono e a depressão. Sendo assim, foi realizada uma pesquisa quantitativa através de questionário no 3º Batalhão do Corpo de Bombeiros do município de Anápolis, onde 43 integrantes da corporação responderam 16 perguntas. Não foi detectado um grande índice de sintomas de estresse ocupacional.

**Palavras-chave:** estresse, qualidade de vida, saúde, profissionais, bombeiros, profissão, planejamento.

## ABSTRACT

Occupational stress is a reality today, many factors can cause stress, the pressure by their superiors, or personal collection. In the fire department isn't different, these professionals put their life in risk to other people showing that stress is directly linked to the quality of life. The results obtained will serve as information to strategic plan, orientation of investments in programs that preserve the psychological and physical health of employees. Organizations need to give more importance to employees with physical and psychological change because stress affects the productivity of these workers. The quality of life can be irreversible damage to the health of the worker. We seek to identify if the high incidence rate or even lack of time with family members is the main factor of stress. For such a stressor can trigger physical reactions such as headaches, motion sickness, gastrointestinal problems as well as psychological reactions such as psychological syndromes, sleep disorders and depression. Thus, a quantitative survey was conducted through a questionnaire in the 3º Batalhão do Corpo de Bombeiros in Anápolis, and 43 members of the corporation answered 16 questions. The result didn't detect a large index of occupational stress symptoms.

**Key words:** stress, quality of life, health, professionals, firefighter, profession, plan.

## SUMARIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	6
<b>2 CONHECENDO O ESTRESSE</b> .....	8
2.1 ESTRESSE OCUPACIONAL .....	9
2.2 O ESTRESSE NAS PROFISSÕES DE RISCO.....	10
2.3 PRINCIPAIS DOENÇAS CAUSADAS PELO ESTRESSE OCUPACIONAL .....	11
2.3.1 Síndrome da fadiga .....	12
2.3.2 Distúrbios do sono .....	12
2.3.3 Depressão .....	13
2.3.4 Distúrbios Osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) ou Lesões por Esforços Repetitivos (LER).....	14
2.3.5 Hipertensão .....	14
2.3.6 Síndrome de <i>Burnout</i> .....	15
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	16
<b>4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS</b> .....	18
4.1 A DEFINIÇÃO DE ESTRESSE E SUAS CONSEQUÊNCIAS.....	18
4.2 PRINCIPAIS DOENÇAS DESENCADEADORAS DO ESTRESSE .....	20
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	27
<b>6 REFERÊNCIAS</b> .....	29
<b>APÊNDICE</b> .....	31

## 1 INTRODUÇÃO

A sessão de bombeiros foi criada em Goiás em decorrência de incêndios que ocorreram no salão de festas do Palácio do governo em 05 de novembro de 1957. Foram selecionados policiais militares para o curso de bombeiros com durabilidade de 08 meses no estado de Minas Gerais. Em 10 de novembro de 1964 vinculou-se a companhia de bombeiros no 1º Batalhão da Polícia Militar que recebeu o nome de Batalhão Anhanguera, sendo assim representados pela primeira vez em Goiás, criando no corpo de bombeiros diversos órgãos como a terceira sessão de combate a incêndio, com sede em Anápolis, onde sua missão é proteger a vida, o patrimônio e o meio ambiente para o bem-estar da sociedade. E seu símbolo se destaca a ave mitológica Fênix que significa “ressurgindo das cinzas”.

Os bombeiros estão inclusos em uma profissão em que há grande estresse emocional, pois trabalham sobre pressão e não podem falhar nas horas decisivas. Devido a esse fator, seu estresse por vezes é mais elevado chegando a prejudicar a saúde física e mental. Muitos deles desenvolvem estratégias para não demonstrarem seus sentimentos, sejam eles bons ou ruins. Quando recebem um chamado para socorrer indivíduos, estão preparados fisicamente para tal situação, mas com o tempo podem desencadear doenças cardíacas, de pele, psíquicas, respiratórias, intestinais, entre outras, por causa da grande pressão interna (não fracassar) e externa (estar apto para atender as expectativas exercidas sobre eles).

O estresse ocupacional é o resultado das cargas existentes no ambiente de trabalho, esses fatores podem ser relacionados ao medo de fracassar, medo de ser demitido, pressão dos supervisores ou gerentes, ambiente de trabalho competitivo e não reconhecimento do trabalho executado. Cada pessoa reage ao estresse de alguma maneira, alguns com sintomas psicológicos como a ansiedade, agressividade, mudança de comportamento; outros com sintomas fisiológicos como dor de cabeça, hipertensão, problemas gastrointestinais e queda de cabelo. Gerentes, policiais militares, bombeiros militares, motoristas do transporte coletivo, servidores públicos, funcionários de agências bancárias, entre outros trabalhadores apresentam o problema devido a uma série de fatores, principalmente a sobrecarga diária.

O presente trabalho apresenta uma pesquisa sobre o estresse no 3º Batalhão do corpo de Bombeiros da cidade de Anápolis. A problemática que se buscou responder foi: Quais os fatores desencadeadores do estresse ocupacional dos componentes do 3º Batalhão do Corpo de Bombeiros da cidade de Anápolis? Dentre os objetivos, o geral é saber os principais

fatores causadores do estresse, dentre eles: um elevado índice e gravidade das ocorrências falta de tempo com a família, elevada carga horária e não reconhecimento da sociedade.

Sendo os específicos: conceituar estresse, estresse ocupacional e suas consequências; relatar quais as principais doenças provocadas pelo estresse ocupacional; descrever como os bombeiros do 3º Batalhão do Corpo de Bombeiros da cidade de Anápolis manejam o estresse proveniente do trabalho.

Tratando-se de um trabalho que o estresse é uma realidade de alguns profissionais da área, por lidar com saúde e vidas, o estresse ocupacional desse profissional tem como consequência diversas doenças da sociedade moderna como insônia, infarto agudo, alcoolismo, ulcera péptica, entre outros.

## 2 CONHECENDO O ESTRESSE

Segundo Silva (2010), entende-se estresse como uma ameaça no ambiente ocupacional, interferindo na saúde física e/ou mental trazendo prejuízos à pessoa envolvida, impedindo sua interação com o ambiente organizacional. Quando o corpo humano recebe altas doses de estresse desencadeia-se uma resposta para enfrentar essa situação, se o organismo estiver fragilizado ou vulnerável leva a alterações orgânicas e mentais de formas variadas.

Essas alterações começam do Sistema Nervoso Central, libera o hormônio adrenocorticotrófico no sangue, onde será produzido a adrenalina e os corticosteroides que leva a pessoa a um estado de alerta, e que cada indivíduo tem a escolha de combater ou escapar de uma manifestação de alguma doença proveniente do estresse. (SILVA, 2010)

A impulsão do estresse pode ser estimulada, tanto através do ambiente externo ou interno, agindo no psicológico do indivíduo gerando emoções como medo, raiva, ambição e culpa. Trazendo consequências, principalmente, na parte física, e com maior liberação de adrenalina tende a aumentar o abastecimento de sangue no coração, músculos e cérebro, aumentando a frequência cardíaca ocasionando o aumento da pressão arterial. (SILVA, 2010)

No mundo em que todos os dias há exigência de adaptação, pode potencialmente gerar uma tensão, e, para Lipp (2010, p. 79) "[...] uma das maiores fontes de estresse que temos no mundo atual são as mudanças".

O estresse é algo presente no cotidiano humano, desde a realização de mínimas tarefas até aquelas que exigem maiores demandas físicas e emocionais, podendo expor o ser humano ao risco de doenças. (MARQUES, 2012 p29)

Molinet (2011) afirma que a sociedade vivencia uma mudança de informações constantes, onde o indivíduo necessita de atualização para acompanhar várias esferas do cotidiano e, conseqüentemente, sofre pressão em todas as áreas gerando altos níveis de tensão desencadeando o estresse. O estresse é considerado a doença do século por enfraquecer o sistema imunológico e ocasionar diversas patologias que afetam o ser humano, já é tratada como problema social e econômico de saúde pública, tendo em vista que atinge as pessoas na fase produtiva de trabalho, considerados jovens e com cargos de níveis elevados. O estresse pode ser definido como um estado, manifestado por uma síndrome específica, que consiste em todas as mudanças não específicas induzidas dentro de um sistema biológico. O estresse não é um diagnóstico, doença ou síndrome. Estresse é um conjunto de sintomas emocionais ou físicos, não específicos, que podem estar associados ou não a uma doença ou síndrome.



No entanto, podemos dizer que o estresse é uma reação do organismo que pode estar ligada a um esforço físico e mental que tenha sido muito importante ou extremo. O estresse é chamado de mal do século devido à correria do cotidiano, fazendo com que a pessoa acorde cedo, trabalhe, vá para a faculdade, chegue em casa, continue trabalhando e durma pouco. Esse ritmo é que deixa o indivíduo sobrecarregado e em decorrência dessa sobrecarga o organismo diz: “não aguento mais”. Chega um momento que o organismo pede socorro e reage a tantas tarefas. Estresse é uma resposta de sobrecarga no organismo (TAVARES *et al*, 2007).

Em geral o estresse ativa processos hormonais e nervosos baseados em um estado de alerta ou a chamada estafa (cansaço extremo) explicando o aumento do ritmo cardíaco e do estado de vigília. O autor traz a seguinte definição: estresse (em português) é o conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa, e outras capazes de perturbar a homeostase (equilíbrio). Portanto o estresse é uma circunstância que deixa o indivíduo fora do normal, em um estado que faz com que a pessoa perca o equilíbrio (SADIR, BIGNOTTO e LIPP, 2010).

Segundo Tavares *et al* (2007), a preocupação com o futuro, a qualidade de vida, a alimentação errada, pouco lazer, a falta de apoio familiar e um consumismo exagerado, são fatores pessoais, familiares, sociais, econômicos e profissionais, que originam a sensação de estresse e conseqüentemente as doenças.

## 2.1 ESTRESSE OCUPACIONAL

O estresse ocupacional é um conjunto de perturbações psicológicas ou sofrimento psíquico associado às experiências de trabalho. Segundo Molinet (2011), o estresse ocupacional está relacionado a um problema de natureza perspectiva resultante da incapacidade de lidar com algumas dificuldades impostas pelo dia a dia no trabalho, e isto pode se agravar tendo como consequência problemas na saúde física, mental e na insatisfação do trabalho, e ainda, afetando a organização onde a pessoa está inserida.

Molinet (2011) considera que o estresse ocupacional ocorrerá quando o trabalhador percebe que está diante de determinada situação em que sua incapacidade de lidar com as tarefas solicitadas ficarão expostas, provocando sofrimento, mal-estar, e um sentimento de incompetência de enfrentar aquele obstáculo. Este mesmo autor impõe que é necessário diferenciar os estímulos estressantes. Estímulo ou agente estressante é um fator que interfere no equilíbrio homeostático do organismo, ou tem relação com as demandas que ele

sofre. O agente estressor pode ser de origem física, cognitiva ou emocional, como por exemplo, provas e medos. O estresse é a resposta a este estímulo, ou seja, adaptar-se a situação para voltar ao estado de equilíbrio, ou retomar o controle da situação utilizando-se de todos os recursos que estão disponíveis para fazer as demandas.

O mesmo agente estressor pode ser absorvido e causar diversas reações nos indivíduos, podendo apresentar formas diversas de respostas de estresse em momentos diferentes, ou em ambientes, ou contextos divergentes. Isso ocorre devido às experiências vivenciadas anteriormente, características de personalidade, predisposição genética, condições atuais de vida entre os fatores que, de forma individual ou em conjunto, acabam por manifestar a reação do indivíduo em relação ao estresse (MOLINET, 2011).

O estresse ocupacional independe do trabalho ocupado e atinge não só a organização, mas a si mesmo como ser humano e também a sociedade como um todo. O trabalho contém vários elementos que influenciam a formação da autoimagem do trabalhador que, por sua vez, é razão de sofrimento que vai além do trabalho implicando na identidade pessoal e social do trabalhador que poderá atingir também os familiares e as demais formas de inserção social dos indivíduos (CREMASCO; CONSTANTENIDES; SILVA, 2008).

## 2.2 O ESTRESSE NAS PROFISSÕES DE RISCO

Com aumento das exigências no mundo do trabalho, o ser humano se torna cada vez mais propenso a desenvolver doenças advindas do esforço empregado para realizar suas tarefas (SILVA *et al*, 2010). Segundo Prado (2011), embora a decisão de trabalhar numa profissão de risco seja escolha pessoal, os fatores de estresse que aparecem no dia a dia dessa profissão independem da decisão inicial do sujeito. Se tratando de estresse [...] "o bombeiro como outros profissionais que atende emergência, precisa sempre estar preparado para as ocorrências do dia a dia que elevam grande tensão" (CREMASCO; CONSTANTENIDES; SILVA, 2008, p.84).

Segundo Molinet (2011), o bombeiro militar está suscetível a sentir uma grande tensão a caminho do local da ocorrência, desencadeando angústia, ansiedade, e até nervosismo. No local da ocorrência sentem-se prontos para agir mesmo com sentimentos angustiantes. Alguns fatores são de maior relevância no que diz respeito a elevação dos níveis de estresse, como por exemplo a falta de habilidade das pessoas em lidar com situações críticas, que acarreta riscos para a saúde e para o desenvolvimento das atividades, fazendo necessário uma orientação específica para superar e gerenciar o estresse.

A preservação da integridade física e psíquica é importante, evidenciando resultados como a perda da capacidade laboral dos trabalhadores pesquisados. As alterações das funções psicológicas precisam ser temas de maior interesse para as organizações e profissionais especializados, porque o estresse quando se manifesta nas relações de trabalho, pode resultar em um comprometimento irreversível da saúde e qualidade de vida dos trabalhadores (CARDOSO, 2004).

### 2.3 PRINCIPAIS DOENÇAS CAUSADAS PELO ESTRESSE OCUPACIONAL

Segundo Sadir, Bignotto e Lipp (2010), o estresse pode gerar uma reação patológica, o que pode ser uma disfunção que leva a distúrbios passageiros ou a doenças graves. No mínimo agrava as doenças já existentes e pode desencadear aquelas as quais a pessoa é geneticamente predisposta, que passa a ser caso de tratamento médico. Utiliza-se a palavra estresse para definir algumas sensações como: “estou nervoso, estressado, cansado”, justificando algumas sensações que temos ou mesmo para dar maior valor a uma vivência que represente uma tensão nervosa, um cansaço ou uma fadiga.

A relação do colaborador com a organização pode propiciar descontentamento e gerar reações variadas, inclusive doenças. Para Silva (2010), as principais doenças provocadas pelo estresse ocupacional são os acúmulos da fadiga, distúrbios do sono, depressão, síndrome do pânico, síndrome de *Burnout*, síndrome residual pós-traumáticas, quadros neuróticos pós-traumáticos, síndromes paranoides, desequilíbrio osteomusculares ligados ao trabalho ou lesões por esforços repetitivos, alcoolismo e uso de outras drogas ilícitas.

Estamos constantemente lidando com novas situações e informações. Cada vez mais precisamos nos adaptar às mudanças e às novas exigências. Caso o indivíduo consiga lidar com o estímulo estressor, eliminando ou aprendendo a lidar com o mesmo, o organismo volta a sua situação de equilíbrio interno (homeostase) e continua sua vida normal (SADIR, BIGNOTTO, e LIPP, 2010).

Para combater o estresse é preciso aprender a lidar com ele de maneira que possa controlar as preocupações e ansiedades, equilibrando o organismo. Um dos principais meios para combater o estresse é exercitar-se, está comprovado que quando se exercita, a mente passa a ter pensamentos positivos, pois a prática esportiva libera endorfina, substância química capaz de estimular o bom humor. Os exercícios físicos estimulam a circulação sanguínea e melhoram a oxigenação do cérebro. Outros aspectos que auxiliam o combate ao

estresse são: Obter hábitos alimentares saudáveis dedicar-se ao lazer, *hobbies* como a leitura, relaxamento e meditação (TAVARES *et al* 2007).

### **2.3.1 Síndrome da fadiga**

De acordo com Silva (2010), a fadiga é considerada muito difícil de ser tratada, pois possui características variadas que pode arremeter esse estado, ou seja, possui sintomas diversos que podem gerar mais de uma doença. No que diz respeito aos sintomas para identificação da síndrome da fadiga é necessário que a pessoa tenha no mínimo quatro sintomas: perda de memória em curto prazo, falta de concentração, dor de garganta, dor muscular, dor de cabeça e mal-estar pós-exercícios físicos. Esses sintomas devem ter durabilidade de no mínimo seis meses para se configurar a síndrome como demonstra o autor. Conforme estudos feitos sobre a doença, durante os anos 1980 e 1995 descobriram que o impacto era na parte física da pessoa, embora houvesse sintomas fisiológicos, mas pouco relevantes (OLIVEIRA *et al*, 2010).

Segundo estudiosos tal doença é considerada como um esgotamento físico e mental grave, diferente do cansaço e da falta de motivação, atingindo várias pessoas de diferentes idades, vista como esforços físicos e/ou mentais relacionados às condições dos ambientes individuais e condições de trabalho. Ainda em relação ao diagnóstico, o que pode causar fadiga está ligado a condições de trabalho como demasia e pressão no trabalho, falta de autonomia, falta de reconhecimento do seu desempenho e mudança no processo de trabalho (OLIVEIRA *et al*, 2010).

### **2.3.2 Distúrbios do sono**

Em nosso organismo, o sono tem importantes funções: fortalecimento da memória, conservação e restauração de energia, melhorado metabolismo cerebral e estabilidade de temperatura corporal. O indivíduo que possui esse distúrbio pode com o tempo, acarretar diversas alterações físicas, ocupacional e social do indivíduo, além de afetar a qualidade de vida (MULLER, 2004).

Para o autor Silva (2010), o distúrbio do sono pode ser dividido em 4 etapas:

-Insônia: que significa a incapacidade de dormir adequadamente, extremamente comum e que aparece dependendo da ocasião.

-Distúrbio da sonolência excessiva: mais conhecida como apneia do sono, onde o indivíduo possui dificuldade de se manter acordado, podendo levar a prejuízos no desempenho diário, afetivo e social do profissional, aumentando o grau de risco de acidentes.

-Distúrbios do padrão sono-vigília: é o ciclo normal do ser humano onde fica acordado durante o dia e mantendo a vigília e dormir durante a noite por no máximo 8 horas.

-Parassonias: que são transtornos causados pelo sono, envolvendo comportamentos, movimentos e emoções anormais ao acordar ou durante o sono, mais conhecidos como sonambulismo, terror noturno ou bruxismo.

### 2.3.3 Depressão

Apesar da depressão não conter evidências, os pacientes que sofrem dessa doença não apresenta de forma objetiva ou por demonstrações lógicas, pois é uma das principais características, dificultando o seu diagnóstico (BECK, ALFORD, 2011). Segundo os autores a depressão é titulada como uma síndrome clínica a mais de dois mil anos, onde seus estudos têm sido feito com maior tecnologia, mas até hoje não achou explicação satisfatória e que ainda surge as seguintes dúvidas:

I. A depressão é uma demasia de humor vivido por pessoas comuns ou quantidade e qualidade desse estado?

II. Quais as definições, causas e tratamentos verdadeiros da depressão?

III. A depressão é considerada uma reação ou uma doença?

IV. A depressão está relacionada diretamente por estresse psicológico e simplesmente ligada à perturbação biológica?

Os autores afirmam que não existem explicações para essas perguntas. Médicos e pesquisadores que estudam essa doença apresenta controvérsias quanto a sua classificação. Por não ter nitidez em seus sintomas, a depressão requer um tratamento especializado e psicológico, pois atinge o humor em diferentes níveis trazendo impacto na disposição, ânimo, qualidade de vida, expectativa de vida, comportamento e delimitações no funcionamento do organismo. (SILVA, 2010)

Estudiosos apontam que 20% das mulheres são mais afetadas, enquanto os homens são de 8 a 12% os casos de transtornos causados pela depressão na vida. Apesar de grandes quantidades, somente 20% a 25% que possuem sintomas de depressão recebe atenção médica e psicológica adequada. (SILVA, 2010)

O estresse apresenta características que afeta as atividades profissionais ocasionando a não realização das suas obrigações, impossibilitando o indivíduo de trabalhar. Para Silva (2010), os sintomas mais comuns do estresse são: diminuição de energia, falta de interesse, impedimento na iniciativa de tarefas mais específicas pela manhã, falta de apetite ou alimentação compulsiva, ganho ou perda de peso, crises de choro, pensamento de suicídio e angústia. Em muitos casos apresenta o uso de drogas contínuas como maconha, cocaína, anfetaminas e álcool.

A depressão é uma doença que necessita tratamento e que possui alguns tratamentos disponíveis como antidepressivos e psicoterapia. Depende do comportamento do paciente, história familiar, trajetória de trabalho para usar o tratamento mais adequado (SILVA, 2010).

### **2.3.4 Distúrbios Osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) ou Lesões por Esforços Repetitivos (LER)**

O estresse é um fator considerado como desencadeador de LER e DORT, trazem prejuízos locomotores como postura indevida, excesso de força, uso de instrumentos com elevados níveis de vibração, temperatura e ventilação no ambiente de trabalho. É uma dor com definição confusa e de proporção variável, sua localização é mal definida, apesar de apresentar dores e sinais inflamatórios em articulações de mãos e punhos (SILVA, 2010).

Exames específicos como raios-x e tomografias não mostram alterações relevantes que justifiquem esses sintomas onde os resultados e tratamentos são frustrantes por não apresentarem resultados. Essa doença é a junção de aspectos fisiológicos e psíquicos que envolvem características de personalidade e social do trabalhador relacionado com trabalho. (SILVA, 2010)

### **2.3.5 Hipertensão**

De acordo com III Consenso Brasileiro de Hipertensão Arterial a hipertensão não produz sintomas característicos (dificultando seu diagnóstico) e os pacientes descobrem por acaso após algum mal-estar. O autor afirma que não existem fatores evidentes que desencadeiam tal doença que pode suceder outras doenças como, acidente vascular cerebral (AVC), infarto do miocárdio, morte súbita, insuficiência cardíaca e insuficiência renal. (VIANA; ARAÚJO; MENTA, 2000).

O estresse é um dos fatores que pode desencadear hipertensão, pois estimula o sistema nervoso simpático gerando estreitamento dos vasos sanguíneos, pode afetar também o ritmo cardíaco e quantidade de sangue pulsado do coração, gerando a doença (VIANA; ARAÚJO; MENTA, 2000).

### **2.3.6 Síndrome de *BurNout***

Para Silva (2010) este termo quer dizer Burn (queimar) e Out (fora), ou seja, perda de energia, reações físicas e emocionais, e sua característica é um comportamento agressivo. Essa síndrome é muito parecida com o estresse, mas não deve ser confundida, pois a síndrome de *BurNout* possui um risco maior. Essa síndrome pode aparecer em qualquer profissional e são mais comuns em trabalhadores que praticam atividades que requer responsabilidade para com outra pessoa, seja por sua vida ou seu desenvolvimento.

Seu conceito abrange 3 dimensões:

1. Exaustão emocional: nessa situação o trabalhador está exausto e começa a surgir cansaço, vulnerabilidade a acidentes, ansiedade, excesso de álcool, cigarros e outras drogas.

2. Despersonalização: perda de sensibilidade afetiva, surgimento de visão negativa de si próprio e ironia com os colegas de trabalho.

3. Falta de envolvimento pessoal no trabalho: decadência no seu ritmo de trabalho e em suas habilidades, trazendo prejuízo ao seu desenvolvimento profissional.

Segundo Silva (2010) a síndrome de *BurNout* apresenta os sintomas: esgotamento emocional, falta de senso de humor, cansaço permanente, perda de memória, frustração, falta de motivação, esgotamento profissional, relação de cinismo, fadiga, perda de peso, dores de cabeça, ataques cardíacos, dores nas costas, elevado consumo de café, cigarro, álcool, presença de comportamentos agressivos, afastamento de colegas de trabalho, falta de concentração, absenteísmo no trabalho, divergência interpessoal no trabalho e familiar. Para prevenir é recomendado sair das atividades rotineiras, redução da carga horária de trabalho, melhorias sociais e investimentos em profissionais. O paciente diagnosticado com *BurNout* é preciso que se afaste de suas atividades profissionais para um efetivo tratamento.

### 3 METODOLOGIA

Este capítulo apresenta a metodologia deste trabalho, sendo abordados os caminhos, a natureza, a forma e o objetivo do método.

Em relação aos caminhos, esta pesquisa é do tipo hipotético dedutivo, pois foram levantadas hipóteses sobre o estresse no ambiente corporativo do Corpo de Bombeiros da Cidade de Anápolis, buscando deduzir as consequências do estresse ocupacional nesses profissionais, verificando sua realidade. Já quanto à natureza, ela é do tipo aplicada, que analisou através de artigos científicos alcançar conhecimentos e explicação sobre a problemática.

Foi realizada uma pesquisa quantitativa-explicativa, pois através dos dados levantados, justifica os motivos, visando esclarecer quais fatores contribuem para as consequências de determinado acontecimento. Quanto aos meios, foi uma pesquisa de campo aplicada no 3º Batalhão do Corpo de Bombeiros da cidade de Anápolis, e bibliográfica que se utilizou de artigos publicados para compor o referencial teórico e parte da metodologia.

O universo da pesquisa de campo foram os componentes do 3º Batalhão do Corpo de Bombeiros da cidade de Anápolis, totalizando 120 pessoas, mas a amostra se fez presente com 41 bombeiros, que se encontravam presentes nos turnos matutino, vespertino e noturno, que se dispuseram a responder o questionário com 16 perguntas fechadas. Sendo 98% do sexo masculino, 2% do sexo feminino; 32% da faixa etária de 24 a 35 anos, 55% de 36 a 47 anos e 13% acima de 48 anos; 3% são solteiros, 85% casados, 7% divorciados e 5% declarou outro tipo de estado civil; 22% possuem ensino médio completo, 37% curso superior incompleto, 2% curso superior completo e 39% pós-graduado.

A pesquisa foi de caráter bibliográfico, pois foi elaborada a partir de pesquisas em artigos científicos e livros, que encontrou a relação entre conceitos, características e ideias, unindo dois ou mais temas. Foi também de caráter experimental, onde a pesquisa determinou um objeto de estudo que foram selecionadas variáveis que influenciaram nas formas de observação e efeitos que elas produzem no objeto.

Atentou-se ao risco de ocorrências no momento pesquisado, tal como um socorro em um acidente automobilístico, falta de algum componente no dia da aplicação do questionário, algum telefone tocar interferindo na concentração dos mesmos ou até a não autorização da execução do questionário por parte do Coronel na data programada.

Foram elaboradas questões que não prejudicassem a ética e a imagem da corporação, elaborando primeiramente um ofício para a aplicação do mesmo. A autorização



do ofício partiu do professor orientador, juntamente com a coordenação da Faculdade Católica de Anápolis, e levado ao Coronel para confirmação da aplicação e garantia de todas as considerações éticas referidas.

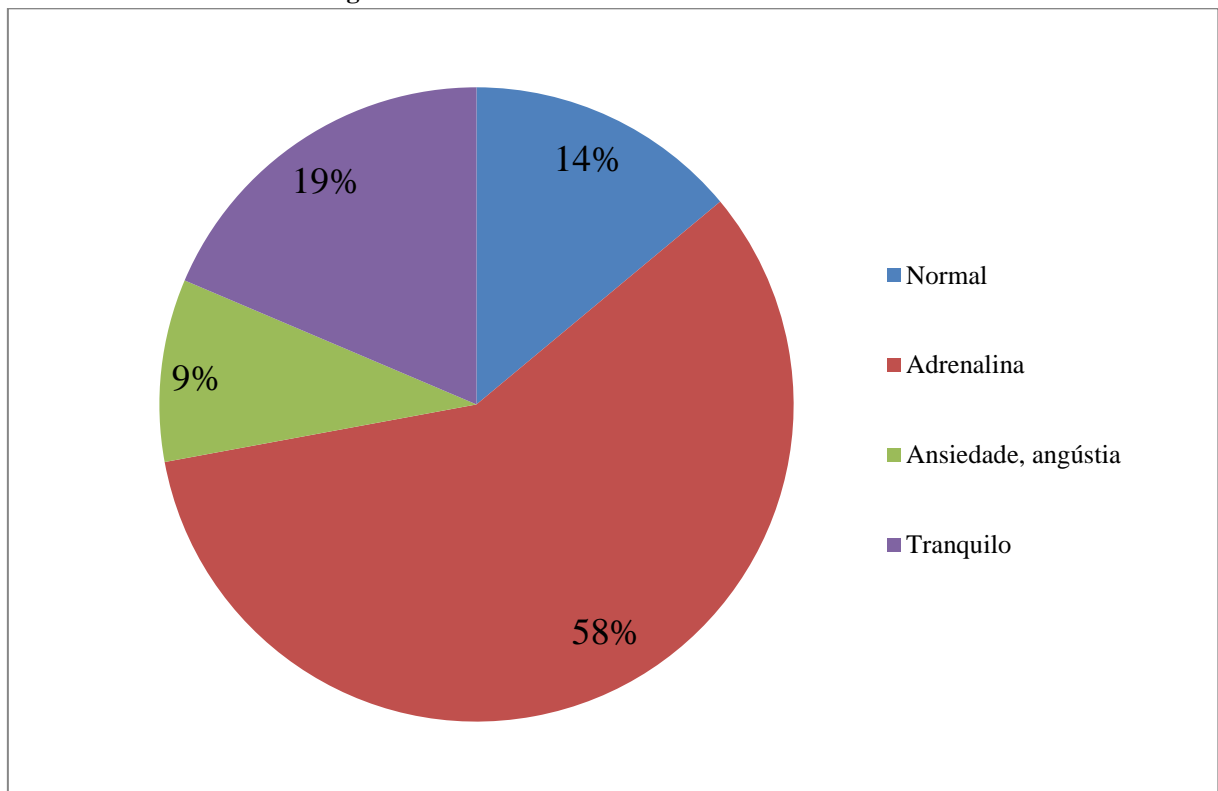
## 4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Nos gráficos seguintes, buscou-se unir os sintomas físicos e os psicológicos para melhor compreensão dos resultados.

### 4.1 A DEFINIÇÃO DE ESTRESSE E SUAS CONSEQUÊNCIAS

Nos Gráficos 1, 2 e 3, têm como objetivo central conceituar o estresse (alteração física e psicológica) e suas consequências. No gráfico 1, 67% sentem adrenalina ou sofrem por ansiedade e angústia quando a sirene é acionada, os outros 33% sentem-se tranquilos ou normais. Molinet (2011) considera que o estresse ocupacional ocorrerá quando o trabalhador percebe que está diante de determinada situação em que sua baixa habilidade em lidar com as tarefas solicitadas ficarão expostas, provocando sofrimento, mal-estar, e um sentimento de incompetência de enfrentar aquele obstáculo.

**Gráfico 1 - Chamada de emergência**

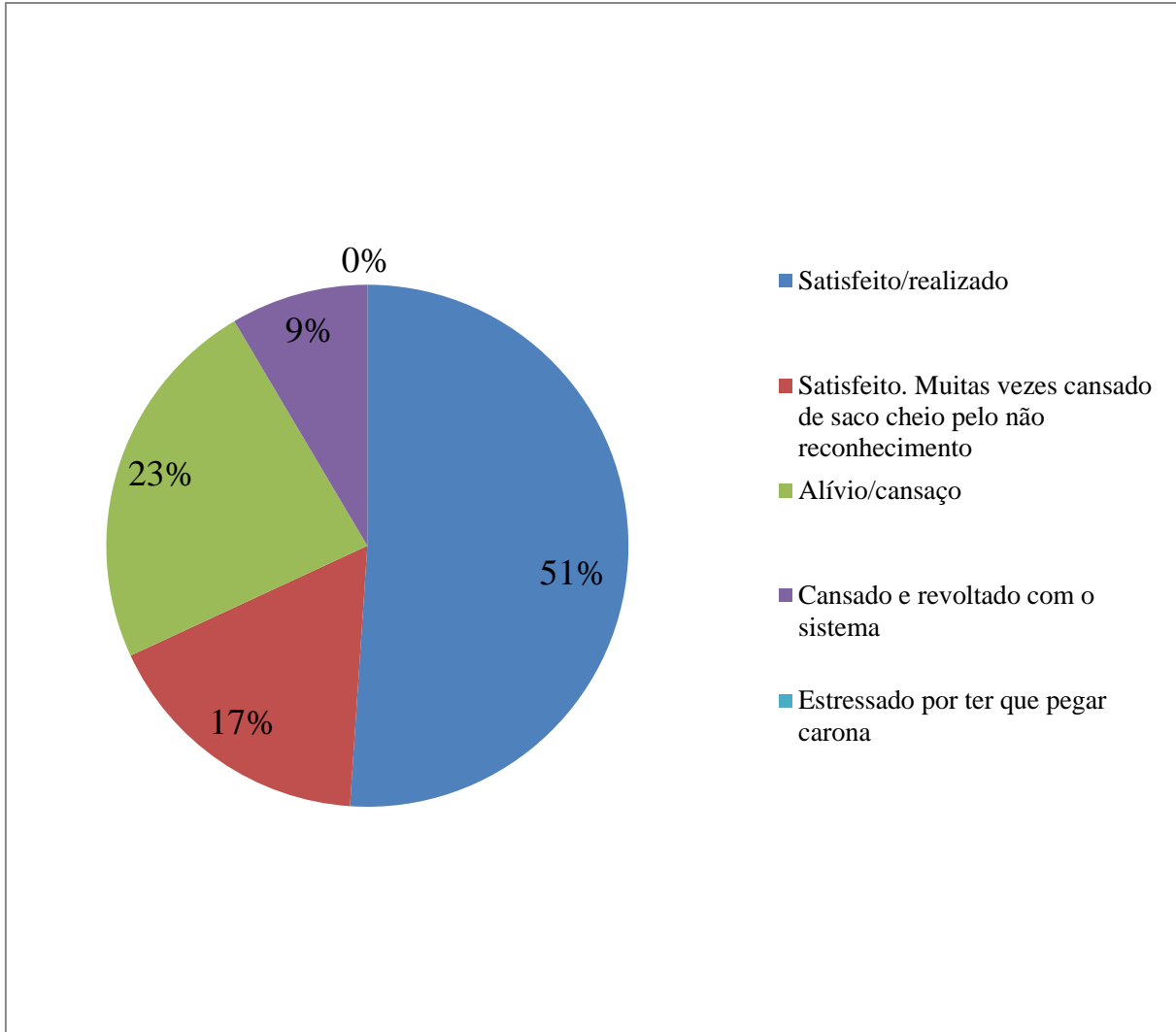


**Fonte:** Dados da pesquisa (2017).

No Gráfico 2, 68% se sentem satisfeitos ao final do expediente, e 32% sentem-se cansados ou revoltados com o sistema. De acordo com Cremasco, Constantenides e Silva (2008), o trabalho contém vários elementos que influenciam a formação da autoimagem do

trabalhador que, por sua vez, é razão de sofrimento, que vai além do trabalho influenciando na identidade pessoal e social do trabalhador, podendo atingir os familiares e as demais formas de inserção social dos indivíduos.

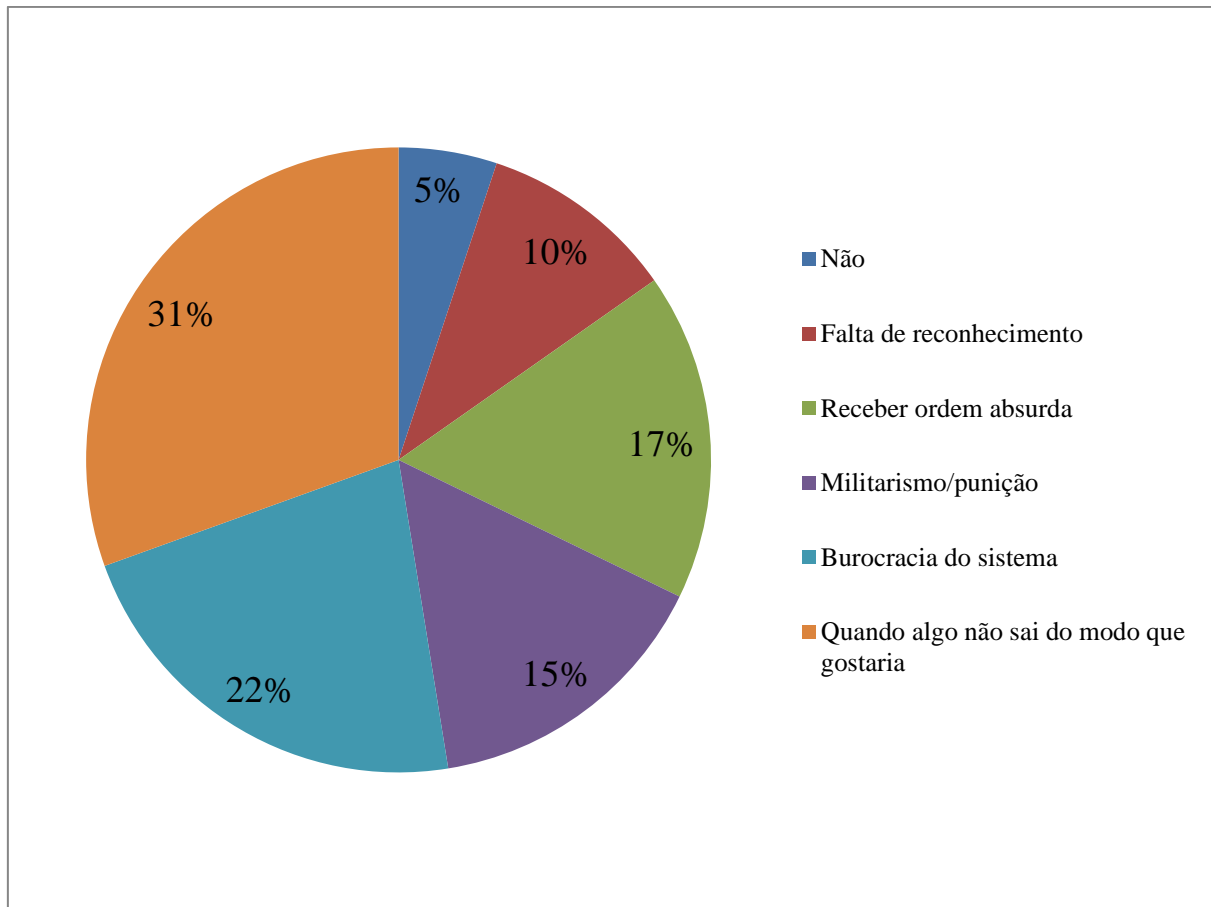
**Gráfico 2 - Final de expediente**



**Fonte:** Dados da pesquisa (2017).

No Gráfico 3, 54% dos entrevistados dizem que se sentem estressados quando recebem alguma ordem absurda pela burocracia do sistema e até mesmo pelo militarismo; 41% se sentem estressados quando algo não sai do modo como foi planejado ou por alguma falta de reconhecimento e 5% dizem não haver situações que os estressam. Isso ocorre devido às características de personalidade, predisposição genética, condições atuais de vida, entre os fatores que, de forma individual, ou em conjunto, acabam por manifestar a reação do indivíduo em relação ao estresse (MOLINET, 2011).

Gráfico 3 - Situações estressantes

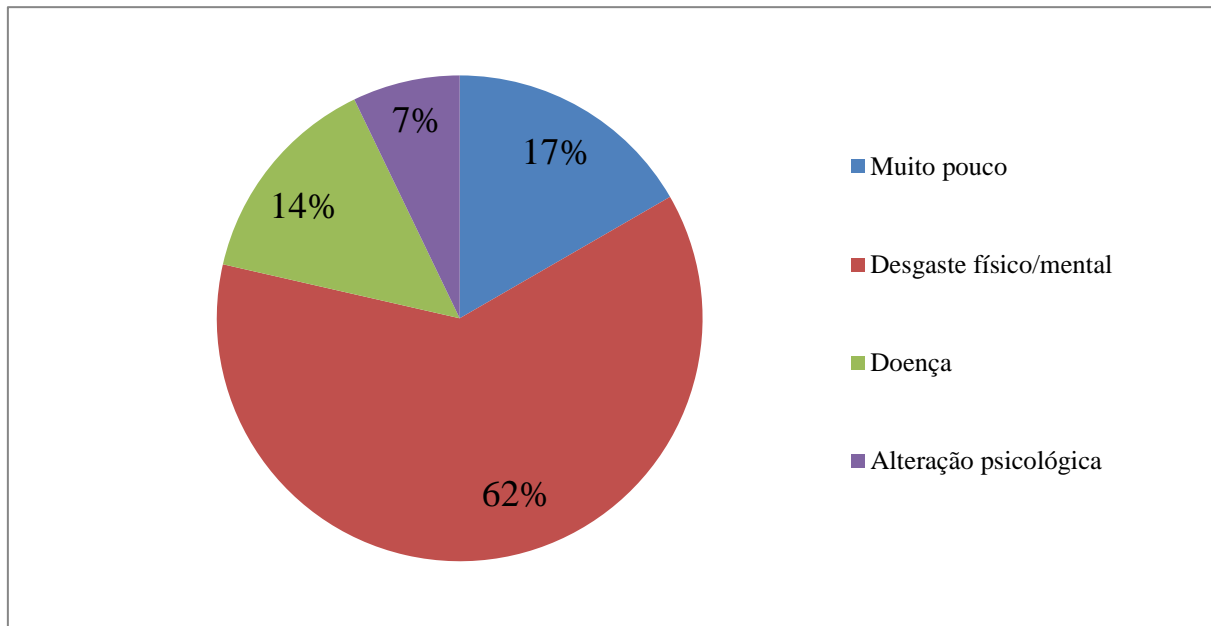


Fonte: Dados de pesquisa (2017).

#### 4.2 PRINCIPAIS DOENÇAS DESENCADEADORAS DO ESTRESSE

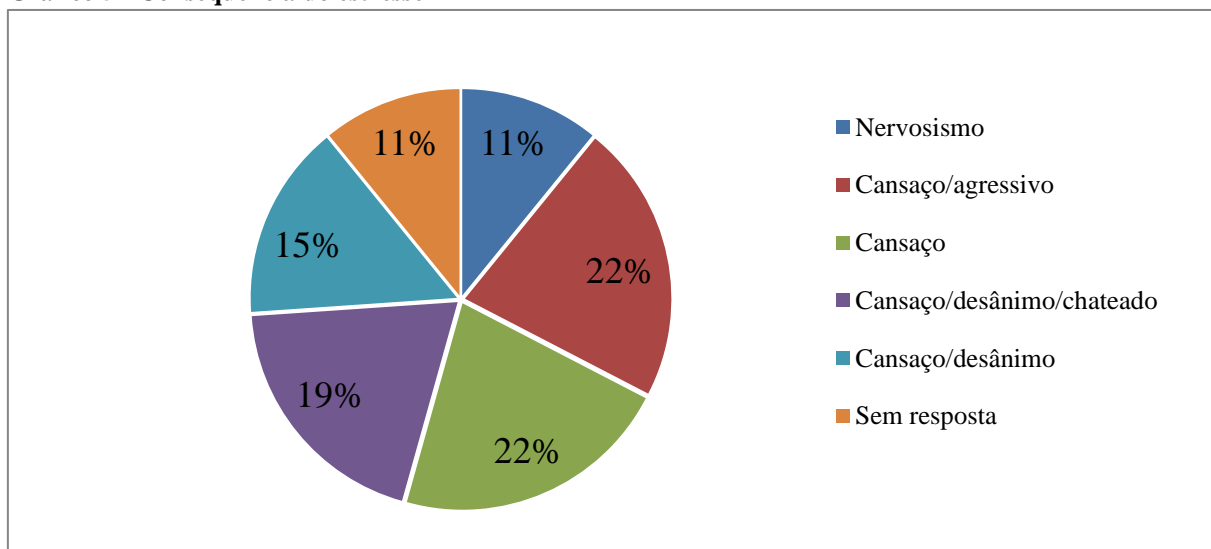
De acordo com os resultados obtidos, os Gráficos 4, 5 e 6 levantam a questão do conhecimento sobre o tema, estresse. Explicando os Gráficos 4 e 5, Sadiret *al* (2010), conceitua que o estresse pode gerar uma reação patológica, que pode ser uma disfunção que leva a distúrbios passageiros ou doenças graves. Agravando doenças já existentes e pode desencadear aquelas as quais a pessoa é geneticamente predisposta, que passa a ser um caso de tratamento médico. Utiliza-se a palavra estresse para definir algumas sensações como: “estou nervoso, estressado, cansado”, justificando algumas sensações que temos ou mesmo para dar maior valor a uma vivência que represente uma tensão nervosa, um cansaço ou uma fadiga.

No Gráfico 4, mostra que 69% sabem que o estresse é um desgaste físico/mental e uma alteração psicológica e 31% acreditam que estresse é uma doença ou sabem pouco sobre o assunto.

**Gráfico 4 - Conhecimento sobre estresse**

**Fonte:** Dados da pesquisa (2017).

No Gráfico 5, considera-se que 78% afirmam que a consequência do estresse é o cansaço e 11% acreditam que o nervosismo é uma das consequências.

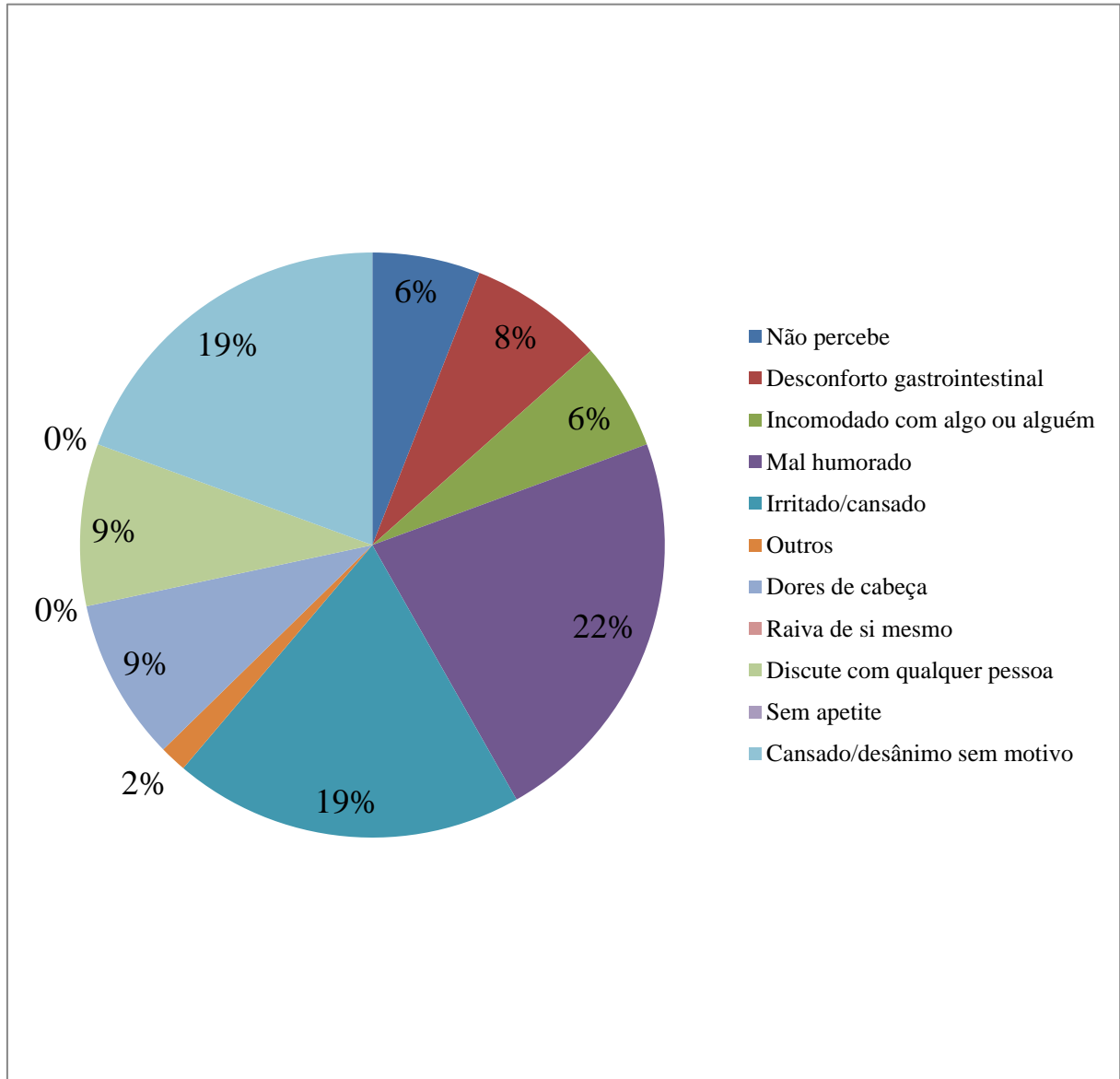
**Gráfico 5 - Consequência do estresse**

**Fonte:** Dados da pesquisa (2017).

No Gráfico 6, pode-se analisar que 17% percebem que estão estressados pois apresentam sintomas físicos como dores de cabeça e desconforto gastrointestinal e 77% percebem que estão estressados através de fatores psicológicos como o mal humor e desânimo, e 6% não percebem nenhum sintoma. De acordo com Molinet (2011), estresse é

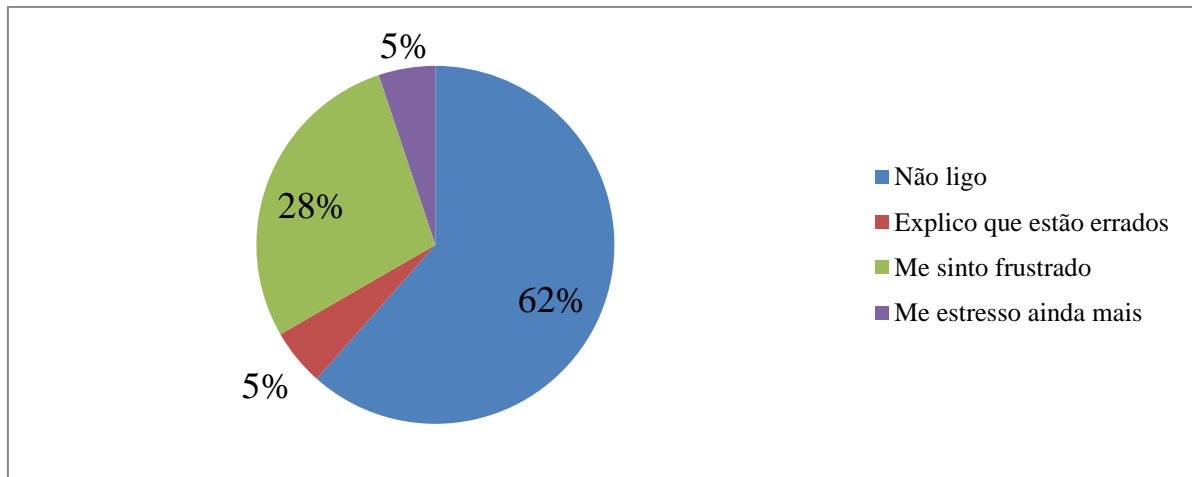
considerado a doença do século por enfraquecer o sistema imunológico e ocasionar diversas patologias que afetam o ser humano. Estresse é também um conjunto de sintomas emocionais ou físicos, não específicos, que podem estar associados ou não a uma doença ou síndrome.

**Gráfico 6 - Percepção do estresse**



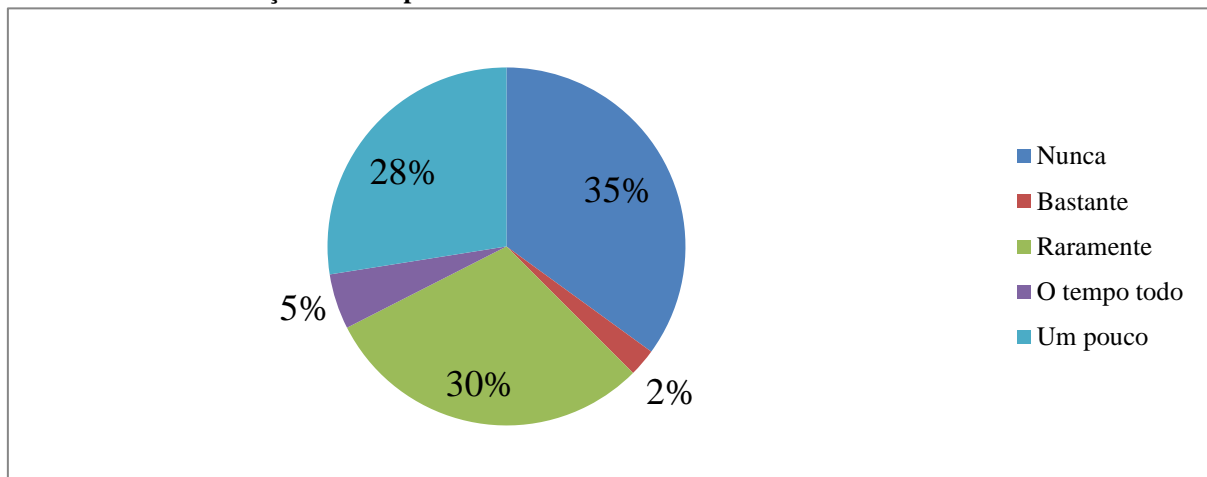
**Fonte:** Dados de pesquisa (2017).

O resultado do Gráfico 7, mostra que 67% dos entrevistados explicam que as pessoas estão erradas ou simplesmente não ligam para o não reconhecimento de suas habilidades ou talentos, e 33% se sentem frustrados ou se estressam ainda mais. Pode-se deduzir que os entrevistados correm o risco de estarem desencadeando a síndrome de *Burnout*, que apresenta como característica evidente falta de senso de humor, cansaço permanente, frustração, falta de motivação e esgotamento profissional, segundo Silva (2010).

**Gráfico 7- Não reconhecimento social**

**Fonte:** Dados da pesquisa (2017).

De acordo com Silva (2010), a síndrome de *BurNout*, apresenta divergência interpessoal no trabalho e familiar, essa síndrome pode aparecer em qualquer profissional sendo mais comum em trabalhadores que praticam atividades que requer responsabilidade para com outra pessoa. E de acordo com os entrevistados, no Gráfico 8, 93% sabem administrar sua vida pessoal sem dificuldades, já 7% sentem dificuldades para tal administração.

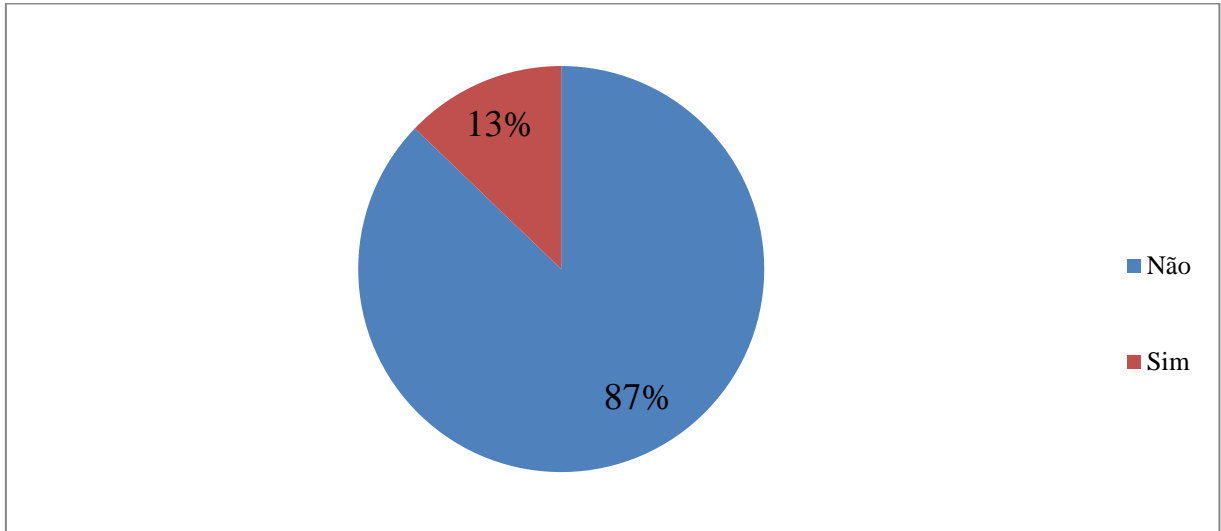
**Gráfico 8 - Administração na vida pessoal**

**Fonte:** Dados da pesquisa (2017).

A explicação para a seguinte análise, segundo Silva (2010), pode ser um desencadeamento da depressão, pois apresenta o surgimento de uso de drogas contínuas, por exemplo, a maconha, cocaína, anfetaminas e álcool, e a depressão possui várias maneiras de tratamento disponíveis, dependendo do comportamento do paciente, histórico familiar e trajetória de trabalho.

No Gráfico 9, do total dos pesquisados, 87% afirmaram não possuir nenhum tipo de vício e 13% disseram que possuem.

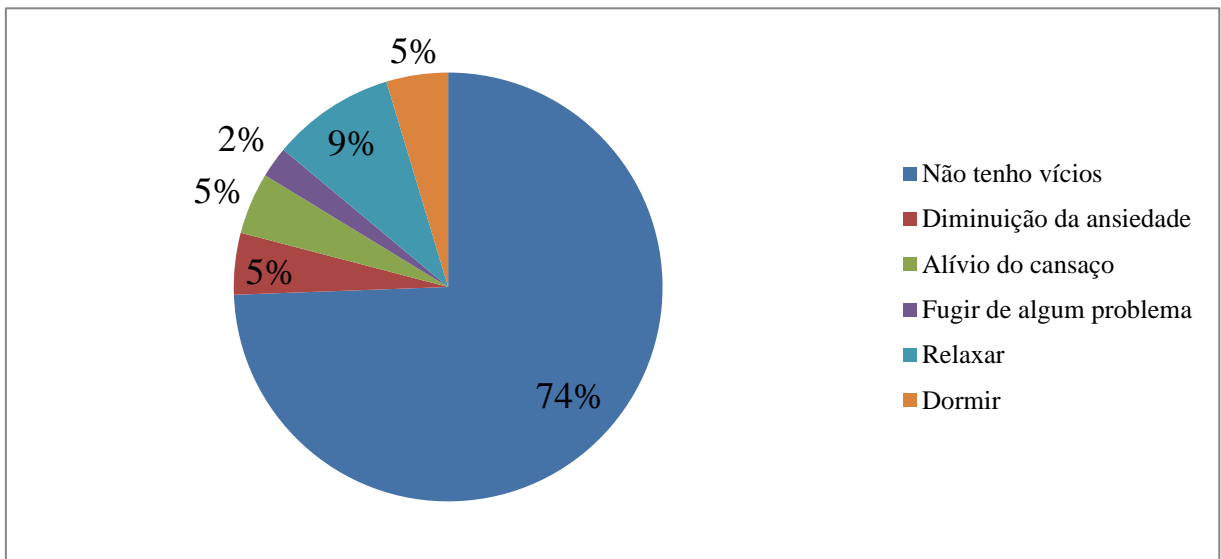
**Gráfico 9 - Relação com o vício**



**Fonte:** Dados da pesquisa (2017).

Analisando o Gráfico 10, dos que responderam possuir algum tipo de vício, 26% declararam que a sua finalidade é para relaxar, aliviar o cansaço e até mesmo para dormir e diminuir a ansiedade.

**Gráfico 10 - Finalidade do vício**



**Fonte:** Dados da pesquisa (2017).

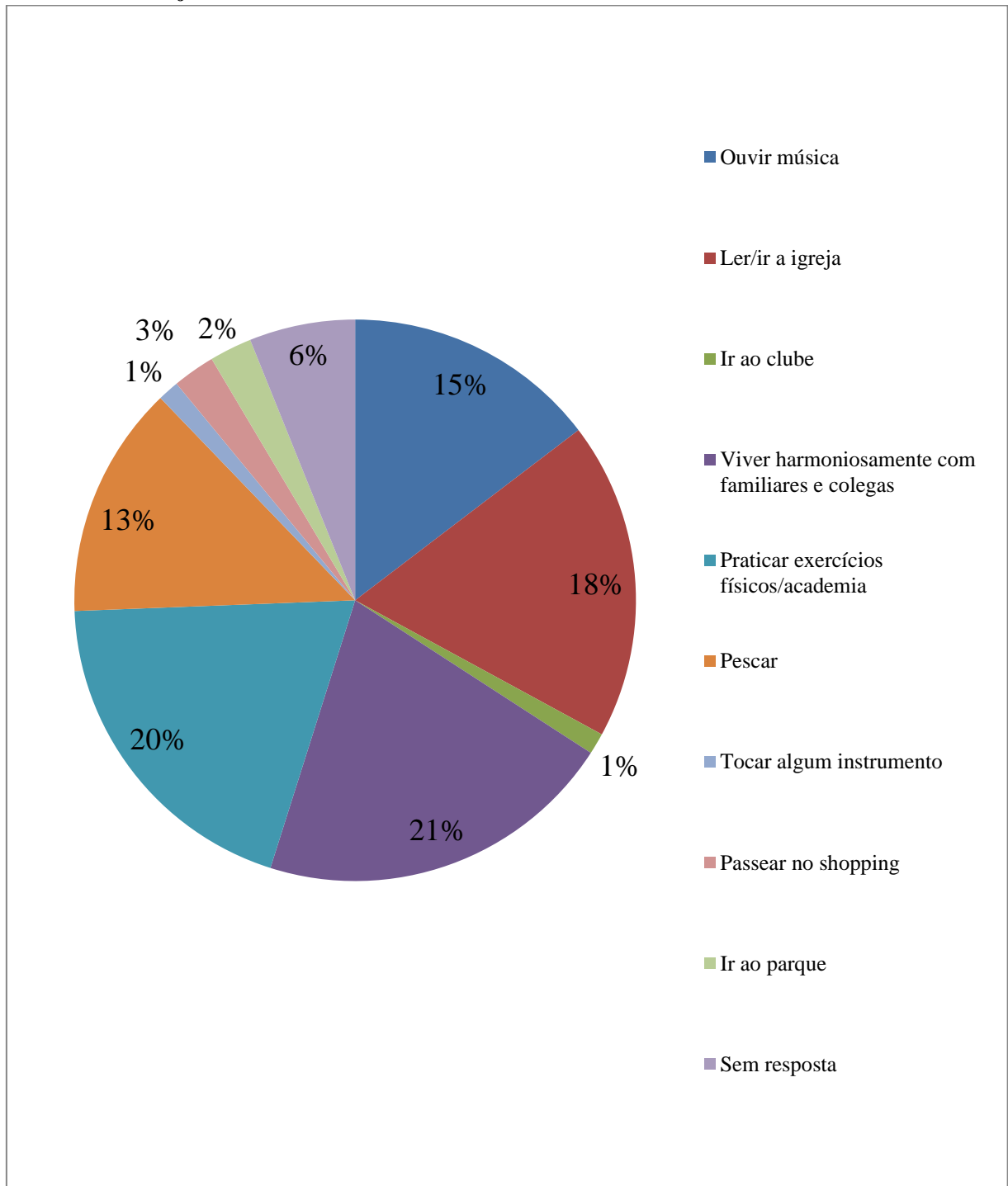
Um dos principais meios para combater o estresse, segundo Tavares *et al* (2007), é exercitar-se. Os exercícios físicos estimulam a circulação sanguínea e melhora a oxigenação



no cérebro. Outros aspectos que auxiliam no combate ao estresse são: obter hábitos alimentares saudáveis dedicar-se ao lazer, hobbies como a leitura, relaxamento e meditação.

De acordo com o Gráfico 11, 52% manejam o estresse com algum tipo de hobby como a pesca, a música, a leitura; 48% aliviam o estresse com distrações como passeios em parques, shoppings e clubes.

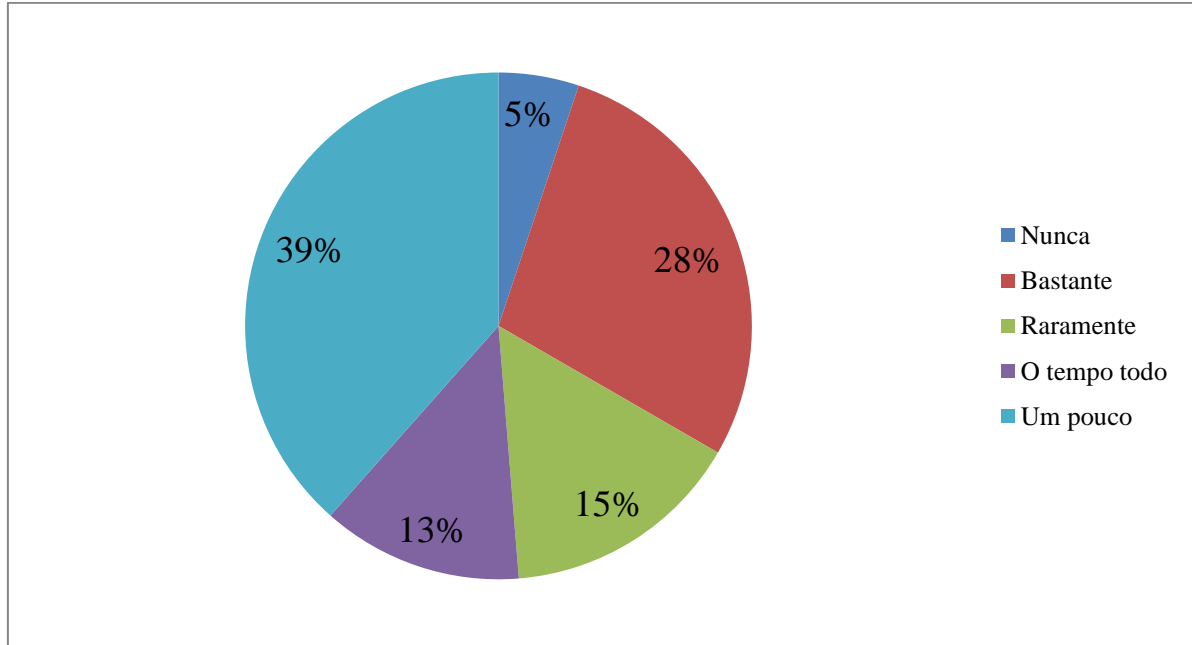
**Gráfico 11 - Manejo do estresse**



**Fonte:** Dados da pesquisa (2017).

No Gráfico 12, 41% relataram que é importante o convívio entre familiares e amigos; 54% afirmam que não há muita importância essa convivência e 5% disseram não ter nenhuma importância esse tipo de convívio.

**Gráfico 12 - Convivência Familiar**



**Fonte:** Dados da pesquisa (2017).

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio da análise dos dados, conclui-se que os bombeiros do 3º Batalhão do Corpo de Bombeiros de Anápolis, apresenta uma minoria de combatentes que se classificaram estressados por conta da burocracia do militarismo, e por não conseguirem desempenhar suas atividades de maneira satisfatória.

Essa minoria não apresenta sintomas significativos que classifique o estresse, concluindo que o desencadeador do estresse geralmente está associado a fatores fora do ambiente de trabalho. Sendo assim, o ideal seria um acompanhamento médico especializado para comprovação ou não do estresse, melhorando o relacionamento corporativo.

Contudo, de acordo com a pesquisa realizada a maioria dos entrevistados sentem algum tipo de ansiedade ou adrenalina quando são chamados para alguma emergência, que de acordo com o estudo, entende-se que o estresse ocupacional está relacionado com alguma determinada situação onde o colaborador fica exposto a algum tipo de pressão ou sobrecarga de trabalho. Sabe-se também que o estresse, é composto por distúrbios que levam a reações físicas e psicológicas, e a grande maioria dos entrevistados tem conhecimento dessa condição.

Os bombeiros identificam que estão estressados quando se sentem irritados, cansados ou desanimados. Para driblar tal sentimento, fazem uso de algum tipo de hobby como pesca, música ou leitura, outros já aliviam o estresse com distrações como passeios em parques, shoppings ou clubes.

O desgaste físico pode ser objetivamente reconhecido pela corporação, como citado pelos entrevistados, já o desgaste emocional vem de uma relação externa ao trabalho, podendo ser o trajeto percorrido até sua casa ou corporação, fatores estressores no ambiente interno com os companheiros, familiares e não reconhecimento. A maior parte dos componentes do corpo de bombeiros afirma que deveriam ter mais tempo com seus familiares, pois ao estarem presente com os mesmos, identifica-se um conforto e bem-estar pessoal.

Os resultados foram obtidos através de aplicação de questionários aos componentes do corpo de bombeiros, para isso foi pesquisado sobre o assunto estresse ocupacional para criação do questionário como sintomas, reações, ambiente de trabalho e até mesmo qualidade de vida. Como mostrados neste estudo, a relação cotidiana do trabalho dos bombeiros prevê a necessidade de novas pesquisas e estudos complementares, abordando o cotidiano específico por unidade operacional, pois cada unidade possui suas particularidades.

O estresse na sociedade é inegável, podendo ocasionar diversos afastamentos no trabalho em decorrência de transtornos psicológicos. Os eventos sociais como o militarismo, burocracia do sistema ou algo que deva ser realizado de forma inesperada, são considerados fatores estressores, pois, ao lidarem com mudanças, é preciso adaptar-se a elas.

Para a população pode-se agregar bastante relevância com este estudo, pois foram apresentados os efeitos causados pelo estresse nos profissionais do corpo de bombeiros, acarretando em uma maior compreensão na forma como os bombeiros atuam, mostrando também os resultados alcançados, em que há maneiras preventivas do estresse, como exercícios físicos, boa alimentação e lazer. Sendo assim, tais prevenções, poderão servir para pessoas estressadas que não fazem parte a corporação, buscando meios para evitar o estresse.

No entanto, para o nível acadêmico, agrega conhecimentos e experiências na área de atuação, sendo capazes de transmitir a outros, informações úteis e de grande importância sobre o estresse ocupacional, pois ao analisar as informações, é possível obter dados específicos sobre os bombeiros do 3º Batalhão da cidade de Anápolis e gerar um possível banco de dados para futuras pesquisas.

## 6 REFERÊNCIAS

- BECK, Aaron T.; ALFORD, Brad A. **Depressão Causas e tratamentos**. 2º ed. São Paulo: Editora Artmed, 2011.
- CREMASCO, L.; CONSTANTENIDES, T. C.; SILVA, V.A. **A farda é um fardo: O estresse profissional na visão de militares do corpo de bombeiros**. São Carlos, 2008– Universidade Federal de São Carlos. p. 84.
- CARDOSO, Luiz Antônio. **Influências dos fatores Organizacionais no Estresse de Profissionais Bombeiros**. [Dissertação de Mestrado]. Florianópolis (SC): Universidade Federal de Santa Catarina; (2004).
- LIPP, Marilda Emmanuel Novais. **Stress e o turbilhão da raiva**. 1º ed. São Paulo: Casapsi livraria e editora, 2010. p. 79.
- MARQUES, GrazielleMenzani. **Stress e enfrentamento em uma equipe de bombeiros**. São Paulo, 2012 – Universidade de São Paulo – Escola de Enfermagem. p. 29.
- MOLINET, Fernando. **Fatores de estresse ocupacional na atividade do bombeiro militar**. Florianópolis, 2011– Corpo de Bombeiros Militar de Santa Catarina, Diretoria de Ensino, Centro de Ensino Bombeiro Militar, Centro de Formação e Aperfeiçoamento de Praças. p. 3-5.
- MULLER, Monica Rocha. **Implicações dos transtornos do sono nas atividades e na vida diária na pessoa acometida**. Brasília, 2004 – Universidade de Brasília. Instituto de Psicologia.
- OLIVEIRA, Juliana Roman dos Santos et al. **Fadiga no trabalho: Como o psicólogo pode atuar?**. Bauru, 2010.
- PRADO, Jakel Santana do. **Estresse e qualidade de vida dos bombeiros militares**. Campo Grande, 2011 – Universidade Católica Dom Bosco.
- SADIR, M. A., BIGNOTTO, M. M., & LIPP, M. E. N. **Stress e qualidade de vida: influencia de algumas variáveis pessoais**. Campinas, 2010 – Pontifca Universidade Católica de Campinas, Campinas-SP, Brasil. p. 74-76.
- SILVA, Juliana Fernandes da Costa. **Estresse ocupacional e suas principais causas e conseqüências**. Rio de Janeiro, 2010. – Instituto A vez do mestre. Gestão empresarial. [Orientador: Jorge Vieira].
- SILVA, L. C. F.; LIMA, F. B.; CAIXETA, R. P. **Síndrome de Burnout em profissionais do corpo de bombeiros**. Patos de Minas, 2010 – Instituto Metodista de Ensino Superior. p. 92.
- TAVARES, Elma Dias et al. **Projeto de qualidade de vida: Combate ao Estresse do Professor**. Campinas, 2007 – Universidade Estadual de Campinas. [Orientador: Prof. Gustavo Gutierrez]. p. 8-15.

**VIANA, A. P.; ARAUJO, D. D. P.; MENTA, S. A. A relação do estresse com a hipertensão arterial em gerentes do banco, do ponto de vista da terapia ocupacional. 2000.**



- Ouvir música
- Ler/ir a igreja
- Ir ao clube
- Viver harmoniosamente com familiares e colegas
- Praticar exercícios físicos/academia
- Pescar
- Tocar algum instrumento
- Passear no Shopping
- Ir ao parque
- Sem resposta

11- Como você identifica que está com estresse?

- Não percebe
- Desconforto gastrointestinal
- Incomodado com algo ou alguém
- Mal humorado
- Irritado/cansado
- Outros \_\_\_\_\_
- Dores de cabeça
- Raiva de si mesmo
- Discute com qualquer pessoa
- Sem apetite
- Cansado/desânimo sem motivo

12- Penso que deveria ter mais tempo para conviver com meus amigos familiares e/ou companheiro (a)?

- Nunca
- Bastante
- Raramente
- O tempo todo
- Um pouco

13- As pessoas em volta de mim não percebem ou não reconhecem as minhas habilidades ou talentos, como administro essa situação?

- Não ligo
- Explico que estão errados
- Me sinto frustrado
- Me estresso ainda mais

14- Não consigo cuidar direito da minha casa ou mantê-la financeiramente?

- Nunca
- Bastante
- Raramente
- O tempo todo
- Um pouco

15- Você possui algum tipo de vício?

- Não
- Sim, qual? \_\_\_\_\_

16- Qual a finalidade do seu vício?

- Não tenho vícios
- Diminuição da ansiedade
- Alívio do cansaço
- Fugir de algum problema
- Relaxar
- Dormir