



CATÓLICA

FACULDADE DE EDUCAÇÃO
E PSICOLOGIA

PORTO

STRESS NOS BOMBEIROS PORTUGUESES: A INFLUÊNCIA DAS ESTRATÉGIAS DE *COPING* NOS RISCOS PSICOSSOCIAIS E O PAPEL MODERADOR DA ANTIGUIDADE

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa para obtenção do grau
de mestre em Psicologia e Desenvolvimento de Recursos Humanos

Ana Patrícia Almeida Costa

Porto, julho de 2017



CATOLICA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
E PSICOLOGIA

PORTO

STRESS NOS BOMBEIROS PORTUGUESES: A INFLUÊNCIA DAS ESTRATÉGIAS DE COPING NOS RISCOS PSICOSSOCIAIS E O PAPEL MODERADOR DA ANTIGUIDADE

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa para obtenção do grau
de mestre em Psicologia e Desenvolvimento de Recursos Humanos

Ana Patrícia Almeida Costa

Trabalho efetuado sob a orientação de

Filipa Sobral

Porto, julho de 2017

AGRADECIMENTOS

À Universidade Católica por me ajudar a perceber que associado a um grande nome, está a exigência e o trabalho.

Aos bombeiros portugueses com os quais trabalhei neste projeto que tanto me ajudaram a concluir a minha investigação assim como me ensinaram a perceber que, muitas vezes, ajudar o próximo basta.

À minha orientadora, prof. Filipa Sobral, pela exigência e ajuda que me deu nesta investigação.

A todos os professores da Universidade Católica que ao longo destes 5 anos me ensinaram que a psicologia vale a pena.

Aos meus amigos por acreditarem no meu sucesso!

Aos meus pais que apostaram em mim, na minha formação e que me ensinaram que tudo isto só vale a pena se for para ser bem feito.

INDICE

Resumo	1
Introdução	3
Método	12
Resultados	15
Discussão	18
Referências bibliográficas	24

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1 – Instrumento

31

INDICE DE TABELAS

Tabela 1- Estatística descritiva e correlações de ordem zero para todas as variáveis (N=126)	15
Tabela 2 – Análise do efeito de moderação da antiguidade na relação entre o <i>stress</i> e o <i>coping</i>	16

RESUMO

O presente estudo tem como principal objetivo perceber o impacto que os riscos psicossociais têm na vida dos bombeiros portugueses. Assim, propõe-se estudar as diferenças de médias utilizando as variáveis sociodemográficas. Nesta investigação é objetivo investigar o papel da moderação da antiguidade com o *stress* e com as estratégias de *coping*. Neste sentido, foram aplicadas duas escalas de autorrelato, o COPSOQ, para avaliar os riscos psicossociais e, *Ways of Coping Questionnaire*, instrumento que avalia as estratégias de *coping*. Ambas as escalas foram administradas a 146 bombeiros portugueses distribuídos por quatro quartéis a norte de Portugal. No que respeita aos resultados, não foi possível encontrar diferenças estatisticamente significativas nas variáveis sociodemográficas. Relativamente à moderação, o mesmo aconteceu quando estudado a influência que a antiguidade tinha na relação entre o *stress* e as estratégias de *coping*. Contudo, nesta investigação são levantadas questões pertinentes para futuras investigações que serão posteriormente discutidas.

Palavras-Chave: riscos psicossociais; *stress*, estratégias de *coping*, bombeiros, antiguidade.

ABSTRACT

This study intends to assess the impact psychosocial risks have in the lives of Portuguese firefighters. As such, the study of mean differences using sociodemographic variables is proposed. This investigation aims to investigate the role of moderation of seniority with stress and coping strategies. Considering this, two self-report scales were applied, *COPSOQ* in order to evaluate psychosocial risks, and *Ways of Coping Questionnaire* used to evaluate coping strategies. Both scales were filled by 146 Portuguese firefighters distributed by four fire stations in northern Portugal. Results did not show significant statistical differences for sociodemographic variables. Relatively to moderation, the same result was observed when the study focused in the influence that seniority has in the relationship between stress and coping strategies. Albeit, this investigation raises pertinent questions to future works that will be discussed later.

Keywords: psychosocial risks, stress, coping strategies, firefighters, seniority.

INTRODUÇÃO

O mercado laboral tem presenciado, nas últimas décadas, alterações constantes a nível económico, industrial e tecnológico que resultaram numa competição a nível global (Sverke & Hellgren, 2002), tornando o mundo do trabalho num lugar cada vez mais rivalizado quer entre trabalhadores como entre organizações (Font et al., 2011).

Associadas a estas mutações laborais, surgiram novas formas quer ao nível dos processos organizacionais quer ao nível das relações laborais (Silva, Novato-Silva & Pinheiro, 2005 & EU-OSHA, 2007). De acordo com a EU-OSHA (2007), estas alterações são visíveis através: (a) do surgimento de novas formas de contratos de trabalho que não trazem estabilidade, como os contratos temporários;; (b) do envelhecimento da mão-de-obra, como consequência do aumento da idade da reforma e da entrada tardia dos jovens no mercado de trabalho; (c) da intensificação do trabalho, com o redobramento do número de tarefas atribuídas a cada trabalhador, existindo sobrecarga de trabalho, e, por sua vez, diminuição do número de empregados na organização; (d) da difícil conciliação entre o trabalho e a família, como consequência da flexibilização contratual e do excesso de trabalho, que se torna visível na extensão dos horários de trabalho assim como na rotatividade dos mesmos; e por fim (e) das elevadas exigências emocionais, que surgem em situações onde as condições de trabalho exigem altos níveis de atenção e concentração e de responsabilidade que, acabam por expor os indivíduos a situações desgastantes (EU-OSHA, 2007).

Assim, associado a todas as alterações correntes no mercado de trabalho, novos problemas surgiram ganhando uma nova visibilidade onde, muitos deles, foram o resultado destas transformações laborais. Destaca-se, como consequência mais evidente desta realidade, o surgimento dos riscos psicossociais nos trabalhadores.

Estudos internacionais comprovam que os perigos físicos e o *stress* psicológico são uma presença quotidiana na profissão de bombeiro, em virtude destes profissionais estarem em contacto permanente com situações de crise a que têm de responder (Varvel et al., 2007). E, de acordo com Ben, Scotti, Chen e Fortson (2006), o modo como estas situações afetam a vida dos bombeiros não está suficientemente investigada. No que concerne à realidade portuguesa, o perfil do

bombeiro discriminado pela Agência Nacional para a Qualificação é descrito como uma missão de socorro descurando os aspetos das fontes de *stress* de elevada exigência no quadro das suas funções (A.N.Q., 2010). Assim, torna-se pertinente focar esta investigação das consequências que advém da atividade de bombeiros associando-a aos riscos psicossociais presentes nessa profissão. Face a este facto, estes profissionais tendem a encontrar formas de enfrentar as situações causadoras de *stress* (Carlotto, Câmara & Kauffmann, 2010) assim, as estratégias de *coping* surgem para cumprir esse objetivo, o auxílio da gestão do *stress* (Lazarus & Folkman, 1988). Assim, tornou-se pertinente associar os riscos psicossociais consequentes das funções de bombeiros com as estratégias de *coping* de forma a perceber como é que estas atenuavam e facilitavam a vivência destes profissionais no seu quotidiano. Deste modo, é objetivo primordial desta investigação estudar a influência que os riscos psicossociais têm na atividade de bombeiro focalizando o estudo no *stress* vivenciado por estes profissionais e a influência que as estratégias de *coping* podem ter na gestão do mesmo. Portanto, procura-se conhecer a relação da moderação entre o *stress* e o *coping* quando influenciados pela antiguidade dos bombeiros numa corporação; bem como as diferenças dos níveis médios de *stress* e *coping*, quando comparadas diferentes variáveis sociodemográficas (i.e., sexo).

Com recurso a suporte teórico e empírico, será apresentada, primeiramente, uma revisão da literatura acerca dos riscos psicossociais, especificamente o *stress*, seguido de uma apresentação da atividade dos bombeiros em contexto português e da forma como as estratégias de *coping* podem influenciar a gestão dos riscos psicossociais na vida destes profissionais. Posteriormente, é apresentado o método investigativo discriminando-se o procedimento, os participantes e os instrumentos utilizados para a recolha de dados. Por fim, são apresentados os resultados obtidos na investigação e a discussão dos mesmos descrevendo limitações subjacentes ao presente estudo, possíveis sugestões de investigações futuras e as implicações práticas decorrentes dos resultados obtidos.

OS RISCOS PSICOSSOCIAIS: o *stress*

Com a consciência de que as alterações vividas no mercado laboral se tornaram num problema real para as organizações e para os trabalhadores, tornou-se necessário compreender quais as consequências que advinham destas transformações e quais os métodos mais eficientes para mitigar os seus eventuais efeitos negativos (EU-OSHA, 2002).

Deste modo, Cox & Cox (1993) decidiram, através de um estudo pioneiro, observar quais as consequências que estariam associadas às mudanças da natureza do trabalho, dos seus processos e das relações laborais e, que estariam na origem de novos riscos. Assim, após a conclusão deste estudo, definiram um novo conceito onde explicavam uma nova realidade presente nas organizações, os riscos psicossociais. Assim sendo, riscos psicossociais definiram-se como sendo aspetos do próprio trabalho, da sua organização e gestão, e dos seus contextos sociais e ambientais que, potencialmente, podem causar danos psicológicos, sociais e físicos (Cox & Cox, 1993; Cox & Griffiths, 1995 & EU-OSHA, 2007).

Ainda na investigação desenvolvida pelos autores supra citados, foi desenvolvido um modelo onde se ilustravam que condições de trabalho poderiam estar associadas a estes riscos laborais emergentes. Neste modelo, apelidado de Modelo de Riscos Psicossociais, pode constatar-se que alterações ao nível do conteúdo do trabalho (i.e., variedade da tarefa), carga e ritmo de trabalho (i.e., sobrecarga de trabalho), horário de trabalho (i.e., trabalhos por turnos), controlo (i.e., pouca participação na tomada de decisão), ambiente e equipamento (i.e., equipamento de trabalho inadequado), cultura organizacional (e.g. baixos níveis de suporte na resolução de problemas), relações interpessoais (i.e., isolamento), papel na organização (i.e., conflito de papéis), desenvolvimento da carreira (i.e., estagnação na carreira) e, interface casa-trabalho (i.e., baixo suporte familiar) tornaram-se numa ameaça organizacional.

Com a necessidade crescente de se estudar a temática dos riscos psicossociais associados ao trabalho, surge em 2012 uma das maiores investigações realizadas nesta área: o relatório sobre os riscos psicossociais no trabalho, feito em parceria pela OSHA e pela Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho (Eurofound, 2012) onde é apresentada a

dimensão desta problemática, a nível nacional e europeu. Das principais conclusões, destaca-se que: (a) um quarto dos trabalhadores europeus diz sofrer de *stress* no trabalho alegando também que este afeta negativamente a sua saúde. Além disso, é referido que insegurança no trabalho tem aumentado e que um quinto dos inquiridos alega trabalhar um número de horas excessivas e com horários irregulares. Esta investigação associa este aumento às alterações nos locais de trabalho provocadas pela crise económica que na última década se instalou na Europa. Focalizando a análise nos dados relativos a Portugal, verifica-se que 65.7% das organizações inquiridas alegam a presença de pelo menos um risco psicossocial, com custos estimados que podem atingir os milhares de milhões de euros (Eurofound, 2012).

A divulgação de dados como os que estão presentes no relatório do Eurofound (2012), alertam para o impacto que os riscos psicossociais têm nos trabalhadores e, conseqüentemente estes têm nas organizações, sendo então necessário perceber que manifestações estariam associadas à presença destes riscos. Estudos como o realizado por Silva et al. (2012), demonstram que a exposição a estes riscos manifesta-se no trabalhador através sintomas como a ansiedade, depressão, lentidão psicomotora, isolamento, problemas no sono, agressividade, abuso de substâncias, inibição de capacidade de concentração, tomada de decisão e *stress*. Conseqüentemente, aumentam as estatísticas dos números dos acidentes de trabalho, os períodos de absentismo prolongados, aumento do presentismo, aparecimento de doenças fisiológicas (eg. doenças cardiovasculares), deterioração do ambiente social no trabalho, decréscimo da produtividade e da qualidade do trabalho (Silva et al., 2012). Prova destas conseqüências é o estudo que surgiu a corroborar todos estes fatores. Segundo o estudado por Izquierdo (2012), mais de um terço dos acidentes e doenças relacionadas com o trabalho, juntamente com 17% das baixas associadas a essas doenças, são causadas pela exposição a estes riscos.

A manifestação destes riscos nos trabalhadores pode ser assim, perceptível de diferentes formas. Porém, o *stress* é a conseqüência encontrada mais consensual nos diversos estudos acerca desta temática (Leka & Jain, 2010; EU-OSHA, 2012). Segundo a Organização Mundial de Saúde (2003), um trabalhador experiencia situações de *stress* quando (a) está sujeito a elevadas exigências; (b) as exigências a que está sujeito não são compatíveis com os seus conhecimentos e capacidades; e (c) não encontra forma de como lidar com todas as imposições feitas, sentindo-se

limitado para as ultrapassar. O *stress* pode ser definido como um conjunto de reações emocionais (e.g. choro), cognitivas (e.g. perda de atenção/ foco na tarefa), fisiológicas (e.g. insónias) e comportamentais (e.g. irritabilidade) a determinados aspetos do trabalho, da organização ou do seu próprio ambiente (Instituto Sindical de Trabalho, Ambiente e Saúde, 2012).

Sendo o trabalho considerado, globalmente, como uma das maiores fontes de *stress* no indivíduo este pode, conseqüentemente, manifestar problemas de saúde física e mental (Martins, 2004). Este risco psicossocial, foi apontado como o segundo maior obstáculo para a saúde no contexto laboral europeu, afetando mais de 40 milhões de trabalhadores em toda a União Europeia (EU-OSHA, 2012). As causas comumente associadas ao *stress* são: a reorganização e insegurança no trabalho (72%) e a sobrecarga de trabalho associada a horários prolongados (66%) (EU-OSHA, 2013). Desta forma, o *stress* tornou-se numa problemática em diversos países, afetando qualquer trabalhador independentemente do setor profissional ou da posição hierárquica, do tamanho da sua empresa ou do seu vínculo contratual (EU-OSHA, 2009).

A REALIDADE DOS BOMBEIROS PORTUGUESES

No panorama das profissões existentes em todo o mundo, coloca-se algumas delas como sendo as mais stressantes para o profissional que a desempenha. Os critérios mais consensuais para esta nomeação, prendem-se com aspetos de trabalho como: prazos apertados, ambientes emocionais instáveis, competitividade extrema entre trabalhadores e grua de risco no cumprimento das tarefas, entre outros (Careercast, 2017). De entre as listas elaboradas no mercado de trabalho, a atividade de bombeiro ocupa o segundo lugar do *ranking* no que respeita a uma das profissões mais stressante a nível mundial (Careercast, 2017).

A atividade profissional do bombeiro implica uma exigência física e psicológica severa expondo estes indivíduos a situações de desgaste. Todas estas situações despoletam uma diminuição das capacidades físicas e psicológicas do bombeiro estando estes profissionais sujeitos a situações de *stress* constante. (Maslach, Shaufeli & Leiter, 2001). Em Portugal, e de acordo com a legislação em vigor, um bombeiro, profissional/sapador (i.e., remunerado por esta atividade, sendo a sua profissão) ou voluntário (i.e., não remunerado e que prática esta atividade em

regime de voluntariado), tem como missão proteger vidas humanas e bens em perigo, mediante a prevenção e extinção de incêndios, o socorro de feridos, doentes ou náufragos (Decreto-Lei nº. 248/2012)

Como tal, a exposição elevada a situações que exigem um elevado controlo das respostas emocionais torna os bombeiros mais suscetíveis de sofrerem de *stress* associado à sua atividade (Batista, 2005), quer a exerçam profissionalmente ou de forma voluntária.

Para corroborar estes factos, Fernandes e Pinheiro (2004), desenvolveram um estudo para a Escola Nacional de Bombeiros com o objetivo de perceber que exigências predominavam nesta atividade. As principais conclusões da investigação indicam que os bombeiros portugueses estão mais propensos, do que a população em geral, a desenvolver *stress*, uma vez que 81.9% dos bombeiros esteve exposto a mais do que uma situação traumática. De acordo com os autores nessas situações, estes profissionais têm de ocultar as suas emoções de modo a poder substituí-las por expressões ajustadas à sua condição de bombeiro. São por isso apresentadas como principais fontes de *stress* no trabalho de um bombeiro os aspetos relacionados com a organização, condições de trabalho, relações interpessoais e relação trabalho-família. A organização do trabalho associa-se ao *stress* sobretudo pela pressão do tempo e das características da própria tarefa (i.e., imprevisibilidade). Já as condições de trabalho são stressantes quando pautadas pela ausência de suporte organizacional, problemas relativos ao ambiente físico, desenvolvimento pessoal, remuneração e equipamentos (Batista, 2005).

Para fazer face às adversidades associadas à atividade de bombeiros e, para, concludentemente lidar com situações de desgaste emocional, estes profissionais tendem a desenvolver estratégias para melhorar o enfrentamento das situações causadoras de *stress* e, conseqüentemente, lidarem mais eficazmente com as adversidades encontradas na nesta profissão (Carlotto, Câmara & Kauffmann, 2010). O tipo de estratégias que promovem a gestão de todas as situações de desgaste a que são submetidos apelida-se de estratégias de *coping* (Lazarus & Folkman, 1988).

AS ESTRATÉGIAS DE *COPING*

Lazarus e Folkman (1988), definem as estratégias de *coping* como recursos cognitivos, comportamentais e emocionais que o indivíduo adota para enfrentar determinadas situações onde estas são utilizadas para combater as situações de *stress*. Estes mesmo autores referem que a situação é percebida pelo indivíduo como mais ou menos stressante a partir da avaliação que o próprio faz em função do significado que ela tem para si (Lazarus & Folkman, 1988).

Em Portugal, a relação entre o *stress* e as estratégias de *coping* nos bombeiros foi estudada pelo investigador Rui Ângelo, um estudo de doutoramento que teve como objetivo estudar o papel do *coping* através de um estudo transversal com bombeiros portugueses que aponta que, no que respeita às estratégias de *coping*, as proactivas são as que apresentam um maior potencial de benefícios para os bombeiros enquanto profissionais de emergência. As estratégias de *coping* proactivas dizem respeito aos recursos que os indivíduos utilizam de forma a ganhar mecanismos para se tornar menos vulnerável à ameaça do *stress*, este tipo de estratégias não contempla as avaliações negativas (e.g. a perda de algo) mas sim, os esforços para acumular recursos para serem utilizados mais tarde face a situações ameaçadoras (Westman et.al, 2005 & Schwarzer & Knoll, 2003). Em termos de resultados empíricos, este estudo concluiu que as estratégias de *coping* proactivas mediavam parcialmente a relação entre as exigências profissionais, associadas ao *stress*.

Assim sendo, e uma vez que as estratégias de *coping* servem a função de auxiliar os indivíduos na gestão de situações stressantes, a presente investigação procura perceber se o uso destas estratégias de *coping* diminui os riscos psicossociais, nomeadamente o *stress*, presentes na atividade dos bombeiros.

Para além da influência das estratégias de *coping* na vivência do *stress* por parte dos profissionais, existem outros fatores que se associam ao desenvolvimento dos riscos psicossociais. Assim, o sexo, a idade, a antiguidade, entre outros, pode ser diferenciador na perceção dos riscos psicossociais (Guevara, Henao & Herrera, 2004) e potencialmente, das estratégias de *coping*. Tomando o foco desta

investigação no fator antiguidade, Maslach & Jackson, (1981), foram pioneiros no estudo da experiência profissional/antiguidade laboral associado aos riscos psicossociais e, concluíram que os indivíduos mais novos na organização comparativamente com os mais velhos, apresentam níveis mais elevados de *stress*. Deste modo, os profissionais com mais anos de experiência apresentam mais estratégias de *coping* que lhes permitam lidar mais adequadamente com a exigências inerentes ao trabalho (Ghaddar, Ronda & Nolasco, 2011). Assim sendo, propõem-se como hipóteses de investigação:

H1: a utilização de estratégias de *coping* dos bombeiros relaciona-se negativamente com os riscos psicossociais uma vez que se verifica uma relação negativa entre o *coping* e o *stress*.

H2: a antiguidade (bombeiros com mais anos de experiência) tem efeito moderador na relação entre as estratégias de *coping* e os riscos psicossociais.

Além disso, ainda no que concerne à antiguidade, esta pode ser uma variável que influencia as situações de *stress* vivenciados por profissionais e que, conseqüentemente, despoletam estratégias de *coping* que façam face às mesmas. Torna-se importante considerar que a diferentes fases da carreira estão associados diferentes níveis de riscos psicossociais. Assim sendo, Reichers (1986) concluiu que os colaboradores que se encontram em fase inicial de carreira estão mais propícios a desenvolver *stress* e, que por outro lado, são os trabalhadores mais antigos que desenvolvem mais estratégias de *coping* por estas virem a ser desenvolvidas ao longo de toda a carreira profissional. Assim, propõem-se como quarta hipótese investigativa:

H3: Os bombeiros mais antigos experienciam menos situações de *stress* e desenvolvem mais estratégias de *coping*, face aos bombeiros com menos antiguidade.

Nos estudos que relacionam a variável sexo com os riscos psicossociais e o *coping*, verifica-se que os homens e as mulheres percebem diversamente diferentes exigências no trabalho e que estas afetam, diretamente, o seu conforto e bem-estar

psicossocial. Neste caso, são os homens que mais sofrem de riscos psicossociais, como o *stress*, e dos seus danos (Cifre, Salanova & Franco, 2011). Coexistentemente, é esperado que sejam os homens a desenvolver mais estratégias de *coping* para fazer face ao *stress* vivido pois estão mais suscetíveis ao desenvolvimento deste tipo de estratégias (Rhenen, Schaufeli, Dijk e Blonk, 2008). Assim, e de acordo com a literatura, o sexo dos bombeiros poderá ter influência na forma como estes percebem o *stress* e as estratégias de *coping* ligados a esta atividade, definindo-se como hipótese:

H4: Os homens apresentam níveis mais elevados de *stress* e de *coping* comparativamente com as mulheres na atividade de bombeiros.

Adicionalmente, Maslach & Jackson (1981), afirmam que quando a idade é tida como fator de variabilidade na percepção de *stress*, são os bombeiros mais novos que apresentam maiores níveis de *stress*, verificando-se que esta poderá ser encarada como um elemento diferenciador na percepção do *stress*. Assim sendo, bombeiros mais velhos parecem ter níveis *stress* mais baixos em comparação com os mais novos. Paralelamente, são os trabalhadores com mais idade que apresentam estratégias de *coping* que lhes permitam lidar mais adequadamente com as exigências sentidas no trabalho (Ghaddar, Ronda, Nolasco, 2011). Sustentada neste pressuposto, apresenta-se a quinta hipótese investigativa:

H5: Os bombeiros mais velhos apresentam menores níveis de *stress* laboral e menos níveis de *coping*, quando comparados com os mais novos.

Relativamente ao estado civil, embora os estudos não sejam congruentes, Sadir e Lipp (2009) realizou-se uma investigação onde se concluiu que os indivíduos que partilhavam vida com um parceiro de uma forma quotidiana (i.e., casados ou união de facto), apresentavam níveis de *stress* mais elevados e, conseqüentemente menores níveis de *coping*. Assim sendo, determina-se como hipótese de estudo:

H6: Os bombeiros, casados ou em união de facto, apresentam maiores níveis de *stress* laboral e menores níveis *coping*.

Devido ao facto de esta poder ser uma atividade desenvolvida em regime profissional ou em regime de voluntariado, a esta realidade estão associadas características vivenciadas pelos os indivíduos que podem influenciar esta atividade. Como já acima referido, a profissão de bombeiros está exposta a exigências emocionais que são apontadas como preditores do *stress* (Thieleman & Cacciatore, 2014). Estudos realizados no nosso país confirmam que os bombeiros voluntários sofrem menos de *stress* pelo facto de permanecerem menos na corporação e, conseqüentemente, estão menos expostos a situações que podem despoletar riscos psicossociais (Ferreira, 2010). Neste sentido, torna-se importante perceber se estes voluntários, quando acumulam uma outra atividade profissional, sofrem mais ou menos *stress* e se utilizam mais ou menos estratégias de *coping*. Os estudos nesta área não são conclusivos pois, uma vez que os bombeiros que são voluntários sofrem de menos *stress* por passar menos tempo na corporação têm, por outro lado, outra atividade profissional que pode acarretar exigências que podem despoletar riscos psicossociais associados (Ferreira, 2010). E, no que respeita às estratégias de *coping*, o número de horas que cada bombeiro passa ao serviço não influencia as estratégias de *coping* utilizadas (Rutter, 1993). Assim sendo, e ainda que a investigação não seja conclusiva, espera-se que:

H7: Os profissionais que acumulam a atividade de bombeiro com uma outra atividade laboral, tendem a desenvolver menos níveis de *stress* e, conseqüentemente, menos estratégias de *coping* face aos bombeiros que desempenham apenas esta atividade.

MÉTODO

PROCEDIMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA

Primeiramente, foram contactados diferentes quartéis de bombeiros da região norte de Portugal que prontamente se disponibilizaram a preencher o questionário. Após a aprovação do comandante de cada quartel, foram marcadas datas para a aplicação do mesmo aos bombeiros de cada corporação. A administração do questionário esteve a cargo da investigadora, que de forma presencial, e dentro de

uma sala disponibilizada pelo quartel, aplicou um a um uma vez que, estava dependente da disponibilidade de quem se encontrava livre no momento.

A aplicação destes questionários decorreu durante os meses de Fevereiro a Maio de 2017. O preenchimento de cada instrumento demorou cerca de 10-15 minutos. A todos os participantes foi garantida a confidencialidade das suas respostas e disponibilizado o contacto do responsável do projeto para o caso de pretenderem receber informação sobre os resultados gerais do estudo.

Os dados foram introduzidos e analisados no *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 24.

PARTICIPANTES

A amostra corresponde a um total de 146 participantes dos quatro quartéis de bombeiros parceiros da investigação, com idades compreendidas entre os 15 e os 64 anos ($M = 31.38$, $SD = 10.674$). Dos 146 bombeiros, 104 são do sexo masculino (70,3%) e as restantes 42 do sexo feminino (28.4%).

Relativamente às habilitações académicas, cinco têm o 1º ciclo do ensino básico (3.4%), dez o 2º ciclo do ensino básico (6.8%), 53 têm o 3º ciclo do ensino básico (35.8%), ao secundário corresponde 63 dos participantes (42.8%), o número de licenciados corresponde a dez dos profissionais da amostra (6.8%) e, por fim, os restantes três bombeiros obtiveram o grau de mestres (2%). Da constituição da amostra, 60 bombeiros são casados (40.5%), 74 são solteiros (50%), nove são divorciados (6.1%) e, os quatro restantes vivem em união de facto (2.7%). No que respeita aos dados demográficos mais específicos da profissão, 71 dos bombeiros da amostra total ocupam o cargo de bombeiro de 3ª classe (48%), 33 da 2ª classe (22.3%), 17 na 1ª classe e, nas hierarquias mais elevadas, oito são subchefes (5.4%), quatro são chefes (2.7%), três adjuntos de comando (2%) e, por fim, dois ocupavam o cargo de comandante (1.4%). Em relação à antiguidade, 49 bombeiros inquiridos (33.1%) têm até cinco anos na corporação, 25 são bombeiros entre seis a dez anos (16.9%), entre 11 e 15 anos estão cerca de 24 participantes (16.2%) e, com mais de 15 anos, estão 46 bombeiros (31.1%). Destes resultados obtiveram-se valores mínimos de um ano e máximos de 40 anos na corporação ($M = 11.74$, $SD = 9.1$). As horas dedicadas a esta atividade variam de valores mínimos de uma hora e valores máximos de 160 horas mensais ($M = 11.74$, $SD = 24.22$). Muitos destes

profissionais acumulam a atividade de bombeiro com outra profissão assim, 83 dos questionados têm outra profissão para além da atividade de bombeiro (56.1%) e, os restantes 63, dedicam-se inteiramente a esta atividade (42.6%). Concomitantemente, existe bombeiros que acumulam igualmente duas atividades: a de ser bombeiros e a de serem estudantes, a este corresponde o número de 26 praticantes (17.6%).

INSTRUMENTO

COPSOQ (COPENHAGEN PSYCHOSOCIAL QUESTIONNAIRE)

Para a determinação dos riscos psicossociais foi utilizada a versão portuguesa do COPSOQ, desenvolvida originalmente por Kristesen et al. (2005), traduzida, adaptada e testada para a versão portuguesa por Carlos Fernandes da Silva no ano de 2006. Nesta investigação foi utilizada a versão média adaptada visando a autoavaliação dos bombeiros. A escolha por esta versão recaiu sobre o facto de esta ser a ferramenta mais adequada para a utilização em profissionais de saúde ocupacional, como é o caso dos bombeiros, por apresentar uma identificação mais completa das dimensões psicossociais. Também, é a versão preferencialmente utilizada por investigações internacionais o que permite um termo de comparação entre a realidade nacional e a de outros países.

A medida incluiu 20 subescalas diferentes em que os alphas de *Cronbach* são satisfatórios variando entre .60 e .90. A subescala de medida utilizada foi a do *stress* (i.e., “O seu trabalho exige a sua atenção constante?”, $\alpha = .73$).

Os itens são avaliados numa escala de *Likert* de 5 pontos (1 – nunca/quase nunca; 2 – raramente; 3 – às vezes; 4 – frequentemente e 5 – sempre).

Para a adaptação desta escala foram retirados alguns itens da versão média e adicionados outros da versão longa de modo a adaptar-se á realidade laboral estudada.

WAYS OF COPING QUESTIONNAIRE

Como medida das estratégias de *coping*, foi utilizado o instrumento *Ways of Coping Questionnaire*. Segundo os seus autores, Folkman e Lazarus (1988), este foi

concebido para identificar os pensamentos e as ações a que os indivíduos recorriam para lidar com acontecimentos tidos como stressantes.

O instrumento foi medido numa escala de *Likert* de 5 pontos (1 – nunca/quase nunca; 2 – raramente; 3 – às vezes; 4 – frequentemente e 5 – sempre). Foi usada uma versão reduzida, adaptada para a amostra em questão, tendo-se optado por retirar cinco itens que não se enquadravam com a profissão de bombeiro (i.e., “Eu estava inspirada em fazer algo criativo” e “Esperei que acontecesse um milagre”

VARIAVÉIS DE CONTROLO

Uma vez que a antiguidade, o sexo, a idade, o estado civil e acumulação da atividade de bombeiros com outra atividade profissional são consistentemente associadas na literatura a diferentes níveis de perceção de *stress* (Guevara, Henao & Herrera, 2004), o efeito destas variáveis é controlado neste estudo. Assim, a antiguidade foi codificada em quatro grupos distintos (1= “até 5 anos” a 4= “mais de 15 anos”). O sexo foi codificado como variável *dummy* (0= “masculino” e 1= “feminino”). A idade foi medida em anos e o estado civil agrupado em (1= “solteiros e divorciados” e 2= “casados e em união de facto”). Outra das variáveis de controlo estudada foi o facto dos profissionais acumularem a atividade de bombeiro com outra atividade profissional sendo esta codificada (1= “sim” e 2= “não”).

RESULTADOS

Os valores referentes à estatística descritiva e às correlações de ordem zero para todas as variáveis são indicados na Tabela 1. De acordo com a mesma, entre as variáveis que compõem a amostra, *stress* e *coping*, é possível verificar que não há associação entre as respetivas variáveis. Relativamente às variáveis de controlo, como verificado na Tabela 1, estas não se relacionam significativamente com o *stress* e com o *coping*, podendo comprometer as restantes hipóteses investigativas.

Tabela 1: Estatística descritiva e correlações de ordem zero para todas as variáveis (N=126)

	M	SD	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Stress	2.56	.871						
2. Sexo	.31	.464	.11					
3. Idade	31.62	10.97	.41	.00**				
4. Habilitações	3.53	.961	.31	.03	.00**			
5. Horas	28.96	24.58	.19	.25	.44	.11		
6. Antiguidade	.005	1.02	.37	.00**	.00**	.00**	.17	
7. Coping	-.03	1.04	.89	.18	.37	.16	.19	.36

*p<.05 **p<.01

Como forma a testar as hipóteses H1 e H2 foram realizadas regressões múltiplas hierárquicas presentes na Tabela 2.

De acordo com H1, é esperado que a uma maior utilização de estratégias de *coping* diminua os riscos psicossociais, nomeadamente o *stress*, verificando-se assim uma relação negativa entre o *coping* e o *stress*. Deste modo, foi testada H1 onde se concluiu a não existência de uma correlação entre as o *coping* e o *stress* vivenciado pelos participantes da amostra ($\beta = -.12$, $p=.20$).

Para testar H2, onde é esperado que a antiguidade tenha um efeito moderador no sentido de diminuir o *stress*, foi calculado o produto das variáveis do *coping* e antiguidade com o *stress* onde não foi verificada a significância destas variáveis onde ($\beta = -.06$, $p=.58$). Deste modo, conclui-se que os resultados obtidos através do atesto da moderação entre as variáveis *stress*, *coping* e antiguidade não são significados não sendo possível concluir qualquer dado investigativo.

Tabela 2 – Análise do efeito de moderação da antiguidade na relação entre o *stress* e o *coping*

	Stress	
	β	p
<u>1º passo</u>		
Sexo	.19	.18
Idade	.03	.74
Habilitações Académicas	-.06	.54
Horas	-.08	.38
<u>2º passo</u>		
Antiguidade	.06	.68

Coping	-.12	.20
<u>3º passo</u>		
Coping x Antiguidade	-.06	.58

*p<.05 **p<.01

Para atestar H3, onde é esperado que os bombeiros mais antigos experienciem menos situações de *stress* e, por outro lado, desenvolvam mais estratégias de *coping*, face aos bombeiros com menos antiguidade utilizaram-se testes para a comparação de médias. Para tal, começou por se testar a normalidade da distribuição do *stress* e do *coping* entre os grupos em análise, concluindo-se que apenas a variável *stress* cumpre com este pressuposto, sendo possível recorrer a um teste paramétrico, no caso a One-Way Anova. Após aplicação do teste, verifica-se que os níveis de *stress* não são significativos quando comparados com a antiguidade ($p=.38$). No que se refere ao teste do *coping*, uma vez que esta não segue uma normalidade nos grupos em análise, recorreu-se a um teste não paramétrico, no caso, o Kruskal-Wallis. Os resultados mostram a inexistência de diferenças estatisticamente significativas nos diferentes grupos de antiguidade $\chi^2(2) = 2.838$ $p= .417$.

Para confirmar H4, onde se pretende comprovar que existe diferentes níveis de *stress* e *coping* entre homens e mulheres, foi conduzido um teste t para a comparação de médias em duas amostras independentes. Não foi necessário validar a normalidade da distribuição, uma vez que ambos os grupos (i.e., homens e mulheres) contêm um número de observações superior a 30. De forma a comparar o *stress* e o *coping* entre homens ($M=2.5$, $SD=.87$) e mulheres ($M=2.68$, $SD=.92$), foi conduzido um teste t para a comparação de duas amostras independentes onde o nível de significância associado ao *stress* corresponde $F(144)=.127$ $p=.27$ e para no nível de significância do *coping* $F(144)=3.63$ $p=.24$. Os resultados confirmam a não existência de significância entre as variáveis testadas.

Para comprovar H5, onde se pretende corroborar que os bombeiros mais novos apresentam níveis de *stress* laboral e de *coping* mais elevado comparativamente comos mais velhos, para atestar a normalidade da distribuição procedeu-se ao teste de normalidade para ambas as variáveis, o *stress* e o *coping*. Para a variável *stress* este segue a normalidade ($N= 26$ $p=.133$ e $N=17$ $p=.2$) sendo possível recorrer a um teste paramétrico, a One-Way Anova. Os resultados deste

teste apontaram para que na variável *stress* $F(147)=.18$ $p=.91$, não se considerando significativo estatisticamente. No teste de normalidade para a variável *coping*, este não segue a normalidade para esta variável ($p=.000$). Uma vez verificada a não normalidade da variável *coping*, procedeu-se à utilização de testes não paramétricos para as quatro amostras independentes. De acordo com os resultados obtidos neste teste as pontuações atribuídas ao *coping* não são consideradas estatisticamente diferentes, em tendência central, nos diferentes grupos etários $\chi^2(2)=1.364$ $p=.714$.

Em H6, pretende-se comprovar que os bombeiros, casados e em união de facto, apresentam maiores níveis de *stress* laboral e menores níveis de *coping*. Para comprovar a normalidade da variável estado civil, confirma-se o pressuposto de que os grupos são constituído por $n>30$ em que, solteiros e divorciados $N=83$ e casado e em união de facto $N=64$, assim pressupõem-se a normalidade da amostra. Em seguida, procedeu-se à aplicação do teste t para amostras independentes onde se concluiu que, comparando os dois grupos relativos ao estado civil, para a variável *stress* não existem diferenças significativas verificadas $F(145)=.24$ $p=.696$. Na variável *coping*, o mesmo foi verificado onde $F(145)=.49$ $p=.709$. Deste modo, não são considerados significativos os dados obtidos para a variável estado civil.

Em H7 é pretendido testar se os bombeiros que acumulam a atividade de bombeiro com uma atividade profissional, tendem a desenvolver menos níveis de *stress* e, conseqüentemente, utilizam menos estratégias de *coping* face aos bombeiros que desempenham apenas a atividade de bombeiro. Neste sentido, procurou-se validar a normalidade para a variável *stress* e para a variável *coping*. Após a concretização desta análise, verificou-se que a distribuição do *stress* pelos dois grupos de bombeiros seguia a normalidade, mas o mesmo não aconteceu para o *coping*. Uma vez que o *stress* tendia para a normalidade, foi utilizado o teste t para amostras independentes onde os resultados obtidos não foram significativos $F(144)=.64$ $p=.454$, não sendo possível comprovar a relação entre o acumular da atividade de bombeiro com outra atividade profissional e o *stress*. A variável *coping* não seguia a normalidade como demonstrada no teste, assim foi utilizado o teste não paramétrico Mann-Whitney onde foram verificados que os resultados obtidos no teste não são significativos para o *coping* relacionado com a antiguidade $F(144)=1.56$ $p=.33$. Deste modo, não é possível tirar conclusões significativas da relação da acumulação da atividade de bombeiro com outra atividade profissional com as variáveis *stress* e *coping*.

DISCUSSÃO

O primeiro objetivo do presente estudo consistia em perceber a influência que as estratégias de *coping* teriam sob o *stress* ocupacional uma vez que estas têm a função de mediar as exigências sentidas pela profissão de bombeiros e auxiliar na gestão dos riscos psicossociais (Ângelo, 2011). Assim, associando as estratégias de *coping* e o *stress* pretendeu-se estudar o efeito moderador da antiguidade na relação destas duas variáveis, encontrando assim, uma potencial explicação para a influência da antiguidade nos riscos psicossociais e nas estratégias de *coping* uma vez que, a literatura aponta que os bombeiros mais antigos desenvolvem mais estratégias de *coping* e, conseqüentemente, vivenciam menos *stress* ocupacional. A explicação para este caso prende-se com o facto do *stress* aparecer com maior probabilidade nos primeiros anos de atividade profissional, o que leva a constatar que estes indivíduos não tiveram capacidades de lidar com as dificuldades (Maslach & Jackson, 1981). Contudo, os resultados obtidos, como acima descritos, não são estatisticamente significativos. Ainda em relação à antiguidade, verificou-se que esta, quando se relaciona com o *stress*, são os profissionais em início de carreira que sofrem mais deste risco psicossocial e que, por conseqüência, desenvolvem menos estratégias de *coping*. Esta evidência justifica-se pelo facto da antiguidade trazer efeitos benéficos no que respeita à vivência dos riscos psicossociais isto é, quanto mais tempo estiver um indivíduo numa organização melhor este vai lidar com as situações adversas pois em todos os anos da sua carreira foi desenvolvendo estratégias de *coping* eficazes que o permitiram chegar a um nível em que o *stress* não o afetasse da mesma maneira que no início da sua carreira Reichers (1986).

Mais uma vez, no que se refere às diferenças entre sexo, os resultados não foram significativos para corroborar os estudos anteriormente mencionados, ao contrário do esperado os homens apresentassem níveis de *stress* mais elevados e, conseqüentemente a utilização de mais estratégias de *coping*, que as mulheres facto este, que é justificado pelas diferenças das características do trabalho desempenhado (Cifre, Salanova & Franco, 2011). Apesar de a literatura apontar para que os homens sofressem mais de *stress* do que as mulheres, os resultados deste estudo não vão de encontro a esta conclusão.

No caso da idade, de acordo com a Maslach & Jackson (1981), seria esperado que os bombeiros mais novos apresentassem maiores níveis de *stress* e menor utilização das estratégias de *coping* face aos indivíduos mais velhos. Porém, os resultados mostram que não existem diferenças significativas. Para esta situação uma possível explicação prende-se com o facto do *stress* aparecer nos primeiros anos da atividade profissional, o que leva a acreditar que os bombeiros mais novos não tiveram capacidades de lidar com as dificuldades enquanto que, os profissionais mais velhos conseguem já fazer uma utilização adequada das estratégias de *coping* que os permite ultrapassar as adversidades associadas à atividade de bombeiros (Maslach & Jackson, 1981).

Relativamente ao estado civil, embora os estudos não sejam conclusivos para esta variável, alguns autores defendem que os bombeiros que partilham vida com alguém, de forma quotidiana, apresentam maiores níveis de *stress* e, conseqüentemente menor utilização de estratégias de *coping* (Sadir et al., 2010). Contudo, associado ao contexto dos bombeiros, isto pode ter o efeito inverso. O facto destes profissionais, especialmente em regime de voluntariado, terem de conjugar o trabalho, com a família e com a atividade de bombeiro traz problemas associados a esta tripla conciliação. Às exigências associadas às tarefas do bombeiro, aliadas às exigências familiares, aumenta a necessidade de uma gestão eficaz dos tempos por parte do trabalhador podendo levar a conflitos. O que, tendo por base esta situação, se torna mais fácil, para os bombeiros solteiros que não sentem as exigências associadas à conjugação da sua atividade com a partilha da vida com alguém.

Devido à especificidade da atividade de um bombeiro poder ser em regime de voluntariado isto, traz características com interesse de análise. Sendo uma profissão muitas vezes desempenhada em regime de voluntariado, a estada de um profissional na corporação é apenas desenvolvida nas horas de lazer, retirando tempo de convívio e partilha com os amigos e familiares, bem como o tempo de descanso e de ócio, necessário ao restabelecimento físico e mental do ser humano (Rodrigues, 2011). A exigência para os profissionais que desenvolvem esta atividade em regime de voluntariado é a conciliação desta com uma vida profissional paralela, muitas vezes desempenhada a regime de *full-time*. Embora os estudos não sejam conclusivos é esperado que os profissionais que aliam a atividade em regime de voluntariado de bombeiro com uma outra atividade profissional desenvolvam mais

stress pelas exigências inerentes a esta conciliação (Thieleman & Cacciatore, 2014). Ainda assim, um estudo realizado Miguel, Vara e Queirós (2014), concluiu que os bombeiros da zona norte são os mais satisfeitos com a sua atividade profissional o que, conseqüentemente, influencia a presença de riscos psicossociais nestes profissionais. Facto este que corrobora que a forma como os bombeiros percecionam o seu trabalho adquire um papel importante na proteção dos riscos associados à atividade (Moreira, 2012).

Limitações e Futuras Investigações

A linha de investigação deste projeto assume uma importância para a psicologia em geral contribuindo para a explicação de um flagelo sentido em muitas das organizações, os riscos psicossociais.

O público-alvo deste estudo tornou-se numa fonte rica pelas especificidades e exigências associadas à profissão de bombeiro nomeadamente, as diferenças entre o regime profissional e o regime de voluntariado.

No entanto, a natureza ambiciosa de algumas metas teve de ser enquadrada com o processo de investigação e de crescimento científico do investigador. Tendo em conta o tempo proposto para a investigação, existe componentes e decisões que podem usufruir de melhorias, tanto tóricas como metodológicas.

Como primeira limitação destaca-se o facto da amostra ter sido por conveniência limitando a generalização dos resultados. O facto desta ser constituída por 146 participantes pode ter sido uma das justificações da falta de significância dos resultados obtidos.

A segunda limitação prende-se com o facto deste estudo ter sido realizado num único momento temporal o que não permite estabelecer relações causais entre as variáveis em estudo.

Por outro lado, todas as variáveis foram medidas através de instrumentos de autorrelatos, o que pode contribuir para a existência de relações inflacionadas conseqüências de uma possível tendência por parte dos participantes para responderem de forma consistentes a todas as questões. Associado a este facto,

todos os questionários foram respondidos em contexto de cada corporação durante o turno desenvolvidos pelos bombeiros. Sendo uma atividade de prestação de socorro, muitas das vezes, era iniciada a aplicação dos instrumentos que teria de ser interrompida, existindo um ambiente agitado durante a administração dos questionários o que levou a que estes profissionais muitas das vezes, o tivessem de fazer apressadamente.

Em futuras investigações seria importante retomar os objetivos deste estudo através do desenvolvimento de um estudo longitudinal que permitisse avaliar a existência de relações causais entre as variáveis.

Outra proposta a ser desenvolvida é a de alargar a população-alvo a todo o país para que os resultados pudessem ser mais generalista e corroborar alguns dos estudos mencionados que mencionam a diferença das realidades dos bombeiros das diferentes regiões do país.

Uma outra sugestão, consiste na elaboração de um novo desenho de investigação, de forma a dar resposta à limitação encontrada pela administração dos instrumentos de autorrelato.

Sendo o *stress*, o risco psicossocial mais presente na atividade de bombeiros, seria relevante estudar outros riscos que possam estar presentes nesta profissão e que podem implicar na saúde destes profissionais.

Seria também, pertinente investigar possíveis práticas de prevenção dos riscos psicossociais na profissão de bombeiros uma vez que, esta atividade acarreta dificuldades para a saúde destes profissionais.

Como referido anteriormente, as estratégias de *coping* cumprem um papel fundamental na gestão das situações adversas com que os bombeiros se deparam. Assim, seria importante o desenvolvimento de um programa de promoção e adoção destas estratégias.

Por fim, seria ainda importante investigar futuramente a possibilidade da existência de outras variáveis moderadoras na relação do *stress* com as estratégias de *coping*, tais como a satisfação com o trabalho ou o trabalho desenvolvido pela Gestão de Recursos Humanos de cada corporação.

Implicações Práticas

A presente dissertação sugere um tema importante que reflete a realidade idiossincrática da realidade dos bombeiros portugueses e da sua saúde. Embora os dados não tenham sido conclusivos naquelas que eram as propostas investigativas, estas poderiam ser importantes desenvolvimentos na investigação uma vez que se proponham estudar construtos relevantes que poderiam influenciar os riscos psicossociais e a influencia que a antiguidade pode ter no *stress* e nas estratégias de *coping*.

A resistência à mudança do ponto de vista organizacional é muitas vezes uma dificuldade encontrada nas corporações. Tendo em conta que Portugal tem cerca de 30000 bombeiros, seria essencial intervir ao nível da promoção dos recursos individuais de cada profissional (Hobfoll, 2008).

Uma das lacunas encontradas através do contacto informal com estes profissionais, em alguns dos quartéis, é a formação dada ao nível da saúde ocupacional dos bombeiros. O programa de formação deveria contemplar a gestão de incidentes críticos que facilitassem o retorno à normalidade das suas vidas, isto é, situações pouco comuns que dificultam a capacidade de resposta do bombeiro conduzem a fortes reações emocionais (Ângelo, 2010). Este facto torna-se numa consequência da cultura organizacional vivenciada nos Corpos de Bombeiros do nosso país que é sustentada por uma atitude negativa para a expressão de emoções onde tem por base a inferência de que o profissional não tem sentimentos e é o mais capaz de gerir as emoções por estar habituado a vivencia-las quotidianamente.

Em suma, embora esta investigação não tenha sido conclusiva no que respeita aos seus resultados, foram levantadas várias questões pertinentes que podem contribuir para o desenvolvimento investigativo desta área e destes profissionais que tanto fazem pelo nosso país.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ângelo, R. (2010). *Psicologia Da Saúde Ocupacional Dos Bombeiros Portugueses: o Papel das Exigências e Recursos Profissionais na Promoção do Bem-Estar Psicológico* (doutoramento). Universidade de Lisboa - Faculdade de Psicologia, Lisboa. Disponível em: http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/2835/1/ulsd60095_tese.pdf
- A.N.Q. (2010). *Catálogo Nacional de Qualificações- Perfil Profissional de Bombeiro*. Agência Nacional para a Qualificação: Lisboa.
- Batista, M. N. (2005). Avaliação de depressão, síndrome de burnout e qualidade de vida em bombeiros. *Psicologia Argumento*. Curitiba.
- Ben, K. D., Scotti, J. R., Chen, Y., & Fortson, B. L. (2006). Prevalence of posttraumatic stress disorder symptoms in firefighters. *Work & Stress*, 20(1), 37-48.
- CareerCast (2017). Most Stressful Jobs of 2017. Consultado em: <http://www.careercast.com/jobs-rated/most-stressful-jobs-2017?page=1>

- Carlotto, M.S., Câmara, S.G., Otto, F., & Kauffmann (2010). Síndrome de *Burnout e Coping* em Estudantes de Psicologia. *Boletim de Psicologia*, 131, 167- 178. Consultado em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/bolpsi/v59n131/v59n131a04.pdf>
- Cifre, E., Salanova, M. & Franco, J. (2011). Riesgos psicosociales de hombres y mujeres en el trabajo: Una cuestión de diferencias?. *Gestión Práctica de Riesgos Laborales*, 82, 28-36.
- Cox, T., & Cox, S. (1993). Psychosocial and Organizational Hazards: Monitoring and Control. Occasional Series in Occupational Health. *Copenhagen, Denmark: World Health Organization (Europe)*. 5.
- Cox, T. & Griffiths, A. (1995). *The assessment of psychosocial hazards at work, in Shabracq, M. J., Winnubst, J. A. M. and Cooper, C. L.* Chichester: Handbook of Work and Health Psychology, Wiley & Sons.
- EU-OSHA (2002). How to tackle psychosocial issues and reduce work-related stress. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities. Disponível em: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/reports/309>
- EU-OSHA (2007). Previsão dos peritos sobre os riscos psicossociais emergentes relacionados com a segurança e saúde no trabalho (SST). *Facts.74*, 1-2. Disponível em: <https://osha.europa.eu/pt/publications/factsheets/74/view>
- EU-OSHA (2009). *OSH in figures: Stress at work - facts and figures*. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities. Disponível: https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/reports/TE-81-08-478-EN-C_OSH_in_figures_stress_at_work.
- EU-OSHA. (2012). *European Agency for Safety and Health at Work, Management of psychosocial risks at work: An analysis of findings of the European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks (ESENER)*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.

EU-OSHA. (2013). *European Agency for Safety & Health at Work, Guia da campanha: Gestão do stresse e dos riscos psicossociais no trabalho.*

Fernandes, F., & Pinheiro, R. (2004). Avaliação da perturbação de stress pós-traumático nos bombeiros voluntários Portugueses [Evaluation of post-traumatic stress disorder in Portuguese voluntary firefighter]. *Revista Técnica e Formativa da Escola Nacional de Bombeiros*, 8(32), 7 – 19.

Ferreira, A. (2010). *Personalidade e perceção de stress em bombeiros*. Dissertação de Mestrado em Psicologia. Lisboa: ULHT. Disponível em: <http://recil.grupolusofona.pt/bitstream/handle/10437/1257/Personalidade%20e%20Percepção%20de%20Stress%20em%20Bombeiros%20-%20André%20Fer.pdf?sequence=1>

Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire* (research edition). California: Consulting Psychologists Press

Lazarus, R. S. (1992). Coping with the stress of illness. In A. Kaplun (ed.). *Health promotion and chronic illness: Discovering a new quality of health* (pp. 11-31). WHO Regional Publications. European Series, 44,

Font, A., Moncada, S., Llorens, C., Benavides, S., (2011). *Psychosocial factor exposures in the workplace: differences between immigrants and Spaniards*. Disponível em: <http://eurpub.oxfordjournals.org>

Ghaddar A, Ronda E, Nolasco A. (2011) Work ability, psychosocial hazards and work experience in prison environments. *Occup Med (Lond)*.;61(7):503-8. DOI:10.1093/occmed/kqr124

Guevara, C.A., Henao, D.P. & Herrera, J.A. (2004). Síndrome de desgaste profesional en médicos internos y residentes. *Colombia Médica*, 35(4), 173-178.

Hobfoll, S. E. (2008, April). *Work Can Burn Us Out or Fire Us Up: Conservation of Resources in the Activation and Fostering of Engagement*. Paper presented at the International Seminar on Positive Occupational Health Psychology, Benicássim, Spain.

Instituto Sindical de Trabajo Ambiente e Salud (2002), *Manual para la evaluación de riesgos psicosociales en el trabajo*. Espanha.

Izquierdo, F. (2012). *Manual de Riesgos Psicosociales en el trabajo: Teoría y Práctica*. Disponível em: www.psicologia-online.com/

Kristensen, T., Hannerz, H., Høgh, A. & Borg, V. (2005). The Copenhagen psychosocial Questionnaire – a tool for the assessment and improvement of the psychosocial work environment. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, 31(6), 438-449.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York. Springer.

Leka, S., & Cox, T., (2008). *The European Framework for Psychosocial Risk Management*. Nottingham: I-WHO Publications.

Leka, S. & Jain, A. (2010). *Health Impact of Psychosocial Hazards at Work: An Overview*. University of Nottingham: Institute of Work, Health & Organizations.

Martins, M.C. (2004). Factores de Risco Psicossociais para a Saúde Mental. *Millenium - Educação, Ciência e Tecnologia, Revista do ISPV*, 29, 255-268. Disponível em: <http://www.ipv.pt/millenium/Millenium29/33.pdf>.

Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). *Malach Burnout Inventory: Manual* (2ª ed). Palo Alto, CA.

Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review Psychology*, 52, 397-422.

- Miguel, V., Vara, N., & Queirós, C. (2014). Satisfação com o trabalho como preditor do burnout em bombeiros assalariados= Job satisfaction as predictor of burnout among professional firefighters. *International Journal on Working Conditions*, 8 (dez), pp. 98-113. Disponível em file:///C:/Users/mario/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/PLG1YY0H/IJWC.8_Miguel,Vara,Queiros_98.113%20(1).pdf.
- Moreira, I. (2012). *Sensation seeking, coping e engagement em bombeiros*. Dissertação de Mestrado em Temas de Psicologia, área de Psicologia de Catástrofe e Trauma. Porto: FPCEUP.
- Reichers, A. E. (1986). Conflict and Organizational Commitments. *Journal of Applied Psychology*, 71(3), 508-514.
- Rodrigues, F. J. (2011). Universidade De Salamanca Faculdade De Psicologia Avaliação Do Burnout, Engagement E Resiliência Nos Bombeiros Do Distrito Da Guarda.
- Rhenen, W., Schaufeli, W., Dijk, F., & Blonk, R. (2008). Coping and sickness absence. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 81(4), 461–472.
- Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of adolescent health*, 13, 110-114.
- Sadir, M., Bignotto, M. & Lipp, M. (2010). Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. *Paideia*, 20, 45, 73-81.
- Sadir, M. & Lipp, M. (2009). As Fontes de Stress no Trabalho. *Revista de Psicologia da IMED*, 1, 1, 114-126.
- Sekine, M., Tatsuse, T., Kagamimori, S., Chandola, T., Cable, N., Marmot, M. & Martikainen, P. (2011). Sex inequalities in physical and mental functioning of

- British, Finnish, and Japanese civil servants: Role of job demand, control and work hours. *Social Science & Medicine*, 73, 595-603.
- Silva JM, Novato-Silva E, Faria HP, Pinheiro TMM. (2005). Agrotóxico e trabalho: uma combinação perigosa para a saúde do trabalhador rural. *Cien Saude Colet.* 10(4):891-903.
- Silva, C., Amaral, V., Pereira, A., Bem-Haja, P., Pereira, A., Rodrigues, V., Cotrim, T., Silvério, J., Nossa, P. (2012). *Copenhagen Psychosociological Questionnaire COPSOQ: Portugal e países africanos de língua oficial portuguesa*. Universidade de Aveiro.
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2003). Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. In S. J., Lopez & C. R., Snyder (Eds), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 393-409). Washington, DC: American Psychological Association.
- Sverke, M., & Hellgren, J. (2002). The nature of job insecurity: Understanding employment uncertainty on the brink of a new millennium. *Applied Psychology*, 51(1), 23-42.
- Thieleman, K. & Cacciatore, J. (2014). Witness to Suffering: Mindfulness and Compassion Fatigue among Traumatic Bereavement Volunteers and Professionals. *Social Work*, 59, 34-41.
- Varvel, S. J., He, Y., Shannon, J. K., Tager, D., Bledman, R.A., Chaichanasakul, A., Mendoza, M. M., & Mallinckrodt, B. (2007). Multidimensional, threshold effects of social support in firefighters: Is more support invariably better? *Journal of Counseling Psychology*, 54(4), 458–465.
- Westman, M., Hobfoll, S. E., Chen, S., Davidson, O. B., & Laski, S. (2005). Organizational stress through the lens of conservation of resources (COR) theory. In: P. L. Perrewe & D. C. Ganster (Eds), *Research in occupational*

stress and well-being (Vol. 4, pp. 167–220). Amsterdam: JAI Press.

ANEXOS

ANEXO 1 - INSTRUMENTO

Caro bombeiro (a):

Ao responder a este questionário estará a fazer parte de uma investigação coordenada pela docente Filipa Sobral e pela aluna Patrícia Costa, no âmbito do Mestrado em Psicologia e Desenvolvimento de Recursos Humanos, da Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa - Porto.

→ O QUE É ESTE QUESTIONÁRIO?

Este questionário é sobre vários aspetos da sua atividade de bombeiro(a) e o modo como se sente no dia-a-dia. Não se trata de um teste, logo não existem respostas certas ou erradas.

Queremos apenas saber a sua visão pessoal sobre os assuntos abordados ao longo do questionário. Por favor leia cada questão com cuidado, mas responda imediatamente assinalando com um X a opção que melhor corresponde à sua opinião.

→ QUEM VAI VER AS MINHAS RESPOSTAS?

A informação que der é totalmente confidencial. Os resultados serão analisados em conjunto com as respostas dos seus colegas, para que nenhuma das respostas individuais de cada profissional possa ser identificada. Em nenhuma situação os seus dados individuais serão dados a alguém.

→ RESULTADOS DO ESTUDO:

No final do estudo será elaborado um relatório com os resultados globais, o qual vai ser apresentado aos dirigentes da sua corporação. Se quiser receber esta informação pessoalmente ou se tiver alguma questão quanto a este projeto, contacte a responsável deste projeto Doutora Filipa Sobral – afsobral@porto.ucp.pt.

Por favor, verifique todas as páginas e responda a todas as questões. Em todas as partes pedimos que reflita sobre a sua atividade como bombeiro(a).

Sexo: feminino _____ masculino _____
 Idade: _____
 Habilitações académicas: _____
 Estado civil: _____
 Há quantos anos exerce a sua atividade de bombeiro? _____
 Quantas horas semanais dedica a esta atividade? _____
 Qual o cargo/posição que ocupa na sua corporação? _____
 É estudante? sim _____ não _____
 Tem outra profissão para além da atividade de bombeiro? sim _____ não _____ se sim, qual?

 Caso tenha outra profissão, qual a carga horária? (coloque um X na opção correspondente)

Tempo completo (35h-40h semanais)	
Tempo parcial (16h-34h semanais)	
Tempo parcial (menos de 15h semanais)	

Pense na sua atividade enquanto bombeiro(a). Concentre-se nas tarefas que desempenha e no modo como as desenvolve no dia-a-dia.

1- Nunca/ quase nunca 2- Raramente 3- Às vezes 4- Frequentemente 5- Sempre

RELATIVAMENTE À MINHA ATIVIDADE DE BOMBEIRO(A)...	1	2	3	4	5
Acumula-se por ser mal distribuída?					
Com que frequência não tem tempo para completar todas as tarefas da sua atividade?					
Precisa de trabalhar muito rapidamente?					
Exige a sua atenção constante?					
Exige que tome decisões difíceis?					
Exige emocionalmente de si?					
Tem um elevado grau de influência sua atividade de bombeiro(a)?					
Exige que tenha iniciativa?					
Permite-lhe aprender coisas novas?					
Sente que é importante?					
Tem algum significado para si?					
Sente-se motivado e envolvido?					
Sente que os problemas vividos no quartel são também seus?					
Quão satisfeito está com a sua atividade de uma forma global?					
Sabe exatamente quais as suas responsabilidades?					
Os conflitos são resolvidos de uma forma justa?					
Existe um bom ambiente entre si e os seus colegas?					
Existe uma boa cooperação entre os colegas?					
No seu quartel sente-se parte de uma comunidade?					

COM QUE FREQUÊNCIAS NAS ÚLTIMAS 4 SEMANAS ME SENTI...	1	2	3	4	5
Irritado?					
Ansioso?					

Dificuldades em relaxar?					
Dificuldades em concentrar-se?					
Dificuldade em tomar decisões?					
Dificuldade em lembrar-se de algo?					
Dificuldade em pensar claramente?					
Fisicamente exausto?					
Emocionalmente exausto?					
Cansado?					
Acordou várias vezes durante a noite e depois não conseguia adormecer novamente?					
Triste?					
Quando tenho um problema, usualmente tenho várias maneiras de lidar com o mesmo?					
Independentemente do que acontecer, costumo encontrar soluções para os meus problemas?					
Em geral, sente que a sua saúde é?					
Sinto-me confiante em lidar com acontecimentos inesperados?					

Por uns momentos, concentre-se na maior situação de stress que viveu no último mês no âmbito da sua atividade de bombeiro(a). Por situação de stress entendemos qualquer situação que foi difícil ou problemática para si, quer porque você se sentiu stressado(a) pelo que aconteceu, quer porque se esforçou bastante para lidar com essa mesma situação.

1- Nunca/ quase nunca 2- Raramente 3- Às vezes 4- Frequentemente 5- Sempre

DURANTE A MINHA ATIVIDADE COMO BOMBEIRO(A)...	1	2	3	4	5
Fiz algo que pensei que não iria resultar, mas pelo menos fiz alguma coisa.					
Tentei encontrar a pessoa responsável para mudar a sua opinião.					
Exprimi a minha zanga à(s) pessoa(s) que me causou(aram) o problema.					
Consegui mostrar o que sentia.					
Fiz algo muito arriscado.					
Tentei não me fechar sobre o problema, mas deixar as coisas abertas de alguma forma.					
Tentei guardar para mim próprio(a) o que estava a sentir.					
Tentei não agir depressa demais nem seguir o meu primeiro impulso.					
Evitei que os outros se apercebessem da gravidade da situação.					
Tentei evitar que os meus sentimentos interferissem demasiado noutras coisas.					
Pensei para mim próprio(a) naquilo que iria dizer ou fazer.					
Falei com alguém para saber mais sobre a situação.					
Aceitei que fossem simpáticos e compreensivos comigo.					
Procurei ajuda de um profissional.					
Falei com alguém que poderia fazer alguma coisa concreta em relação ao problema.					
Pedi conselhos a um familiar ou amigo que respeito.					
Falei com alguém sobre como me estava a sentir.					
Critiquei-me ou analisei-me a mim próprio(a).					
Pedi desculpa ou fiz algo para compor a situação.					
Prometi a mim próprio(a) que as coisas para a próxima seriam diferentes.					
Concentrei-me apenas naquilo que ia fazer a seguir - no próximo passo.					
Construí um plano de ação e segui-o.					
Mudei algo para que as coisas corressem bem.					
Aproveitei as minhas experiências passadas; já estive envolvida em situações semelhantes.					
Eu sabia o que devia ser feito, por isso redobrei os meus esforços para que as coisas corressem bem.					
Criei várias soluções diferentes para o problema.					
Deixei-me andar como se nada tivesse acontecido.					
Tentei olhar para os pontos mais favoráveis do problema.					
Tentei esquecer tudo.					
Não deixei que a situação me afetasse; recusei-me a pensar demasiado sobre o problema.					
Tornei a situação mais leve, recusando-me a levar as coisas muito a sério.					
Tentei sentir-me melhor comendo, bebendo, fumando, usando drogas ou medicamentos, etc.					
Evitei estar com as pessoas em geral.					
Passei o problema para os outros.					
Recusei acreditar que a situação tinha acontecido.					
Desejei que a situação desaparecesse ou que de alguma forma terminasse.					
Desejei que as coisas voltassem atrás.					
Mudei ou cresci como pessoa de forma positiva.					
Saí desta experiência melhor do que estava antes.					
Encontrei nova esperança.					
Redescobri o que é importante na vida					
Mudei alguma coisa em mim própria					

Muito obrigada pela sua participação!