**Estresse e qualidade de vida de
profissionais bombeiros militares do
município de Primavera do Leste –
Mato Grosso**

**Stress and quality of life of
firefighters military professionals
at Primavera do Leste city – Mato
Grosso**

*Rogério Costa Batista¹
Ávilo Roberto Magalhães²
Diogo Barbosa Leite³*

Resumo

Abstract

Estudos recentes apontam que o ambiente de trabalho pode desencadear estresse, a partir das pressões sofridas durante as atividades executadas. Entre os profissionais bombeiros militares, o principal fator que contribui para o estresse envolve a pressão das responsabilidades. Esta investigação tem o objetivo de analisar o estresse e a qualidade de vida dos bombeiros militares lotados na 6ª CIBM do município de Primavera do Leste-MT. A pesquisa caracteriza-se como exploratória e descritiva, sendo entrevistados 81% da população total de bombeiros. O instrumento utilizado para a coleta constituiu-se de questionário com questões objetivas sobre os distúrbios do sono; do Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL) e do Instrumento de Escala de Avaliação da Qualidade de Vida da OMS-WHOQOL-bref. Os principais resultados apontam para a insatisfação com a jornada de trabalho, aparecimento de moléstias relacionadas ao estresse e menor satisfação com domínio físico.

Recent studies show that the work environment can trigger stress from the pressures suffered during the activities performed. Among the professional's firefighters, the main factor contributing to stress involves the pressure of responsibility. This research aims to analyze the stress and quality of life of firefighters crowded in 6th CIBM of Primavera do Leste municipality – MT. The research is characterized as exploratory and descriptive, and interviewed 81% of the total population of firefighters. The instrument used for data collection consisted of a questionnaire with objective questions on sleep disorders; Inventory of Stress Symptoms for Adults Lipp (ISSL) and the WHO Quality of Life Assessment Scale Instrument Health – WHOQOL-BREF. The main results point to dissatisfaction with the working day, onset of diseases related to stress and less satisfaction with the physical domain.

Palavras-chave: Estresse; Qualidade de vida; Bombeiro militar.

Key-words: Stress; Quality of life; Firefighters military.

¹ Universidade Federal de Mato Grosso. E-mail: leite.b12@gmail.com

² Diretor da Faculdade de Administração e Ciências Contábeis da UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO. E-mail: aviloroberto@uol.com.br

³ UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO. E-mail: diogo.b1@hotmail.com

Artigo recebido em: 15 de junho de 2016. Artigo aceito em 02 de março de 2017.

INTRODUÇÃO

O Corpo de Bombeiros do Estado de Mato Grosso como instituição promove uma série de serviços prestados à comunidade mato-grossense, onde seus profissionais se dedicam à realização de diversos serviços que atendem à comunidade como o combate a incêndios, salvamento aquático, atendimento pré-hospitalar, vistorias técnicas entre outros. Nos últimos anos, a instituição tem apresentado problemas referentes à saúde de seus servidores, como constatou Souza (2010) em investigação feita na cidade de Barra do Garças, Mato Grosso. O estudo apontou que 65% do efetivo estava inserido em alguma das fases do estresse. O problema principal enfrentado pelos bombeiros militares envolve a falta de efetivo, o que acarreta um desgaste físico e mental dos servidores que são obrigados a uma jornada de serviços mais extenuante, prejudicando a instituição e a comunidade.

Os profissionais bombeiros têm na sua atividade diária a prestação de serviços à população, mas nem sempre recebem o suporte necessário como equipamentos, condições salubres e escalas de serviço adequadas. Contudo, mesmo assim, pela natureza de sua missão, jamais podem “falhar”. Essa pressão, analisada em estudos recentes como o desenvolvido por Dantas (2009), aponta que o ambiente de trabalho pode desencadear fatores ocasionadores de estresse, tanto pelo ambiente profissional como nas cobranças oriundas das atividades profissionais.

O bombeiro militar é treinado para atuar em situações de risco iminente de vida e para salvaguardar o patrimônio, contudo, o senso comum relatado na observação direta durante a investigação é de que o efetivo do Corpo de Bombeiros de Primavera do Leste é inexpressivo para atender a todas essas ocorrências, o que dificulta contrabalancear as atividades e a saúde do militar, seja física ou emocional. É importante destacar que, além da exposição a riscos psicossociais, os bombeiros lidam também com riscos biológicos, como exposição a sangue contaminado, privação de sono por escala noturna de trabalho ou ciclos longos de trabalho-descanso (SOUZA, 2010).

De acordo com o estudo realizado pela Secretaria de Segurança Pública de Santa Catarina (2010), o estresse gerado no ambiente de trabalho representa fator de riscos à saúde do trabalhador, pois apresenta reações no organismo que refletem negativamente no equilíbrio das funções fisiológicas e psicológicas a que o indivíduo está inserido. O

estresse é causado, na maioria das vezes, quando o indivíduo sofre pressões e não consegue suportá-las, apresentando como sinais mais comuns a fadiga, perda da capacidade de concentração, dificuldade em dormir, irritabilidade e ansiedade.

O presente trabalho busca fornecer subsídio para que os gestores da segurança pública possam programar melhorias para a diminuição do estresse ocupacional, e por conseguinte, proporcionar melhoria da qualidade de vida no trabalho para esses profissionais.

O objeto do estudo é a 6ª Companhia, situada no município de Primavera do Leste. A corporação instalou-se na cidade em 12 de maio de 2000, com um efetivo de quinze militares. Atualmente, cerca de catorze anos mais tarde, o efetivo é de 21 militares, o que não acompanhou o crescimento da cidade de Primavera do Leste. Os problemas de saúde gerados no efetivo de bombeiros militares da 6ª CIBM de Primavera do Leste têm relação com a latente falta de efetivo e consequente sobrecarga no trabalho dos profissionais.

Diante desse contexto, faz-se necessário encontrar relação de estresses com o ambiente de trabalho dos bombeiros militares de Primavera do Leste-MT. A questão norteadora do estudo é: como é percebido o estresse e a qualidade de vida dos bombeiros militares da 6ª CIBM de Primavera do Leste?

O objetivo geral da presente investigação é avaliar a Qualidade de Vida no Trabalho, tratada ao longo do estudo pela sigla QVT, dos bombeiros militares. Mais especificamente, busca identificar aspectos acerca da QVT relativas à natureza da atividade do bombeiro militar; identificar os principais sintomas do estresse e distúrbios do sono; e mensurar a QVT e os níveis de estresse dos participantes. A partir desta introdução, por conseguinte, o estudo se divide na seção de referencial teórico, com breve definição do estresse (fatores estressantes e estressores) e estresse ocupacional na profissão de bombeiro militar. Exibe também a definição de QVT e uma contextualização dos agentes de segurança pública e a influência da jornada de trabalho na qualidade de vida. Segue com a apresentação da metodologia utilizada, bem como, os instrumentos utilizados para a realização da investigação. No capítulo seguinte, é feita a análise e discussão dos dados encontrados na pesquisa e por fim as considerações finais.

2. HISTÓRIA E DEFINIÇÃO DO ESTRESSE

Segundo o dicionário Aurélio (FERREIRA, 2010), estresse é um conjunto de reações do organismo a agressões de origens diversas, capazes de perturbar o equilíbrio. No entanto, para se chegar ao conceito, é necessário vislumbrar mais de dois milênios de humanidade. De acordo com Santos et al.(2008), Hipócrates (460 a.C.-370 a.C.) defendia que para uma pessoa estar saudável era necessário o equilíbrio harmonioso dos elementos e da qualidade de vida, por sua vez, a doença era o desequilíbrio desses elementos. Na época, concluiu-se, ainda, que as desarmonias eram causadas por fatores naturais. Assim, definiu-se o conceito de que a natureza é a cura das doenças. Thomas Sydenham, médico inglês, aprofundando os estudos de Hipócrates, acrescentou que doenças eram causadas por forças perturbadoras e que as respostas de adaptação do indivíduo poderiam provocar alterações patológicas. Já em 1927, o norte-americano Walter Cannon introduziu a Teoria “da reação de lutar ou fugir”, ou Teoria da Reação do Estresse Agudo, onde descreve a reação dos animais mediante uma ameaça, com lute ou fuja para se defender (SANTOS et al., 2008).

Conforme os mesmos autores foi por meio da física que Hans Selye conseguiu pela primeira vez nomear o termo estresse, já que na física o termo é designado para denominar a tensão suportada por determinado objeto antes de se romper. Formulou-se assim a hipótese de que os acontecimentos estereotipados, psicológicos e fisiológicos ocorriam em indivíduos com doenças graves, onde as respostas adaptativas eram demoradas e de difícil recuperação, nascendo a Síndrome de Adaptação Geral ou Síndrome de Stress. Carvalho (2007) reforça a Síndrome de Stress, de acordo com Hans Selye: “Essa síndrome significava uma tentativa do organismo de restabelecer o equilíbrio perdido em face de seu contato com um fator do ambiente que, de certa forma, acionou algum grau de enfrentamento” (CARVALHO, 2007, p.7).

Assim, o cientista definiu o estresse como sendo uma síndrome ocasionada por associações de vários agentes danosos, constituindo uma resposta não específica do organismo, podendo por meio dela surgir determinadas doenças (SOUZA, 2010 *apud* PAFARO e MARTINHO, 2004).

Uma das maiores autoridades, em se tratando de estresse, define estresse como “um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo. É por isso que às vezes, em momentos de desafios nosso coração bate rápido demais, o

estômago não consegue digerir a refeição e a insônia ocorre” (LIPP, 2000, p.12).

De acordo com Almeida, Gutierrez e Marques (2012), estresse está dividido em duas classes: o físico e o psíquico. O primeiro relacionado ao esforço físico executado no serviço e onde não há um descanso adequado para o trabalhador. Já o estresse psíquico está relacionado com o grau de responsabilidade que a pessoa está submetida, durante certo período. No entanto, essa carga de pressão no trabalho a qual cada pessoa está submetida varia de indivíduo para indivíduo, o certo é que ainda não se sabe a causa. De outro modo, o estresse foi e é indispensável para que o homem consiga sobreviver, pois por meio dele o organismo é instigado a vencer as adversidades do dia a dia (SILVA, 2010).

Na definição mais simplista, os fatores estressores são a causa de estresse e sua reação suscitada dependerá da capacidade em provocá-las e suportá-las (CARVALHO, 2007). Já para Bezerra (2011), os estressores são todas as atividades que desenvolvam reação de estresse, seja física, mental ou emocional, E ainda se dividem em dois grupos, positivos e negativos.

O estresse está dividido em quatro fases, Alerta; Resistência; Quase Exaustão e Exaustão (SOUZA, 2010; BORTOLUZZI E STOCCO, 2006; PRADO, 2011; LIPP, 2001). Na Fase de Alerta, a descarga de adrenalina no indivíduo faz que ele reaja positivamente aos acontecimentos, tendo vontade de realizações de tarefas, ânimo para viver, sensação de plenitude alcançada. Os sinais dessa fase são taquicardia, sudorese, respiração ofegante, e esses sinais desaparecem quando o indivíduo se afasta dos agentes estressores.

A segunda fase, de Resistência, o organismo tenta se restaurar da energia dissipada da fase de alerta, com o desgaste sofrido o organismo dá sinais de desgaste, esquecimento, excesso de cansaço, perda de cabelo, medo, alteração do apetite. A resposta do organismo aos estressores pode durar por um longo período e nesse momento os sinais das doenças podem tornar-se crônicos. Por vezes, a retirada dos estressores não é o suficiente para a restauração do organismo.

Na fase de Quase Exaustão é que a doença se inicia e o organismo não mais consegue se adaptar. São sintomáticas doenças como hipertensão, gastrite, problemas dermatológicos, no entanto, ainda há oscilações de pico de bem-estar e o indivíduo ainda é capaz com dificuldade manter uma vida social.

Na fase de Exaustão, as doenças estão instaladas no indivíduo de forma

agressiva, podendo levá-lo à morte. Não há picos de bem-estar, o que gera isolamento do indivíduo e falta de senso de pertencimento.

2.1 Estresse nas atividades dos bombeiros militares

O estresse ocupacional está relacionado ao estresse sofrido pelo trabalhador em seu local de trabalho, onde são encontradas uma infinidade de estressores, como hostilidade; baixos salários; sobrecarga; chefia autoritária; falta de equipamentos de segurança; prazo insuficiente para o cumprimento das tarefas; falta de liderança dos gerentes; risco físico e químico; pouca perspectiva de ascensão na carreira; falta de oportunidade de tomada de decisões e ansiedade (ALMEIDA, GUTIERREZ, MARQUES, 2012;CAÑETE, 2001).

Cañete (2001) explica que quanto mais as pessoas forem submetidas a um tipo de liderança autoritária, ambiente hostil e alto controle de rigidez, tanto mais os trabalhadores terão comportamento e atitudes opostas ao esperado pelas regras impostas no ambiente de trabalho.

No entanto, é inegável o benefício do trabalho. Dalcin (2009) acrescenta que o trabalho é o lugar primordial para o ser humano, pois é pelo trabalho que se consegue não somente recursos para a manutenção e realizações de sonhos e construção da vida, mas também é onde as relações interpessoais acontecem. É por meio do trabalho que o homem sente-se útil e tem a condição de se incluir em outros grupos sociais.

Prado (2011) e Bezerra (2011) concordam que a profissão de bombeiro militar é uma das mais estressantes, pois as complexidades das ocorrências exigem dos militares uma ação rápida e precisa à medida do risco às vidas de terceiros e dos próprios bombeiros.

Conforme Souza (2010) *apud* Aguiar (2007), o estresse está presente em todas as profissões, no entanto, varia de acordo com a atividade laboral. Para aqueles que exercem atividades onde há uma grande cobrança, e no caso os bombeiros, que lidam com salvamentos de pessoas, há maior sujeição ao desenvolvimento do estresse ocupacional. Prado (2011) acrescenta que nos serviços operacionais dos bombeiros existe ainda a incerteza, o que suscita sentimentos conflituosos:

Durante 24 horas diárias, o bombeiro militar tende a vivenciar uma indefinição de qual tipo de ocorrência pode acontecer dentro de seu período laboral. O bombeiro deve assumir, de acordo com a

prerrogativa de trabalho, uma postura de alerta devido a características próprias da dinâmica de serviço desse setor (PRADO, 2011, p. 27).

Porém, a preocupação não é somente em adquirir as mais variadas formas de estresse. Existem também riscos físicos, químicos e biológicos, como exposição a sangue contaminado, privação de sono por escala noturna de trabalho ou ciclos longos de trabalho-descanso, o que promove a incerteza e interfere no aumento do estresse (SOUZA, 2010).

No entanto, muitos profissionais não procuram ajuda nas fases iniciais do estresse devido à própria cultura militar. Prado (2011) *apud* Aguiar (2007) afirma que a cultura militar impõe falácias e valoriza a força em detrimento da fraqueza. O militar tentará manter atitude de superioridade, mesmo em situações totalmente adversas. E no caso do estresse não é diferente.

Bezerra (2011) acrescenta que até mesmo no imaginário da sociedade o bombeiro militar é visto como um “super-herói”, devido à própria característica da profissão. Espera-se muito do profissional, o que aumenta a pressão psicológica por não poder fracassar perante a sociedade. Assim, de acordo com Souza (2010), faz-se necessário adotar medidas preventivas, composta de acompanhamento de saúde constante de uma equipe multiprofissional, com médico, enfermeiro, psicólogo, assistente social entre outros, sempre no intuito de realizar atividades que previnam doenças e preservem a saúde do profissional.

2.2.Breves definições de qualidade de vida

Existem várias definições para o conceito de qualidade de vida (QV), e uma enorme dificuldade para a sua conceituação. Isso acontece porque QV depende de fatores intrínsecos e extrínsecos, assim variando de indivíduo para indivíduo em conformidade com o meio em que vive e o seu conhecimento de mundo (SOUZA, 2010). Para a Organização Mundial da Saúde, a QV envolve a percepção do indivíduo de sua inserção na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive (ALMEIDA, 1995).

Para o indivíduo alcançar tal estado de satisfação, é necessário que ele esteja inserido no contexto social e cultural. Souza (2010) acrescenta que a qualidade de vida também está associada a outros fatores como: “estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade”.

A fim de normatizar e referenciar a avaliação da QV, a OMS estipulou o conceito do que seria QV e elaborou um instrumento como *World Health Organization Quality of Life*–WHOQOL-100. Esse questionário avalia a QV baseado em três aspectos fundamentais: subjetividade, multidimensionalidade e a presença de dimensões positivas e negativas, o qual é utilizado amplamente no Brasil e no mundo.

Nas últimas décadas, houve um avanço nas áreas tecnológicas, com o uso de equipamentos de última geração nas indústrias para a realização de atividade laboral, nos escritórios a utilização de computadores para a realização de cálculos e planilha em altíssimas velocidades. No entanto, os avanços alcançados promoveram certa perda da qualidade de vida no trabalho, devido ao desgaste sofrido para a adaptação das novas tecnologias, com pressão excessiva (CAÑETE, 2001). O mesmo autor acrescenta algumas causas dessas enfermidades:

A busca cega do aumento da produtividade tem sido traduzida em aumento da jornada de trabalho, com as extras excessivas transformadas em rotinas, ritmo exageradamente intenso, pressão e controle sobre o trabalho extremamente rigoroso. Certamente estas condições são desfavoráveis e degradantes para o ser humano e, com seu desânimo e tristeza, falta de disposição e motivação, perdem as empresas em produtividades e competitividade (CAÑETE, 2001, p. 41).

Com a preocupação de reverter esse quadro de insalubridade no trabalho, começa a surgir nos anos de 1950 a preocupação com a qualidade de vida dos trabalhadores, com o surgimento da abordagem sociotécnica, que tinha como objetivo minimizar os efeitos negativos que o trabalho trazia à saúde do trabalhador (MORETTI, 2009). Nos anos de 1970, a QVT aparece como movimento amplamente debatido no mundo, principalmente nos Estados Unidos, devido ao acirramento da concorrência internacional com as indústrias japonesas. Junior (2008) apresenta a seguinte definição para QVT nesse período.

A criação de uma política organizacional voltada a QVT tem sido vista como uma vantagem competitiva das empresas no disputadíssimo mercado atual. A falta de uma política ou mesmo de um plano de ação voltados para a QVT dos colaboradores pode arruinar qualquer objetivo da organização. Walton (1973) diz que o investimento necessário para a implantação de um programa de QVT certamente será menor que os custos gerados pela falta desse programa (JUNIOR, 2008, p.53).

Assim, as organizações perceberam que os investimentos para a implantação de políticas voltadas para a QVT eram bem menores do que os gastos gerados pela falta desse programa. Neves (2011) afirma que somente com a origem da Teoria Humanista,

onde as pessoas deixaram de ser vistas no trabalho como número e passaram a ser vistas como pessoas, com particularidades e aspirações, a QVT passou a ser reestruturada para atender verdadeiramente aos colaboradores. De modo semelhante, Basso (2010) acrescenta que:

A Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) visa proporcionar um ambiente favorável ao bem estar de todos, na tentativa de humanizar as relações e o trabalho nas organizações, conduzindo as melhorias na execução das tarefas e o consequente aumento do nível de satisfação do funcionário com a organização (BASSO, 2010, p. 1).

Nesse sentido, Bezerra (2011) afirma que a QVT está relacionada com a prevenção das doenças psicossomáticas, com a diminuição do estresse ocupacional e eliminação de fatores de risco na organização. Além de proporcionar um ambiente saudável para a prática laboral, envolve para a criação de QVT escalas de serviço humanizadas, remuneração adequada, reconhecimento profissional, equipamentos e materiais para a adequada realização das atividades.

Na profissão de bombeiro militar, é essencial que a organização disponha de programa de QVT, pois esses profissionais desenvolvem suas atividades com alto grau de estresse. Segundo Souza (2010, p. 13), “há evidências de que bombeiros são particularmente expostos a fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardíacas, estresse pós-traumático e *burnout*”. Nessa direção, com o intuito de evitar danos à saúde dos profissionais, é fundamental promover-se programas de QVT nas organizações:

Ações que possibilitam a qualidade de vida e ajudam a minorar o estresse psíquico são vinculadas ao agir comunicativo e ao autocontrole, saíram na frente, na ampliação de novos serviços que promovam qualidade de vida, aqueles que não somente têm o entendimento do mundo do trabalho, mas aquele que conhece o Mundo da Vida, das relações, das artes, da cultura, onde os seres se sensibilizam e onde a vida pulsa. Quem conseguir trazer estes elementos dará um grande passo na construção de meios que previnam o estresse psíquico (ALMEIDA, GUTIERREZ, MARQUES, 2012, p. 100).

3. MÉTODOS E TÉCNICAS

A metodologia de pesquisa classifica-se quanto à interpretação dos resultados como sendo um estudo quantitativo, considerando que os resultados podem ser mensurados numericamente, estratificados e ranqueados (PRODANOV & FREITAS, 2013).

Delinearam-se também quanto aos fins como sendo descritiva, já que tem como objetivo a descrição das características do público-alvo avaliado (GIL, 2002). Este estudo descritivo tem como intuito a obtenção de informações acerca do problema da pesquisa.

Nas técnicas de pesquisa, realizou-se pesquisa bibliográfica, com base em material já elaborado (PRODANOV & FREITAS, 2013). Deram-se os resultados com a técnica de levantamento operacionalizada a partir de aplicação do instrumento de pesquisa.

O estudo foi aprovado pela solicitação de autorização do responsável da 6ª CIBM de Primavera do Leste, para o acesso aos bombeiros militares da cidade e participantes da investigação. Os pesquisados consentiram com a pesquisa mediante assinatura de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Além disso, estavam cientes acerca do sigilo da pesquisa, já que o questionário preservava a anonimidade dos participantes, além de que os dados só poderiam ser analisados em conjunto e não individualmente. A pesquisa seguiu padrões éticos e não feriu o código de conduta dos profissionais. A participação era livre e facultativa, ficando a critério de cada profissional.

Foram entrevistados dezessete profissionais de um total de 21, parte do efetivo da 6ª Companhia Independente de Bombeiros Militar, em Primavera do Leste-MT, entre os dias 10 a 14 de abril de 2014. Foram explanados aos participantes os objetivos do trabalho e a importância de investigar o estresse e a qualidade de vida dos bombeiros militares.

Os bombeiros militares entrevistados exercem função operacional e administrativa. Na esfera operacional, realizam serviços de combate a incêndios, atendimento de primeiros socorros, salvamento em altura, salvamento terrestre, mergulhos em profundidades, prevenções, realizações de palestras e sensibilização. Já os serviços administrativos envolvem gestão de recursos humanos, como escala de serviços, plano de férias, análise de projetos, atendimento ao público externo e projetos sociais.

O questionário é composto por três seções básicas. A primeira seção versa sobre a qualidade do sono dos bombeiros. A segunda seção do instrumento visa avaliar o nível de estresse dos entrevistados. Para isso, utilizou-se o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos – ISSL. Essa metodologia é aceita como método amplamente empregado e

validado para a avaliação do grau de estresse. O ISSL identifica o nível de estresse e sua sintomatologia, a natureza dos sintomas (se somáticos ou psicológicos) e a fase de estresse em que o indivíduo se encontra (LIPP, 2000).

A terceira seção do instrumento avalia a qualidade de vida. Para isso, utilizou-se o modelo da *World Health Organization Quality of Life – Bref* (WHOQOLBref). Esse método é aceito e usado amplamente para pesquisas de QVT, já traduzido em português, sendo composto por 26 questões agrupadas em quatro domínios da QVT: físico, psicológico, relações sociais e ambiental.

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A companhia está localizada na cidade de Primavera do Leste, que conta hoje com uma população de mais de 55 mil pessoas, segundo dados do IBGE. É uma das cinco maiores economias do Estado de Mato Grosso, com cinco distritos industriais com mais de 1.500 empresas instaladas, oferecendo postos de trabalho para mais de 15 mil trabalhadores.

O Corpo de Bombeiros de Primavera do Leste-MT foi criado em 12 de maio de 2000 com efetivo de quinze militares. Em 17 de julho de 2002, desvinculou-se do 3º. BBM da cidade de Rondonópolis, passando a denominar-se 6ª Companhia Independente de Bombeiros Militar, obtendo com isso, autonomia administrativa e financeira, e diretamente subordinada ao IV Comando Regional sediado em Rondonópolis.

A 6ª CIBM tem em sua jurisdição o atendimento dos municípios de Paranatinga, Poxoréu, Santo Antônio do Leste, Novo São Joaquim, Vila Paredão e demais localidades. Atualmente, a 6ª Companhia Independente de Bombeiros Militar conta com um efetivo de 21 militares, com viaturas de resgate (SAMU) dirigidas por bombeiros, viaturas de combate a incêndio, e viaturas administrativas.

O perfil dos entrevistados caracteriza-se pelas variáveis: sexo, idade, estado civil, escolaridade, esquema de trabalho e tempo de serviço na instituição.

No que tange à faixa etária, verifica-se que a média de idade dos militares é 36 anos. O efetivo da 6ª CIBM, segundo os resultados, é composto de 94% por militares do sexo masculino. Isso se explica devido às inclusões das primeiras mulheres no Corpo de Bombeiros Militares do Estado de Mato Grosso acontecer somente em 2003 e, de

acordo com a lei vigente, o efetivo deverá ser no mínimo de 10% das vagas para o sexo feminino.

Em relação ao estado civil, verificou-se que 82% são casados, o que revela a importância do convívio familiar para os militares. Quanto ao nível de escolaridade, nota-se que 65% dos militares possuem nível superior. É importante frisar que, de acordo com o Decreto nº. 2.468, de 29 de março de 2010, as promoções dos praças ocorrem de duas maneiras: por concursos internos ou por tempo de serviço, em momento algum o decreto menciona exigências de qualificação para alcançar novas promoções na carreira. Assim, infere-se falta de estímulo para que os militares continuem aperfeiçoando-se.

No que se refere aos serviços executados pelos militares da 6ª CIBM, os dados mostram que 88% fazem parte do serviço operacional. Isso significa que possuem uma jornada de trabalho de 24 horas trabalhadas por 48 de descanso (esquema 24x48), de acordo com a Portaria 003/BM-8/2012, publicada no Diário Oficial do Estado de Mato Grosso, de número 25.805, de 17 de maio de 2012, que regulamenta a jornada de trabalho. Já 12% fazem parte dos serviços administrativos.

Constatou-se que o efetivo de bombeiros de Primavera do Leste na grande maioria é composto por militares acima de dez anos de serviço, o que revela um efetivo experiente. No entanto, é importante observar que militares com mais de vinte anos de serviços são 18%, um nível considerado alto, pois dada a idade estão próximos da reserva remunerada, uma vez que, de acordo com a legislação vigente, os bombeiros a partir de 25 anos de serviços podem pedir tal benefício.

4.1 Sintomas apresentados durante o sono dos bombeiros militares de Primavera do Leste

Para atender ao objetivo da investigação, avaliou-se a qualidade do sono dos bombeiros da 6ª CIBM. Segundo Brasil (2009), o sono é fundamental para o desenvolvimento e regeneração celular.

A investigação revelou que 58,83% dos militares dormem em média 6 horas diárias. Do total, 23,53% dos entrevistados responderam que seu sono é perturbado frequentemente por ruídos e classificam assim o sono como ruim. No entanto, 52,94% mostram certa preocupação com o distúrbio do ronco, não necessariamente relacionado ao estresse (SOUZA, 2010).

Os demais sintomas apresentados pelos militares durante o sono são dor de cabeça (17,65%), bruxismo (11,76%) e taquicardia (11,76%).

A forma de trabalho do bombeiro também é responsável pelo agravamento desses sintomas, pois os militares dormem sobre tensão e o ciclo de sono é interrompido durante a madrugada para o atendimento de ocorrências. As quebras repentinas do sono podem causar também dores de cabeça, taquicardia, entre outras alterações.

De acordo com a investigação, 29,42% dos participantes admitem que o esquema de trabalho em turnos prejudica totalmente a saúde, enquanto 29,42% consideram que prejudica até certo ponto. Outro dado importante é que 47,05% admitem que tenham insônia com frequência, e 35,30% têm sonolência excessiva durante seu turno de trabalho.

Na Figura 1, são apresentadas as doenças relatadas pelos bombeiros militares da 6ª CIBM. Os dados se referem à saúde pessoal, e as enfermidades relatadas na pesquisa podem estar relacionadas ao estresse, como azia ou gastrite e constipação intestinal.

Figura 1 – Principais doenças relatadas pelos bombeiros militares da 6ª CIBM

Fonte: Elaborado pelos autores

Outro fator relevante são os períodos de trabalho e descanso. Cerca de 42% dos entrevistados consideram ruim ou péssimo o esquema de jornada de trabalho. Fica evidente que uma parte significativa não concorda com a forma de trabalho e descanso, almejando um período de descanso maior.

Com o intuito de avaliar a jornada de trabalho e sua interferência na vida social, como nos relacionamentos com familiares, os investigados responderam sua percepção sobre essa correlação. Os dados permitem inferir a interferência do sistema de trabalho

em turnos na qualidade de vida dos bombeiros da 6ª CIBM. Segundo os dados, 41,18% concordam totalmente que “é prejudicial para os relacionamentos familiares”. Já a dificuldade de conciliação da jornada de trabalho com a esposa/namorada, 47,05% concordam totalmente que é difícil conciliar devido à escala de serviço.

Indagou-se aos militares sobre o cansaço e desânimo em função do turno de trabalho. As informações apontam que 53%, a maioria dos entrevistados, afirmaram que se encontram “cansados e desanimados” devido ao turno de trabalho. Isso reforça o fato de que têm atuado com uma jornada de trabalho superior ao serviço operacional contratado e também recomendado pelos organismos de saúde e proteção ao trabalhador.

4.2 Avaliações de sintomas de estresse para adultos de Lipp-ISSL

A segunda seção do instrumento de coleta verificou o estresse dos entrevistados por meio da Avaliação de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp-ISSL. O estresse, segundo Lipp (2001), é dividido em quatro fases: de alerta, resistência, quase exaustão e exaustão. As respostas dos entrevistados apontaram, conforme a percepção subjetiva de estresse, que 29% sentiam-se com algum tipo de estresse. Os dados convergem para as pesquisas do Centro Psicológico de Controle do Stress (CPCS), que revelou que em média 35% dos brasileiros apresentavam estresse no ano do estudo (KURY e MORAES, 2014).

De acordo com a metodologia, os dados da investigação apontam para a inexistência de indivíduos na fase inicial, de alerta. Entretanto, infere-se uma maior atenção com os demais indicadores. Cerca de 40% dos entrevistados, que apontaram estresse, se encontram na fase de resistência, 20% na fase de quase exaustão e 40% na fase de exaustão.

A seguir, nas Figuras 2, 3 e 4 são apontados os sintomas destacados pelos entrevistados de acordo com o ISSL por fase. Os sintomas físicos mais significativos conforme as respostas foram: “tensão muscular” com 58,82%, “insônia” com 35,29% e “aumento da sudorese” 23,53% das respostas. Já o estresse psicológico foi percebido com “vontade súbita de iniciar novos projetos” (52,94%) e “aumento súbito de motivação”(23,53%). Os dados encontrados em relação aos sintomas de estresse são semelhantes aos identificados por Bezerra (2011).

Figura 2 – Sintomas de Estresse na fase de Alerta

Fonte: Elaborado pelos autores

A Figura 3 destaca os sintomas físicos e psicológicos das fases de resistência e quase exaustão. Os sintomas físicos mais comuns foram “problemas com a memória” e “sensação de desgaste físico constante”, ambos presentes em 41,18% dos entrevistados. Já os sintomas psicológicos comuns foram “pensar constantemente em um só assunto” e “irritabilidade excessiva”, com 35,29% cada.

Figura 3– Sintomas de estresse fase de Resistência e Quase exaustão

Fonte: Elaborado pelos autores

Os sintomas físicos e psicológicos na fase de estresse denominada de Exaustão são apresentados na Figura 4, a seguir.

Figura 4 – Sintomas de estresse na fase de Exaustão

Fonte: Elaborado pelos autores

Os sintomas físicos mais encontrados foram a “insônia” com 41,18% dos entrevistados e “hipertensão arterial” continuada com 17,65%. Os sintomas psicológicos mais comuns de acordo com as respostas foram “pesadelos” (29,41%), “cansaço excessivo” e “angústia”, ambos com 23,53%. Vale ressaltar que nessa fase de estresse Exaustão, os danos causados são significativos para a saúde e a qualidade de vida.

4.3 Avaliação da qualidade de vida dos bombeiros militares de Primavera do Leste

A análise da qualidade de vida dos entrevistados seguiu instrumento de coleta de dados simplificado WHOQOL-bref, da Organização Mundial de Saúde, que contém 26 questões, distribuídas sobre a percepção da qualidade de vida em geral e a respeito dos domínios físicos, psicológicos, relações sociais e meio ambiente. No quadro a seguir, são apresentados os Domínios (Físicos, Psicológicos, Relações Sociais e Meio Ambiente) com as respectivas facetas.

O enquadramento dos resultados das questões se dá por enumeração na sequência de 1 a 5, onde quanto maior o valor atribuído tanto maior será a qualidade de vida. Os parâmetros referentes à qualidade de vida seguem a ordem: de 1 até 2,9 deficiente com necessidade de melhora; de 3 até 3,9 regular; de 4 até 4,9 boa e 5 ótima.

A parametrização das facetas em cada dimensão é identificada pelo Gráfico 1, logo a seguir. Os resultados expressam regularidade no conjunto total referente à qualidade de vida, tendo menor resultado no domínio referente às relações sociais e maior no domínio dos aspectos psicológicos.

Gráfico 1– Qualidade de vida dos bombeiros militares de Primavera do Leste, de acordo com as médias dos domínios

Fonte:Elaborado pelos autores

A metodologia de análise converge para a conjunção dos dados em *software*, conforme Pedroso (2010). O programa transforma os resultados em gráficos, permitindo assim maior vislumbre de cada dimensão como reflexo da realidade encontrada. Nesse caso, os resultados são expressos em escala percentual, conforme Gráfico 2 a seguir.

Gráfico 2– Qualidade de vida dos bombeiros militares de Primavera do Leste, de acordo com o percentual dos domínios

Fonte:Elaborado pelos autores

Constata-se que o domínio psicológico foi o melhor avaliado, com 67,60% de satisfação. Tal domínio versa sobre as facetas de sentimentos positivos, já o domínio meio ambiente foi o mais baixo, com 51,37% de satisfação.

A Figura 5 identifica de forma particularizada os domínios das facetas referentes às dimensões da qualidade de vida. Do todo, encontrou-se maior grau de satisfação nas facetas de autoestima, imagem corporal, ausências de sentimentos negativos e espiritualidade. Contraposto, os menores graus de satisfação são das facetas de recursos financeiros, cuidados e saúde, ambiente físico, recreação e lazer, fadiga e sono.

Figura 5 – Grau de satisfação individualizado das facetas da Qualidade de Vida

Fonte: Elaborado pelos autores

Logo, constatou-se, a partir da análise da QV dos Bombeiros Militares da 6ª CIBM, que os menores graus de satisfação estão nos domínios meio ambiente e físico. É possível inferir que isso se deve às questões relacionadas à satisfação com a remuneração, atendimento à saúde, segurança e conforto, que de maneira geral ligam-se não apenas ao trabalho, mas à vida como um todo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Retornando ao problema da pesquisa “como é percebido o estresse e a qualidade de vida dos Bombeiros Militares da 6ª CIBM de Primavera do Leste?”, infere-se a partir dos resultados obtidos que o percentual de indivíduos considerados estressados é relativamente baixo quando comparados a outros estudos. Mas desses considerados estressados, identificaram-se percentuais críticos, principalmente daqueles que se encontram na fase de exaustão. Em relação à qualidade de vida, os dados apontaram para médias regulares em todos os domínios da QVT.

Inicialmente, conclui-se que o objetivo geral do estudo de avaliar a Qualidade de Vida no Trabalho dos Bombeiros Militares foi alcançado. Isso porque se verificou que, de modo geral, a qualidade de vida dos profissionais é regular em todos os quatro domínios avaliados. A melhor média é do domínio psicológico e a pior é a do domínio físico, que engloba as facetas referentes aos recursos financeiros, cuidados com a saúde e ambiente físico.

Entre os principais indicadores e distúrbios do sono, identificou-se que entre o efetivo pesquisado da 6ª CIBM, 58,88% dos militares dormem em média seis horas diárias, um tempo, considerado insuficiente para o repouso. Outro dado importante é que 60% dos militares admitem que o esquema de trabalho interfere na saúde, 47,05% afirmam que sofrem insônia com frequência e 35,30% têm sonolência excessiva durante seu turno de trabalho. As questões apontaram para o aparecimento de doenças como dor de cabeça, bruxismo e taquicardia. Abre-se a possibilidade de inferir que o aparecimento de distúrbios do sono se deve ao tipo de escala de trabalho, bem como, acordar subitamente durante a noite para o atendimento de ocorrências.

Segundo os dados da pesquisa, 29% do efetivo é considerado estressado, um percentual considerado alto, já que aproximadamente três de cada dez entrevistados estão estressados. Destes, 40% estão na fase de resistência, 20% na fase de quase exaustão e 40% na fase de exaustão. Quando comparado a outros estudos, o percentual é relativamente mais baixo. No estudo de Souza (2010), realizado na cidade de Barra do Garças, 65% dos entrevistados têm algum nível de estresse. Infere-se a partir disso que alguns fatores, como o menor número de ocorrências, escalas extras e formaturas (reuniões semanais na folga dos militares) podem interferir nos resultados. Mesmo com

o efetivo de bombeiros militares de Primavera do Leste sendo um terço do total do outro município, ainda assim mantém um percentual de indivíduos estressados menor.

Dada a abordagem quantitativa dos resultados, que para alguns autores pode ser considerada uma questão limitadora, abrem-se a partir do estudo realizado, perspectivas para novas investigações que tratem os resultados qualitativamente. Isso corrobora para a exploração de percepções subjetivas dos indivíduos e a correlação que fazem quanto a QVT, distúrbios do sono e estresse. Além disso, estudos com tratamento estatístico para a avaliação de hipóteses de pesquisa podem confirmar a relação entre o efetivo de profissionais por cidade e a demanda dos serviços, infraestrutura de suporte e apoio técnico, esquema e jornada de trabalho com a qualidade de vida e estresse dos bombeiros militares.

Conclui-se que se faz necessário um olhar mais atento para a melhoria da qualidade de vida dos bombeiros militares. Uma das maiores queixas observadas se deve à jornada de trabalho que, segundo os entrevistados, deturpa a qualidade de vida, contribui para o aumento do estresse e ocasiona surgimento de doenças físicas e mentais. No entanto, outros fatores também contribuem para incrementar os indicadores da qualidade de vida, como o suporte e o apoio institucional.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. A. B.; GUTIERREZ, G. L.; MARQUES, R. **Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas, de pesquisa 2012**, São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades EACH/USP, 2012. Disponível em: http://each.uspnet.usp.br/edicoes-each/qualidade_vida.pdf. Acesso em: 14 de março 2016.

BASSO, L. L. **Qualidade de vida no trabalho 2010**. Dissertação (graduação em Ciências Sociais Aplicada) da Universidade Comunitária da Região de Chapecó – UNOCHAPECÓ.

BEZERRA, A. E. P. **Estresse e qualidade de vida no trabalho de Bombeiros de Campina Grande/PB**, 2011. Artigo Científico do departamento de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba. Disponível em: <http://dspace.bc.uepb.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/541/PDF%20-%20Anuska%20Erika%20Pereira%20Bezerra.pdf?sequence=1> .Acesso em: 24 de março 2014.

BEZERRA, A. E. P. **Estresse e qualidade de vida no trabalho dos bombeiros militares de Campina Grande/PB**, 2011. Monografia (Conclusão de Curso de Fisioterapia da UEPB). Disponível em:

<<http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/541/1/PDF%20-%20Anuska%20Erika%20Pereira%20Bezerra.pdf>>.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Grupo Hospitalar Conceição Promoção do envelhecimento saudável: vivendo bem até mais que 100!** Cartilha do profissional de saúde / Cristina Padilha Lemos, Sandra R. S. Ferreira; ilustrações de Maria Lúcia Lenz, Porto Alegre: Hospital Nossa Senhora da Conceição, 2009.

CANETE, I. **Humanização: Desafio da Empresa Moderna: A ginástica laboral como um caminho**, São Paulo: Ícone Editora, 2001.

CARVALHO, L. **Atenção básica: stress e estressores ocupacionais em médicos e enfermeiros de Paracambi / RJ, 2007.** Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro-UFRJ, Rio de Janeiro. Disponível em <http://teses2.ufrj.br/Teses/IP_M/LilianedeCarvalho.pdf>. Acesso em: 20 de março 2016.

DALCIN, E.M.C. Ambiente e trabalho: **condições de estresse em profissionais de um centro de atenção psicossocial no interior do Mato Grosso.** (Dissertação de Mestrado) da Universidade Católica de Goiás pró-reitoria de pós-graduação e pesquisa coordenação de pós-graduação *stricto sensu* Mestrado em Ciências Ambientais e Saúde.

DANTAS, ÁLVARES. **Estudo dos conflitos interpessoais nas organizações: contribuições da psicologia à gestão de pessoas**, 2009. Monografia de conclusão de pós-graduação MBA em gestão de pessoas. Foz do Iguaçu-PR.

FERREIRA, A. B. H. **Mini Aurélio: o dicionário da língua portuguesa**, Curitiba: Positivo, 2010.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**, 4. ed., São Paulo: Atlas, 2002.

JUNIOR, D. R. R. **Qualidade de Vida no Trabalho: Construção e validação do questionário QWLQ-78.** 2008. Dissertação de Mestrado pela Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Ponta Grossa. Curso de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Ponta Grossa. UTFPR.

LIPP, M.E.N. **O Stress está dentro de Você**, 2.ed., São Paulo. Contexto, 2000. Disponível em: <<http://www.autoconhecimento.valzacchi.com.br/O%20Stress%20Esta%20Dentro%20De%20Voce.pdf>> acessado: em 26 de março de 2014.

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

MORETTI, S. **Qualidade de vida no trabalho x Auto-realização humana.** Disponível em: <http://www.ergonomia.ufpr.br/PB%20qvt%20realiz%20humana.pdf>. Acesso em: 20 de março 2016.

NEVES, C. V. O. **MOTIVAÇÃO: Os Desafios da Área de Gestão de Recursos Humanos nas Organizações Públicas**, 2011. Trabalho de Curso apresentado à Coordenação do Curso de Especialização em Gestão Pública na modalidade a distância do Departamento de Administração, Faculdade de Administração e Ciências Contábeis da Universidade Federal de Mato Grosso, como requisito obrigatório à obtenção do título de Especialista.

PEDROSO, B.; PILATTI, L. A.; REIS, D. R. **Cálculo dos escores e estatística descritiva do WHOQOL-bref através do Microsoft Excel**. Revista Brasileira de Qualidade de Vida, Ponta Grossa, v. 2, n. 1, p. 31-36, jan./jun., 2010.

PRADO, J. S. **Estresse e Qualidade De Vida de Bombeiros Militares**, 2011. Dissertação de Mestrado da Universidade Católica Dom Bosco. Disponível em: <<http://site.ucdb.br/public/md-dissertacoes/8180-estresse-e-qualidade-de-vida-de-bombeiros-militares.pdf>>.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, C. E. **Metodologia do trabalho científico: Método etécnicas de pesquisa e do trabalho acadêmico**, 2.ed., Rio Grande do Sul: FEEVALE. 2013.

SANTA CATARINA. SECRETARIA DA SEGURANÇA PÚBLICA. **Mapeamento das Fontes de Estresse em Profissionais da Segurança Pública do Estado de Santa Catarina**, Florianópolis: DIFC/SSP – SENASP/MJ, 2010, 71 p.

SANTOS, J. P. P.; PRANGE, S. P.; MARTINS, M. S. **A importância da qualidade de vida no trabalho**, 2008. Artigo apresentado na IV Congresso de Excelência em Gestão, Niterói-RJ, Brasil, de 31 de junho a 2 de agosto de 2008. Disponível em: http://www.excelenciaemgestao.org/Portals/2/documents/cneg4/anais/T7_0049_0204.pdf.

SILVA, J. F. L. **Estresse Ocupacional e as suas principais causas e consequências**, 2010. Monografia em Pós-Graduação em Gestão Empresarial – Universidade Candido Mendes, Instituto A vez do Mestre, RJ. Disponível <http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/k213171.pdf> Acesso em: 20 de março de 2016.

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

STOCCO, L. A. P.; BORTOLUZZI, C. L. **A influência do estresse no ambiente de trabalho do secretário executivo**. Secretariado executivo em revista, Passo Fundo, v. 2, n.1, 2006.