



Ivo Emanuel Sousa Moreira

SENSATION SEEKING, COPING E ENGAGEMENT EM BOMBEIROS

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

Mestrado em Temas de Psicologia

Área de especialização: Psicologia de Catástrofe e Trauma

2012

Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

SENSATION SEEKING, COPING E ENGAGEMENT EM BOMBEIROS

Ivo Emanuel Sousa Moreira

Junho 2012

Dissertação apresentada no Mestrado em Temas de Psicologia, Ramo de Psicologia de Catástrofe e Trauma, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora Cristina Queirós (FPCEUP).

RESUMO

Ser bombeiro é mais do que uma profissão, é possuir uma dedicação extrema, correndo riscos diários, socorrendo conhecidos e estranhos, lidar diariamente com riscos, enfrentar medos, abdicar de si próprio, da família, dos amigos com espírito de grande sacrifício apenas para ajudar os outros, investindo numa atividade de alto risco.

Este trabalho tem como objetivos conhecer os níveis de *sensation seeking*, *coping* e *engagement* em Bombeiros Voluntários do Distrito do Porto, bem como verificar a correlação entre essas variáveis e possíveis influências das variáveis sociodemográficas e profissionais. Está estruturado em duas partes, enquadramento teórico e estudo empírico. Na primeira parte foram definidos os conceitos de *Sensation Seeking*, *Engagement* e *Coping*, seguido de estudos empíricos realizados com bombeiros e profissionais que intervêm em emergência. O estudo empírico foi efetuado com uma amostra de 1276 Bombeiros do Distrito do Porto, tendo sido utilizados o Sensation Seeking Scale – V, Brief Cope e Utrecht Work Engagement Scale.

Os resultados obtidos revelam que os Bombeiros têm um nível moderado de Sensation Seeking, destacando-se valores mais elevados na dimensão procura de emoção e aventura. Apresentam ainda valores elevados de *Engagement* e de *Coping* adequado. A procura de emoção e aventura está positivamente correlacionada com o *Engagement*, mas o *Sensation Seeking* apresenta mais correlações positivas com o *Coping* desadequado e este correlações negativas com o *Engagement*. Alguns dos mais elevados valores de *Sensation Seeking* estão presentes no sexo feminino e bombeiros voluntários com cargos de não chefia e serviço de piquete, mais novos, com mais habilitações, solteiros e sem filhos. Contrariamente no *Engagement* encontramos os valores mais elevados no sexo masculino, nos bombeiros que têm cargos de chefia, menos habilitações, casados ou em união de facto e com filhos. Verificamos também que no *Coping* negativo os valores mais elevados surgem no sexo feminino, nos bombeiros solteiros e sem filhos, com menos habilitações, sem cargos de chefia e a trabalhar por serviço de piquete, sendo ainda os valores mais elevados nos bombeiros voluntários, destacando-se por exemplo o uso de substâncias. Os resultados poderão ser úteis para a compreensão da motivação para ser bombeiro, bem como para enfrentar as adversidades com que se deparam.

PALAVRAS CHAVE: *Sensation Seeking*, *Coping*, *Engagement*, Bombeiros.

ABSTRACT

Being a Firefighter is more than a profession. It is to hold an extreme dedication, running daily risks, helping friends or strangers, dealing daily with risks, facing fears, forgetting own self, family or friends, having a spirit of great sacrifice just to help others, investing in a high risky activity.

This study aims to identify the levels of Sensation Seeking, coping and engagement in the volunteer Firefighters of the District of Porto, and to verify the correlation between these variables and the possible influence of socio-demographic and professional factors. The work is organized in two major parts, theoretical framework and empirical study. In the first part we defined the concepts of Sensation Seeking, Engagement and Coping, followed by empirical studies conducted with Firefighters and professionals involved in emergency. The empirical study was conducted with a sample of 1276 Firefighters of the District of Porto, using Sensation Seeking Scale - V, Brief Cope and Utrecht Work Engagement Scale.

The results show that Firefighters have a moderate level of Sensation Seeking, especially higher values in the dimension of excitement and adventure seeking. They have also high levels of Engagement and adequate Coping. The search for excitement and adventure is positively correlated with the Engagement, but the Sensation Seeking has more positive correlations with inadequate Coping. Coping has negative correlation with Engagement. Some of the highest values in Sensation Seeking are present in females, volunteer Firefighters and without leadership and service picket newer, with more education, single and without children. Engagement is high in male, Firefighters in leadership positions, who have less education, are married and have children. Coping present negative values higher in female Firefighters, single, without children, with fewer qualifications, not leadership positions and work for picket service. It has higher values in volunteer Firefighters, especially the use of substances. The results may be useful for understanding the motivation to be a Firefighter, as well as to deal the adversities they face.

KEY-WORDS: Sensation Seeking, Coping, Engagement, Firefighters.

RÉSUMÉ

Être pompier est plus qu'un métier, c'est avoir un dévouement, courir des risques quotidiens, sauver des amis ou des étrangers, travailler tous les jours avec des risques, regarder la peur, oublier soi-même, la famille ou des amis, ayant un esprit de grand sacrifice uniquement pour aider d'autres et travailler dans une activité à haut risque.

Cette étude veut identifier les niveaux de recherche de sensations, de coping et d'engagement dans le district de Porto, auprès de pompiers volontaires, et aussi vérifier la corrélation entre ces variables et l'influence possible de caractéristiques démographiques et professionnels. Il est structuré en deux parties, le cadre théorique et l'étude empirique. Dans la première partie nous avons défini les concepts de recherche de sensations, coping et l'engagement, suivie par des études empiriques avec des pompiers et des professionnels de secours. L'étude empirique a été menée auprès d'un échantillon de 1276 pompiers du district de Porto, utilisant Sensation Seeking Scale – V, Brief Cope e Utrecht Work Engagement Scale.

Les résultats montrent que les pompiers ont un niveau modéré de recherche de sensations, en particulier haut niveaux dans la dimension de l'excitation et la recherche d'aventure. Ils ont également des niveaux élevés d'engagement et de coping appropriée. La recherche de l'excitation et l'aventure est positivement corrélée avec l'engagement, mais la recherche de sensation a des corrélations plus positives avec le coping inapproprié. Le coping a corrélation négative avec l'engagement. Les valeurs les plus élevées de la recherche de sensation sont présentes par les pompiers volontaires, femmes, qui non pas dans des positions de commander, ont le service de piquet, avec plus d'éducation, célibataires et sans enfant. Engagement présente les valeurs plus élevées chez les pompiers hommes, dans des positions de direction, qui ont moins d'éducation, sont mariés et avec des enfants. Le coping négative est plus élevé dans les femmes pompiers, célibataires et sans enfant, avec moins de qualifications, sans positions de direction et avec service de piquetage. Ces valeurs sont encore plus élevées dans les pompiers volontaires, en particulier par l'utilisation de substances. Les résultats peuvent être utiles pour comprendre la motivation d'être un pompier, ainsi que pour faire face aux adversités auxquelles ils sont confrontés.

MOTS-CLÉS: Recherche de sensations, coping, engagement, Pompiers.

Dedicatória

Este trabalho é dedicado a todos os Bombeiros Voluntários, que lutam diariamente por ajudar quem precisa, arriscando a sua vida em prol de pessoas e bens, grupo ao qual me orgulho de pertencer.

Existem homens que lutam um dia... Esses são bons!

Existem homens que lutam um mês... Esses são muito bons!

Existem homens que lutam um ano... Esses são importantes!

Existem homens que lutam uma vida inteira... Esses são insuperáveis!

Existem homens que lutam uma vida inteira, pela vida dos outros...

Esses são BOMBEIROS!!!

(adaptado de Bertold Brecht)

Agradecimentos

Estes agradecimentos são apenas uma tentativa de transformar de forma simples em palavras o sentimento que fica por todos aqueles (e foram muitos) que em determinado momento contribuíram para a concretização deste estudo.

Desta forma começo por dirigir os meus agradecimentos à pessoa sem a qual não seria possível a concretização de mais esta etapa no meu percurso académico, à Professora Doutora Cristina Queirós, pela orientação, disponibilidade e exigência demonstrada, sempre, e em todos os momentos.

À minha família, pelo apoio demonstrado, pela compreensão nas ausências, pelas horas de espera... por tudo.

A todos os Bombeiros Voluntários das 45 Corporações do Distrito do Porto que participaram no estudo, pois sem eles não seria possível a concretização deste estudo, agradecendo de forma especial a todos os que ajudaram na divulgação e aplicação dos questionários, desde os elementos do quadro de comando, a todos os elementos do quadro ativo.

Aos colegas de Mestrado pelas angústias e trabalhos partilhados ao longo deste percurso.

E ainda aos meus amigos pela paciência, compreensão e amizade com que me ouviram.

A TODOS, muito obrigado!

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	1
Capitulo I – Enquadramento Teórico.....	3
1. Definição de Conceitos	3
1.1. <i>Sensation Seeking</i>	3
1.2. <i>Coping</i>	6
1.3. <i>Engagement</i>	9
2. Ser Bombeiro Voluntário	11
3. Estudos empíricos sobre <i>Sensation Seeking, Coping e Engagement</i> em Bombeiros	12
Capitulo II – Estudo Empírico.....	17
1. Método.....	17
1.1. Instrumentos	17
1.2. Procedimento	19
1.3. Participantes	20
2. Apresentação dos Resultados	23
3. Discussão dos Resultados.....	34
CONCLUSÕES.....	38
REFERÊNCIAS	40
ANEXO	44

INTRODUÇÃO

Atualmente, apesar de ainda em número reduzido, surgem já estudos sobre Bombeiros em Portugal, profissão sujeita a elevadas pressões na qual os trabalhadores estão sujeitos a grandes cargas psicológicas stressantes (Maia, 2007). Após pesquisa, verificamos que existe pouca investigação sobre Bombeiros Portugueses envolvendo *Sensation Seeking*, *Coping* e *Engagement*, e tendo em consideração a nossa experiência enquanto Bombeiro Voluntário, consideramos pertinente estudar este tema no Mestrado em Temas de Psicologia, ramo de Psicologia de Catástrofe e Trauma, pois ser bombeiro nem sempre respeita a prioridade de segurança (segunda de acordo com a pirâmide de Maslow), colocando-se em risco próprio. A motivação no desenvolvimento deste estudo é acrescida ao facto de o investigador também fazer parte do grupo de sujeitos a estudar, uma vez que intervém em situações de catástrofe e trauma socorrendo as chamadas vítimas primárias e não deixando de ser uma vítima terciária (Mitchell, 2004), estando exposto a situações possivelmente traumáticas (Sales, 2007; Silva, 2009). A motivação pessoal e profissional (como voluntário) de dar resposta à necessidade de compreender determinados comportamentos e fenómenos vividos pelos bombeiros fizeram com que fosse “*construída a estrada de acesso a este estudo*”.

É ainda importante clarificar o contributo da Psicologia na actuação em situações de catástrofe, e como tal, não nos podemos esquecer do que se entende por intervenção em crise/catástrofe, não só como conceito mas também na identificação das consequências nas situações de catástrofe. Assim, é importante definir pressupostos de intervenção psicossocial, na tentativa de minimizar o impacto que tais acontecimentos têm sobre os profissionais, que inevitavelmente estão expostos a eventos traumáticos podendo gerar situações de stress e *burnout* (Maia, 2007; Vaz Serra, 2002). No sentido de minimizar tais eventos surgem já correntes como a de Mitchell (2004), que desenvolveu programas como o CISM – Critical Incident Stress Management, de forma a serem prestados os “primeiros socorros psicológicos”.

Neste trabalho abordaremos os conceitos de *Sensation Seeking*, ou seja a procura de emoções fortes, uma vez que ser Bombeiro é considerada uma profissão que envolve grandes emoções (Homant, 1994), e a necessidade de estratégias de *Coping* adequadas (Pais Ribeiro & Rodrigues, 2004), e o de *Engagement* pois é uma profissão em que está presente um grande comprometimento (Bakker, Schaufeli, Leiter, & Taris, 2008).

O trabalho tem como objetivos conhecer os níveis de *Sensation Seeking*, *Coping* e *Engagement* em Bombeiros Voluntários do Distrito do Porto, bem como verificar a correlação entre essas variáveis e possíveis influências das variáveis sociodemográficas e profissionais. Está estruturado em duas partes, enquadramento teórico e estudo empírico. Na primeira parte foram definidos os conceitos de *Sensation Seeking*, *Engagement* e

Coping, seguido de estudos empíricos realizados com bombeiros e profissionais que intervêm em emergência. O estudo empírico foi efetuado com uma amostra de 1276 Bombeiros do Distrito do Porto e descreveremos os procedimentos tidos neste estudo e os resultados obtidos, terminando com a discussão dos resultados e considerações finais.

Capítulo I – Enquadramento Teórico

1. Definição de Conceitos

Através de pesquisa Bibliográfica verificamos uma “ausência” em estudos com Bombeiros com as variáveis *Sensation Seeking*, *Coping* e *Engagement*, pelo que passaremos a descrever tais conceitos de forma mais pormenorizada.

1.1. *Sensation Seeking*

“*Sensation Seeking*” que na tradução se designa por traço de Procura de Sensações tem vindo a ser estudado de uma forma mais intensiva nos últimos anos, contudo ainda reduzido em Bombeiros, sendo que este conceito foi formulado por Zuckerman (1969, 1974, 1979, 1994, 2005) resultando de uma longa e intensa pesquisa. Assim, Zuckerman fez em 1979 a sua primeira definição do traço de personalidade procura de sensações (Zuckerman, 1979, in Zuckerman, 1994, p. 26) como “*need for varied, novel, and complex sensations and experience and the willingness to take physical and social risks for the sake of such experience*”, ou seja, a necessidade de variedade, da novidade e complexidade de sensações e experiências, assim como o desejo de correr riscos não só físicos como sociais, para alcançar/realizar essas experiências. A definição mais atual (Zuckerman, 1994, p.26) refere que “*Sensation Seeking is a trait defined by the seeking of varied, novel, complex and intense sensations and experiences, and the willingness to take physical, social, legal, and financial risks for the sake of such experience*”, acrescentando desta forma a “legalidade” a “intensidade” e a vertente “financeira” na obtenção dessas experiências.

Zuckerman, Kolin, Price, e Zoob (1964), através dos trabalhos de outros autores (Hebb & Thompson, 1954; Leuba, 1955; Berlyne, 1960; Fiske & Maddi, 1961, todos in Zuckerman et al., 1964), introduziram já nessa data o conceito de “nível ótimo de arousal” (OLA – optimal level of arousal), pelo que consideravam que um nível baixo de estimulação levava o sujeito a aumentar a excitação, enquanto um nível alto de estimulação conduzia à redução do estímulo. Já de acordo com Arnett (1994), *Sensation Seeking* é um traço de personalidade caracterizado pela extensão do desejo de uma pessoa para a novidade e intensidade de estimulação sensorial.

De facto, os comportamentos de risco e a elevada propensão para actividades que envolvam o risco ou um grau de estimulação elevada, de acordo com a investigação, está directamente relacionada com o traço de personalidade Procura de Sensações (Zuckerman, 1994). A atividade de bombeiro desculpabiliza alguns dos comportamentos de riscos identificados, como condução a grande velocidade, ou “desportos radicais” (analogia por exemplo a salvamentos em grande ângulo, em que por vezes é feita escalada em edifícios sem qualquer tipo de segurança/proteção), ou ainda a consumos de substâncias como tabaco, cafeína ou mesmo o álcool (Marcelino, Figueiras & Claudino, in press). Contudo a

explicação atual para o traço de personalidade procura de sensações (sensation seeking), baseia-se num modelo de influência genética, biológica, psicofisiológica e fatores sociais (Zuckerman, 1983, 1984, 1990, 1994, 1996; Zuckerman, Buchsbaum, & Murphy, 1980, in Roberti, 2004), influenciando directamente comportamentos, preferências e até mesmo atitudes.

As escalas de “*Sensation Seeking*”, escalas de Procura de Sensações operacionalizam o conceito (Zuckerman, Kolin, Price, & Zoob, 1964, in Deditius-Island & Caruso, 2002) e existem cerca de 14 variações diferentes das escalas de Procura de Sensações de Zuckerman, sendo que a mais utilizada/popular é a SSS-V, ou seja a *Sensation Seeking Scale V* (Zuckerman, Eysenck, & Eysenck, 1978; Zuckerman, 1994), que avalia as diferentes formas pelas quais o sujeito procura quebrar a monotonia, evitando o tédio, preferindo todas as atividades que considera excitantes e procurando mecanismos compensatórios para a excessiva estimulação provocada pelo seu comportamento (Zuckerman, 1994). Divide-se em quatro dimensões: Procura de Emoção e Aventura; Procura de Experiências; Desinibição e ainda Intolerância ao Aborrecimento. A procura de Emoção e Aventura (TAS-Thrill and Adventure) expressa a intenção de, o desejo de participar em atividades, como a prática de desportos radicais, ou desafios causadores de sensações físicas de risco incomuns que causam elevados níveis de sensação (saltos de penhascos para a água, corridas ilegais de rua, etc.). A Procura de Experiências (ES-Experience seeking) não se prende com o risco físico, mas sim com a procura de experiências verdadeiramente estimulantes através da mente, com atividade intelectual, sentidos que são estimulados através de espetáculos musicais, exposições de arte ou até mesmo em viagens a locais exóticos, ou ainda através de determinadas actividades sociais mais extremistas, não conformistas, como associar-se a eventos como “naked bike ride”, “grupos hippis”, homossexuais etc. A Desinibição (DIS-Disinhibition) relaciona-se com tudo o que promova a socialização, como sendo festas, consumos de álcool e outras substâncias, ou até mesmo o sexo desprotegido, englobando tudo o que possa ser experiências ditas menos comuns ou aceitáveis pela sociedade, ou até mesmo legais. Esta dimensão é ainda apontada por Zuckerman (1994) como um Sub-factor à parte dos restantes três, pois pode também ser influenciado pela necessidade de alguns sujeitos consumirem substâncias, participar em atividades que proporcionem determinado alívio do excesso de estimulação sentida (Oliveira, 2008). A Intolerância ao Aborrecimento (BS-Boredom susceptibility) surge como a última dimensão, não avalia preferências, refere-se à intolerância a experiências repetidas como sendo tarefas profissionais rotineiras ou mesmo pessoas ou grupos de pessoas ditas “aborrecidas”, contra a monotonia (Zuckerman, 1994).

Os indivíduos com uma cotação alta no total da escala (Zuckerman, 1994), são caracterizados pela busca constante de aventura, pela aversão à monotonia e pela impulsividade. Já nas diferenças de género Zuckerman (1994) verificou que o género

feminino apresenta valores significativamente mais baixos quando comparados com o género masculino na escala de SSS, e que a maior discrepância é verificada na escala de Desinibição. São ainda encontradas diferenças significativas nas escalas Procura de Emoção e Aventura e Desinibição pelo que o traço de Procura de Sensações apresenta uma correlação negativa com a idade, verificando-se os valores mais altos no final da adolescência, e posteriormente uma redução progressiva à medida que a idade aumenta (Zuckerman, 1994).

Indivíduos com um valor elevado de traço de Procura de Sensações aceitam o risco como um possível resultado de obter esse grau de excitação, contudo não procuram o risco para sua própria causa (Zuckerman, 1994) e para alguns indivíduos as recompensas da sensação superam quaisquer punições possíveis de se envolver na atividade, e há uma disposição para assumir riscos por causa da experiência (Roberti, 2004). De facto o risco não é a principal fonte de excitação dos indivíduos com um valor alto de traço de Procura de Sensações, pelo que estes não se envolvem em atividades para o efeito, pelo que a maioria tenta minimizar o risco tomando precauções (Roberti, 2004).

O traço de Procura de Sensações relaciona-se ainda com a necessidade de novidade (Pearson, 1970), podendo-se afirmar o mesmo relativamente à mudança (Zuckerman, 1979). O mesmo autor refere uma relação quanto ao traço de personalidade com a classe económica, pelo que a dita classe média procura sensações em atividades como “skiing” face ao consumo de álcool de lutas e do sexo ocasional da classe trabalhadora. Contudo foi encontrada uma exceção a esta interpretação num estudo realizado em Espanha, em que foi comparado bombeiros e estudantes, em que os resultados do traço de Procura de Sensações fora significativamente mais elevado nos bombeiros na Procura de Emoção e Aventura e Procura de Experiências, contudo não apresentou diferenças na Desinibição (Goma, Perez, & Torrubia, 1988, in Zuckerman, 1994).

Vários autores (Gomà-i-Freixanet & Wismeijer, 2002; Homant & Kennedy, 1993; Homant, Kennedy & Howton, 1994; Levenson, 1990) verificaram que existem correlações elevadas entre a Procura de Sensações e certas profissões, nomeadamente controladores aéreos, polícias, bombeiros e os psicólogos. De facto, e no sentido de atingirem estes níveis de satisfação/excitação, muitos sujeitos escolhem profissões ditas de risco, em que lhes possam ser permitidos e considerados “normais”, determinados comportamentos, pelo que a procura por profissões como polícia, bombeiros entre outras, permite essa proximidade do risco e contudo continuar a ser aceite (Zuckerman, 1994; Arnett, 1996). Indivíduos que apresentam valores elevados no traço de Procura de Sensações, encontram-se muitas vezes em voluntários que participam em experiências novas/desconhecidas, ou novos jogos/desportos de risco (mais radical ou arriscado), como a experimentação de drogas a privação sensorial (Zuckerman, 1997), e estes sujeitos também apresentam um interesse

elevado pelo jogo e apostas, com particular incidência naqueles que apresentam valores elevados na sub-escala de Desinibição (Zuckerman, 1974). Já os indivíduos com um valor baixo no traço de Procura de Sensações, apresentam um comportamento de evitamento face a qualquer situação de risco, percepcionando daí uma situação de perigo desconforto (Mellstrom, Cicala & Zuckerman, 1976).

No que refere à ligação das dimensões da falta de planeamento e à tomada de riscos, Zuckerman (1994) refere que a Impulsividade embora não sendo equivalente ao traço de Procura de Sensações tem com este correlações muito significativas. Autores como Glickson e Abulafia (1998), sugerem que a Procura de Sensações Impulsiva não Socializada, não inscrita nos limites ditos aceitáveis socialmente, seja composta por três subcategorias da *Sensation Seeking Scale – V*, sendo Desinibição, Procura de Experiências e Intolerância ao Aborrecimento, e a dimensão Psicoticismo do questionário EPQ-R-S (Eysenck Personality Questionnaire-Revised Short Form). A Impulsividade é considerada por Eysenck e Eysenck (1977) como um traço multivariado que apresenta fortes associações com o traço de Procura de Sensações (Oliveira, 2008).

A prática de comportamentos de risco de forma frequente ou constantemente, deve-se ao facto de que o mais provável é que não considerem esses fatores como arriscados, pelo que os sujeitos que demonstram um traço de Procura de Sensações elevado apresentam uma maior probabilidade de ter estes ditos comportamentos de risco (sendo a frequência destes comportamentos e de forma reiterada, que sinta provavelmente uma “habituação ao perigo”) do que os sujeitos que exibem valores mais baixos no traço de Procura de Sensações (Zuckerman, 1979).

1.2. Coping

Não existe na língua Portuguesa nenhuma palavra que traduza a complexidade do termo *Coping*, motivo pelo qual optamos por não traduzir este termo, pois a tradução resultaria em significados como “lidar com”, “enfrentar”, entre outros.

Ao longo de toda a vida somos expostos a acontecimentos que são percebidos como desafios, que sendo ultrapassados catapultam-nos para um desenvolvimento positivo. O oposto também acontece, ou seja também somos expostos a acontecimentos que nos percebemos incapacitados para lidarmos com a situação exposta, podendo gerar um estado de tensão designado de *Stress*¹ (Pais Ribeiro & Rodrigues, 2004).

Vários são os investigadores que se têm debruçado sobre o estudo do *coping* e historicamente podemos fazer uma divisão em três gerações (Antoniazzi, Dell’ Aglio & Bandeira, 1998): para a primeira geração de investigadores numa hierarquia de saúde versus psicopatologia, o estilo de *coping* utilizado era concebido como estável (Tapp, 1985;

¹ Segundo Lazarus e Folkman (1984) o stress é fruto de uma avaliação negativa que a pessoa faz da relação entre si e do contexto ambiental perante uma situação que considera para além da sua capacidade de suportar, fato que ameaça seu bem-estar.

Vaillant, 1994; Suls, David & Harvey, 1996, todos in Antoniazzi, Dell' Aglio & Bandeira, 1998); após a década de sessenta e os vinte anos seguintes, enquadra-se a segunda geração de investigadores sobre o *coping*, e a onde se destacam investigadores como Lazarus e Folkman, surge uma nova tendência com uma perspectiva diferente em relação ao *coping*. Assim os investigadores conceitualizam o *coping* como um processo transaccional entre o sujeito e ambiente, dando ênfase ao processo e aos traços de personalidade, enfatizam os comportamentos de *coping*, e as determinantes cognitivas e situacionais (Antoniazzi, Dell' Aglio & Bandeira, 1998; Folkman & Lazarus, 1985).

Uma terceira geração de investigadores surge mais recentemente, focando-se no estudo da ligação entre *coping* e personalidade, pelo que os estudos sobre traços de personalidade, especialmente, o modelo dos Cinco Grandes Fatores, influenciam e projectam os estudos nesta direcção (Antoniazzi, Dell' Aglio & Bandeira, 1998; Watson & Hubbard, 1996), sendo que os traços de personalidade mais estudados e que se relacionam com estratégias de *coping*, são a rigidez, otimismo, *locus* de controlo e autoestima (Antoniazzi, Dell' Aglio & Bandeira, 1998; Carver, Scheier & Weintraub, 1989).

Após esta breve contextualização sobre o *coping* iremos à luz dos diferentes autores e diferentes interpretações, referir várias definições de *coping*. O *coping* é essencial para dar resposta aos eventos *stressantes*, pelo que numa proposta clássica é definido como o conjunto de esforços cognitivo-comportamentais (em mudança constante) realizados para lidar com uma situação *stressante* ou de ameaça independentemente do seu resultado, que visa gerir exigências consideradas como excedendo os recursos pessoais sejam internas ou externas (Lazarus & Folkman, 1984). Para Holahan e Moos (1987, in Pais Ribeiro & Rodrigues, 2004), o *coping* tem sido definido como facilitador/estabilizador no ajustamento individual, na adaptação face a situações *stressantes*, perante qualquer situação de gestão de stress, comportamentos que os sujeitos adotam para eliminar o *distress* psicológico ou as situações *stressantes*.

O *coping* passa a ser considerado após a década de 70 principalmente como um processo ou reacção consciente a acontecimentos *stressantes* ou a acontecimentos externos negativos (Parker & Endler, 1992, in Pais Ribeiro & Rodrigues, 2004). Para Lazarus e Folkman (1984) é centrado no processo e não no traço, pelo que se distingue dos comportamentos automáticos adaptativos, pelo que referem esforços evidenciando o processo em detrimento do resultado, evitando assim uma ligação *coping* sinónimo de sucesso. Porém, mesmo existindo discordâncias da base teórica ou do contexto em torno do qual o *coping* é descrito, existe consenso sobre as duas funções primárias, que é a de gestora dos problemas causadores de *stress* e de regulação emocional na resposta ao problema (Antoniazzi, Dell' Aglio & Bandeira, 1998; Folkman & Lazarus, 1985; Lazarus & Folkman, 1984, Pais Ribeiro & Rodrigues, 2004).

Na década de 80, Lazarus e Folkman apontaram estas funções como *coping* centrado no problema e *coping* centrado nas emoções, salientando que as funções do *coping* centrado nas emoções tem maior probabilidade de serem usadas nas situações de reavaliação negativa, ou seja em que nada é possível fazer para alterar as condições ambientais potencialmente ameaçadoras. Compensatoriamente, quando centrado no problema, as formas de *coping* tendem a ser colocadas em pratica nas situações em que as condições ambientais são reavaliadas como possíveis de serem alteradas/modificadas. Estratégias de *coping* focadas nas emoções podem ser divididas em estratégias cognitivas tendo como objetivo a diminuição do *stress* emocional (minimização, evitamento, atenção seletiva, distanciamento, comparações positivas, retirar valor positivo de acontecimentos negativos, estratégias estas que são usadas em qualquer tipo de acontecimento stressante), sendo que numa outra divisão direciona-se para o aumento do *stress* emocional. As estratégias de *coping* focadas no problema, estão orientadas para a definição do problema, constitui-se como um esforço para atuar na situação geradora de *stress*, de forma a criar soluções alternativas, sobre a ponderação do custo/benefício sobre as possíveis alternativas, gerando um acto, “mudando o problema”. O número de formas de *coping* focado no problema é limitado comparativamente à quantidade de formas/estratégias focadas nas emoções, e quanto mais especifica for a situação, maior a probabilidade de utilização de estratégias focadas no problema, dado que cada situação tem características individuais (Lazarus & Folkman, 1980; Folkman & Lazarus, 1984).

O *coping* surge então como mediador de *stress*, pelo que se desenvolve a partir de recursos, que por sua vez poderão influenciar o *coping*, e existindo limitações pessoais ou ambientais, os sujeitos não usam a totalidade de recursos de *coping*, pois isso poderá acrescer conflitos adicionais e *stress* (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1986). Relativamente às limitações/restrições pessoais, estas referem-se à socialização e educação, às ações psicológicas do desenvolvimento individual, a crenças e valores culturais (Lazarus & Folkman, 1984). As restrições ambientais incluem exigências que concorrem pelos mesmos recursos, instituições que destroem os esforços de *coping*. Tal como na própria definição de *coping*, os recursos são inconstantes temporalmente, pelo que variam de acordo com as experiencias individuais, as suas exigências e mesmo a experiencia e longevidade de vida dos sujeitos (Folkman, Lazarus, Pimley & Novacek, 1987). A estratégia de *coping* pode ser de reestruturação direcionada internamente, ou através de procura de suporte social, dirigida externamente (Folkman & Lazarus, 1980).

Este conceito representa um processo incessantemente em mudança de acordo com o modelo de *coping* de Folkman e Lazarus (1985), pelo que deve ser analisado considerando sempre o contexto, o ambiente a onde decorre a situação possivelmente stressante a onde está inserido o sujeito, e avaliações múltiplas ao longo da ocorrência são de extrema importância para aferir possíveis mudanças no *coping* ao longo do tempo. È

reconhecido o interesse do estudo das preferências de *coping*, mas separado do estudo dos traços de personalidade, podendo dizer-se que “as pessoas tendem a adotar certas táticas de *coping* como preferências relativamente estáveis. Estas preferências estáveis podem derivar da personalidade ou desenvolver-se por outras razões” (Carver, Scheier & Weintraub, 1989, p. 280).

De acordo com Aldwin (1994), a investigação tem mostrado que o efeito de *coping* nos processos de *stress* mas nos resultados deste é apenas modesto, pois o *coping* pode ser conceptualizado utilizando modelos individualistas, quando as situações stressantes são também vividas socialmente (Dunahoo, Hobfoll, Monnier, Hulsizer & Johnson, 1998). Estes autores desenvolveram o Modelo Multi-Axial de *Coping*, por forma a ir para além da perspetiva individualista do *coping* e sugerem que as estratégias de *coping* organizam-se em três eixos, traduzindo uma dimensão ativa/passiva, uma prosocial/antissocial e uma dimensão direta/indireta. Assim refere-se ao grau em que o sujeito é ativo ou passivo quando procura os seus objetivos (activa/passiva), o grau em que o sujeito tem em consideração a interações sociais (dimensão prosocial/antissocial), e por último a forma como os sujeitos procuram atingir os seus objetivos na dimensão direta/indireta. O Modelo Multi-Axial de *Coping* de Dunahoo e colaboradores (1989) não é incompatível com os modelos clássicos e tradicionais de *coping* (Lazarus & Folkman, 1984), mas um complemento, uma vez que concilia a vertente individual e o social, expondo uma abordagem multidimensional, elevando para um nível interindividual, contrastando ao *coping* individual mais “clássico”.

1.3. Engagement

Não seria possível falar de *Engagement* sem falar em *Burnout*², mesmo que estes conceitos sejam considerados como inversos, possuindo estruturas diferentes devendo por isso ser medidos por instrumentos diferentes de acordo com Schaufeli, Salanova, Gonzalez Roma e Bakker (2003, in Diez, & Cejas, 2009). O *Engagement* que inicialmente foi considerado o pólo oposto do *Burnout* por Maslach, Schaufeli & Leiter (2001), não seria um pólo oposto mas antes um estado de saúde mental positivo de bem-estar relacionado com contexto social/ocupacional e que implica mais do que a própria ausência do *burnout*, pelo que o pólo negativo seria representado pelo *burnout* e o pólo positivo pelo *engagement*. Assim, os trabalhadores que têm *engagement* teriam muita energia no trabalho, sentindo-se capazes de enfrentar todas as dificuldades encontradas, ao contrário de trabalhadores que estivessem em *burnout*.

De acordo com Maslach e Leiter (1997), *Engagement* seria um estado definido por envolvimento, eficácia e energia na atividade desenvolvida pelo individuo, opondo estas três dimensões diretamente às três dimensões de *Burnout*: exaustão, cinismo e ineficácia

² Situação específica de stress definida por autores como Freudenberger (1974) e Maslash (1976).

profissional. Por isto, os autores assumiam que os indivíduos que apresentassem resultados baixos em exaustão e cinismo, e elevados resultados na eficácia, teriam elevados níveis de *Engagement*.

Schaufeli e Bakker (2001), numa análise teórica identificaram duas dimensões relacionadas com o trabalho, sendo a ativação que vai desde a exaustão ao vigor, e a identificação, que vai do cinismo à dedicação. Assim e fazendo um paralelismo, o Burnout caracteriza-se pela combinação de exaustão (baixa ativação) e cinismo (baixa identificação), enquanto o *Engagement* caracteriza-se pelo vigor (elevada activação) e dedicação (elevada identificação), pelo que o *Engagement* inclui a absorção e o Burnout inclui a eficácia profissional reduzida (Maslach & Leiter, 1997). Ao contrário da ideia defendida por Maslach e Leiter (1997), Schaufeli e colaboradores (2002), defendem que a dimensão de absorção o estar completamente absorvido no trabalho, vai para além de ter sentimentos de eficácia.

Para González-Romá, Schaufeli, Bakker e Lloret (2006), o *Engagement* com o trabalho é um constructo multidimensional motivacional positivo, preenchedor, reconfortante, que não é específico de um evento particular, do individuo ou comportamento momentâneo mas representa um “estado de espírito” relacionado com o trabalho. Este novo conceito está associado às fortalezas humanas e não tanto às debilidades, associado à chamada “psicologia positiva”.

Atualmente o *Engagement* caracteriza-se por 3 dimensões (Schaufeli & Bakker, 2003; González-Romá, Schaufeli, Bakker, & Lloret, 2006), como estado de vigor (caracterizado por elevados níveis de energia e resiliência mental no decorrer da atividade profissional, determinação de investir esforço e persistência mesmo face às dificuldades); estado de dedicação (implica a atribuição de significado ao trabalho desenvolvido, no entusiasmo, no orgulho, na inspiração e desafio, demonstração de um alto compromisso para com o trabalho); e por ultimo, o estado de absorção (refere-se a um estado de felicidade para com o trabalho, plena concentração e dedicação, a onde o indivíduo não sente o tempo que passa no trabalho e tem dificuldade em separar-se deste). Para Schaufeli e Bakker (2003), o *engagement* é definido como um conceito motivacional positivo directamente relacionado com a vida e trabalho, sendo enfatizado por componentes motivacionais como sendo a força, devoção ou absorção e estes autores desenvolveram a *Utrecht Work Engagement Scale (UWES)* com as três componentes do *engagement* no trabalho: vigor, dedicação e absorção. Os resultados obtidos foram no sentido de que sujeitos que pontuavam alto em vigor normalmente possuem muita energia para o trabalho, contrariamente aos que pontuavam baixo, e os sujeitos que pontuavam baixo na dedicação, não se identificavam com o tipo de atividade profissional, pois não o consideravam como um desafio, não sentindo entusiasmo para com o trabalho. No que concerne à absorção, os sujeitos que pontuavam alto geralmente sentem-se envolvidos de forma mais intensa com o seu trabalho, tendo dificuldade em desprender-se deste, perdendo a noção do tempo

durante a atividade profissional, pelo que o oposto, ou seja sujeitos que pontuam baixo, não apresentam dificuldade em se desprender do trabalho desinteressando-se facilmente deste.

Podemos concluir desta forma que quem está *engaged* com o trabalho possui sentimentos positivos para com este que aumentam, e a experiência de não autenticidade diminui quando o indivíduo possui níveis elevados de envolvimento com o trabalho e de contacto com outros indivíduos.

2. Ser Bombeiro Voluntário

Atualmente o acto de ser bombeiro possui inúmeras definições, definições essas que divergem mesmo no seio dos próprios, de acordo com a corporação à qual pertencem e à zona geográfica em que prestam o socorro. Ouvimos os Bombeiros falarem de si como “Soldados da Paz”, de terem como lema “Vida por Vida”, de deixarem para traz a família e os amigos para prestarem o socorro a todos os que em determinado momento necessitam. De acordo com a nossa experiência pessoal, é também o enfrentarem o desconhecido, correr o risco, superar o próprio medo, não terem como obstáculo o intenso calor do fogo ou o frio do mais rigoroso inverno, abdicarem de si mesmos em prol do outro, de animais, de bens...apenas pela causa.

Segundo a descrição de um bombeiro, a sua profissão é por vezes alvo de críticas, de observações infundadas e:

«Todos sabem dizer o que acham acerca de uma corporação de Bombeiros, sabem rebaixar, dizer o que há de mal num serviço, dizer que os bombeiros são isto e aquilo... Vocês queixam-se dos nossos erros, não nos felicitam pelas nossas vitórias. Mas não têm dois dedos de testa para dizer os riscos que um Bombeiro passa, para salvar a TUA vida! Quando alguém se sente mal, e vêem a pessoa adorada à beira da morte sabem para quem ligar, quando a sua casa está a arder, e vêem as suas coisas que tanto custou comprar a serem destruídas, sabem para quem ligar! Deixando suas casas, suas famílias esperando e rezando para que tudo corra bem, dando a sua vida para salvar um Ser Humano! E mesmo assim, quando os Bombeiros chegam são bombardeados com a tal frase “Demoraram muito tempo”. Dizem que demoramos muito tempo a chegar ao local, mas não fazem ideia do que passámos para chegar até vocês. Dizem que ser Bombeiro é uma profissão como outra qualquer, é porque definitivamente não sabem o que é ser um Bombeiro. O que é para vocês um Bombeiro? É fácil responder, mas difícil de compreender. É uma pessoa com uma roupa engraçada que vai a correr para um incêndio de mangueira na mão e apaga o fogo? É uma pessoa que mete alguém dentro de um carro e transporta-a para o hospital? Se assim fosse, porquê não o fazes tu? Porque não vais tu para o meio das chamas? Sentir o calor do fogo, a ouvir os estalos das chamas, e sempre a rezares para que não fiques encurralado! Porque não transportas tu a pessoa? Quando há um acidente ao qual envolve veículos e vítimas, porque não vais tu lá? Quase a destruir o veículo, mas sempre com o pensamento do tipo” será que só está a minha espera para sair do carro?, Será que está morta?, Será que tem ferimentos graves ou que são ligeiros? “ E se for um bebé que precisa de assistência médica? Vais ter coragem para te chegar à frente? Pior que isso, é quando pensas que vais socorrer alguém que nunca viste na vida, e começaste a aperceber que estás numa rua conhecida, e quando dás por ti, estás a olhar para a tua mãe, pai, avó (...) ou até mesmo para um amigo! Não sabem o que é ser um Bombeiro, nem sabem ver que arriscamos tudo por vocês. É triste. Chegamos a chorar pelas outras pessoas, porque simplesmente nos ficam na cabeça, como se fossem nossa família. Remoemos cada caso, cada serviço. Há coisas que nos marcam. Mas vocês não conseguem ver. Dava uns minutos para que trocasses connosco e veres o quanto dói ser criticado num trabalho como o nosso. Nós, não somos de ferro. Somos feitos de pele, carne e osso. Temos um coração, que nos dói cada vez que damos

o que podemos dar, cada vez que nos esforçamos para te salvar, e única coisa que tu sabes fazer, é acusar-nos e criticar-nos. E quando um bombeiro sai para uma ocorrência e não volta? Pois, aí já dizem “coitadinho, deu a vida por um de nós”, mas só aí, é que lhe dão o respetivo valor. Tenho orgulho no que sou, orgulho na farda que visto. É um orgulho que nem todos conseguem suportar, e por vezes iremos ter que cair, mas por vocês, levantamo-nos, todos os dias! Por vocês, vestimos a farda vermelha, e toda a vida iremos manter o lema “Vida Por Vida» Um Bombeiro é um Herói, mas não tem super poderes. (Ser bombeiro, s.d.)

De acordo com o Artigo 2.º alínea a) do Decreto-Lei n.º 241/2007 da legislação Portuguesa, (DR, 1.ª série – n.º 118, de 21 de junho de 2007, pág. 3925 a 3933) bombeiro é o *“indivíduo que integrado de forma profissional ou voluntária num Corpo de Bombeiros, tem por atividade cumprir as missões destes, nomeadamente a proteção de vidas humanas e bens em perigo, mediante a prevenção e extinção de incêndios, o socorro de feridos, doentes ou náufragos, e a prestação de outros serviços previstos nos regulamentos internos e demais legislação aplicável”* e estão integrados num *“Corpo de bombeiros, a unidade operacional, oficialmente homologada e tecnicamente organizada, preparada e equipada para o cabal exercício das missões previstas na lei!”* (alínea b) do mesmo artigo).

3. Estudos empíricos sobre *Sensation Seeking*, *Coping* e *Engagement* em Bombeiros

Com na nossa população alvo não existem estudos efetuados que contenham todas estas variáveis, foram selecionados alguns estudos para usarmos como termo de comparação, estudos com populações com estruturas similares aos bombeiros, e próximas não só a nível laboral como sociocultural, com existência de uma cadeia de comando e uso de fardas.

De acordo com Musolino e Hershenson (1977, in Gorji, Fathi, Hatamy & Khoshkonesh, 2011) foi solicitado a especialistas que classificassem as actividades de acordo com os riscos assumidos relativamente à segurança de si mesmo ou outras pessoas em perigo. A lista obtida de actividades por ordem de grau de risco julgado considerado foi piloto de testes como a mais arriscada, seguido de controlador de tráfego aéreo em segundo lugar, e polícia e bombeiro em terceiro e quarto lugar de grau de risco respetivamente. Desta forma, apresentaremos estudos que são feitos com profissionais (bombeiros e não bombeiros) que têm no desempenho das suas funções intervenção em situações de catástrofe colocando a sua vida em risco no desempenho da actividade profissional. Começamos com estudos de *Sensation Seekin*, de seguida de *Coping*, terminando com estudos de *Engagement*, pelo que apresentaremos a amostra, as variáveis/objetivos e os resultados mais significativos desses estudos.

Num estudo recente, Gorji, Fathi, Hatamy, e Khoshkonesh (2011), compararam Bombeiros a funcionários administrativos do município da cidade de Zanjan no Irão. Foi utilizado uma amostra de 53 bombeiros e 40 administrativos, todos do sexo masculino e

com idades compreendidas entre os 20 e os 50 anos. Investigaram a relação entre o *Holland's personality types* (Self-directed Search -SDS; Holland, 1994), e *Sensation Seeking* (Sensation-Seeking Scale V; SSS-V; Zuckerman 1994) em Bombeiros e administrativos e concluíram que em ambos os grupos o tipo de personalidade mais forte era preditivo de *Sensation Seeking*, tendo ainda os resultados demonstrado que o *Sensation Seeking* era mais elevado nos bombeiros.

Homant, Kennedy e Howton (1994), num estudo com 69 polícias Americanos, tendo como critério terem efetuado a primeira perseguição policial há mais de 2 anos, investigaram os traços de personalidade e a procura de emoções na perseguição policial, tendo como variáveis o *Sensation Seeking* e o *Risk Taking*, pretendendo diminuir os riscos cometidos pelos oficiais de polícia e diminuir as perseguições efetuadas. Foi verificado que mais do que 75% dos oficiais iniciaram uma perseguição no último ano, e que nos primeiros 2 anos 0.32% tem um acidente de viação durante a perseguição. Ambas as variáveis *Sensation Seeking* e *Risk Taking*, são preditivas de tendências de perseguição, de “busca de adrenalina”, mas não mostraram correlação significativa entre ambas. Tal como poderemos encontrar na literatura, o facto de desempenharem uma profissão de risco é também desculpabilizadora de comportamentos de risco como a marcha de emergência nos bombeiros.

Gomà-i-Freixanet e Wismeijer (2002) estudaram uma amostra de 20 agentes de polícia Espanhóis (*Mossos d'Esquadra de Catalunya*) com funções de “*bodyguards*” (guarda-costas), todos do sexo masculino estando no exercício destas funções nesta unidade há aproximadamente 8 anos. Neste estudo foram comparados com outros grupos e através dos resultados foi possível verificar que diferiam do grupo dos desportistas de risco e de grupos que praticam atividades que implicam risco físico do tipo prossocial (seguranças, bombeiros...) quer no valor total, quer no sentido de serem menos intolerantes ao aborrecimento, confirmando a existência de uma personalidade específica nos polícias explicada pelo facto de estarem permanentemente alerta e trabalharem sob grande pressão devido ao perigo potencial e constante. Como consequência, têm uma alta tolerância à monotonia, o que permite ao sujeito com este perfil manter altos níveis de atenção mesmo em condições ou circunstâncias monótonas.

Ainda sobre *Sensation Seeking* encontramos um estudo que consideramos interessante, não com profissionais interventores na Catástrofe mas que pode ser pertinente no futuro, e uma investigação desenvolvida por Rosenbloom (2006) demonstra que actualmente o *Sensation Seeking* continua a ser estudado em áreas muito diferentes como se pode verificar pelo estudo “*Color Preferences of High and Low Sensation Seekers*”. Neste estudo participaram 60 alunos com idades compreendidas entre os 22 e 32 anos 30 do sexo feminino e 30 do sexo masculino, tendo como objetivo aferir que cores eram preferidas pelos “*Sensation Seeker's*”, podendo ser determinantes e preditoras de comportamentos de

mais ou menos risco. Foi solicitada uma tarefa que consistia em pintar uma figura humana com cores previamente escolhidas indo das mais “frias” às mais “quentes”, como cinzento, castanho, azul, verde, amarelo, laranja e vermelho, podendo ainda ser misturadas as cores. Não foram encontrados resultados significativos nas diferenças de género, contudo, os elementos que mais cores usaram pontuaram mais na Sub-escala “desinibição” (DIS), o que não aconteceu nas outras Sub-escalas nem Escala Geral. O autor considera que elementos que estejam mais atraídos por ambientes com cores predominantemente vermelho estarão mais comprometidos e excitados com tais experiências, e seria interessante aferir no futuro o tipo de relação que existirá com elementos que possuem na sua farda a cor vermelho e azul, assim como nas próprias luzes de emergência serem azuis.

Sobre estudos de *Coping* com bombeiros ou intervenientes em cenários de catástrofe, salientamos estudos como os de Prati, Pietrantonio e Cicognani (2011), que efetuaram um estudo com bombeiros e profissionais de emergência em saúde (Italian rescue workers), tendo como objetivo testar o papel mediador de estratégias de *Coping* de enfrentamento e o papel potencialmente nocivo de estratégias de *Coping* de evitamento. Deste estudo fizeram parte 436 “*emergency workers*” (bombeiros, paramédicos, técnicos de saúde e voluntários da proteção civil), sendo 69% do sexo masculino e 31% do sexo feminino. A idade média dos elementos que participaram foi de 34%, compreendida entre os 18 e os 72 anos, estando em serviço uma média de 8,98 anos, entre 0 e 40 anos de atividade. O estudo mostrou que o apoio social e emocional, culpabilização e auto distração são mediadoras na avaliação da relação entre *stress* e o cansaço. Como resultados foi ainda apurado que a eficácia coletiva, culpabilização e *coping* religioso são mediadores na relação entre *stress* e *burnout*, a eficácia coletiva a culpabilização e *coping* focado no problema são mediadores na relação entre o *stress* e a satisfação e que a reestruturação cognitiva e a negação não é mediadora na relação de avaliação de *stress* e qualquer relação nas dimensões de qualidade de vida.

Bacharach, Bamberger, e Doveh (2008) efetuaram um estudo com 1481 Bombeiros de Nova York, em 2003 e em 144 das 346 companhias existentes. Os autores investigaram o papel moderador dos recursos da unidade de nível de desempenho nas relações mediadas pelo *distress* e a intensidade de envolvimento no local de trabalho com incidentes críticos e comportamentos alcoólicos (ou seja beber para lidar com). Os resultados indicam que há uma angústia mediada por associação entre a intensidade de envolvimento em incidentes críticos e de beber para lidar com, que varia por companhia, e que a adequação dos recursos ao nível da unidade de desempenho explica grande parte desta variância entre as companhias e atenua as duas etapas a nível individual, pelo que o *distress* tem um papel moderador na relação de envolvimento dos bombeiros e o beberem para lidar com.

Em 2010 Chamberlin e Green efetuaram um estudo com 145 bombeiros do sexo masculino de Sout-Est Queensland na Austrália, tendo os sujeitos idades compreendidas

entre os 22 e 61 anos de idade. Destes, 42 eram ainda recrutas no treino inicial, 51 em atividade tendo tempo de serviço entre 1 e 38 anos de serviço, e 52 sujeitos que tinham tido uma ocorrência recente envolvendo algum incidente fatal tendo estes entre 1 anos e 35 de serviço como bombeiros. Os resultados obtidos revelaram que os bombeiros com mais idade demonstram mais *distress* psicológico face aos mais novos. A estratégia de *Coping* suporte instrumental foi encontrada pelo que o apoio de outras pessoas é um fator protetor de sintomas pós traumáticos, tal como foi encontrado em outros estudos. No geral, os grupos diferiram significativamente em 7 das 10 estratégias de *Coping* analisadas, com o grupo recruta a ter as médias mais elevadas.

Sobre estudos de *Engagement* com bombeiros e ou intervenientes em cenários de catástrofe, Rich e Crawford (2010), num estudo com bombeiros, pretenderam avaliar as relações entre o valor da congruência, a perceção do suporte organizacional e dimensões no desempenho do trabalho. Neste estudo participaram 245 bombeiros municipais, predominantemente do sexo masculino (87%) e a média de idade situava-se nos 39 anos, exercendo tal atividade em média há 11,5 anos. Os resultados demonstram que os sujeitos estão mais comprometidos quando recebem mais apoios da instituição que representam, e que a relação com a avaliação dos supervisores aumentava os níveis de *Engagement*. Verificou-se ainda que o envolvimento aumenta a amplitude de atividades que os sujeitos consideram ser parte dos seus papéis, contribuindo para a efetividade.

Em 2006 Naudé, apresentou um estudo com “*emergency workers*” de Gauteng, África do Sul, tentando determinar se o sentido de coerência é moderador nos efeitos do *stress* ocupacional no *burnout* e *engagement*. Foi utilizada uma amostra por conveniência de sujeitos que trabalhavam em emergência, num universo de 2100, sendo devolvidos um total de 454 questionários (22%) e deste valor apenas 323 estava validos para uso neste estudo. 80% dos sujeitos eram do sexo masculino e 80% casados. A média de idade situava-se nos 33,1 anos e com 9,7 anos de média de serviço nesta atividade e 46% possuíam formação académica superior. Concluíram que o *stress* ocupacional surge pela falta de recursos profissionais e um fraco sentido de coerência, e contribuem para a exaustão emocional e depressão. Um forte sentido de coerência tem um grande efeito no comprometimento profissional mas não interage entre *stress* ocupacional e sentido de coerência. Os sujeitos que trabalham em emergência com forte sentido de coerência experienciam menos *Burnout* e mais *Engagement*.

Afonso e Gomes (2009) apresentaram um estudo com militares da Guarda Nacional Republicana, pretendendo avaliar o *stress* ocupacional, *Coping*, *Burnout* e comprometimento organizacional. Este estudo envolveu 95 militares da GNR, 90 do sexo masculino e 5 do feminino, com uma média de idade de 37 anos, sendo maioritariamente casados (64%), sendo que 52% concluíram o ensino secundário, com uma média de 8 anos de serviço. Verificaram que os sujeitos não apresentam valores *Burnout* e concluíram

também que os elementos mais novos, solteiros e com ensino secundário evidenciam maiores níveis de *Coping* e um menor comprometimento organizacional. Assim, menores níveis de comprometimento organizacional e maior utilização de *Coping* proactivo parecem caracterizar os sujeitos mais novos, e maior desejo de abandonar a profissão e maior cinismo aparecem nos sujeitos mais velhos.

Capítulo II – Estudo Empírico

Neste capítulo pretendemos descrever a metodologia utilizada no estudo empírico, para em seguida apresentarmos e discutirmos os resultados obtidos.

1. Método

O estudo empírico efetuado é de tipo transversal dada a disponibilidade dos participantes, tendo sido usado para a análise dos dados o programa *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 19)*.

O trabalho tem como objetivos conhecer os níveis de *Sensation Seeking*, *Coping* e *Engagement* em Bombeiros Voluntários do Distrito do Porto, bem como verificar a correlação entre essas variáveis e possíveis influências das variáveis sociodemográficas e profissionais. Em função destes objetivos e da literatura consultada, foram formuladas as seguintes hipóteses:

- H1 – Os Bombeiros apresentam elevado *Engagement* e *Sensation seeking*, e pouco *Coping negativo* (ex: refugiar)..

- H2 – Existe uma correlação positiva entre *sensation seeking* e *engagement*, e uma correlação negativa entre *Coping desadequado* e *engagement*.

- H3 – *Engagement*, *Sensation seeking* e *Sensation Seeking* variam em função de variáveis sociodemográficas e profissionais (ex: mais novos com *sensation seeking* mais elevado).

1.1. Instrumentos

Para atingirmos os objetivos propostos utilizamos um questionário dividido em quatro grupos, sendo o Grupo I constituído pela identificação das características sociodemográficas e profissionais como idade, sexo, habilitações literárias, estado civil, existência de filhos, corpo de Bombeiros a que pertencem, localidade geográfica, categoria que detém enquanto bombeiro, tipo de horário, número médio de horas semanais de trabalho como bombeiro e por fim há quanto tempo trabalham como bombeiro.

O Grupo II refere-se ao traço de personalidade Procura de Sensações (*Sensation Seeking*) avaliado através da “*Sensation Seeking Scale - V*” (Zuckerman, 1994; Oliveira, 2008) que tem uma escala de 40 itens de resposta dicotómica com possibilidade de resposta A e B, divide-se quatro dimensões (cotação de 0-10, enquanto o valor total varia de 0 a 40): Procura de Emoção e Aventura (TAS); Procura de Experiências (ES); Desinibição (DIS) e ainda Intolerância ao Aborrecimento (BS). A escala SSS-V avalia diferentes formas pelas quais o sujeito procura quebrar a monotonia, evita o tédio e prefere atividades que considera excitantes (Zuckerman, 1994). No que se refere à consistência interna, o Alfa de Cronbach (Quadro 1) é inferior ao valor de referência (0.80) e aos valores mínimos e

máximos encontrados por Zuckerman (1994) mas com valores próximos dos mínimos e máximos relatados por Deditius-Island e Caruso (2002) e do estudo português de Oliveira (2008).

Quadro 1. Valores do α de *Cronbach* para SSS-V

Estudos	Procura de emoção e aventura	Procura de experiências	Desinibição	Intolerância ao aborrecimento	Total SS
Deditius-Island & Caruso (2002)	0,56 - 0,83	0,40 - 0,89	0,48 - 0,79	0,17 - 0,88	0,39 - 0,85
Zuckerman (1994)	0,77 - 0,82	0,61 - 0,67	0,74 - 0,78	0,56 - 0,65	0,83 - 0,86
Oliveira (2008)	0,77	0,51	0,61	0,54	0,79
Neste estudo	0,74	0,77	0,73	0,75	0,73

O Grupo III refere-se ao *Coping*, utilizando a adaptação portuguesa do Brief Cope (Carver, 1997; Pais Ribeiro & Rodrigues, 2004) com 14 escalas com 2 itens, cada numa avaliada através de quatro alternativas (0-3) entre “não fiz isso” e “fiz isso”. Importa salientar que o questionário contém uma introdução breve em que é solicitado para responderem sobre o modo como lidam com problemas/ocorrências, identificando o mais recente. Os Alfas de *Cronbach* são inferiores aos estudos referidos (Quadro 2)

Quadro 2. Valores do α de *Cronbach* para o *Brief Cope*

Dimensões	Carver (1997)	Pais- Ribeiro & Rodrigues (2004)	Neste Estudo
<i>Coping</i> Ativo	0,68	0,65	0,56
Planear	0,73	0,70	0,61
Suporte instrumental	0,64	0,81	0,68
Suporte social emocional	0,71	0,79	0,71
Religião	0,82	0,80	0,74
Reinterpretação positiva	0,64	0,74	0,63
Auto Culpabilização	0,69	0,62	0,32
Aceitação	0,57	0,55	0,63
Expressão de sentimentos	0,50	0,84	0,73
Negação	0,54	0,72	0,64
Auto Distração	0,71	0,67	0,57
Desinvestimento comportamental	0,65	0,78	0,70
Uso de substâncias	0,90	0,81	0,80
Humor	0,73	0,83	0,74

Relativamente ao Grupo IV, este contém a avaliação do *Engagement* ou compromisso com o trabalho, avaliados através da *Utrecht Work Engagement Scale* (UWES, Schaufeli & Bakker, 2003, traduzida e adaptada por Alexandra Marques Pinto cedida em 2009 ao LabRP da FPCEUP/ESTSIPP; Pinto & Chambel, 2008; Pinto & Picado 2011). Esta escala é constituída por 17 itens com possibilidade de resposta numa escala de

Likert de 0 (nenhuma vez) a 6 (todos os dias), organizados em três subescalas: vigor, dedicação e absorção. No que diz respeito à consistência interna da versão do UWES (Quadro 3) os Alfas de *Cronbach* apresentam valores acima de 0.80 mas inferiores aos da escala original.

Quadro 3. Valores do α (Alfa) de *Cronbach* para o UWES

Estudos	Vigor	Absorção	Dedicação
Schaufeli & Bakker (2003)	0,93	0,93	0,92
Neste estudo	0,84	0,81	0,88

1.2. Procedimento

De acordo com os objetivos deste estudo, numa primeira fase solicitamos à ANPC- Autoridade Nacional de Proteção Civil, através Comando Distrital de Operações de Socorro (CDOS) do Porto, os dados relativos ao número de elementos no activo de todas as corporações de Bombeiros do Distrito do Porto, uma vez que é este organismo a quem cabe a tutela de tais instituições a nível Distrital, à exceção dos Bombeiros Sapadores do Porto e Gaia, não contemplados neste estudo pelas características particulares que estes corpos de Bombeiros possuem (os Bombeiros sapadores além de estarem ao serviço de uma empresa com característica públicas uma vez que estão diretamente ligado à autarquia constituindo um departamento diretamente dependente desta, exercendo horários semelhantes à média dos trabalhadores comuns, ou seja, 35 a 40 horas semanais). Por este facto, a escolha recaiu sobre os bombeiros do Distrito do Porto, sendo eles pertencentes a corpos de “Bombeiros Voluntários” integrados em Associações Humanitárias.

Em Maio de 2011 recebemos do Centro Distrital de Operações de Socorro (CDOS) do Porto um ficheiro no qual constavam um total de 3501 elementos no ativo, divididos pelos 45 Corpos de Bombeiros (CBs) de todo o Distrito, desde as Zonas do Litoral até às Zonas mais interiores, como Baião e Santa Marinha do Zêzere. Contamos ainda com a colaboração por parte do Comando Distrital, que numa das reuniões Distritais fez o favor de sensibilizar todos os Comandantes dos Corpos de Bombeiros para a participação neste estudo.

Pela nossa experiência enquanto Bombeiro Voluntário, e conseqüente proximidade com a amostra, foi solicitado a alguns elementos de um corpo de Bombeiros o preenchimento do questionário, no sentido de percebermos a existência de dúvidas e modificações a efetuar, constituindo um pré-teste do questionário, pois iríamos recolher dados junto de operacionais de terreno que nem sempre estão dispostos a “parar o seu ritmo” pessoal. Não tendo sido sugeridas modificações, avançamos para a entrega dentro de envelopes para garantir a confidencialidade, diretamente a um elemento de comando, como Comandantes, 2^{os} Comandantes, Adjuntos de Comando e ainda Chefes e Subchefes

(em determinadas corporações os questionários foram entregues a elementos fora deste grupo hierárquico que colaboraram, ressaltando que os questionários foram sempre endereçados ao Comandante para que este posteriormente procedesse à sua distribuição), contendo sempre um documento sucinto e objetivo de explicação aquando a aplicação dos questionários, tentando minimizar a ausência do investigador ao máximo possível, tendo sido fornecidos também os contactos do investigador e indicação para os usar sempre que sentissem essa necessidade. Enfatizamos a necessidade de assegurar que o preenchimento fosse sempre efetuado de forma confidencial e anónima sendo colocados de seguida em caixas de acordo com instruções de forma a garantir o anonimato.

O preenchimento dos questionários foi feito de forma voluntária e apenas os elementos que queriam colaborar efetuavam o preenchimento, e sempre com a explicação do objetivo do estudo, salvaguardando que a utilização dos resultados e sua utilização apenas seria para fins científicos e que em momento algum estariam a ser alvo de qualquer avaliação “profissional”.

Iniciamos a distribuição a junho de 2011 e a recolha iniciou-se logo a Agosto de 2011, tendo sido definidas datas prováveis aquando a entrega para a devolução dos questionários, variando estas em função das características de cada Corporação, tendo terminado a recolha com última entrega em Maio de 2012, demorando 11 meses desde a primeira entrega até ao término da recolha. É de salientar que fomos sempre recebidos de forma positiva, sendo vários os pedidos de devolução dos resultados deste estudo.

1.3. Participantes

Perante os resultados obtidos no pré-teste e pelo feedback positivo na resposta, optamos por considerar o número total de efetivos em todas as categorias existentes nos corpos de Bombeiros Voluntários do Distrito do Porto num total de 3501, tendo sido entregues apenas 3215 questionários até setembro de 2011 pois o número dado anteriormente diminuiu em função das entradas de elementos das novas recrutas e das saídas por idade e desistências. Foram devolvidos 1435 preenchidos (ou seja uma taxa de devolução de 44,6%), tendo sido eliminados 159 por erros de preenchimento, o que implicou utilizarmos apenas 1276 para análise.

Este estudo foi realizado com uma amostra constituída por 1276 Bombeiros Portugueses de ambos os sexos, provenientes de 45 corporações de Bombeiros Voluntários do Distrito do Porto e maioritariamente do sexo masculino (Quadro 4), com idades entre os 18 e os 65 anos de idade ($M=31,97$ e $DP=11,07$), com uma média de cerca de 10 anos de tempo de serviço (entre 0,1 a 44 anos, $M=10,24$ e $DP=8,77$), tendo como tempo médio de horas semanais em atividade aproximadamente 30 horas (entre 1h e 90h, $M=29,20$ e $DP=21,11$).

Quadro 4. Distribuição por Sexo

Sexo	Frequência	Porcentagem
Masculino	953	74,7
Feminino	307	24,1
Não responde	16	1,3
Total	1276	100

No que concerne às habilitações literárias (Quadro 5) existe uma clara predominância de sujeitos com o 9.º ano, seguida de sujeitos com o 12.º ano, sendo o valor percentual de elementos com frequência e conclusão do ensino superior muito similar.

Quadro 5. Distribuição por Habilitações Literárias

Habilitações Literárias	Frequência	Porcentagem
9º ano	601	47,1
12º ano	451	35,3
Frequência Universitária	105	8,2
Licenciatura	102	8,0
Não responde	17	1,3
Total	1276	100

Relativamente ao estado civil (Quadro 6), constata-se uma predominância relativamente aos solteiros, seguido dos elementos casados ou em união de facto, existindo uma baixa percentagem de divorciados, separados ou viúvos. Verifica-se ainda que existe uma maior percentagem de sujeitos sem filhos, representando mais de metade da amostra (Quadro 7).

Quadro 6. Distribuição por Estado Civil

Estado Civil	Frequência	Porcentagem
Solteiro	621	48,7
Casado ou União de facto	573	44,9
Divorciado, separado ou viúvo	82	6,4
Total	1276	100

Quadro 7. Distribuição por existência de filhos

Existência de Filhos	Frequência	Porcentagem
Sim	586	45,9
Não	659	51,6
Não responde	31	2,4
Total	1276	100

Quanto ao tipo de situação enquanto Bombeiro, os Voluntários Assalariados representam menos de 30% da amostra sendo a grande maioria Bombeiros Voluntários (Quadro 8), ou seja, para além de bombeiros, exercem uma atividade profissional e o voluntariado.

Quadro 8. Distribuição por situação enquanto Bombeiro

Situação enquanto Bombeiro	Frequência	Porcentagem
Voluntário Assalariado	378	29,6
Voluntário	898	70,4
Total	1276	100

Relativamente à categoria/função enquanto Bombeiro (Quadro 9), verifica-se que há uma predominância de Bombeiros que não exercem cargos de chefia face ao reduzido número de elementos com tais responsabilidades.

Quadro 9. Distribuição por função enquanto Bombeiro

Funções que desempenha	Frequência	Porcentagem
Chefia	134	10,5
Não Chefia	1142	89,5
Total	1276	100

Observa-se ainda que aproximadamente 80% dos Bombeiros deste estudo trabalham por turnos/serviço de piquete, sendo o valor percentual comparativamente reduzido de bombeiros que têm um horário fixo (Quadro 10).

Quadro 10. Distribuição por Horário atual

Tipo de Horário	Frequência	Porcentagem
Turnos/serviço piquete	1002	78,5
Horário fixo	221	17,3
Não responde	53	4,2
Total	1276	100

Terminada a descrição da metodologia, passaremos para a apresentação dos resultados.

2. Apresentação dos Resultados

Em seguida iremos apresentar os resultados obtidos, começando por uma análise descritiva para depois apresentar a análise comparativa e correlacional necessária à verificação das hipóteses formuladas.

No que se refere à análise descritiva (Quadro 11), relativamente às dimensões do *Sensation Seeking* identificamos para a dimensão BS uma média que pode ser considerada baixa, assim como em DIS com uma média também baixa dado que o máximo possível é de 10. Já na TAS a média é elevada, uma vez que se distancia claramente do mínimo 0, aproximando-se do máximo 10. Ainda em relação à ES considera-se que a média apresenta valores moderados uma vez que se situa sensivelmente próximo da metade do máximo possível. Desta forma, podemos concluir que a nossa amostra não tem *Sensation Seeking* pois o total do SS é moderado, possuindo uma elevada tolerância ao aborrecimento assim como desejo na procura de emoção e aventura (TAS). Sobre as dimensões do *Engagement*, identificamos uma média elevada nas 3 dimensões, sendo muito elevada na Dedicção numa vez que o máximo é de 6, sendo e ligeiramente mais reduzido apesar de se manter numa média alta no Vigor e na Absorção. Apesar das tarefas exigentes diárias, a nossa amostra possui elevados níveis de *Engagement* na sua atividade como Bombeiro, salientando-se de facto uma dedicação extrema. Relativamente às dimensões do *Coping* identificamos uma média alta para o *Coping* activo, Planear e Aceitação, com médias acima de 2 num máximo de 3, e ainda na Reinterpretação. No que diz respeito às subescalas Suporte Instrumental, Suporte Emocional, Auto Culpabilização, Expressão de Sentimentos, Religião, Negação, Auto Distração e Humor, encontramos uma média moderada. Sobre as dimensões Desinvestimento identificamos uma média baixa, e ainda mais baixa para Uso de Substancias. Podemos concluir que a nossa amostra não considera que o Desinvestimento e o Consumo de substâncias sejam solução ou ajuda, demonstrando antes uma aceitação elevada face às exigências no cumprimento das atividades diárias, dando uma Reinterpretação às situações mais rigorosas.

Quadro 11. Médias por dimensões das três escalas

Questionário	Subescala	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
<i>Sensation Seeking</i> SSS-V (0-10)	TAS	0	10	6,16	2,59
	ES	0	10	4,83	1,85
	DIS	0	10	3,83	1,83
	BS	0	9	2,69	1,77
	Total SS (0-40)	0	35	17,52	5,22
<i>Engagement-UWES</i> (0-6)	Vigor	,00	6,00	4,98	1,03
	Absorção	,00	6,00	4,66	1,17
	Dedicação	,00	6,00	5,18	1,10
<i>BriefCope</i> (0-3)	Coping Ativo	,00	3,00	2,21	,80
	Planear	,00	3,00	2,12	,82
	Suporte Instrumental	,00	3,00	1,59	1,01
	Suporte Emocional	,00	3,00	1,59	1,02
	Religião	,00	3,00	1,10	1,01
	Reinterpretação	,00	3,00	1,99	,85
	Auto Culpabilização	,00	3,00	1,33	,96
	Aceitação	,00	3,00	2,01	,86
	Expressão de Sentimentos	,00	3,00	1,65	,99
	Negação	,00	3,00	1,39	1,00
	Auto Distração	,00	3,00	1,36	,97
	Desinvestimento	,00	3,00	,81	,90
	Uso de Substâncias	,00	3,00	,40	,79
	Humor	,00	3,00	1,41	1,04

A análise comparativa em função do sexo (Quadro 12) revela relativamente ao *Sensation Seeking* diferenças significativas na procura de experiências (ES), em que o sexo feminino apresenta valores mais elevados nesta dimensão, e o sexo masculino na dimensão desinibição (DIS). Relativamente ao *Engagement* encontramos diferenças significativas no vigor, apresentando o sexo masculino valores mais elevados nesta dimensão. Analogamente ao *Coping* foram encontradas diferenças significativas em quatro dimensões, sendo elas Suporte Instrumental, Suporte Emocional, Expressão de Sentimentos e Auto Distração, apresentado o sexo feminino valores mais elevados nestas dimensões.

Quadro 12. Comparação das médias em função do Sexo

Escalas	Masculino (N=953)	Feminino (N=307)	Sig (Mann-Whetney U Test)
TAS	6,12	6,28	,304
ES	4,70	5,26	,000**
DIS	3,95	3,43	,000**
BS	2,69	2,70	,906
Total SS	17,45	17,67	,693
Vigor	5,01	4,87	,013*
Absorção	4,66	4,62	,623
Dedicação	5,19	5,13	,258
Coping Ativo	2,21	2,24	,458
Planear	2,10	2,20	,232
Suporte Instrumental	1,55	1,74	,004**
Suporte Emocional	1,53	1,78	,000**
Religião	1,10	1,06	,467
Reinterpretação	2,02	1,94	,113
Auto Culpabilização	1,31	1,36	,409
Aceitação	1,99	2,09	,077
Expressão Sentimentos	1,62	1,75	,033*
Negação	1,36	1,46	,101
Auto Distração	1,29	1,58	,000**
Desinvestimento	0,79	0,83	,748
Uso Substâncias	0,39	0,41	,754
Humor	1,44	1,32	,070

* $p \leq 0.050$ ** $p \leq 0.010$

Relativamente à análise comparativa em função das habilitações literárias (Quadro 13) salienta-se os resultados de *Sensation Seeking* na dimensão procura de emoção e aventura com valores elevados nomeadamente nos sujeitos com frequência universitária e ainda mais elevados nos sujeitos com licenciatura com valores médios próximo do máximo possível de 10. Salienta-se ainda os valores de BS (intolerância ao aborrecimento) muito baixos nos sujeitos com habilitações até ao 12.º ano demonstrando que são bastante tolerantes a situações rotineiras e monótonas, mas aumentando os valores nos sujeitos com frequência universitária e licenciados, demonstrando que o nível académico diminui a capacidade de tolerância a estas tarefas monótonas, sendo o Total de SS também mais elevado nestes sujeitos. Já no que diz respeito ao *Engagement* destacam-se os valores de Dedicação mais elevados em todos os sujeitos em todas as categorias independentemente da sua habilitação académica, e os valores mais baixos aparecem na Absorção. No que se refere ao *Coping* encontramos diferenças significativas na dimensão Religião, mais elevada nos sujeitos com menos habilitações literárias e menos elevada nos sujeitos com habilitações de grau académico superior. Encontramos valores mais elevados nos sujeitos

com menos habilitações académicas superiores ainda nas dimensões Negação e Desinvestimento.

Quadro 13. Comparação das médias em função das Habilitações Literárias

Escalas	Até ao 9.º Ano (N=601)	Até ao 12.º Ano (N=451)	Frequência Universitária (N=105)	Licenciatura (N=102)	Sig (Kruskal- Wallis Test)
TAS	5,74	6,51	6,68	6,72	,000**
ES	4,42	5,16	5,37	5,52	,000*
DIS	3,73	3,93	4,17	3,76	,151
BS	2,62	2,61	3,24	3,02	,009**
Total SS	16,51	18,21	19,46	19,02	,000*
Vigor	5,06	4,91	4,77	4,98	,000**
Absorção	4,74	4,60	4,42	4,75	,001**
Dedicação	5,22	5,14	5,12	5,16	,011*
Coping Ativo	2,21	2,22	2,10	2,26	,489
Planear	2,08	2,19	1,97	2,21	,040*
Suporte Instrumental	1,64	1,57	1,50	1,51	,471
Suporte Emocional	1,60	1,60	1,47	1,55	,538
Religião	1,22	1,01	0,92	0,97	,001**
Reinterpretação	2,00	2,01	1,79	2,04	,019*
Auto Culpabilização	1,35	1,31	1,33	1,33	,955
Aceitação	2,00	2,06	1,93	1,98	,633
Expressão Sentimentos	1,64	1,69	1,56	1,59	,570
Negação	1,50	1,38	1,05	1,04	,000**
Auto Distração	1,34	1,38	1,46	1,32	,596
Desinvestimento	0,91	0,74	0,72	0,60	,000**
Uso de Substâncias	0,43	0,36	0,48	0,39	,326
Humor	1,52	1,33	1,28	1,25	,023*

* $p \leq 0.050$ ** $p \leq 0.010$

No que se refere à análise comparativa em função do estado civil (Quadro 14), no que diz respeito ao *Sensation Seeking* os resultados revelaram os sujeitos solteiros como os que demonstram valores mais elevados em todas as dimensões. Os sujeitos que apresentaram valores mais elevados em todas as dimensões do *Engagement* foram os casados ou a viver em união de facto. No que diz respeito ao *Coping* a análise revela diferenças significativas no Suporte instrumental e no Suporte Emocional, mais elevada nos sujeitos solteiros comparativamente aos casados ou a viver em união de facto, que possuem valores mais elevados na dimensão Religião, comparativamente aos restantes.

Quadro 14. Comparação das médias em função do Estado Civil

Escalas	Solteiro (N= 621)	Casado ou a viver em união de facto (N= 573)	Divorciado, separado ou viúvo (N= 82)	Sig (Kruskal-Wallis Test)
TAS	6,75	5,59	5,71	,000**
ES	5,19	4,48	4,56	,000**
DIS	4,08	3,56	3,82	,000**
BS	2,84	2,53	2,71	.018*
Total SS	18,86	16,16	16,79	,000**
Vigor	4,87	5,09	4,98	,000**
Absorção	4,59	4,74	4,64	,003**
Dedicação	5,11	5,25	5,17	,002**
Coping Ativo	2,21	2,24	2,05	,107
Planear	2,14	2,10	2,05	,870
Suporte Instrumental	1,68	1,50	1,54	,009**
Suporte Emocional	1,67	1,50	1,61	,015*
Religião	1,00	1,20	1,14	,004**
Reinterpretação	1,95	2,05	1,94	,048*
Auto Culpabilização	1,41	1,25	1,31	,010**
Aceitação	2,06	1,98	1,81	,091
Expressão Sentimentos	1,66	1,63	1,68	,926
Negação	1,36	1,43	1,25	,232
Auto Distração	1,54	1,18	1,29	,000**
Desinvestimento	0,85	0,77	0,73	,228
Uso Substancias	0,45	0,36	0,35	,218
Humor	1,41	1,41	1,48	,825

* $p \leq 0.050$ ** $p \leq 0.010$

Na comparação das médias por existência de filhos (Quadro 15), os resultados demonstram que no *Sensation Seeking* os sujeitos sem filhos apresentam valores mais elevados em todas as dimensões. Relativamente ao *Engagement* os resultados são inversos, pelo que os sujeitos com filhos possuem também em todas as dimensões valores mais elevados comparativamente aos que não têm filhos, sendo mais significativo na Dedicação. No que se refere ao *Coping*, verificamos valores significativos na Religião com valores mais elevados nos sujeitos com filhos, na Auto Culpabilização, Auto Culpabilização e Auto Distração com valores mais elevados desta vez nos sujeitos sem filhos.

Quadro 15. Comparação das médias em função da Existência de Filhos

Escalas	Com filhos (N= 586)	Sem filhos (N=659)	Sig (Mann-Whetney U Test)
TAS	5,48	6,77	,000**
ES	4,44	5,21	,000**
DIS	3,64	4,01	,003**
BS	2,53	2,81	,006**
Total SS	16,09	18,80	,000*
Vigor	5,09	4,88	,000*
Absorção	4,75	4,58	,000*
Dedicação	5,25	5,11	,001**
Coping Ativo	2,20	2,23	,832
Planear	2,09	2,15	,433
Suporte Instrumental	1,52	1,65	,019*
Suporte Emocional	1,52	1,65	,031*
Religião	1,21	1,00	,000**
Reinterpretação	2,04	1,97	,045*
Auto Culpabilização	1,25	1,40	,007**
Aceitação	1,96	2,06	,203
Expressão Sentimentos	1,63	1,66	,583
Negação	1,42	1,36	,336
Auto Distração	1,20	1,50	,000**
Desinvestimento	0,80	0,80	,816
Uso Substancias	0,37	0,41	,551
Humor	1,42	1,40	,743

*p≤0.050**p≤0.010

Relativamente à análise comparativa em função do Tipo de Bombeiro (Quadro 16), verificamos que há diferenças no *Sensation Seeking* apenas na BS (intolerância ao aborrecimento) e no Total SS, apresentando os bombeiros voluntários uma média superior aos bombeiros voluntários assalariado. No *Engagement* verificamos que o tipo de bombeiro voluntário assalariado apresenta valores mais elevados nas dimensões Vigor e Dedicação. No que diz respeito ao *Coping* as diferenças significativas encontram-se na Auto Culpabilização, no uso de Substâncias e no Humor sendo os valores mais elevados nos bombeiros voluntários.

Quadro 16. Comparação das médias em função do Tipo de Bombeiro

Escalas	Bombeiro voluntário assalariado (N= 378)	Bombeiro voluntário (N= 892)	Sig (Mann-Whetney U Test)
TAS	5,93	6,26	,065
ES	4,80	4,85	,652
DIS	3,72	3,88	,170
BS	2,41	2,81	,001**
Total SS	16,85	17,80	,007**
Vigor	5,11	4,92	,001**
Absorção	4,73	4,63	,096
Dedicação	5,35	5,10	,000**
Coping Ativo	2,21	2,21	,805
Planear	2,12	2,12	,866
Suporte Instrumental	1,49	1,64	,011*
Suporte Emocional	1,56	1,60	,516
Religião	1,06	1,11	,464
Reinterpretação	1,98	2,00	,972
Auto Culpabilização	1,22	1,38	,008**
Aceitação	2,02	2,00	,796
Expressão Sentimentos	1,65	1,65	,894
Negação	1,36	1,40	,501
Auto Distração	1,34	1,37	,502
Desinvestimento	0,78	0,82	,776
Uso Substâncias	0,27	0,46	,001**
Humor	1,29	1,47	,006**

* $p \leq 0.050$ ** $p \leq 0.010$

Na análise comparativa das médias em função do cargo de Chefia, foram encontradas no *Sensation Seeking* diferenças significativas na procura de emoção e aventura (TAS), apresentando os sujeitos que não exercem funções de chefia valores mais elevados, assim como no Total SS. No *Engagement* apenas se encontraram diferenças significativas na Absorção, em que os sujeitos que exercem funções de chefia apresentem valores mais elevados. Relativamente ao *Coping* foram encontradas diferenças significativas nas dimensões Suporte Instrumental, Auto Culpabilização e Auto Distração, em que os sujeitos que não exercem funções de chefia apresentam valores mais elevados (Quadro 17).

Quadro 17. Comparação das médias em função do cargo de Chefia

Escalas	Chefia (N= 134)	Não chefia (N=1142)	Sig (Mann-Whitney U Test)
TAS	5,54	6,23	,003**
ES	4,46	4,88	,013*
DIS	3,61	3,85	,216
BS	2,75	2,68	,695
Total SS	16,37	17,65	,003**
Vigor	5,05	4,97	,387
Absorção	4,81	4,64	,037*
Dedicação	5,26	5,17	,224
Coping Ativo	2,23	2,21	,336
Planejar	2,10	2,12	,677
Suporte Instrumental	1,37	1,62	,008**
Suporte Emocional	1,39	1,61	,023*
Religião	0,98	1,11	,123
Reinterpretação	2,05	1,99	,213
Auto Culpabilização	1,09	1,36	,001**
Aceitação	1,83	2,03	,111
Expressão Sentimentos	1,67	1,65	,693
Negação	1,22	1,41	,038*
Auto Distração	1,01	1,40	,000**
Desinvestimento	0,73	0,81	,307
Uso Substâncias	0,31	0,41	,206
Humor	1,20	1,44	,012*

* $p \leq 0.050$ ** $p \leq 0.010$

No que se refere à análise comparativa em função do tipo de horário (Quadro 18), verificamos que relativamente ao *Sensation Seeking* foram encontradas diferenças significativas nas dimensões procura de emoção e aventura e procura de experiências (TAS e ES), assim como no Total SS, sendo os valores sempre mais elevados nos sujeitos que trabalham por turnos/serviço de piquetes. Relativamente ao *Engagement* foram encontradas diferenças significativas em todas as dimensões, sendo os sujeitos que têm horário fixo que apresentam valores mais elevados. No *Coping* apenas foram encontradas diferenças significativas na Aceitação, sendo os valores mais elevados apresentados pelos sujeitos que trabalham por turnos.

Quadro 18. Comparação das médias em função do Tipo de Horário

Escalas	Trabalho por turnos/serviço de piquete (N= 1002)	Horário Fixo (N= 221)	Sig (Mann-Whitney U Test)
TAS	6,31	5,57	,000**
ES	4,92	4,51	,004**
DIS	3,83	3,83	,937
BS	2,75	2,49	,078
Total SS	17,80	16,40	,001**
Vigor	4,95	5,14	,006**
Absorção	4,63	4,82	,007*
Dedicação	5,16	5,30	,025*
Coping Ativo	2,22	2,20	,728
Planear	2,14	2,08	,390
Suporte Instrumental	1,61	1,53	,219
Suporte Emocional	1,60	1,58	,703
Religião	1,11	1,06	,581
Reinterpretação	2,00	1,99	,991
Auto Culpabilização	1,35	1,24	,121
Aceitação	2,04	1,90	,034*
Expressão Sentimentos	1,66	1,62	,581
Negação	1,40	1,38	,842
Auto Distração	1,38	1,33	,436
Desinvestimento	0,83	0,75	,280
Uso Substancias	0,42	0,33	,493
Humor	1,43	1,41	,831

*p≤0.050**p≤0.010

A análise correlacional entre as dimensões do *Engagement*, *Coping* e *Sensation seeking* e a Idade, Tempo de Serviço e Média de Horas por Semana (Quadro 19), revelou correlações negativas de todas as dimensões do *Sensation Seeking* com a Idade e Tempo de Serviço, com exceção da intolerância ao aborrecimento (BS), sendo que esta dimensão correlaciona-se negativamente com a Média de Horas trabalhadas por Semana. Entre o *Engagement* e as variáveis independentes foram encontradas correlações positivas opostamente à variável anterior, e que apenas não foi encontrada correlação entre a Absorção e o Tempo de Serviço. Já no que diz respeito ao *Coping* encontramos correlações positivas e negativas, mas a Média de Horas por Semana não revelou correlações significativas. A Idade correlacionou-se negativamente com Suporte Instrumental, Suporte Emocional, Auto Culpabilização, Aceitação e Auto Distração, e apenas revelou correlação positiva significativa com a Religião. Ainda no *Coping* encontramos uma correlação positiva significativa entre o Tempo de Serviço e a Religião e Negação, enquanto o Tempo de Serviço de correlacionou negativamente com a Auto Culpabilização, Aceitação e auto Distração.

Quadro 19. Correlações do *Sensation Seeking*, *Engagement* e *Coping* com a Idade, Tempo de Serviço e Média de Horas de trabalho por semana.

	Idade	Tempo de serviço	Media Horas por Semana
TAS	-,308**	-,253**	-,003
ES	-,241**	-,233**	-,031
DIS	-,172**	-,136**	-,016
BS	-,053	-,046	-,077**
Total SS	-,316**	-,272**	-,044
Vigor	,110**	,088**	,069*
Absorção	,065*	,049	,081**
Dedicação	,079**	,058*	,099**
Coping Ativo	-,015	-,003	,011
Planear	-,051	-,023	,002
Suporte Instrumental	-,076**	-,051	-,020
Suporte Emocional	-,060*	-,035	,015
Religião	,124**	,122**	,015
Reinterpretação	,018	,034	-,034
Auto Culpabilização	-,111**	-,085**	-,039
Aceitação	-,089**	-,065*	,016
Expressão Sentimentos	-,035	,018	-,005
Negação	,037	,069*	,000
Auto Distração	-,186**	-,131**	,018
Desinvestimento	-,020	-,006	-,010
Uso Substancias	-,050	-,022	-,033
Humor	-,009	,023	-,019

* $p \leq 0.050$ ** $p \leq 0.010$

No que se refere à correlação do *Sensation Seeking* com *Engagement* e *Coping* (Quadro 20), entre o *Sensation Seeking* e *Engagement* encontraram-se correlações significativas positivas entre as dimensões do *Engagement* e a procura de emoção e aventura (TAS) e correlações negativas com a intolerância ao aborrecimento (DS). Foram ainda encontradas correlações negativas da desinibição (DIS) com o Vigor e Dedicação. Na correlação entre o *Sensation Seeking* e o *Coping* encontramos correlações positivas da procura de emoção e aventura (TAS) com o *Coping* Ativo e a Aceitação, e correlação negativa com o Desinvestimento e o Uso de Substâncias. A procura de experiências (ES) correlacionou-se negativamente com a Religião e o Desinvestimento. Na relação da desinibição (DIS) com o *Coping*, esta correlaciona-se positivamente com a Religião, Auto Culpabilização, Expressão de Sentimentos, Negação, Auto Distração, Desinvestimento, Uso de Substancias e com Humor. Na dimensão de intolerância ao aborrecimento (DS) esta correlaciona-se positivamente com Auto Culpabilização, Negação, Desinvestimento, Uso de Substâncias e Humor, correlacionando-se negativamente com o *Coping* Activo, Planear,

Reinterpretação e Aceitação. No Total SS não foram encontradas correlações significativas negativas, existindo correlações positivas com a Auto Culpabilização, a Auto Distração, o Uso de Substâncias e com Humor.

Quadro 20. Correlações do *Sensation Seeking* com *Engagement* e *Coping*

	TAS	ES	DIS	BS	Total SS
Vigor	,102**	-,015	-,085**	-,196**	-,051
Absorção	,097**	,008	-,031	-,084**	,012
Dedicação	,124**	-,008	-,068*	-,182**	-,027
Coping Ativo	,069*	-,023	-,048	-,179**	-,052
Planear	,052	,013	-,044	-,126**	-,028
Suporte Instrumental	,015	-,006	,032	-,016	,012
Suporte Emocional	-,005	-,025	,023	-,042	-,017
Religião	-,048	-,106**	,092**	,052	-,012
Reinterpretação	,038	-,043	-,018	-,092**	-,034
Auto Culpabilização	,051	,028	,138**	,109**	,120**
Aceitação	,096**	,036	-,014	-,105**	,020
Expressão Sentimentos	,014	,033	,066*	,000	,042
Negação	-,045	-,042	,076**	,079**	,016
Auto Distração	,010	,014	,101**	,067*	,068*
Desinvestimento	-,114**	-,058**	,139**	,218**	,045
Uso Substancias	-,083**	,022	,272**	,298**	,163**
Humor	,012	-,037	,172**	,116**	,092**

* $p \leq 0.050$ ** $p \leq 0.010$

Relativamente às correlações entre o *Engagement* e o *Coping* (Quadro 21), encontramos correlações positivas de todas as dimensões do *Engagement*, com o *Coping* Ativo, e negativas com a Auto Culpabilização. O Vigor correlacionou-se ainda positivamente com o Planear, com a Reinterpretação e Aceitação, mas já a Absorção correlacionou-se positivamente com o *Coping* Ativo e negativamente com a Auto Culpabilização. Por fim, a Dedicação correlacionou-se ainda negativamente com a Religião, Negação, Desinvestimento e Uso de Substâncias e positivamente com o Planear, Reinterpretação e Aceitação.

Quadro 21. Correlações entre o *Engagement* e o *Coping*

	Vigor	Absorção	Dedicação
Coping Ativo	,127**	,070*	,131**
Planear	,096**	,039	,107**
Suporte Instrumental	,001	,004	,000
Suporte Emocional	-,025	,015	-,010
Religião	-,014	,000	-,055*
Reinterpretação	,091**	,030	,101**
Auto Culpabilização	-,136**	-,064*	-,146**
Aceitação	,102**	,045	,117**
Expressão Sentimentos	-,026	,013	-,036
Negação	-,054	,008	-,070*
Auto Distração	-,078**	,008	-,063*
Desinvestimento	-,179**	-,083**	-,214**
Uso Substancias	-,213**	-,093**	-,248**
Humor	-,013	-,011	-,043

* $p \leq 0.050$ ** $p \leq 0.010$

3. Discussão dos Resultados

Nesta fase chegamos a uma etapa fundamental do nosso trabalho de investigação, pelo que começaremos pelos resultados encontrados na análise descritiva. Assim verificou-se que os Bombeiros têm *Sensation Seeking* moderado (médias moderadas na ES e DIS, e baixa no BS), sendo o Total SS moderado, pelo que apenas na procura de emoção e aventura – TAS apresentam uma média elevada, salientando-se o facto de possuírem uma elevada tolerância ao aborrecimento. Apresentam elevados níveis de comprometimento pois apresentam elevados níveis de *Engagement* com médias altas em todas as dimensões, sendo particularmente elevada na Dedicação, com um valor médio ($M=5,18$) próximo do máximo possível (6) apesar das tarefas exigentes diárias. Relativamente ao *Coping* identificamos médias altas para as dimensões *Coping* Ativo, Planear e Aceitação, e médias baixas para Desinvestimento e Uso de Substâncias, pelo que podemos concluir que os Bombeiros não apresentam *Coping* negativo.

Desta forma, a Hipótese 1 foi apenas parcialmente verificada uma vez que os Bombeiros apresentam pouco coping negativo, elevado engagement, mas moderado sensation seeking. Este resultado pode dever-se ao facto de que são profissionais que lidam diariamente com níveis de adrenalina constantes e elevados, pelo que a procura de emoções não apresenta valores significativamente elevados, pois tal facto pode criar uma habituação a níveis de excitação superiores, e ainda pela variedade de tarefas desempenhadas, quer no combate a incêndios, ou na emergência pré-hospitalar. O elevado treino e formação que é ministrada, produzem um efeito positivo permitindo desenvolver o espírito de camaradagem e espírito de sacrifício, assim como o desenvolvimento do espírito

da família de ser bombeiro, fornecendo suporte social, evidenciando um maior *coping* positivo em detrimento do negativo, permitindo que o comprometimento seja muito elevado, superando as dificuldades com êxito e melhorando a faculdade de enfrentar a “dureza” diária.

Da análise correlacional os resultados demonstram que e tal como em outros estudos como o de (Zuckerman, 1994), a idade correlaciona-se negativamente com a procura de emoção e Aventura, Procura de Experiências e Desinibição, com exceção da intolerância ao aborrecimento (BS). Entre as variáveis independentes idade, tempo de serviço e média de horas por semana o *Engagement* correlaciona-se positivamente, ressaltando-se o facto de que não foi encontrada correlação ente Absorção e o Tempo de Serviço, pelo que o *Engagement* é multidimensional e preenchedor, sendo reconfortante transversalmente às variáveis independentes González-Romá, Schaufeli, Bakker, e Lloret (2006). No que concerne ao *Coping* apenas não foram encontradas correlações com a Média de Horas por Semana, contudo a idade correlacionou-se negativamente com o Suporte Instrumental, Suporte Emocional, Auto Culpabilização, Aceitação e Auto Distração e apenas revelou correlação positiva com a religião, pelo que quanto maior a idade maior é a importância da Religião para esses elementos.

Relativamente à correlação do *Sensation Seeking* com o *Engagement* e o *Coping*, encontramos correlações significativas positivas entre a procura de emoção e aventura (TAS) e negativa com a intolerância ao aborrecimento (BS) com o *Engagement*, pelo que o comprometimento não altera os elevados níveis de tolerância a situações rotineiras, caindo parte da nossa Hipótese 2 pois *Sensation Seeking* não se correlaciona positivamente na sua totalidade com o *Engagement*. O Vigor e a Dedicção correlacionam-se negativamente com a desinibição (DIS). Encontramos correlações positivas entre o *Sensation Seeking* e o *Coping* na procura de emoção e aventura (TAS) com o Desinvestimento e Uso de Substâncias, pelo que o recurso a substâncias fará aumentar a sensação de novas experiências na procura de aventura e emoção. A intolerância ao aborrecimento (BS) correlaciona-se negativamente com o *Coping* Activo, Planear, Reinterpretação e Aceitação, pelo que os elementos mais tolerantes a tarefas repetidas rotineiras ou grandes períodos sem actividade demonstrarão uma maior capacidade de lidar com, fazendo uma reinterpretação, e planeamento das tarefas aceitando a realidade presente. Encontramos correlações positivas de todas as dimensões do *Engagement* com o *Coping* Activo e negativas com a Auto Culpabilização.

Confirmamos então parcialmente a Hipótese 2, uma vez que o *Engagement* correlaciona-se negativamente com *Coping* desadequado, nomeadamente a Auto Culpabilização, Desinvestimento e Uso de Substâncias, com o Vigor a Absorção e Dedicção, a Auto Distração correlaciona-se com o Vigor e Dedicção e a Negação correlaciona-se negativamente com a Dedicção.

Da análise comparativa, no *Sensation Seeking* registaram-se diferenças significativas entre o género, observando-se valores mais elevados na dimensão procura de experiências (ES), comparativamente ao género masculino, assim como no Total SS, contrariamente ao estudo de Zuckerman (1994), mas coincidindo com a maior discrepância na escala de Desinibição, mais elevado no género masculino. Relativamente ao *Engagement* não se registaram diferenças significativas, contrariamente ao estudo de Martinez e Soria (2003) no qual os resultados sugerem que o sexo feminino apresenta maiores níveis em todas as dimensões. Neste estudo a exceção encontra-se no Vigor com valores mais elevados no género masculino, sendo este necessário no desempenho das tarefas em que algumas delas é mesmo necessário uma robustez elevada pois trata-se de trabalho em que é necessário despende de muita energia. No *Coping* o género feminino apresentou valores mais elevados em dimensões como Suporte Instrumental, Suporte Emocional, Expressão de Sentimentos e Auto Distração, pelo que se pode concluir que utilizam o *Coping* focado nas emoções.

Relativamente ao *Engagement*, registaram-se diferenças significativas na análise comparativa em função das habilitações literárias, pelo na dimensão procura de emoção e aventura (TAS), dimensão com valores mais altos, estes foram ainda mais elevados nos sujeitos com habilitações académicas superiores, observando-se uma maior procura por situações que forneçam essas emoções, e talvez pela experiência de vida e de cultura os níveis de emoção estejam mais elevados. Demonstraram ainda valores de BS muito baixos, o que demonstra que são elementos muito tolerantes ao aborrecimento, a tarefas monótonas, resultado este provável das numerosas horas de formação e preparação, assim como do espírito de camaradagem que caracteriza os bombeiros. No *Engagement* não foram encontradas diferenças significativas, salientando apenas para os elevados valores de dedicação que demonstram. A Religião é a dimensão que se destaca no *Coping* com um valor mais elevado verifica-se nos sujeitos com habilitações até ao 12.º ano, e ainda nas dimensões Negação e Desinvestimento, pelo que os sujeitos com habilitações académicas estarão mais preparados pela experiência académica para enfrentar situações adversas.

De acordo com a literatura consultada, também neste estudo os sujeitos solteiros e sem filhos apresentam *Sensation Seeking* mais elevado que os de mais inquiridos, confirmando estudos (Gorgi, Fathi, Hatamy & Khoshkonesh, 2011; Zuckerman, 1994), e opostamente os sujeitos que apresentaram valores mais elevados de *Sensation Seeking* e *Engagement* foram os casados ou a viver em união de facto, pois consideram o comprometimento algo importante e entregam-se de uma forma mais intensa, mas arriscam menos do que os solteiros. Relativamente ao *Coping* os casados ou a viver em união de facto e com filhos apresentam valores mais elevados na Religião.

No que concerne ao tipo de bombeiro ser voluntário assalariado ou voluntário constatamos que o valor de *Sensation Seeking* é mais elevado nos voluntários, e estes

possuem outras profissões pelo que a procura deste tipo de voluntariado poderá ser uma procura de adrenalina, de emoções fortes. Os voluntários assalariados apresentam maior *Engagement* uma vez que se trata da profissão, da forma de sustentar a família, vendo a organização bombeiros como uma segurança no futuro, dedicando-se de uma forma mais empenhada, visando atingir os objetivos. Os voluntários apresentam valores mais elevados nas dimensões de *Coping* como Auto Culpabilização Uso de Substancias e no Humor, levando a querer que este utilizam mais estratégias de *Coping* de evitamento tal como podemos encontrar em estudos como os de Prati, Pietantoni e Cicognani (2011), pelo que ter filhos e mulher (suporte familiar) pode ser um “porto seguro”.

Os sujeitos que exercem funções de chefia apresentam resultados de *Sensation Seeking* mais reduzidos que os que não têm funções de chefia, diferenças essas mais acentuadas na procura de emoção e aventura (TAS), talvez pelo facto de terem mais responsabilidades sobre o grupo de trabalho, ou ainda até pela idade, uma vez que as chefias nos bombeiros são na sua maioria elementos mais velhos. No *Engagement* apenas se encontraram diferenças significativas na Absorção sendo os valores elevados nos dois grupos, e no *Coping* os sujeitos sem compromisso com o cargo de chefia apresentaram valores mais elevados na Auto Culpabilização, Auto Distração e Suporte Instrumental.

Verificamos ainda que os sujeitos que trabalham por turnos apresentam mais *Sensation Seeking* e um menor *Engagement*, mas um valor elevado na dimensão Aceitação de *Coping*, pelo que podemos afirmar que a falta de horários fixos, a falta da rotina será impeditiva de um *engagement* elevado, aumentando a procura de emoções fortes, e ao mesmo tempo ser bombeiro nestas condições implicará uma grande aceitação.

A Hipótese 3 foi verificada uma vez que em função das variáveis sociodemográficas encontramos diferenças significativas como é o caso de o *Sensation Seeking* ser mais elevado nos elementos mais novos e sem filhos e com maiores habilitações literárias, assim como os valores de *Engagement* serem mais elevados nos sujeitos com menores habilitações Literárias, assim como um *Coping* mais adequado nos sujeitos casados ou a viver em união de facto beneficiando de um suporte familiar.

CONCLUSÕES

Atualmente já é possível encontrar estudos com Bombeiros, embora em número reduzido comparativamente a outras atividades. A importância destes elementos na sociedade fez crescer a preocupação sobre a saúde mental de elementos dos quais depende por vezes a nossa vida e bens. São elementos sujeitos a cenários complicados de gestão psicológica, colocados à prova diariamente, sendo considerada uma profissão stressante (Maia, 2007; Silva 2009), privando-se enúmeras vezes do seu bem estar pelo bem estar dos outros. Numa atividade de grandes exigências emocionais o bem estar psicológico não deverá ser descurado, quer pela vida de cada bombeiro quer pelas vidas que passam pela mão de elementos tão importantes socialmente. Ser Bombeiro é uma atividade exigente apenas atingível pelo nível de formação contínua, pelo nível de disciplina, pela camaradagem existente, pelo espírito de sacrifício, pela coragem “de entrar num prédio em chamas sabendo que de lá poderá não sair”. Tais exigências requerem que cada bombeiro possua um “bolso grande” de mecanismos de defesa, de adaptação, pois encontra-se constantemente num “limbo” muito frágil.

Os resultados obtidos neste estudo com Bombeiros revelaram que os níveis de *Sensation Seeking* são moderados, o que sugerem que os riscos que correm não são em uso próprio na busca de emoção e aventura ou de novas experiências, mas sim porque a atividade assim o determina. São na realidade elementos com um elevado *Engagement* pois estão muito comprometidos com a atividade, demonstrando uma dedicação extrema, um vigor elevado nas atividades desenvolvidas, sentido de grupo e de “família de bombeiros”. O suporte social é um “porto de abrigo” pelo que as estratégias de *Coping* utilizadas embora pontualmente desadequadas, vão permitindo a estes elementos continuarem no desempenho de funções.

Pensamos que este estudo contribui para a compreensão de que níveis de *Sensation Seeking* podem colocar em risco o desempenho das funções de Bombeiros, que é um grupo único com níveis de *Engagement* elevados, e que nem sempre conseguem fazer face através dos seus mecanismos de *Coping* a situações adversas psicológicas.

Como limitações não poderíamos deixar de apontar o tempo para tratamento de um estudo com uma amostra de sujeitos como esta, apenas possível pela centralização num único Distrito. Uma outra limitação é ainda o facto de que os dados foram recolhidos num único momento, não permitindo estabelecer relações de casualidade, acrescido pela actual crise socioeconómica que poderá ter influência nos resultados, pois as Corporações de Bombeiros sofrem serias dificuldades económicas. Uma outra limitação que poderá ser apontada é os instrumentos utilizados, podendo sendo considerados algo extensos para uma população muito ativa e em constante rotatividade de serviços de emergência. Não

obstante as limitações deste estudo, os alfas de *Cronbach* estão dentro dos valores dos estudos originais e consideramos ter atingido os objectivos propostos.

No futuro seria interessante relacionar estes resultados com a satisfação que os Bombeiros têm no desempenho da sua atividade, assim como estender a outros distritos aumentando a amostra com outras realidades diferentes.

Procuramos, assim, com este trabalho contribuir para um melhor entendimento dos Bombeiros, nomeadamente do Distrito do Porto, pelas Corporações que representam e pelo trabalho que desenvolvem. Pensamos ter conseguido...

REFERÊNCIAS

- Afonso, J. & Gomes, (2009). Stress Ocupacional em Profissionais de Segurança Pública: Um estudo com Militares da Guarda Nacional Republicana. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 22 (2), 294-303.
- Aldwin, C.M. (1994). *Stress, coping and development: An integrative perspective*. New York: Guilford Press and Individual Differences, 16, 289-296.
- Antoniazzi, A.S., Dell'Aglio D.D. & Bandeira, D.R. (1998). O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia*, 3(2), 273-294.
- Arnett, J. (1994). Sensation seeking: A new conceptualization and a new scale. *Personality*
- Arnett, J. (1996). Sensation seeking, aggressiveness, and Adolescent reckless behaviour. *Personality and Individual Differences*, 20, (6), 693-702.
- Assembleia da República (2006). Lei nº 27/2006 de 3 de Julho - Aprova a Lei de Bases da Protecção Civil. *Diário da República nº126*, I Série. Lisboa.
- Bacharach, S.B., Bamberger, P.A. & Doveh, E. (2008). Firefighters, critical incidents, and drinking to cope: The adequacy of unit-level performance resources as a source of vulnerability and protection. *Journal Of Applied Psychology*, 93(1), 155-169.
- Bakker, A.B., Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. & Taris, T. W. (2008). Work engagement: An emerging concept in occupational health psychology. *Work & Stress*, 22, 187–200.
- Carver, C.S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. & Wintraub, J.K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.
- Chamberlin, M.A. & Green, H.J. (2010). Stress and coping strategies among firefighters and recruits. *Journal Of Loss And Trauma*, 15(6), 548-560.
- Deditius-Island, H., & Caruso, J.C. (2002). An examination of the reability of scores from Zuckerman's sensation seeking scales, Form V. *Educational and psychological measurement*, 62, (4), 728-734.
- Diez, E. & Cejas, M. (2009). Docentes Engagement: Caso (Escuela de Relaciones Industriales). *Visión Gerencial*, 3(1), 67-77.
- Dunahoo, C., Hobfoll, S., Monnier, J., Hulsizer, M. & Johnson, R. (1998). There' s more than rugged individualism in coping. Part 1. *Anxiety, Stress, and Coping*, 11, 137-165.
- Eysenck, S.B. & Eysenck, H.J. (1977). The place of Impulsiveness in a dimensional system of personality description. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 16, 57-68.
- Folkman, S. & Lazarus, R. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.

- Folkman, S. & Moskowitz, J.T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Folkman, S., Lazarus, R., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (5), 992-1003.
- Folkman, S., Lazarus, R., Pimley, S. & Novacek, J. (1987). Age Differences in Stress and Coping Processes. *Psychology and Aging*, 2 (2), 171-184.
- Freudenberger, H. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30 (1), 159-165.
- Glicksohn, J. & Abulafia, J. (1998). Embedding sensation seeking within the big three. *Personality and Individual Differences*, 25, 1085-1099.
- Gomà-i-Freixanet, M. & Wismeijer, A. A. (2002). Applying personality theory to a group of police bodyguards: A physically risky prosocial prototype? *Psicothema*, 14, 387-392.
- González-Romá, V., Schaufeli, W.B., Bakker, A., & Lloret, S. (2006). Burnout and engagement: Independent factors or opposite pole? *Journal of Vocational Behavior*, 68(1), 165–174.
- Gorji, Z., Fathi, E., Hatamy, A., & Khoshkonesh, A. (2011). The relationship between Holland's personality types and sensation seeking in Firemen and Clerks of municipality. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 3737–3742.
- Homant, R. J., Kennedy, D.B. & Howton, J.D. (1994). Risk taking and police pursuit. *The Journal of Social Psychology*, 134(2), 213-225.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Levenson, M.R. (1990). Risk taking and personality. *Journal of Personality & Social Psychology*, 58 (6), 1073-1080.
- Maia, A. (2007). Factores Preditores de PTSD e Critérios de Seleção em Profissionais de Actuação na Crise. In L. Sales (Coord). *Psiquiatria de Catástrofe e Intervenção em Crise* (pp. 263-276). Coimbra: Almedina.
- Marcelino D., Figueiras M.J. e Claudino A. (in press). "Impacto da exposição a incidentes críticos na saúde e bem-estar psicológico dos tripulantes de ambulância." *Revista Psicologia, Saúde & Doenças*. 13(1).
- Martinez, I. & Soria, M. (2003). Niveles de Burnout Engagement en Estudiantes Universitarios. Relación com el Desempeno y Desarrollo Profesional. *Revista de Educación*, 330, 361-384.
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 5(9), 16-22.
- Maslach, C. & Leiter, M.P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco, CA. Jossey-Bass.
- Maslach, C., Schaufeli, W. & Leiter, M.P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.

- Mellstrom, M., Cicala, G. A., & Zuckerman, M. (1976). General versus specific trait anxiety measures in the prediction of fear of snakes, heights, and darkness. *Journal of Consulting Psychology*, 44, 83-91.
- Milen, D. (2009). The Ability of Firefighting Personnel to Cope With Stress. *Journal of Social Change*, 3, 38-56.
- Ministério da Administração Interna (2007). Decreto-Lei n.º 241/2007 - *Define o regime jurídico aplicável aos bombeiros portugueses no território continental*. Diário da República nº118, I Série. Lisboa.
- Mitchell, J.T. (2004). *Crisis Intervention and Critical Incident Stress Management A defense of the field*. Acedido em 2011/02/02 in <http://www.tema.ca/Cont4.pdf>
- Naudé, J. (2006). Work-related well-being of emergency workers in Gauteng. *South African Journal Of Psychology*, 36(1), 63-81.
- Oliveira, J. (2008). *Traços de personalidade de elementos de força de segurança: um estudo comparativo na P.S.P. de Lisboa*. Tese de Doutoramento em Psicologia. Porto: FPCEUP.
- Pais-Ribeiro, J.L. & Rodrigues, A.P. (2004). Questões acerca do coping: A propósito do estudo de adaptação do Brief Cope. *Psicologia, Saúde e Doenças*. 5 (1), 3-15.
- Pais-Ribeiro, J. & Santos, C. (2001). Estudo conservador de adaptação do Ways of Coping Questionnaire a uma amostra e contexto portugueses. *Análise Psicológica*, 4(19), 491-502.
- Pearson, P. H. (1970). Relationships between global and specific measures of sensation seeking. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 34, 199-204.
- Pinto, A.M. & Chambel, M.J. (2008). *Burnout e engagement em contexto organizacional: estudos com amostras portuguesas*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Pinto, A.M. & Picado, L. (2011). *Adaptação e bem-estar nas escolas portuguesas*. Lisboa: Coisas de Ler.
- Rich, B., Lepine, J.A. & Crawford, E. R. (2010). Job engagement: Antecedents and effects on job performance. *Academy Of Management Journal*, 53(3), 617-635.
- Roberti, J. (2004). A review of behavioral and biological correlates of sensation seeking. *Journal of Research in Personality*, 38, 256-279.
- Sales, L. (2007). *Psiquiatria de Catástrofe*. Coimbra: Almedina.
- Schaufeli, W. & Bakker, A. (2003). *UWES – Utrecht Work Engagement Scale – Preliminary Manual*. Utrecht: Occupational Health Psychology Unit. Utrecht University.
- Schaufeli, W.B., Martínez, I.M., Marques Pinto, A., Salanova, M. & Bakker, A.B. (2002). Burnout and Engagement in university students: A Cross- National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481.
- Ser bombeiro (s.d.). consultado em 13/06/2012 in http://poumlugarumsentimento.blogspot.pt/2012_01_01_archive.html

- Silva, I. (2009). O papel da psicologia no acompanhamento de vítimas familiares e profissionais intervenientes em catástrofes. In M. Pereira (Org.). *CSI Catástrofes* (pp. 177-193). Porto: Universidade Fernando Pessoa.
- Vara, N. (2007). *Burnout e satisfação no trabalho em bombeiros que trabalham na área da emergência pré-hospitalar*. Dissertação de Mestrado em Psicologia da Saúde. Porto: FPCEUP.
- Vaz Serra, A. (2002). *O stress na vida de todos os dias* (2ª ed.) Coimbra: Gráfica de Coimbra.
- Vaz Serra, A. (2003). *O Distúrbio de Stress Pós-Traumático*. Coimbra: Gráfica de Coimbra.
- Watson, D. & Hubbard, B. (1996). Adaptational atyle and disposicional structure: Coping in the context of the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 64, 737-774.
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: beyond the optimal level of arousal*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial basis of sensation seeking*. New York: Cambridge University Press.
- Zuckerman, M. (1996). "Conceptual clarification" or confusion in "the study of sensation seeking". *Personality and Individual Differences*, 21(1), 111-114.
- Zuckerman, M. (2005). *Psychobiology of personality (2nd edition)*. New York: Cambridge University Press.
- Zuckerman, M. (2007). *Sensation seeking and risky behavior*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Zuckerman, M., Eysenck, S.B. & Eysenck, H.J. (1978). Sensation seeking in England and America: cross-cultural, age, and sex comparisons. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 139-149.
- Zuckerman, M., Kolin, E.A., Price, L. & Zoob, I. (1964). Development of a Sensation-Seeking Scale. *Journal of Consulting Psychology*. 28(6), 477-482.

QUESTIONÁRIO

Este questionário³ é realizado no âmbito de Mestrado em Temas de Psicologia, ramo de Psicologia de Catástrofe e Trauma, a decorrer na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.

Os resultados obtidos serão utilizados apenas para fins académicos e científicos (tese de Mestrado), sendo realçado que as respostas dos inquiridos representam apenas a sua opinião individual, e não da instituição a que pertencem.

O questionário é anónimo, não devendo por isso colocar a sua identificação em nenhuma das folhas nem assinar o questionário.

Não existem respostas certas ou erradas. Por isso lhe solicitamos que responda de forma espontânea e sincera a todas as questões. Na maioria das questões terá apenas de assinalar **com uma cruz** a sua opção de resposta. Pedimos a especial atenção para o **preenchimento frente e verso** da folha.

Obrigado pela sua colaboração.

Grupo I

1. Idade: _____

2. Sexo: Masculino Feminino

3. Habilitações literárias:

- Até ao 9.º Ano
- Até ao 12.º Ano
- Frequência Universitária
- Licenciatura
- Formação Pós-Graduada

4. Estado Civil:

- Solteiro
- Casado ou a viver em união de facto
- Divorciado, separado ou viúvo

5. Tem filhos? Sim Não

5.1 Se tem filhos, em que grupo etário se situam:

- Menos de 1 ano
- Entre 1 e 10 anos
- Entre 11 e 18 anos
- Mais de 18 anos

³ Versão para investigação elaborada por Ivo Moreira & Cristina Queirós – F.P.C.E.U.P. (2011).

6. Instituição ou corporação a que pertence:

7. Localidade/ zona do país onde trabalha enquanto bombeiro:

8. Situação profissional enquanto bombeiro:

- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Bombeiro sapador |
| <input type="checkbox"/> | Bombeiro municipal |
| <input type="checkbox"/> | Bombeiro voluntário (assalariado de uma Associação Humanitária) |
| <input type="checkbox"/> | Bombeiro voluntário |

9. Categoria profissional enquanto bombeiro:

- | Quadro de comando | Quadro activo |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Comandante | <input type="checkbox"/> Chefe |
| <input type="checkbox"/> 2º Comandante | <input type="checkbox"/> Sub-chefe |
| <input type="checkbox"/> Adjunto de comando | <input type="checkbox"/> Bombeiro de 1ª classe |
| | <input type="checkbox"/> Bombeiro de 2ª classe |
| <input type="checkbox"/> Oficial de bombeiro | <input type="checkbox"/> Bombeiro de 3ª classe |

10. Horário atual:

- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Trabalho por turnos/serviços de piquete |
| <input type="checkbox"/> | Horário fixo |

11. Número médio de horas semanais de trabalho enquanto bombeiro: _____

12. Há quanto tempo trabalha enquanto bombeiro? _____ anos e _____ meses

Grupo II⁴

Cada uma das questões apresentadas contém duas opções de resposta: A e B. Indique qual das opções descreve melhor os seus gostos ou o modo como se sente, assinalando com uma cruz a sua resposta na letra A ou na letra B.

1.

A
B

 Gosto de festas desinibidas e loucas.

B

 Prefiro festas sossegadas e onde se pode ter uma boa conversa.
2.

A
B

 Há alguns filmes que gosto de ver mais do que uma vez.

B

 Não tenho paciência para ver um filme que já tenha visto antes.
3.

A
B

 Penso com frequência que gostaria de ser um alpinista.

B

 Não consigo compreender as pessoas que arriscam as suas vidas a escalar montanhas.
4.

A
B

 Não gosto de nenhum cheiro corporal.

B

 Gosto de alguns cheiros do corpo humano.
5.

A
B

 Aborreço-me de ver sempre as mesmas caras.

B

 Gosto da familiaridade confortável dos amigos de todos os dias.
6.

A
B

 Gosto de explorar sozinho uma cidade desconhecida ou uma zona de uma cidade, ainda que me possa perder.

B

 Prefiro a ajuda de um guia quando estou num local que não conheço bem.
7.

A
B

 Não gosto das pessoas que fazem ou dizem coisas só para chocar ou incomodar os outros.

B

 Quando se consegue prever quase tudo o que alguém fará ou dirá, essa pessoa deve ser aborrecida.
8.

A
B

 Normalmente não gosto de um filme em que possa prever o que se irá passar.

B

 Não me importo de ver um filme em que possa prever o que vai acontecer.
9.

A
B

 Já experimentei drogas ilícitas ou gostaria de o fazer.

B

 Nunca seria capaz de experimentar drogas ilícitas.
10.

A
B

 Não gostaria de experimentar qualquer substância que possa produzir em mim efeitos estranhos ou perigosos.

B

 Gostaria de experimentar algumas das substâncias que produzem alucinações.
11.

A
B

 Uma pessoa sensata evita actividades perigosas.

B

 Por vezes gosto de fazer coisas um pouco arriscadas.
12.

A
B

 Não gosto da companhia de pessoas desinibidas e livres quanto ao sexo.

B

 Gosto da companhia de pessoas desinibidas e livres quanto ao sexo.
13.

A
B

 As substâncias estimulantes incomodam-me.

B

 Gosto de ficar “pedrado” de vez em quando, bebendo álcool ou consumindo drogas.
14.

A
B

 Gosto de experimentar comidas que nunca provei.

B

 Peço pratos com os quais estou familiarizado, de modo a evitar decepções ou desilusões.
15.

A
B

 Gosto de ver vídeos caseiros ou slides de viagens.

B

 Ver vídeos caseiros ou slides de viagens de alguém aborrece-me muito.
16.

A
B

 Gostaria de praticar esqui aquático.

B

 Não gostaria de praticar esqui aquático.

⁴ Traduzido e adaptado de Zuckerman (1994) por Oliveira (2008).

-
17.

A	Gostaria de experimentar fazer surf.
B	Não gostaria de experimentar fazer surf.
18.

A	Gostaria de fazer uma viagem sem planos pré-definidos ou horários.
B	Quando viajo gosto de planejar os locais e horários cuidadosamente.
19.

A	Prefiro ter como amigos pessoas do tipo “terra a terra”
B	Gostaria de fazer amigos em grupos invulgares como artistas, punks ou hippies.
20.

A	Não gostaria de aprender a pilotar um avião.
B	Gostaria de aprender a pilotar um avião.
21.

A	Prefiro a superfície da água às suas profundezas.
B	Gostaria de fazer mergulho sub-aquático.
22.

A	Gostaria de conhecer pessoas que são homossexuais (homens ou mulheres).
B	Afasto-me de qualquer pessoa que suspeite ser homossexual.
23.

A	Gostaria de experimentar saltar de pára-quedas.
B	Nunca gostaria de experimentar saltar de um avião, com ou sem pára-quedas.
24.

A	Prefiro amigos que sejam excitantemente imprevisíveis.
B	Prefiro amigos fiáveis e previsíveis.
25.

A	Não estou interessado em fazer experiências só para experimentar.
B	Gosto de experiências e sensações novas e excitantes, mesmo que sejam um pouco assustadoras, pouco convencionais ou ilegais.
26.

A	A essência de uma obra de arte está na sua clareza, simetria de formas e harmonia das cores.
B	Encontro frequentemente a beleza nas cores chocantes e formas irregulares das pinturas modernas.
27.

A	Gosto de passar algum tempo nas proximidades de minha casa.
B	Fico irritado se tenho de me limitar a passear nas proximidades de casa.
28.

A	Gosto de mergulhar da prancha mais alta.
B	Não gosto da sensação de estar na prancha mais alta, nem me aproximo dela.
29.

A	Gosto de sair com pessoas que sejam fisicamente excitantes.
B	Gosto de sair com pessoas que partilhem os meus valores.
30.

A	Beber muito normalmente estraga uma festa porque algumas pessoas tornam-se ruidosas e violentas.
B	Manter os copos cheios é a razão do sucesso de uma festa.
31.

A	O pior defeito social é ser rude.
B	O pior defeito social é ser aborrecido.
32.

A	As pessoas deveriam ter alguma experiência sexual antes do casamento.
B	É preferível um casal começar a sua experiência sexual após o casamento.
33.

A	Mesmo que tivesse dinheiro, não me preocuparia em me associar a pessoas ricas e famosas do jet-set.
B	Consigo imaginar-me numa vida de prazer pelo mundo fora com pessoas ricas e famosas do jet-set.
34.

A	Gosto de pessoas brincalhonas e espirituosas, mesmo que por vezes insultem os outros.
B	Não gosto de pessoas que se divertem na expectativa de ferir os sentimentos dos outros.
35.

A	Existem demasiadas cenas de sexo nos filmes.
B	Gosto de ver muitas das cenas de sexo nos filmes.
-

36.

A
B

 Sinto-me melhor depois de beber uns copos.

B

 Algo está mal nas pessoas que precisam de álcool para se sentirem bem.
37.

A
B

 As pessoas deviam vestir-se de acordo com padrões de bom gosto, estilo e perfeição.

B

 As pessoas devem vestir-se de acordo com o seu próprio gosto, mesmo que o resultado seja por vezes estranho.
38.

A
B

 Fazer longas viagens em barcos pequenos é imprudente.

B

 Gostaria de fazer uma longa viagem num barco pequeno desde que ele navegasse bem.
39.

A
B

 Não tenho paciência para pessoas estúpidas ou aborrecidas.

B

 Encontro algo interessante em quase todas as pessoas com quem converso.
40.

A
B

 Esquiar numa montanha com um grande declive é uma boa maneira de acabar de muletas.

B

 Gostaria de experimentar a sensação de esquiar muito depressa numa montanha com um grande declive.

Grupo III

1. Pense numa situação da sua vida profissional que tenha ocorrido recentemente e que tenha sido vivida como muito stressante por si (ex: conflito com alguém no trabalho, socorrer alguém num acidente, etc.). Descreva resumidamente essa situação:

2⁵. Os itens que vai encontrar abaixo exprimem o modo como lida com o stress na sua vida. Há muitas maneiras para tentar lidar com situações stressantes. Os itens que vai encontrar abaixo questionam o que fez para lidar especificamente com a situação que acabou de descrever. Obviamente, diferentes pessoas lidam com as coisas de modo diferente, mas estamos interessados no modo como você tentou lidar com esta situação. Cada item expressa um modo particular de lidar com esse acontecimento. Não responda com base no que lhe pareceu ter sido eficaz ou não, mas assinale se adoptou ou não a estratégia referida para lidar com a situação descrita. Tente, em pensamento, classificar cada item separadamente dos outros e responda como vivenciou a situação com o máximo de verdade. Responda a cada item utilizando uma escala que varia desde o valor zero (não fiz isto) até ao valor 3 (fiz isto).

⁵ Adaptado de Brief Cope, de Carver (1997), versão portuguesa de Pais Ribeiro & Rodrigues (2004).

	Não fiz isto			Fiz isto
	0	1	2	3
1. Refugiei-me noutras atividades para me abstrair da situação	0	1	2	3
2. Concentrei os meus esforços para fazer alguma coisa que me permitisse enfrentar a situação	0	1	2	3
3. Disse para mim próprio(a): “isto não é verdade”	0	1	2	3
4. Refugiei-me no álcool ou noutras drogas (comprimidos, etc.) para me sentir melhor	0	1	2	3
5. Procurei apoio emocional de alguém (família, amigos)	0	1	2	3
6. Simplesmente desisti de tentar lidar com a situação	0	1	2	3
7. Tomei medidas para tentar melhorar a minha situação	0	1	2	3
8. Recusei-me a acreditar que isto estivesse a acontecer comigo	0	1	2	3
9. Fiquei aborrecido(a) e expressei os meus sentimentos	0	1	2	3
10. Pedi conselhos e ajuda a outras pessoas para enfrentar melhor a situação	0	1	2	3
11. Usei álcool ou outras drogas (comprimidos) para me ajudar a ultrapassar os problemas	0	1	2	3
12. Tentei analisar a situação de maneira diferente, de forma a torná-la mais positiva	0	1	2	3
13. Fiz críticas a mim próprio(a)	0	1	2	3
14. Tentei encontrar uma estratégia que me ajudasse no que tinha que fazer	0	1	2	3
15. Procurei o conforto e compreensão de alguém	0	1	2	3
16. Desisti de me esforçar para lidar com a situação	0	1	2	3
17. Procurei algo positivo em tudo o que estava a acontecer	0	1	2	3
18. Enfrentei a situação levando-a para a brincadeira	0	1	2	3
19. Fiz outras coisas para pensar menos na situação, tal como ir ao cinema, ver televisão, ler, sonhar, ou ir às compras	0	1	2	3
20. Tentei aceitar as coisas tal como estavam a acontecer	0	1	2	3
21. Senti e expressei os meus sentimentos de aborrecimento	0	1	2	3
22. Tentei encontrar conforto na minha religião ou crença espiritual	0	1	2	3
23. Pedi conselhos e ajuda a pessoas que passaram pelo mesmo	0	1	2	3
24. Tentei aprender a viver com a situação	0	1	2	3
25. Pensei muito sobre a melhor forma de lidar com a situação	0	1	2	3
26. Culpei-me pelo que estava a acontecer	0	1	2	3
27. Rezei ou meditei	0	1	2	3
28. Enfrentei a situação com sentido de humor	0	1	2	3

Grupo IV⁶

Os itens que se seguem referem-se a sentimentos, crenças e comportamentos relacionados com a sua experiência profissional. Por favor responda a cada um dos itens de acordo com a escala de respostas que se segue, cujos valores variam entre 0 (se nunca teve esse sentimento ou crença) e 6 (se o tem sempre). Por favor, para responder aos itens PENSE NAS SUAS TAREFAS PROFISSIONAIS, e avalie com que frequência tem cada um dos seguintes sentimentos, crenças ou comportamentos:

	Nenhuma vez	Algumas vezes por ano	Uma vez ou menos por mês	Algumas vezes por mês	Uma vez por semana	Algumas vezes por semana	Todos os dias
1. No meu trabalho sinto-me cheio de energia							
2. Acho que o meu trabalho tem muito significado e utilidade							
3. O tempo passa a voar quando estou a trabalhar							
4. No meu trabalho sinto-me com força e energia							
5. Estou entusiasmado com o meu trabalho							
6. Quando estou a trabalhar esqueço tudo o que se passa à minha roda							
7. O meu trabalho inspira-me							
8. Quando me levanto de manhã apetece-me ir trabalhar							
9. Sinto-me feliz quando estou a trabalhar intensamente							
10. Estou orgulhoso do que faço neste trabalho							
11. Estou imerso no meu trabalho							
12. Sou capaz de ficar a trabalhar por períodos de tempo muito longos							
13. O meu trabalho é desafiante para mim							
14. “Deixo-me ir” quando estou a trabalhar							
15. Sou uma pessoa com muita resistência mental no meu trabalho							
16. É-me difícil desligar-me do meu trabalho							
17. No meu trabalho sou sempre perseverante (não desisto), mesmo quando as coisas não estão a correr bem							

⁶ U.W.E.S. de Schaufeli & Bakker (2003), tradução cedida em 2009 por Alexandra Marques Pinto (a.marquespinto@fpce.ul.pt).