

Perturbação de stress pós-traumático em bombeiros: prevenção e intervenção

Natália Vara

Instituto Politécnico de Bragança
Escola Superior de Saúde (Portugal)

ORCID: 0000-0003-1463-1113 nvara@ipb.pt

Sílvia Monteiro Fonseca

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
Universidade do Porto (Portugal)

ORCID: 0000-0002-2720-6194 up201107842@edu.fpce.up.pt

Sara Faria

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
Universidade do Porto (Portugal)

ORCID: 0000-0002-1943-2255 up201403461@edu.fpce.up.pt

Cristina Queirós

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
Universidade do Porto (Portugal)

ORCID: 0000-0002-8045-5317 cqueiros@fpce.up.pt

Resumo

Os bombeiros, pela sua atuação em diversos contextos de risco, estão potencialmente expostos a situações propensas para o desenvolvimento da perturbação de stress pós-traumático (PTSD). Foi efetuada na EBSCO uma revisão da literatura sobre a prevenção e intervenção na PTSD, para identificar variáveis associadas e formas de prevenção e de intervenção, procurando, assim, sensibilizar para esta patologia e realçar a importância da saúde ocupacional dos bombeiros no contexto atual. Encontraram-se 21 artigos de tipo empírico, sobretudo focados na prevenção e associando PTSD a depressão, ansiedade e saúde mental, sugerindo a necessidade de intervenção focada nos bombeiros.

Palavras-chave: Bombeiros, stress pós-traumático, saúde ocupacional; revisão da literatura.

Abstract

Post-traumatic stress disorder in firefighters: prevention and intervention. Firefighters, due to their performance in different risk contexts, are potentially exposed to situations prone to the development of post-traumatic stress disorder (PTSD). A literature review about prevention and intervention in PTSD was carried out at EBSCO, to identify associated variables and forms of prevention and intervention. Thus, seeking to raise awareness of this pathology and highlight the importance of the occupational health of firefighters in the current context. We found 21 empirical papers, mainly focused on prevention and associating PTSD with depression, anxiety and mental health, suggesting the need for intervention focused on firefighters.

Keywords: Firefighters, post-traumatic stress, occupational health, literature review.

Introdução

Os bombeiros, pela sua atuação em diversos contextos de risco, estão potencialmente expostos a situações propensas para o desenvolvimento e manifestação de sintomatologia de trauma, stress, depressão, ansiedade, entre outras (Paltell *et al.*, 2019; Petrie *et al.*, 2018; Theleritis *et al.*, 2020). O conceito de risco tem sofrido uma evolução diferente no âmbito das ciências sociais, comportamentais, económicas e até naturais, podendo ser considerado uma ocorrência potencialmente negativa, que se poderá vir ou não a manifestar (Castro & Lourenço, 2017). A European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA, 2019) tem demonstrado nos seus mais recentes relatórios preocupação crescente com os riscos psicossociais emergente no trabalho. Tendo em conta a possibilidade de ocorrência do risco, é importante considerar a questão da vulnerabilidade do indivíduo, da comunidade, do território (Castro & Lourenço, 2017). Ora, na data em que se celebra o Dia Mundial da Segurança e da Saúde no Trabalho (28 abril), a Direção-Geral da Saúde através do Programa Nacional de Saúde Ocupacional, lançou a campanha “Saúde Ocupacional: as vantagens para as empresas – Trabalhadores mais saudáveis, empresas com mais sucesso!”, evidência da preocupação crescente do reconhecimento dos fatores de risco existentes nos locais de trabalho, não só dos que são mais óbvios e de fácil identificação, mas também daqueles que não são tão evidentes e perceptíveis, nomeadamente, os de natureza psicossocial, conteúdo ou carga de trabalho inadequados, falta de suporte social, conflito trabalho-família, exposição frequente a situações de stress, entre outros (DGS, 2020).

Os sintomas de stress pós-traumático (PTSD) estão associados a uma desregulação emocional significativa, que por sua vez marca o risco de maiores dificuldades relacionadas com os sintomas e comorbidade psiquiátrica. Indivíduos com sintomas de PTSD que apresentam alta vulnerabilidade à ansiedade (medo da ansiedade e sensações relacionadas) e podem experienciar dificuldade em gerir estímulos negativos, pois tendem a considerar que os seus sintomas relacionados com o trauma são mais ameaçadores (Patell *et al.*, 2019). Ora, profissionais como bombeiros, polícias e pessoal da emergência médica, são geralmente os primeiros a chegar e intervir, sendo expostos a inúmeros estímulos sensoriais potencialmente perturbadores, bem como experiências emocionais e cognitivas (Alexander & Klein, 2009). Estas experiências implicam confrontar-se e intervir em vítimas gravemente feridas, lidar com pessoas ou criança a morrer, gerir familiares em desespero, lidar com elementos da comunidade ou da comunicação social. Além disso, são comuns as situações em que estes profissionais têm que enfrentar riscos e colocar a sua própria segurança em causa, bem como ter a saúde e bem-estar físico comprometidos em ocorrências de longa duração, pelas poucas

horas de sono, equipamento inadequado, alimentação improvisada, fadiga e sobrecarga de trabalho (Alexander & Klein, 2009). Exemplo disso foi a realidade vivida pelos bombeiros nos incêndios de junho e outubro de 2017, onde ficou evidenciado o nível de exigência mental e física que implicou lidar com a morte de crianças, colegas bombeiros, vítimas em estado grave ou a remoção de cadáveres e, simultaneamente continuar a trabalhar em condições extremas ao longo de vários dias.

Assim, face às situações que envolvem sofrimento humano, perigo e morte em níveis elevados, em comparação com a população em geral, os bombeiros correm um risco elevado de PTSD e outras doenças mentais (ex: depressão), resultado de exposições relacionadas com as funções desempenhadas (Chiang *et al.*, 2020; Ginzburg *et al.*, 2010; Vara & Queirós, 2018). Além disso, os estudos sugerem que mesmo o trabalho de emergência “de rotina” é stressante e pode levar a PTSD (Boffa *et al.*, 2018; Theleritis *et al.*, 2020) devido à exposição cumulativa a emergências stressantes (Armstrong *et al.*, 2014; Boffa *et al.*, 2018).

A estimativa da prevalência, ao longo da vida, de PTSD em bombeiros tem variado amplamente, verifica-se na literatura, mais recente, percentagem de PTSD que variam entre os 9,6% e os 19,7% (Paulus *et al.*, 2018; Stanley *et al.*, 2017; Theleritis *et al.*, 2020): Alguns estudos sugerem que os bombeiros representam uma população especialmente em risco em relação ao consumo de álcool e perturbação por uso de álcool (Carey *et al.*, 2011; Haddock *et al.*, 2012; Tomaka *et al.*, 2017), e estima-se que quase metade dos bombeiros relata o beber excessivo (consumir três ou mais doses de álcool numa ocasião) e um terço relata o beber excessivo de forma episódica, definindo-o como consumir cinco ou mais bebidas numa ocasião (Haddock *et al.*, 2015; Piazza-Gardner *et al.*, 2014).

Sabendo-se que a PTSD tem consequências na saúde individual, mas também na capacidade de gerir o trabalho (Boffa *et al.*, 2018; Harvey *et al.*, 2016) e que os bombeiros correm o risco de desenvolver sintomas e reações psicopatológicas que ocorrem na fase inicial (Bryant, 2003) ou na fase tardia (ou seja, após 6 meses) da exposição ao incidente crítico (Berger *et al.*, 2012), este artigo pretende apresentar uma revisão da literatura sobre prevenção e intervenção da PTSD em bombeiros, no sentido de sensibilizar para esta patologia neste grupo profissional.

Método

Foi efetuada uma pesquisa na base bibliográfica EBSCO, entre Janeiro e Março de 2021, cruzando sucessivamente os descritores “*firefighter*”, “*PTSD or pos-traumatic stress disorder*” e “*prevention or intervention*”. Encontraram-se 35 artigos dos quais 21

se debruçavam sobre o tema específico para se cumprir o objetivo deste estudo. Foram analisados por 3 investigadores e em caso de dúvida desempatados por um quarto investigador. Em seguida foi construída uma grelha de análise que permitiu sistematizar autor/data, tipo de artigo (prevenção ou intervenção), amostra de bombeiros, variáveis relacionadas com o tema principal, instrumento utilizado e principais conclusões.

Resultados

Da aplicação da grelha construída (TABELA I), que permite verificar que todos os estudos eram de tipo empírico, sendo três de intervenção e dezoito de prevenção. A maioria dos estudos foram desenvolvidos no continente americano, nomeadamente, dez nos Estados Unidos da América e um no Brasil, cinco foram conduzidos na Europa (Portugal, Inglaterra, Grécia e Alemanha), surgindo também a Austrália, China, Coreia do Sul e Nigéria nos restantes estudos. A pesquisa remete-nos para percentagens significativas de PTSD nas várias amostras, situando-se num intervalo de 6% a 48%. Este valor elevado resulta de por vezes os estudos se focarem em bombeiros com experiência de situações potencialmente traumáticas repetidas. São evidenciadas variáveis como risco de suicídio, vulnerabilidade à ansiedade e ansiedade social, desregulação emocional, *burnout* e depressão como estando associadas ao risco de PTSD. A exposição a eventos potencialmente traumáticos e incidentes críticos parece ter impacto significativo na incidência de PTSD e no comprometimento da saúde mental destes operacionais. Observou-se, ainda, que os fatores protetores que contribuíam significativamente para a promoção do bem-estar mental e diminuição da sintomatologia de PTSD envolviam suporte e apoio social, controle sobre o trabalho, estratégias de *coping* adaptativo, psicoeducação, combinação de terapias cognitivo-comportamentais com autocompaixão, locus de controlo, resiliência, *mindfulness* e regulação emocional.

TABELA I - Apresentação dos artigos analisados sobre PTSD em bombeiros (prevenção e intervenção).

Autor (data) Tipo de estudo	Variáveis relacionadas	Amostra bombeiros	Instrumentos	Principais resultados
Bartlett <i>et al.</i> (2019) Prevenção	- PTSD - Consumo de álcool - Impulsividade - Sintomas depressivos	N=654 93% masculino EUA	- LEC-5: Life events checklist - PCL-5: PTSD checklist - BIS-11: Barrat impulsiveness Scale - AUDIT: Alcohol use disorders - CES-D: Center for epidemiological studies depression scale	- 9,6% com critérios diagnósticos para PTSD. - Associação entre a gravidade dos sintomas de PTSD e uso agravado de álcool, sobretudo nos bombeiros com altos níveis de impulsividade.
Beaumont <i>et al.</i> (2016) Intervenção	- Ansiedade e depressão - Trauma - Auto-compaixão	N=17 71% masculino Inglaterra	- Hospital Anxiety and Depression Scale - Impact of Events Scale-R - SCS-SF: Self-Compassion Scale	- <i>Trauma-Focused Cognitive Behavioural Therapy</i> (TF-CBT) combinada com <i>Compassion-Focused Therapy</i> (CFT) foi mais eficaz do que apenas autocompaixão. - Após terapia existiu redução significativa nos sintomas de depressão, ansiedade, hiperativação, intrusão e evitamento, e maior autocompaixão.
Berninger <i>et al.</i> (2010) Prevenção	- PTSD - Saúde física e mental - Atuação no 11/9	N=10074 100% masculino EUA	- PCL-5: PTSD Checklist for DSM-5 - Questionários vários do Fire Department of the City of New York.	- Prevalência de PTSD de 9,8% no primeiro ano após a exposição ao 9/11 e 10,6% quatro anos depois. - Maior PTSD nos participantes que: chegaram mais cedo; estiveram mais tempo no teatro de operações; assumiram papel de supervisores sem experiência prévia; viveram em stressores (ex: morte de colegas; consumiam álcool; reduziram prática de atividade física recreativa; pediram a reforma depois do evento. - PTSD contribuiu para dificuldades no funcionamento familiar e profissional.
Chiang <i>et al.</i> (2020) Prevenção	- PTSD - <i>Burnout</i> - Auto-eficácia - Satisfação com trabalho	N=164 95% masculino EUA	- FFCSE: Firefighter Coping Self-Efficacy - CF: Compassion Fatigue (CF) - PCL-5: PTSD Checklist - CAGE Questionnaire - Questionário para avaliação do distress e da satisfação com trabalho	- Participantes divididos em 3 grupos por nível de trauma: maioria apresentava níveis baixos de PTSD - <i>Burnout</i> associado a maior <i>distress</i> e abuso de substâncias, e menor auto-eficácia e satisfação com trabalho. - Mais PTSD associados a mais <i>burnout</i> .
Chiu <i>et al.</i> (2011) Prevenção	- PTSD - Reforma após 11/9	N=2574 100% masculino EUA	- PCL-5: PTSD Checklist - DIS: Diagnostic Interview Schedule	- 6% apresentavam PTSD; níveis mais elevados nos que se reformaram mais recentemente. - PCL com boa capacidade de diagnóstico de PTSD.
Harris <i>et al.</i> (2002) Intervenção	- <i>Critical Incident Stress Debriefing</i> (CISD) - <i>Coping</i> de evitamento - Suporte social - Atividade negativa - Crenças sobre mundo	N=660 97% masculino EUA	- WOCQ: Ways of Coping Questionnaire - PSSS: Perceived Social Support Scale - HADS: Hospital Anxiety/Depression - WAS: World Assumptions Scale - IES: Impact of Event Scale	- Níveis médios de trauma, pensamentos intrusivos e evitamento. - <i>Debriefing</i> correlacionou-se negativamente com a atividade negativa e positivamente com crenças positivas sobre o mundo. - Necessidade de explorar a relação entre <i>debriefing</i> e variáveis de personalidade.

Autor (data) Tipo de estudo	Variáveis relacionadas	Amostra bombeiros	Instrumentos	Principais resultados
Huang <i>et al.</i> (2019) Prevenção	- PTSD - <i>Mindfulness</i> traço - Estratégias de regulação emocional - Crescimento pós- -traumático	N=409 100% masculino China	- MAAS: Mindful Attention Awareness - ERS: Emotion Regulation Scale - PCL-5: PTSD Checklist - PTGI: Post-Traumatic Growth Invent.	- Níveis baixos a moderados de PTSD. - Estratégias de regulação emocional associadas diferentemente a outras variáveis. - <i>Mindfulness</i> traço prediz negativamente PTSD e positivamente o crescimento pós-traumático; tem efeito indireto negativo na PTSD através das estratégias de regulação emocional. - <i>Mindfulness</i> traço e estratégias de regulação emocional deverão ser consideradas na prática.
Jo <i>et al.</i> (2018) Prevenção	- <i>Burnout</i> - Vocação para ajudar. - PTSD	N=109 87% masculino Coreia do Sul	- MBI-GS: Maslach Burnout Inventory - Korean Professionalism Scale - IES-R: Revised Impact of Event Scale	- 2,7% da amostra com PTSD. - <i>Burnout</i> prediz PTSD; mais <i>burnout</i> associado a mais PTSD mas mediação da vocação. - Importância de atender aos fatores pessoais e ocupacionais que causam <i>burnout</i> .
Kaurin <i>et al.</i> (2018) Prevenção	- Auto-compaixão - Auto-crítica - Depressão	N=123 100% masculino Alemanha	- SCs: Self-Compassion Scale - PHQ-9: Patient Health Questionnaire - PDS: Posttraumatic Diagnostic Scale	- Participantes com elevada exposição a eventos potencialmente traumáticos. - Auto-crítica associada a mais depressão, mas com moderação de maior auto-compaixão, sobretudo em bombeiros com maior exposição acumulada. - Auto-compaixão como fator protetor.
Lima <i>et al.</i> (2016) Prevenção	- PTSD - Qualidade de vida - Suporte social	N=95 Portugal	- PCL-5: PTSD Checklist - Oslo Social Support Scale - EUROHIS-QOL-8 – Índice de qualidade de vida	- 10% com PTSD. - Suporte social e PTSD predizem 25% da qualidade de vida (15% e 10% respetivamente). Qualidade de vida deve ser incluída na investigação e intervenção.
Noor <i>et al.</i> (2019) Prevenção	- PTSD - Consumo de álcool e remorso/amnésia - Ideação suicida - Stress	N=2639 97% masculino EUA	- PHQ-9: Patient Health Questionnaire - RAPS4 (alcohol abuse screening) - PSS-10: Perceived Stress Scale - PCL-C-17: PTSD Checklist	- Mulheres: 20% com PTSD, 30% com ideação suicida; mais com problemas de saúde mental e abuso de álcool; sem associação variáveis laborais. - Homens: 12% com PTSD; abuso de substâncias associado a ideação suicida; risco maior se solteiro; PTSD e ideação suicida associadas a variáveis laborais. - Variáveis de saúde mental positivamente associadas a PTSD e ideação suicida; o apenas nos homens.
Onyiah <i>et al.</i> (2017) Prevenção	- Resiliência - Locus de controle o trabalho - PTSD	N=116 84% masculino Nigéria	- PCL-C: Post-Traumatic Stress Disorder - RS-14: Resilience Scale - WLC: Work Locus of Control Scale	- 48% participantes com valores elevados de PTSD. - Maior resiliência associada a menor PTSD. - Mais sintomas de PTSD associados a externalidade das crenças de controlo no local de trabalho. - Menos PTSD associado a mais anos de serviço, ser bombeiro sénior e maior nível educacional. - Treino de resiliência e programas de saúde comportamental protegem de PTSD.

Autor (data) Tipo de estudo	Variáveis relacionadas	Amostra homêmbros	Instrumentos	Principais resultados
Patell <i>et al.</i> (2019) Prevenção	- PTSD - Vulnerabilidade à ansiedade - Desregulação emoc.	N=836 95% masculino EUA	- LEC-5: Life Events Checklist Version-5 - PCL-5: Post-Traumatic Stress Disorder - ASI-3: Anxiety Sensitivity Index-3 - DERS-16: Brief Diff.Emotion Regulation	- 10% com presença de PTSD. - Mais PTSD associada a maior vulnerabilidade à ansiedade e desregulação emocional.
Paulus <i>et al.</i> (2018) Prevenção	- PTSD - Depressão - Perturbação de pânico - Ansiedade social - Desregulação emocional	N=787 100% masculino EUA	- LEC-5: Life Events Checklist Version-5 - ASI-3: Anxiety Sensitivity Index-3 - DERS-16: Brief Diff.Emotion Regulation - PCL-5: PTSD Checklist for DSM-5 - CES-D: Center for Epidemiological Studies Depression Scale - IDAS: Inventory for Anxiety and Depressive Symptoms	- 9,6% com diagnóstico de PTSD. - 16,1% com depressão; 8,5% com perturbação de pânico e 8,6% com ansiedade social. - 14,5% com vulnerabilidade à ansiedade - 6,2% com desregulação emocional. - Vulnerabilidade à ansiedade e desregulação emocional associadas a PTSD, depressão, pânico e ansiedade social.
Pinto <i>et al.</i> (2015) Prevenção	- Exposição a eventos traumáticos - Psicopatologia - PTSD	N=397 78 % masculino Portugal	- BSI: Brief Symptom Inventory Quest. - PSL: Positive Symptoms Index - ETEC: Exposure Traumatic Experiences - Response to the Traumatic Event Scale	- Média de 25,5 eventos traumáticos na carreira. - 12,2% com PTSD. - Mais PTSD associada a percepção da ameaça dos incidentes vivenciados, mas ameaça moderada a relação entre psicopatologia e sintomas de PTSD. - Prevenção de PTSD através de apoio de profissionais de saúde para interpretar evento como menos ameaçador e dar sentimento de controlo.
Satler <i>et al.</i> (2014) Prevenção	- Crescimento pós-traumático - Coping - Recursos disponíveis - Stress ocupacional - Critical Incident Stress Debriefing	N=286 90% masculino EUA	- Brief Cope - Questionários sobre experiência do Critical Incident Stress Debriefing. - Questionários sobre experiência do trabalho, <i>burnout</i> , fatores internos/externos que afetam stress no trabalho, suporte social, atitudes face à expressão emocional em contexto laboral, avaliação de recursos disponíveis e trauma. - PTGI - Posttraumatic Growth Inventory	- 94% expostos a incidentes críticos e 52% participaram em <i>critical incident stress debriefings</i> , tendo 64% redução do stress após duas semanas. - Participantes reportaram receber suporte dos seus colegas e da sua família, assim como reportaram satisfação com o seu trabalho, baixo <i>burnout</i> e um locus de controlo interno. - Preditores do crescimento pós-traumático: ser mulher, exposição a incidentes críticos, participação em <i>critical incident stress debriefings</i> , menor PTSD, ter suporte ocupacional, satisfação no trabalho, <i>coping</i> focado na emoção e no problema, recursos pessoais. - Preditores de PTSD: anos de experiência, <i>burnout</i> , mais esforço no trabalho, <i>coping</i> disfuncional, não ter participado em <i>critical incident stress debriefings</i> ; baixo crescimento pós-traumático e suporte social, locus de controlo interno, e poucos recursos pessoais.
Skeffington <i>et al.</i> (2016) Intervenção	- Conhecimento sobre trauma e exposição a eventos potencialmente traumáticos - PTSD, Depressão, ansiedade e stress - Suporte social e estratégias de coping	N=45 73% masculino Australia	- MAPS knowledge (conhecimento trauma) - TSS: Traumatic Stress Schedule - PCL-C: PTSD Checklist-Civilian Version - DASS-21: Depression, Anxiety and Stress Scale - SSQN: Social Support Questionnaire - Brief COPE, Brief Coping Question.	- Intervenção sem diferenças significativas, mas psicoeducação com MAPS indicou mais conhecimento sobre o trauma no grupo experimental. - Pré-intervenção sem PTSD, mas na intervenção 6,7% do grupo controlo e 0% do experimental com PTSD. - Sem evidência para a efetividade da intervenção focada na prevenção primária da PTSD ou outros problemas de saúde mental na amostra.

Autor (data) Tipo de estudo	Variáveis relacionadas	Amostra bombeiros	Instrumentos	Principais resultados
Skeffington <i>et al.</i> (2017) Prevenção	- Exposição a eventos potencialmente traumáticos - PTSD, suporte social percebido e estratégias de <i>coping</i>	N=210 96% masculino Australia	- TSS: Traumatic Stress Schedule - PCL-C: PTSD Checklist - SSQNI: Social Support Questionnaire - Brief COPE: Brief Coping Questionnaire	- 97% com exposição a eventos potencialmente traumáticos nos últimos cinco anos. - 91% com PTSD - PTSD associada a exposição ao trauma, suporte social e <i>coping</i> mal adaptativo (distração, abuso de substâncias, desabafar e culpabilização). - Investir na redução do <i>coping</i> mal adaptativo.
Stanley <i>et al.</i> (2017) Prevenção	- PTSD - Vulnerabilidade à ansiedade - Comportamento suicida - Depressão	N=254 100% feminino EUA	- LEC-5: Life Events Checklist for DSM-5 - PCL-5: PTSD Checklist for DSM-5 - ASI-3: Anxiety Sensitivity Index-3 - SBQ-R: Suicidal Behaviors Question. - CES-D-R: Center for Epidemiologic Studies Depression Scale-Revised	- 19,7% da amostra com PTSD - Vulnerabilidade à ansiedade associada a PTSD e risco de suicídio. - Intervenções sobre vulnerabilidade à ansiedade em participantes com PTSD podem impedir pensamentos e comportamentos suicidas.
Teoh <i>et al.</i> (2019) Prevenção	- Comorbidade - Trauma operacional - Exigências e controlo do trabalho - Suporte social	N=312 89% masculino Brasil	- SRQ-20: Self-Reporting Questionnaire - Traumatic Events, list for Emergency Professionals - Job Stress Scale	- 13% com problemas mentais. - Menor saúde mental associada a trauma operacional, e a fatores psicossociais e organizacionais. - Mais apoio social e controlo do trabalho atenuam a relação exigências do trabalho e problemas mentais. - Fatores psicossociais não atenuam a influência do trauma operacional nos problemas mentais. - Controlo do trabalho e suporte social atenuam a influência negativa das exigências de trabalho.
Thelelitis <i>et al.</i> (2020) Prevenção	- PTSD - Medo da morte/de morrer - Estratégias de <i>coping</i> - Ansiedade	N=102 100% masculino Grécia	- PTSD clinical psychiatric interview - Fear of dying during the wildfires - AECOM-CSQ: Coping styles - Anxiety Inventory - Mini-Inr. Neuropsychiatric Interview	- 18,6% com sintomas de PTSD. - Maior PTSD associado a estratégias de <i>coping</i> de minimização e culpa, sobretudo se usadas imediatamente após o evento traumático.

Conclusão

A investigação sobre bombeiros e como estes lidam com o trauma após a exposição a incidentes críticos é crescente. No entanto, não se observam, ainda, medidas e programas implementados com o objetivo de promover de forma sistematizada a saúde mental destes profissionais. Ora, de acordo com a Lei de Bases da Saúde (Lei nº95/2019, de 4 de setembro) a saúde ocupacional é um direito consagrado e todos os trabalhadores devem beneficiar dela durante a sua vida profissional. Entre os principais objetivos destacam-se: promoção e manutenção de elevados níveis de saúde e bem-estar físico, mental e social de todos os trabalhadores; prevenção de efeitos adversos na saúde dos trabalhadores; proteção dos trabalhadores a exposições profissionais suscetíveis de comprometer a sua saúde; integração e manutenção de trabalhadores num ambiente de trabalho ajustado às suas necessidades física/mentais (DGS, 2020). Sendo operacionalizados, estes objetivos assegurarão a melhoria da saúde mental e mitigarão os fatores de risco nos contextos profissionais onde atuam os bombeiros.

Reduzir os riscos cujas manifestações irão afetar o amanhã, é trabalhar na prevenção, promovendo melhores condições de trabalho, potenciando competências de *coping* e resiliência, e proporcionando estratégias e ferramentas para reduzir a exposição a processos e situações potencialmente perigosas. Só assim estaremos a promover a longo prazo a saúde mental e o bem-estar psicológico. Note-se que com a atual pandemia COVID-19 as exigências colocadas aos bombeiros aumentaram, sendo importante investir na prevenção. Alternativas possíveis serão as apps gratuitas de monitorização e a realidade virtual (Gramlich *et al.*, 2021; Imperatori *et al.*, 2020), para auxiliar os profissionais de socorro na sintomatologia de stress, ansiedade, depressão e stress pós-traumático, contendo questionários e devolução dos resultados obtidos, conteúdos psicoeducativos e exercícios práticos, numa época em que o distanciamento físico ainda se impõe, mas urge cuidar da saúde mental dos bombeiros, potenciar a sua resiliência e reduzir a possibilidade de experienciarem stress pós-traumático.

Bibliografia

- Armstrong, D., Shakespeare-Finch, J., & Shochet, I. M. (2014). Predicting post-traumatic growth and post-traumatic stress in firefighters. *Australian Journal of Psychology*, 66, 38–46. DOI: <https://doi.org/10.1111/ajpy.12032>
- Alexander, David & Klein, Susan (2009). First Responders after Disasters: A Review of Stress Reactions, At-Risk, Vulnerability, and Resilience Factors. *Prehospital and Disaster Medicine*, 24(2), 87-94.

- Bartlett, B., Smith, L., Lebeaut, A., Tran, J., & Vujanovic, A. (2019). PTSD symptom severity and impulsivity among firefighters. *Psychiatry Research*, 278, 315–323. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.06.039>
- Beaumont, E., Durkin, M., McAndrew, S., & Martin, C. (2016). Using compassion focused therapy as an adjunct to trauma-focused CBT for fire service personnel suffering with trauma-related symptoms. *Cognitive Behaviour Therapist*, 9, 1–14. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1754470X16000209>
- Berger, W., Coutinho, E., Figueira, I., Marques-Portella, C., Luz, M., Neylan, T., Marmar, C., Mendlowicz, M. (2012). Rescuers at risk: A systematic review and meta-regression analysis of the worldwide current prevalence and correlates of PTSD in rescue workers. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 4, 1001–1111.
- Berninger, A., Webber, M., Cohen, H., Gustave, J., Lee, R., Niles, J., Chiu, N., Zeig-Owens, R., Soo, J., Kelly, K., & Prezant, D. (2010). Trends of elevated PTSD risk in firefighters exposed to the World Trade Center Disaster: 2001–2005. *Public Health Reports*, 125(4), 556–566. DOI: <https://doi.org/10.1177/003335491012500411>
- Boffa, J., Stanley, I., Smith, L., Mathe, S. B., Tran, J., Buser, S., Schmidt, N., Vujanovic, A. (2018). PTSD symptoms and suicide risk in male firefighters: Journal of Nervous Mental Disease, 206, 179–186.
- Carey, M., Al-Zaiti, S., Dean, G., Sessanna, L., Finnell, D. (2011). Sleep problems, depression, substance use, social bonding, and quality of life in professional firefighters. *Journal of Occupational Environmental Medicine*, 53 (8), 928–933. DOI: <https://doi.org/10.1097/JOM.0b013e318225898f>
- Chiang, E., Riordan, K., Ponder, J., Johnson, C., & Cox, K. (2020). Distinguishing firefighters with subthreshold PTSD from firefighters with probable PTSD or low symptoms. *Journal of Loss and Trauma. Advance online publication*. DOI: <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1728494>
- Chiu, S., Webber, M., Zeig-Owens, R., Gustave, J., Lee, R., Kelly, K., Rizzotto, L., McWilliams, R., Schorr, J., North, C., & Prezant, D. (2011). Performance characteristics of the PTSD Checklist in retired firefighters exposed to the World Trade Center disaster. *Annals of Clinical Psychiatry*, 23(2), 95–104 URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21547269/>
- DGS - DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE (2020). *Saúde ocupacional: as vantagens para as empresas – Trabalhadores mais saudáveis, empresas com mais sucesso*. Lisboa: Publicações Ministério da Saúde (DGS).
- EU-OSHA - EUROPEAN AGENCY FOR SAFETY AND HEALTH AT WORK (2019). *The value of occupational safety and health and the societal costs of work-related injuries and diseases*. Luxembourg: European Union.
- Gramlich, M., Smolenski, D., Norr, A. Rothbaum, B., Rizzo, A., Andrasik, F., Fantelli, E., & Reger, G. (2021). Psychophysiology during exposure to trauma memories: Comparative effects of virtual reality and imaginal exposure for PTSD. *Depression and Anxiety*, 1–13. DOI: <https://doi.org/10.1002/da.23141>
- Ginzburg, K., Ein-Dor, T., & Solomon, Z. (2010) Comorbidity of posttraumatic stress disorder, anxiety and depression: A 20-year longitudinal study of war veterans. *Journal of Affective Disorders*. 123, 249–257.
- Haddock, C., Jahnke, S., Poston, W., Jitnarin, N., Kaipust, C., Tuley, B., Hyder, M. (2012). Alcohol use among firefighters in the central USA. *Occupational Medicine*. DOI: <https://doi.org/10.1093/occmed/kqs162>
- Haddock, C., Keith, D., Poston, W., Jahnke, S., Jitnarin, N. (2015). Alcohol use and caloric intake from alcohol in a national cohort of U.S. career firefighters. *Journal of Studies in Alcohol & Drugs*, 76 (3), 360–366. DOI: <https://doi.org/10.15288/jsad.2015.76.360>
- Harris, M., Baloglu, M., & Stacks, J. (2002). Mental health of trauma-exposed firefighters and critical incident stress debriefing. *Journal of Loss and Trauma*, 7(3), 223–238. DOI: <https://doi.org/10.1080/10811440290057639>
- Huang, Q., Zhang, Q., An, Y., & Xu, W. (2019). The relationship between dispositional mindfulness and PTSD/PTG among firefighters: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 151, Article e109492. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.07.002>
- Imperatori, C., Dakanalis, A., Farina, B., Pallavicini, F., Colmegna, F., Mantovani, F., & Clerici, M. (2020). Global storm of stress-related psychopathological symptoms: A brief overview on the usefulness of virtual reality in facing the mental health impact of COVID-19. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(11), 782–788. DOI: <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0339>
- Jo, I., Lee, S., Sung, G., Kim, M., Lee, S., Park, J., & Lee, K. (2018). Relationship between burnout and PTSD symptoms in firefighters: the moderating effects of a sense of calling to firefighting. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 91(1), 117–123. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00420-017-1263-6>

- Kaurin, A., Schönfelder, S., & Wessa, M. (2018). Self-compassion buffers the link between self-criticism and depression in trauma-exposed firefighters. *Journal of Counseling Psychology*, 65(4), 453–462. DOI: <https://doi.org/10.1037/cou0000275>
- Lima, C., Maia, Â., Ferreira, R., Magalhães, A., Nunes, H., Pinheiro, S., Ribeiro, L., Rodrigues, C., Santos, P., Santos, V., & Teles, R. (2016). PTSD and quality of life among firefighters and municipal police forces. *European Psychiatry*, 33(S1), S513–S513. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.01.1895>
- Noor, N., Pao, C., Dragomir-Davis, M., Tran, J., & Arbona, C. (2019). PTSD symptoms and suicidal ideation in US female firefighters. *Occupational Medicine*, 69(8–9), 577–585. DOI: <https://doi.org/10.1093/occmed/kqz057>
- Onyedire, N., Ekoh, A., Chukwuorji, J., & Ifeagwazi, C. (2017). PTSD symptoms among firefighters: Roles of resilience and locus of control. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 32(4), 227–248. DOI: <https://doi.org/10.1080/15555240.2017.1369885>
- Paltell, K., Bing-Canar, H., Ranney, R., Tran, J., Berenz, E., & Vujanovic, A. (2019). Anxiety sensitivity moderates the effect of posttraumatic stress disorder symptoms on emotion dysregulation among trauma-exposed firefighters. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 41(3), 524–535. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10862-019-09731-4>
- Paulus, D., Gallagher, M., Bartlett, B., Tran, J., & Vujanovic, A. (2018). The unique and interactive effects of anxiety sensitivity and emotion dysregulation in relation to posttraumatic stress, depressive, and anxiety symptoms among trauma-exposed firefighters. *Comprehensive Psychiatry*, 84, 54–61. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2018.03.012>
- Piazza-Gardner, A., Barry, A., Chaney, E., Dodd, V., Weiler, R., Delisle, A. (2014). Covariates of alcohol consumption among career firefighters. *Occupational Medicine*, 64(8), 580–582. DOI: <https://doi.org/10.1093/occmed/kqu124>
- Pinto, R., Henriques, S., Jongenelen, I., Carvalho, C., & Maia, A. (2015). The strongest correlates of PTSD for firefighters: Number, recency, frequency, or perceived threat of traumatic events? *Journal of Trauma and Stress*, 28, 434–440. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.22035>
- Sattler, D., Boyd, B., & Kirsch, J. (2014). Trauma-exposed firefighters: Relationships among posttraumatic growth, posttraumatic stress, resource availability, coping and critical incident stress debriefing experience. *Stress and Health*, 30(5), 356–365. DOI: <https://doi.org/10.1002/smi.2608>
- Skeffington, P., Rees, C., & Mazzucchelli, T. (2017). Trauma exposure and post-traumatic stress disorder within fire and emergency services in Western Australia. *Australian Journal of Psychology*, 69(1), 20–28. DOI: <https://doi.org/10.1111/ajpy.12120>
- Skeffington, P., Rees, C., Mazzucchelli, T., & Kane, R. (2016). The primary prevention of PTSD in firefighters: Preliminary results of an RCT with 12-month follow-up. *PLoS ONE*, 11(7), 1–23. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155873>
- Stanley, I., Hom, M., Spencer-Thomas, S., & Joiner, T. (2017). Examining anxiety sensitivity as a mediator of the association between PTSD symptoms and suicide risk among women firefighters. *Journal of Anxiety Disorders*, 50, 94–102. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.06.003>
- Teoh, K., Lima, E., Vasconcelos, A., Nascimento, E., & Cox, T. (2019). Trauma and work factors as predictors of firefighters' psychiatric distress. *Occupational Medicine*, 69(8–9), 598–603. DOI: <https://doi.org/10.1093/occmed/kqz168>
- Theleritis, C., Psarros, C., Mantonakis, L., Roukas, D., Papaioannou, A., Paparrigopoulos, T., & Bergiannaki, J. D. (2020). Coping and its relation to PTSD in Greek firefighters. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 208(3), 252–259. DOI: <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001103>
- Tomaka, J., Magoc, D., Morales-Monks, S., Reyes, A. (2017). Posttraumatic stress symptoms and alcohol-related outcomes among municipal firefighters. *Journal of Trauma and Stress*, 30(4), 416–424. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.22203>
- Vara, N. & Queirós, C. (2018). Contributos da investigação sobre bombeiros: o papel do apoio psicológico em situações potencialmente traumáticas. In L. Lourenço & A. Amaro (Eds). *Educação para a redução dos riscos*. Coimbra: RISCOS, 47–67. DOI: https://doi.org/10.34037/978-989-54295-1-6_2_3