

# Estresse, preocupação e estratégias de coping em bombeiros

## Stress, worry, and coping strategies in firefighters

André Luiz Moreno<sup>1</sup>

João Vitor Milagres Nascimento<sup>2</sup>

Felipe Vilanova<sup>3</sup>

Diogo Araújo DeSousa<sup>4</sup>

### Resumo

A profissão de bombeiro impõe um ambiente estressante com situações de risco, que predis põem esses profissionais a vulnerabilidades psicopatológicas. Este estudo buscou avaliar estratégias de coping, estresse no trabalho e preocupação em bombeiros, além de buscar diferenças para o estresse no trabalho dentre as diferentes patentes. Participaram desse estudo 177 bombeiros de um batalhão e um centro de treinamentos, com média de 30,75 anos (DP = 7,67). Foram observadas correlações positivas moderadas entre a estratégia de confronto e o estresse e a preocupação; e entre a preocupação e a estratégia de fuga-esquiva. Com relação à variável estresse no trabalho não foram observadas diferenças significativas quanto à patente dos profissionais, mas sim ao fato de estarem trabalhando ativamente ou estarem em treinamento. A pesquisa fornece uma boa visão acerca de como a preocupação e o estresse se encontram em bombeiros e as estratégias por eles utilizadas para lidar com essas questões.

Palavras-chave: bombeiros; estresse; preocupação; coping.

### Abstract

Firefighters work in a stressful environment with risk situations, predisposing them to psychopathological vulnerabilities. This study aimed to evaluate coping strategies, stress at work and worry in firefighters, and seek differences for stress at work among different patents. 177 firefighters, with mean age of 30.75 years (SD = 7.67), from a battalion and a center for training, participated of this study. Moderate positive correlations were observed between the confrontational coping strategy and stress at work and worry; and between worry and escape-avoidance coping strategy. Regarding the variable stress at work no significant differences were observed for the patent professionals. However, the fact that the professional is actively working or in training is an important variable related to stress at work. The research provides a good overview about how worry and stress at work are related to firefighters and the strategies that they use to deal with these issues.

Keywords: firefighters, stress, worry, coping

---

1 Psicólogo (USP-RP), Mestre em Psicologia (UFRGS), Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental, Doutorando em Saúde Mental (FMRP-USP). [moreno.andreluiz@gmail.com](mailto:moreno.andreluiz@gmail.com)

2 Psicólogo pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro. Bombeiro Militar.

3 Graduando em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul

4 Graduado em Psicologia pela Universidade Federal de Sergipe (UFS). Mestre e Doutorando em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

# Estresse, preocupação e estratégias de coping em bombeiros

## Stress, worry, and coping strategies in firefighters

André Luiz Moreno  
João Vitor Milagres Nascimento  
Felipe Vilanova  
Diogo Araújo DeSousa

A profissão de bombeiro militar impõe um ambiente de vigilância extrema e constante, sendo esta ocupação caracterizada por uma série de ocorrências como acidentes de trânsito, incêndios e salvamentos. Culturalmente o bombeiro é muitas vezes retratado como um profissional forte, sempre preparado para salvar as pessoas que precisam e que consegue lidar com as situações mais difíceis. Porém, o ambiente de constante vigilância torna esses profissionais bastante vulneráveis a uma série de problemas emocionais e comportamentais, principalmente em função do desgaste proporcionado pelas atividades inerentes à profissão (Monteiro, Maus, Machado, Pesenti, Bottega, & Carniel, 2007).

Além das atividades comuns à profissão, altamente estressantes e tensas (Boxer & Wild, 1993; Dutton, Smolensky, Leach, Lorimor, & Hsi, 1993), outros fatores que contribuem para o desgaste tanto físico quanto emocional dos bombeiros são os problemas administrativos, tais como a insuficiência de recursos materiais e humanos e a falta de treinamentos técnicos de reciclagem (Monteiro et al., 2007) e a eventual realização de tarefas não específicas da profissão ou para as quais não receberam treinamento (Salvador, Silva, & Lisboa, 2013). Outra questão fundamental para esse desgaste no caso dos bombeiros brasileiros é o militarismo ao qual todos os profissionais estão sujeitos, representado pelas noções estritas de hierarquia, regras, desempenho, competição e fidelidade aos objetivos e ideais (Monteiro, Abs, Labres, Maus, & Pioner, 2013; Natividade, 2009). Contribuem ainda para o desgaste as sucessivas ocasiões de supressão de emoções demandada pelas ocorrências para a realização dos procedimentos, e que, segundo os bombeiros, geram a necessidade de válvulas de escape para que seus sentimentos possam ser expressos (Toassi, Stolf, & Oliveira, 2006; Monteiro et al., 2013).

Pelos fatores supracitados, a constante pressão a que estão submetidos estes profissionais está associada a déficits na memória, na capacidade de concentração e no padrão de sono (Salvador et al., 2013). Além disso, os fatores supracitados tornam esses profissionais mais suscetíveis a diversos transtornos, entre eles o transtorno de estresse pós-traumático, síndrome de burnout, e doenças cardíacas (Harris, Baloglu, & Stacks, 2002; Haslam & Mallon, 2003; Koniarek & Dudek, 2001; Regehr, Hill, Knott, & Sault, 2003). Algumas variáveis individuais podem exercer papel moderador entre as relações entre as demandas externas e os prejuízos gerados por essas demandas entre os bombeiros. Entre elas, pode-se citar a preocupação, o estresse e o conjunto de estratégias que o indivíduo utiliza para lidar com esses estressores.

A preocupação é um importante componente cognitivo da ansiedade, que assume geralmente uma forma verbal e se apresenta em pensamentos negativos e repetitivos acerca de um evento futuro (Leigh & Hirsch, 2011; Provencher, Freeston, Dugas, & Ladouceur, 2000). Quando estes pensamentos ocorrem em alta frequência e intensidade e são percebidos pelos indivíduos como incontroláveis, a preocupação passa a ser patológica (Ruscio, Borkovec, & Ruscio, 2001). A preocupação é atualmente considerada o principal marcador diagnóstico do Transtorno de Ansiedade Generalizada (American Psychiatric Association, 2014), além de estar correlacionada a uma série de outros transtornos mentais (Hoye, Herzberg, & Gloster, 2009; Wells & Carter, 2001). Mesmo em amostras não-clínicas, altos níveis de preocupação estão diretamente correlacionados a maior frequência de sintomas de depressão e ansiedade (Moreno, Sousa, Gomes & Gauer, 2014).

Já o estresse pode ser entendido como uma reação de adaptação de um indivíduo frente a uma demanda (Guerrer, & Bianchi, 2007), considerada desadaptativa quando exaure os recursos disponíveis do indivíduo para lidar com o ambiente. O estresse surge a partir de um processo estruturado em três fases (Barlow & Durand, 2008): 1) Alarme: quando diante de um agente estressor, o indivíduo mobiliza suas energias para a adaptação; 2) Manutenção da presença do indivíduo frente ao agente estressor, em que o indivíduo busca a adaptação por meio da alteração de parâmetros da homeostase; e 3) Exaustão: quando o indivíduo tem seus recursos exauridos pela exposição prolongada ao estressor. O desequilíbrio causado pelo estresse pode ser responsável, em exposições contínuas e em longo prazo, pelo surgimento de doenças cardiovasculares e hipertensão (Valle, Souza, & Ribeiro, 2013). Como o ambiente de trabalho dos bombeiros é um provocador de estresse, é essencial avaliar também o estresse no trabalho quando se considera a qualidade de vida deste profissional.

Denomina-se coping o conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais que um indivíduo desenvolve para lidar com situações estressantes (Antoniazzi, Dell'Aglio, & Bandeira, 1998). As estratégias de coping são divididas em duas categorias (Savóia, Santana, & Mejias, 1996): 1) Estratégias emocionais, caracterizadas por esforços para regular o estado emocional associado ao evento estressante; e 2) Estratégias focadas no problema, caracterizadas por esforços para modificar a situação que deu origem ao estresse. Hipotetiza-se que a utilização de estratégias de coping emocionais em bombeiros pode ser um dos moderadores dos níveis de estresse e preocupação entre estes profissionais, uma vez que eles não têm espaço e cuidado profissional adequado para lidar com essas necessidades emocionais (Cardoso, 2004).

Considerando as dificuldades apresentadas pelo trabalho dos bombeiros e as vulnerabilidades às quais esses profissionais estão submetidos, o presente estudo teve como objetivo investigar níveis de preocupação, estresse e estratégias de coping em bombeiros militares. Além disso, foram investigadas associações dessas variáveis entre si e suas diferenças em função das patentes dos profissionais.

## Método

### Participantes

Todos os bombeiros militares de um batalhão de bombeiros e de um centro de treinamento de uma cidade do interior de Minas Gerais foram convidados para participar do estudo. Participaram do estudo 177 bombeiros militares (155 homens; 87,6%), com média de idade de 30,75 anos (DP = 7,67). Destes, 89 (50,3 %) eram provenientes do setor administrativo, sendo o restante proveniente do setor operacional. A amostra foi composta por bombeiros de diversos postos e patentes, sendo 48 soldados de 2ª classe (27,1%), i.e., profissionais recém incorporados que realizavam o curso de formação de soldados; 49 soldados (27,7%); 36 cabos (20,3%), 34 sargentos (19,2%); dois subtenentes (1,1%); dois aspirantes (1,1%); quatro tenentes (2,3%) e dois capitães (1,1%). Os dados de caracterização da amostra estão dispostos na Tabela 1.

### Instrumentos

Inventário de Pensamentos Ansiosos (IPAn; Wells, 1994). Adaptado para o Brasil por Moreno, Sousa, Gomes e Gauer (2014), é um instrumento de 22 itens que avalia frequência e conteúdo de preocupação. A versão brasileira do instrumento apresenta boa consistência interna ( $\alpha = 0,86$ ). O instrumento se divide em três domínios: próprio corpo (preocupação com saúde) (seis itens), ambiente (preocupação social) (dez itens) e meta-preocupação (seis itens). Foram calculados quatro índices somatórios referentes, sendo um para cada fator

da escala e um para a soma da pontuação dos três fatores (preocupação total). Assim, a amplitude desses índices é calculada de acordo com o número de itens por fator multiplicado pelos valores correspondentes na escala de 1 a 4.

**Tabela 1**

Caracterização sociodemográfica da amostra

Caracterização		
N total da amostra		177
Gênero n (%)	Homens	155 (87,6%)
	Mulheres	22 (12,4%)
Idade M (DP)		30,75 anos (7,67)
Idade amplitude (min-max)		19 – 49 anos
Tempo de atuação profissional M (DP)		8,12 anos (7,60)
Tempo de atuação profissional amplitude (min-max)		2 meses – 27 anos
Setor em que atua n (%)	Administrativo	89 (50,3%)
	Operacional	88 (49,7%)
Posto/Patente n (%)	Soldados de 2ª classe	48 (27,1%)
	Soldados	49 (27,7%)
	Cabos	36 (20,3%)
	Sargentos	34 (19,2%)
	Subtenentes	2 (1,1%)
	Aspirantes	2 (1,1%)
	Tenentes	4 (2,3%)
	Capitães	2 (1,1%)

Nota. M: Média; DP: Desvio-padrão; min: Mínimo; max: Máximo

Escala de Estresse no Trabalho (EET; Paschoal & Tamayo, 2004). A EET é um instrumento que avalia estresse ocupacional geral, composto por 23 itens, que apresenta boa consistência interna ( $\alpha = 0,91$ ) e um único fator de estresse organizacional. Para a análise do estresse no trabalho, foi calculado um índice somatório com amplitude de 23 a 115, gerado pelo número de itens do questionário multiplicado pelos valores correspondentes na escala de 1 a 5.

Inventário de Estratégias de Coping (Folkman & Lazarus, 1985). Adaptado para o Brasil por Savóia, Santana e Mejias (1996), o Inventário de Estratégias de Coping mede

estratégias de coping divididas em oito fatores: confronto (seis itens), afastamento (sete itens), autocontrole (cinco itens), suporte social (seis itens), aceitação de responsabilidade (sete itens), fuga-esquiva (dois itens), resolução de problemas (quatro) e reavaliação positiva (nove itens). O instrumento apresenta bons índices de consistência interna, avaliada pela correlação entre itens e escore total, além de boa confiabilidade teste-reteste. Foram calculados índices somatórios para os oito fatores da escala, de acordo com o número de itens por fator. Assim, o escore de cada fator tem sua amplitude definida de acordo com o número de itens multiplicado pelos valores correspondentes na escala de 0 a 3.

## Procedimentos

Os participantes foram convidados a participar de forma voluntária, sendo obtida a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido antes da participação. Em nenhum momento os participantes foram identificados no estudo, mantendo o sigilo de sua participação. Os instrumentos foram aplicados em uma só sessão de duração aproximada de 30 minutos. A aplicação se deu em algumas ocasiões de forma coletiva e, em outras, individual, de acordo com o espaço fornecido e disponibilidade do trabalho no batalhão de bombeiros militares. Os dados foram coletados com o consentimento da instituição. Todos os procedimentos do estudo foram aprovados pelo comitê de ética local.

## Análise de dados

Foram realizados testes inferenciais para as variáveis de interesse: idade, tempo de atuação no corpo de bombeiros, estresse no trabalho, preocupação, estratégias de coping, patente no corpo de bombeiro, e setor em que atua. Foram feitas análises de correlação de Pearson para comparações entre variáveis contínuas e análises de variância (ANOVA) para comparações de escores entre diferentes grupos (e.g., patentes, setor de atuação).

Os dados relativos aos escores dos instrumentos de três participantes foram excluídos por apresentarem valores muito discrepantes acima do restante da amostra (i.e., outliers) para o fator de “preocupação com a saúde” e, conseqüentemente, para “preocupação total”. Após a exclusão desses participantes, os dados atenderam aos pressupostos de normalidade necessários para a condução das análises. São reportados os valores de significância dos testes estatísticos realizados (alfa considerado de 5%) e os tamanhos de efeito adequados a cada teste.

## Resultados

A Tabela 2 apresenta os valores das correlações de Pearson entre idade, estratégias de coping, preocupação, estresse no trabalho e tempo de atuação no corpo de bombeiros. Estão destacadas na tabelas as correlações significativas entre essas variáveis que apresentaram tamanhos de efeito moderados (i.e.,  $r > 0,30$ ), descritas em detalhes a seguir.

Em consonância com o estudo de evidências de validade do instrumento brasileiro (Moreno et al, 2014), os fatores do IPAn apresentaram correlações positivas altas entre si. Quanto às relações entre as variáveis de preocupação mensuradas pelo IPAn, o nível de estresse no trabalho e as estratégias de coping, foi observado que o fator “preocupação social” apresentou correlações positivas moderadas com as estratégias de coping por confronto, aceitação de responsabilidade e fuga-esquiva. O fator “meta-preocupação” apresentou correlações positivas moderadas com o nível de estresse no trabalho, e com as estratégias de coping por confronto e fuga-esquiva. O escore total de preocupação apresentou correlações positivas moderadas com o nível de estresse no trabalho, e com as estratégias de coping por confronto e fuga-esquiva. Por fim, o estresse no trabalho apresentou correlação positiva moderada com a estratégia de coping por confronto.

Tabela 2  
Correlações entre idade, tempo de atuação no corpo de bombeiros, preocupação, estresse no trabalho, e estratégias de coping

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1. Idade		,909**	-0,015	,153*	0,064	0,037	,183*	-0,011	-,156*	-,236*	-,191*	-0,142	-0,02	-0,145	-0,139
2. Tempo de atuação profissional			-0,003	,185*	0,123	0,066	,230*	-0,04	-,155*	-,225*	-,223*	-,221*	-0,028	-,166*	-,229*
3. Preocupação social				,449**	,726**	,913**	,246**	,367**	,217*	,260**	,198*	,303**	,339**	-0,016	0,116
4. Preocupação com saúde					,479**	,675**	,172*	,179*	-0,032	-0,047	-0,031	0,03	,211*	-,176*	-0,022
5. Metapreocupação						,882**	,367**	,397**	,186*	,186*	0,105	,225*	,404**	-0,081	-0,01
6. Preocupação (total)							,308**	,358**	0,121	,153*	0,12	,225*	,361**	-0,14	0,016
7. Estresse no trabalho								,424**	,217*	0,093	0,006	0,139	,257**	-0,077	0,027
8. Coping por confronto									,544**	,271**	,354**	,418**	,405**	0,12	,341**
9. Coping por afastamento										,532**	,370**	,463**	,291**	,237**	,438**
10. Coping por autocontrole											,285**	,468**	,259**	,241**	,456**
11. Coping por suporte social												,544**	0,145	,383**	,502**
12. Coping por aceitação de responsabilidade													,334**	,473**	,686**
13. Coping por fuga-esquiva														0,002	,171*
14. Coping por resolução de problemas															,493**
15. Coping por reavaliação positiva															

Nota. As células em negrito e com destaque sombreado se referem às c. Nota. As células em negrito e com destaque sombreado se referem às correlações entre variáveis de interesse do estudo que atingiram significância estatística e tamanho de efeito maior que 0,30. \*p ≤ 0,05; \*\* p ≤ 0,001 orrelações entre variáveis de interesse do estudo que atingiram significância estatística e tamanho de efeito maior que 0,30. \*p ≤ 0,05; \*\* p ≤ 0,001

Para as análises de variância (ANOVA), foram excluídos os participantes das quatro patentes mais elevadas, por conta do baixo número de sujeitos em cada uma delas. Assim, permaneceram as patentes de soldado de 2ª classe, soldado, cabo e sargento. Primeiramente foi feita uma análise de comparação do nível de estresse no trabalho em função dos postos dos participantes. Nessa análise, os soldados de 2ª classe apresentaram médias significativamente mais baixas de estresse no trabalho em comparação aos outros três postos ( $F = 15,782$ ;  $p < 0,001$ ), enquanto que os outros três postos não apresentaram diferenças significativas entre si.

Tendo em vista que parte do setor administrativo da amostra é composto pelos soldados de 2ª classe, foi realizada uma ANOVA para comparação do nível de estresse no trabalho em função do setor em que os bombeiros atuam (operacional ou administrativo). Foi encontrada uma diferença significativa entre os setores ( $F = 13,489$ ;  $p < 0,001$ ).

Assim, a fim de se verificar se a influência da variável “patente” no nível de estresse no trabalho estava condicionada à área de atuação, foi feita uma nova análise de comparação do nível de estresse no trabalho (variável dependente) em função dos postos (variável independente), mas controlando para o efeito do setor de atuação (co-variável). Os resultados demonstraram que, mesmo controlando para os efeitos da variável “setor”, a variável “posto” manteve diferença significativa ( $F = 9,44$ ;  $p < 0,001$ ), replicando-se o resultado de diferença entre o posto de soldado de 2ª classe em comparação às três demais patentes (soldado, cabo e sargento). Os resultados desta última ANOVA estão descritos na Tabela 3.

## Discussão

Este estudo teve como objetivo avaliar preocupação, estresse e estratégias de coping em bombeiros militares. Além disso, foram investigadas relações entre essas variáveis dentro os bombeiros e identificadas diferenças nessas variáveis dentro as patentes desses profissionais. De maneira geral, pode-se apontar que a preocupação esteve correlacionada a estratégias de confronto e fuga-esquiva, enquanto que o estresse no trabalho se mostrou correlacionado somente ao confronto. Além disso, estresse no trabalho e preocupação estiveram positivamente correlacionados. Por fim, observou-se uma diferença relacionada ao estresse no trabalho: soldados de 2ª classe, que ainda estão em formação e por isso não atuam diretamente nas situações de emergência, apresentaram índices mais baixos de estresse no trabalho do que os profissionais de patentes que já realizam o trabalho típico dos bombeiros.

A estratégia de coping por confronto foi a que mais se destacou nos resultados de interesse desse grupo, por se correlacionar tanto com níveis mais altos de estresse quanto de preocupação. Essa estratégia é caracterizada pela utilização de esforços agressivos visando alterar a situação, que muitas vezes podem resultar em atos agressivos (Lazarus & Folkman, 1984). Apesar de ser uma estratégia que busca resolver o problema e de comum utilização em eventos estressantes (Kristensen, Schafer & Busnello, 2010), essa estratégia pode ser extremamente disfuncional em um ambiente no qual o profissional deve manter o controle emocional para realização dos procedimentos ou mesmo não se exaltar com um superior, uma vez que tais atitudes podem trazer resultados muito prejudiciais a esse profissional em função do militarismo (Monteiro et al., 2013; Natividade, 2009).

Considerando especificamente a preocupação, foi observada uma correlação positiva com a estratégia de coping por fuga-esquiva entre os bombeiros dessa amostra. Fuga e esquiva são duas reações extremamente comuns em situações de ansiedade normal e patológica (Clark & Beck, 2012). No entanto, especificamente no caso dos bombeiros, tais estratégias podem se tornar prejudiciais por não permitirem a eles uma vivência mais próxima frente aos problemas em que alternativas de resolução seriam possíveis. Uma hipótese em

conjunto para essas duas estratégias seria a noção de que as estratégias de fuga e esquiva são utilizadas como alternativas quando a estratégia de confronto não pode ser utilizada em função do militarismo. Porém, futuros estudos são necessários para corroborar essa hipótese.

**Tabela 3:**

Análise de variância (ANOVA) para comparação dos escores de estresse no trabalho em função dos postos/patentes dos bombeiros com controle para os efeitos do setor em que atua (administrativo ou operacional)

	Grupo M (DP)				F	p	Testes post-hoc Bonferroni	d de Cohen	
	Soldado 2ª classe	Soldado	Cabo	Sargento					Comparação
Estresse no trabalho	41,91 (14,08)	61,93 (18,10)	61,18 (16,79)	59,51 (15,98)	9,44	< 0,001	Soldado 2ª classe vs. Soldado	< 0,001	-1,23
							Soldado 2ª classe vs. Sargento	< 0,001	-1,16

Nota: M: Média; DP: Desvio-padrão

Durante o trabalho, os bombeiros são submetidos a estresse constante, podendo ter repercussão negativa em sua saúde. O trabalho em situações de urgência e o militarismo são fontes geradoras de estresse, responsáveis por alterações na qualidade de vida desses profissionais (Cremasco et al, 2008; Murta & Tróccoli, 2007). Esse estudo apresenta importantes contribuições para o avanço do conhecimento nessa área. As diferenças significativas encontradas para o nível de estresse no trabalho entre os indivíduos que estão no curso de formação para a profissão e os indivíduos que já trabalham em patentes mais elevadas sugerem que o fato de lidar com situações de trabalho típicas da profissão é um evento que gera reações excessivas de estresse. Os próprios bombeiros apontam a necessidade de válvulas de escape para lidar com essas situações (Monteiro et al., 2013; Toassi, Stolf, & Oliveira, 2006), apesar da ínfima existência de intervenções e serviços profissionais disponíveis para lidar com essas demandas (Cardoso, 2004; Chen, Chen, Chou, Sun, Chen, & Tsai, 2007). Nesse sentido, esse estudo é um importante aliado para organizações e interessados em fortalecer essa justa reivindicação dos profissionais para ambientes propícios para lidar com essa necessidade.

Outra necessidade importante apontada pela diferença nos escores de estresse no trabalho existentes entre soldados em formação e profissionais é a necessidade de inclusão de tópicos relacionados ao estresse nos módulos de formação desses soldados a fim de que eles desenvolvam estratégias para lidar melhor com as situações cotidianas de estresse após serem promovidos. De acordo com Oster e Doyle (2000), programas educacionais de longo prazo que ensinam a reconhecer sintomas de estresse, crises, e como prevenir transtornos decorrentes desse quadro são essenciais. Outra estratégia que poderia ser adotada de acordo com Milen (2009) seria um programa de saúde física específico para os bombeiros, o qual poderia ser desenvolvido em parceria com academias, oferecendo descontos e horários que não colidissem com os turnos de serviço deles, além de um programa de treino voltado para as necessidades da profissão, tais como força e resistência. Dados desse estudo sugerem também a importância de desenvolver estratégias diferentes do confronto e da fuga e esquiva para lidar com situações extenuantes, principalmente em níveis maiores de preocupação ou estresse no trabalho.

O presente estudo possui limitações, como o fato de os dados coletados se restringirem ao batalhão de uma só cidade. Assim, futuros trabalhos são necessários para ampliar a capacidade de generalização destes achados para os profissionais da área. Apesar disso, os resultados deste estudo fornecem uma visão acerca dos níveis de preocupação e de estresse no trabalho entre bombeiros militares, bem como as estratégias por eles utilizadas para lidar com esses problemas. Tais resultados devem servir de subsídio para futuras intervenções, proporcionando uma vida mais saudável a esses profissionais e consequentemente um melhor serviço prestado por eles à sociedade.

### Referências

- American Psychiatric Association. (2014). Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais (5ª ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Antoniazzi, A. S., Dell'Aglio, D. D., & Bandeira, D. R. (1998). O conceito de coping: revisão teórica. *Estudos de Psicologia*, 3(2), 279-294.
- Barlow, D. H., & Durand, V. M. (2008). *Psicopatologia: Uma abordagem integrada* (4º ed.). São Paulo: Cengage Learning.
- Boxer, P., A., & Wild, D., (1993). Psychological distress and alcohol use among fire fighters. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 19(2), 121 – 125.
- Cardoso, L., A. (2004). *Influências dos fatores organizacionais no estresse de profissionais bombeiros* (Dissertação de mestrado não publicada). Programa de pós Graduação em

Psicologia, Universidade Federal de Santa Catarina.

- Chen, Y. S., Chen, M. C., Chou, F. H. C., Sun, F. C., Chen, P. C., & Tsai, K. Y. (2007). The relationship between quality of life and posttraumatic stress disorder or major depression for firefighters in Kaohsiung, Taiwan. *Quality of Life Research*, 16(8), 1289-1297.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). O modelo cognitivo da ansiedade. In: D. A. Clark & A. T. Beck. *Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade* (pp. 42-66). Porto Alegre: Artmed.
- Cremasco, L., Constantinidis, T. C., & Silva, V. A. (2008). A farda que é um fardo: o estresse profissional na visão de militares do corpo de bombeiros. *Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar*, 16(2), 83-90.
- Dutton, L. M., Smolensky, M. H., Leach, C. S., Lorimor, R. & Hsi, B. P. (1993). Stress levels of ambulance paramedics and fire fighters. *Journal of Occupational Medicine*, 20(2), 111-115.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Guerrer, F. J. L., & Bianchi, E. R. F. (2008). Caracterização do estresse nos enfermeiros de unidades de terapia intensiva. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 42(2), 355-362.
- Harris, M. B., Baloglu, M. & Stacks, J. R. (2002). Mental health of trauma-exposed firefighters and critical incident stress debriefing. *Journal of Loss and Trauma*, 7(3), 223 – 238.
- Haslam, C., & Mallon, K. (2003). A preliminary investigation of post-traumatic stress symptoms among firefighters. *Work & Stress*, 17(3), 277-285.
- Hoye, J., Herzberg, P. Y., & Gloster, A. T. (2009). Is worry different from rumination? Yes, it is more predictive of psychopathology! *GMS Psycho-Social-Medicine*, 6, 1-9.
- Kristensen, C. H., Shafer, L. S., & Busnello, F. B. (2010). Estratégias de coping e sintomas de stress na adolescência. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 27(1), 21-30.
- Leigh, E., & Hirsch, C. R. (2011). Worry in imagery and verbal form: effect on residual working memory capacity. *Behaviour Research and Therapy*, 49(2), 99-105.
- Milen, D. (2009). The ability of firefighting personnel to cope with stress. *Journal of Social Change*, 3(1), 38-56.
- Monteiro, J. K., Maus, D., Machado, F. R., Pesenti, C., Bottega, D., & Carniel, L. B. (2007). Bombeiros: um olhar sobre a qualidade de vida no trabalho. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 27(3), 554-565.
- Monteiro, J. K., Abs, D., Labres, I. D., Maus, D., & Pioner, T. (2013). Firefighters: psychopathology and working conditions. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 30(3), 437-444.
- Moreno, A. L., Sousa, L. K., Gomes, W. B., & Gauer, G. (2014). Validation of the Anxious Thoughts Inventory for use in Brazil. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 66(3), 20-30.
- Murta, S. G., & Tróccoli, B. T. (2007). Stress ocupacional em bombeiros: efeitos de intervenção baseada em avaliação de necessidades. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 24(1), 41-51.
- Natividade, M. R. (2009). Vidas em risco: a identidade profissional dos bombeiros militares. *Psicologia & Sociedade*, 21(3), 411-420.
- Oster, N. S., & Doyle, C. J. (2000). Critical incident stress and challenges for the emergency workplace. *Emergency Medicine Clinics of North America*, 18(2), 339-353.
- Paschoal, T., & Tamayo, A. (2004). Validação da Escala de Estresse no Trabalho. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 9(1), 45-52.
- Provencher, M. D., Freeston, M. H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (2000). Catastrophizing assessment of worry and threat schemata among worriers. *Behavioural and Cognitive*

Psychotherapy, 28, 211-224.

- Regehr, C., Hill, J., Knott, T., & Sault, B. (2003). Social support, self-efficacy and trauma in new recruits and experienced firefighters. *Stress and Health*, 19(4), 189–193.
- Ruscio, A. M., Borkovec, T. D., & Ruscio, J. (2001). A taxometric investigation of the latent structure of worry. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(3), 413-422.
- Salvador, R. S. P., Silva, B. A. S. A., & Lisboa, M. T. L. (2013). Estresse da equipe de enfermagem do corpo de bombeiros no atendimento pré-hospitalar móvel. *Escola Anna Nery Revista de Enfermagem*, 17(2), 361–368.
- Savóia, M. G., Santana, P. R., & Mejias, N. P. (1996). Adaptação do Inventário de Estratégias de Coping de Folkman e Lazarus para o Português. *Psicologia USP*, 7(1/2), 183–201.
- Toassi, A. J., Stolf, M. C., & Oliveira, M. R. (2006). Inserção tecnológica no trabalho: etnografia das significações profissionais de bombeiros. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 26(2), 280–293
- Valle, L. S., Souza, V. F., & Ribeiro, A. M. (2013). Estresse e ansiedade em pacientes renais crônicos submetidos à hemodiálise. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 30(1), 131-138.
- Wells, A. (1994). A multi-dimensional measure of worry: Development and preliminary validation of the anxious thoughts inventory. *Anxiety, Stress & Coping*, 6(4), 289-299.
- Wells, A., & Carter, K. (2001). Further tests of a cognitive model of generalized anxiety disorder: Metacognitions and worry in GAD, panic disorder, social phobia, depression, and nonpatients. *Behavior Therapy*, 32(1), 85-102.