

ENTRE O RISCO E O DEVER - O TRABALHO QUE MARCA O CORPO E A MENTE

A palavra trabalho etimologicamente vem do vocabulário latino *tripaliar*, do substantivo *tripalium*, aparelho de tortura formado por três paus, onde eram amarrados os condenados e que também servia para manter presos e animais difíceis de controlar. Por isso historicamente a associação do trabalho com tortura, sofrimento, pena, labuta (Aranha e Martins, 1993). Para o bombeiro militar, essa perspectiva simbólica se transforma em realidade concreta, visto que o trabalho envolve risco constante à vida própria e de terceiros, além de um compromisso emocional extremamente intenso.

No contexto do bombeiro militar, o trabalho vai além da execução de tarefas operacionais; envolve planejamento, coordenação e execução de ações de emergência, como prevenção e combate a incêndios, busca e salvamento, socorro em inundações, desabamentos e outras catástrofes (Brasil, 1988; Pires et al., 2017; Soteriedades et al., 2019). Essa atuação exige alto comprometimento físico e mental, pois qualquer erro pode colocar vidas em risco, tanto a do bombeiro quanto a das vítimas (Souza, Prado e Sousa, 2020).

O termo carga de trabalho “é uma construção teórica resultante da necessidade de compreender que, para uma determinada situação de trabalho, há uma tensão permanente entre as exigências do processo e as capacidades biológicas e psicológicas dos trabalhadores para respondê-las” (Frutuoso e Cruz, 2005). Nesse sentido, Silva (2011) diz que: a carga de trabalho, tanto física como mental, e a interação das condições de trabalho, no que se refere a materiais e equipamentos, impactam diretamente na saúde do trabalhador. Para Dejours (1994), O trabalho é uma atividade fundamental para o homem no exercício de sua condição social, é cabe ressaltar que as relações de trabalho são determinantes no processo de adoecimento e sofrimento psíquico, compreendendo que essa relação é elemento fundamental na construção da identidade, da saúde, da realização pessoal e da vivência em sociedade e por isso é considerado o mediador da vida no campo social.

Segundo Seligmann-Silva (2016), o trauma, entendido como ferida, choque ou desastre, ocorre quando a carga de estresse excede a capacidade do indivíduo de processar emoções e sensações. Os eventos potencialmente traumáticos, comuns no cotidiano dos bombeiros, ameaçam a integridade física ou psicológica, gerando respostas de pavor e aumentando a probabilidade de transtornos traumáticos.

De acordo com a APA (2022), os transtornos relacionados a trauma e a estressores incluem transtornos nos quais a exposição a uma evento traumático ou estressante está listada explicitamente como um critério diagnóstico. A apresentação clínica do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) em alguns indivíduos envolve sintomas que se manifestam em quatro domínios principais: revivência do evento traumático, por meio de

flashbacks, sonhos ou lembranças intrusivas; esquiva de estímulos associados ao trauma; alterações negativas em cognições e humor, como sentimentos de culpa, desapego emocional ou pessimismo; e hiperexcitação/hiperalerta, incluindo irritabilidade, dificuldade de concentração e reações exageradas de alerta.

O TEPET de acordo com Brasil (2019), se caracteriza pelo surgimento de sintomas específicos após a exposição a um ou mais eventos traumáticos, sendo que o diagnóstico não pode ser realizado antes de um mês após a ocorrência do estressor, e distingue-se de outros transtornos psiquiátricos pela centralidade do evento traumático em sua definição, de modo que, na ausência desse estressor, não é possível estabelecer o diagnóstico da condição.

Um Exemplo concreto desse contexto relacionado ao trauma observado na pesquisa realizado em Manaus, 31% dos bombeiros relataram que a morte de uma criança em ocorrência traumática foi o evento que mais os marcou emocionalmente, outros eventos traumáticos incluíram os acidentes com múltiplas vítimas, desabamentos e atendimento em áreas de risco elevado.

A carga psicológica decorrente da exposição a um ou mais eventos traumáticos é bastante variável, conforme o modo de enfrentamento da vítima e indivíduos que foram expostos a estes eventos. Logo, a depender da forma de enfrentamento de cada um, alguns indivíduos podem experimentar apenas um estresse emocional e outros podem apresentar o TEPT, com os sintomas variando quanto a seu grau de intensidade e predominância, no entanto, é possível identificar alguns fatores de risco para desenvolvimento deste agravo (Souza, Vizzotto, Gomes, 2018; Brasil, 2019).

Segundo Wolffe et al. 2023:

As atribuições dos bombeiros militares expõem a esses profissionais, possibilidades de traumas contínuos e situações de alto estresse, servindo como importantes fatores de riscos para a instalação de transtornos emocionais, como o TEPT. Isso porque esses distúrbios de saúde mental podem ser causados por uma associação de fatores psicológicos, ambientais, biológicos e químicos.

A atividade do bombeiro militar, o alto grau de comprometimento físico e mental durante a atividade operacional faz com que a pessoa transfira toda sua energia vital em prol do bem-estar do outro, sendo que na menor possibilidade de erro, vidas estão em risco, tanto do bombeiro militar, quanto da vítima, fato este gerador de estresse em cada toque, alertando uma nova ocorrência a ser atendida, significando que uma ou mais pessoas necessitam de seu trabalho eficaz, estando os mesmos mais sujeitos ao desenvolvimento

de estresse no trabalho (Souza, Prado e Sousa, 2020).

De acordo com Serrano-Ibáñez et al. (2023), os bombeiros são expostos a praticamente todas essas variáveis e com isso tem sérios riscos de desenvolverem o TEPT, dentre todas as outras profissões. Logo que esses trabalhadores são mais expostos aos traumas, quando comparado a outras profissões. Levando em consideração toda natureza dos serviços de emergência e exposição constante de ameaças de lesões graves ou até de morte (Sahebi et al., 2020; Shin et al., 2023).

Alguns estudos mostraram que o principal fator relacionado ao desenvolvimento do TEPT nos bombeiros estudados, foi exatamente o tempo investido com a profissão. Nesses estudos, os autores evidenciaram que quanto maior o tempo de profissão, maior era os casos de transtorno nos bombeiros estudados, onde ocorria o acúmulo de vários traumas vivenciados ao longo da profissão (Soravia et al., 2020; Serrano-ibáñez et al., 2023).

Por sua vez, outros estudos afirmam que o desenvolvimento do TEPT está diretamente envolvido ao número de traumas que foram expostos nos bombeiros estudados. Dentre os principais traumas sofridos pelos bombeiros nos respectivos estudos estão, os traumas diretos e eminentes com possibilidade de morte, o testemunho de atrocidades contra os civis atendidos e contato direto com o manuseio de cadáveres.

Esses fatos foram suficientemente necessários para o desenvolvimento do transtorno, independentemente do tempo das atividades laborais para cada profissional estudado (Armstrong et al., 2014; Forbes et al., 2016; Obuobi-donkor et al., 2022).

A exposição repetida a situações de risco, aliada ao tempo de serviço, intensifica a probabilidade de desenvolvimento de TEPT. Estudos indicam que tanto o número de traumas vivenciados quanto a duração da carreira influenciam significativamente a vulnerabilidade psicológica desses profissionais (Soravia et al., 2020). Além disso, fatores físicos e comportamentais, como fragilidade de saúde, sedentarismo e uso de álcool, também contribuem para o adoecimento psíquico (Wolffe et al., 2023; Shin et al., 2023).

Além disso, Cheng et al. (2023), recentemente mostraram que os principais sintomas depressivos envolvidos no TEPT nos bombeiros estudados eram: sensação de entorpecimento, declínio de humor, remorso e culpa, *flashback* constante dos eventos traumáticos, evitação, sentimentos de culpas, entre outros.

Para compreender o impacto psicológico do trabalho do bombeiro, o Modelo Demanda-Controle (MDC) de Karasek (1979) oferece uma perspectiva útil. Este modelo propõe que a tensão psicológica surge da relação entre a demanda do trabalho e o controle que o trabalhador possui sobre sua execução.

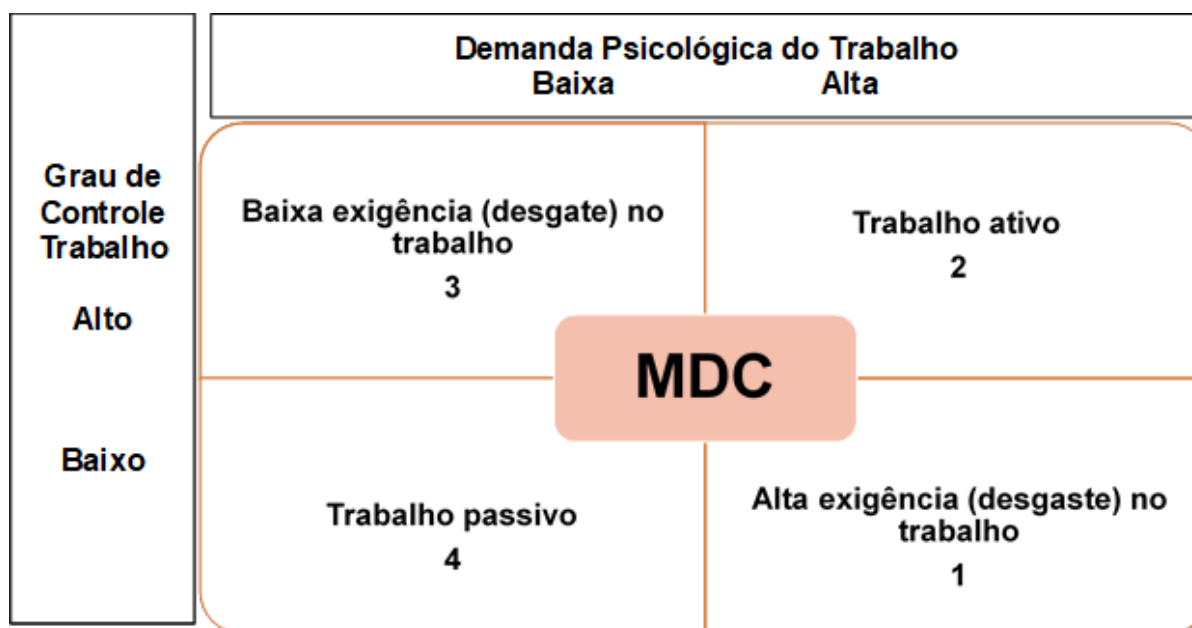
Seguindo o modelo, é possível prevê que o nível de estresse experienciado em determinada atividade laboral pode ser definido pela relação entre a demanda da atividade e o controle que o sujeito possui sobre seu trabalho. O controle exerce uma função moderadora da experiência frente ao estresse, uma vez que nas atividades de alta demanda com alto

controle o estresse é vivenciado de forma mais benéfica que em situações de demanda e baixo controle.

No modelo demanda controle (MDC), proposto por Karasek na década de 70, o pesquisador afirma que a tensão psicológica, termo esse que deve ser empregado no lugar do “estresse”, não surge apenas de um simples aspecto no ambiente de trabalho, mas surge a partir da soma de demandas de uma situação relacionado ao trabalho, além da liberdade de tomada de decisão disponível para que o trabalhador possa enfrentar essas demandas (Sampaio Junior, Silva e Moraes, 2021).

Esse modelo, em uma perspectiva geral, relaciona os níveis de controle do trabalhador sobre o próprio trabalho, as demandas psicológicas provenientes do ambiente de trabalho e as consequências sobre a estrutura psíquica e orgânica dos trabalhadores que podem ocasionar diferentes riscos à saúde (Moura et al; 2018, De Lima Dalmolin, 2022).

Figura 4 – Modelo Demanda Controle (MDC).



Fonte: adaptado com base em Karasek (1979).

Nesse modelo, Urbanetto et al. (2013), descreve que os quatro tipos básicos de experiência relacionado ao trabalho, surgem a partir da combinação entre os níveis “alto” e “baixo” de demanda psicológica e controle, tais quais: trabalhos com baixa exigência (caracterizado como baixa demanda e alto controle), trabalho ativo (alta demanda e alto controle), trabalho passivo (baixa demanda e baixo controle) e trabalhos com alta exigência (alta demanda e baixo controle) conforme podemos observar numa aplicação ao modelo no quadro abaixo. A partir dessa perspectiva do modelo proposto por Karasek em 1979, Alves, Hokrberg e Faerstein (2013), assinalam as seguintes particularidades:

- Alta exigência (alta demanda e baixo controle): situação de maior risco para estresse, fadiga, ansiedade e depressão. É comum no cotidiano do bombeiro militar, especialmente em ocorrências críticas com risco de morte.
- Trabalho ativo (alta demanda e alto controle): gera menor impacto negativo, mantendo motivação e permitindo desenvolvimento de habilidades mesmo sob pressão.
- Trabalho passivo (baixa demanda e baixo controle): favorece desinteresse, perda de habilidades e desmotivação.
- Baixa exigência (baixa demanda e alto controle): ambiente confortável, mas pode gerar tédio e subutilização das competências do profissional.

Ao incorporar a dimensão de apoio social, Johnson adiciona um fator moderador ao MDC, indicando que o suporte de colegas e superiores pode atenuar os efeitos nocivos da alta demanda e baixo controle, enquanto a ausência de apoio social potencializa o risco de adoecimento (Alves, Hokrberg e Faerstein, 2013). Assim, um bombeiro que enfrenta eventos traumáticos com suporte adequado terá maior capacidade de resiliência e recuperação emocional do que aquele isolado institucionalmente.

Quadro 2 – Aplicação do MDC ao Contexto do Bombeiro Militar

Tipo de Trabalho	Demanda	Controle	Apoio Social	Exemplo
Alta exigência	Alta	Baixo	Baixo	Incêndio em prédio residencial sem equipe de apoio suficiente.
Trabalho ativo	Alta	Alto	Médio/Alto	Resgate de vítima em desabamento com autonomia de decisão e equipe preparada.
Trabalho passivo	Baixa	Baixo	Baixo	Tarefas administrativas ou manutenção em dia sem ocorrências.
Baixa exigência	Baixa	Alto	Médio/Alto	Treinamento simulado ou operação de rotina, sem pressão intensa.

Fonte: Elaboração com base em Karasek (1979); Alves, Hokrberg, Faerstein (2013).

É possível notar que essas experiências do trabalho caracterizam dimensões independentes que variam de alta a baixa, criando assim quatro possibilidades de combinações, facilmente representadas por um gráfico de quatro quadrantes, no qual a demanda psicológica se estabelece no eixo das abscissas, enquanto o controle é representado no eixo das ordenadas (Shimabuku, Mendonça e Fidelis, 2017).

Para ilustrar essa interação, imagine um cenário operacional: um bombeiro enfrenta um incêndio em um prédio residencial, com risco de vidas humanas. Se ele dispõe de autonomia para decidir a melhor estratégia (alto controle) e conta com colegas experientes

e apoio institucional, mesmo sob intensa demanda, a experiência tende a fortalecer competências e habilidades emocionais. Se, ao contrário, o controle é limitado e o suporte social ausente, a mesma situação pode gerar estresse intenso e risco elevado de TEPT.

Nesse contexto, Bell et al. (2017), afirmam que o estresse é concebido como a experiência das situações onde as demandas suplantam o controle, e não como uma categoria nosológica independente, como no caso dos transtornos de estresse agudo, que é o resultado da vivência de situações extremas. O estresse, nesta perspectiva, é avaliado pela mensuração das demandas e do controle em cada contexto de trabalho.

Essa perspectiva ajuda a compreender que o trauma não é apenas o resultado de eventos críticos isolados, mas do desequilíbrio entre demandas, controle limitado e apoio social insuficiente. Assim, o adoecimento psíquico do bombeiro pode ser visto como consequência de uma combinação entre fatores externos (eventos traumáticos, pressões operacionais) e internos (capacidade de controle e enfrentamento emocional).

A reflexão sobre esse cenário nos leva à compreensão de que o trauma e o estresse ocupacional do bombeiro não são apenas consequência de eventos isolados, mas da interação contínua entre exigências operacionais, autonomia e suporte social. A análise do MDC permite identificar situações críticas, que devem ser priorizadas em estratégias preventivas e de manejo emocional. Ou seja, compreender a experiência do bombeiro militar exige analisar simultaneamente os fatores individuais, organizacionais e sociais que modulam a saúde mental, sendo uma base necessária para desenvolver intervenções eficazes e garante que o cuidado com a saúde mental seja parte integrante da cultura e da prática das corporações militares.