



**ESTADO DA PARAÍBA
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DA PARAÍBA
CURSO DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS - CAO BM**

**ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM BOMBEIROS: UMA REVISÃO DA
LITERATURA**

Thiago Costa Muniz¹
José Raimundo Costa Filho²

RESUMO

Trata-se de uma revisão da literatura acerca dos sintomas de ansiedade e depressão em bombeiros. Tais problemas de saúde mental têm se tornado muito comuns e causam prejuízos significativos aos pacientes. A depressão pode causar desde quadros de perda de apetite, tristeza e insônia até situações mais graves e irreversíveis, como suicídio. Os bombeiros são um grupo com alta suscetibilidade para desenvolver sintomas de ansiedade e depressão. O objetivo desta pesquisa foi identificar o que diz a literatura sobre a prevalência de sintomas de ansiedade e depressão, fatores que contribuem para seu surgimento e medidas preventivas que podem mitigar essas doenças em bombeiros. As buscas ocorreram nas plataformas CAPES e PUBMED, sendo selecionados oito artigos para comporem essa revisão. Os critérios de inclusão foram: os artigos serem originais; publicados entre os anos de 2013 e 2023; terem sido desenvolvidos no âmbito nacional ou internacional; terem sido publicados em português ou inglês; possuírem textos completos eletronicamente disponíveis gratuitamente; Possuírem título e/ou resumo relacionados à temática do estudo; terem, necessariamente, bombeiros como população da amostra, e; serem estudos transversais. Após análise dos artigos selecionados, evidenciou-se: (1) que a prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em bombeiros é maior do que da população em geral; (2) que existem fatores que comprovadamente podem aumentar a incidência dessas enfermidades em bombeiros, e; (3) que existem estratégias de prevenção para mitigar esses problemas de saúde mental nessa categoria de profissionais.

Palavras-chave: ansiedade; depressão; saúde mental; bombeiros.

¹ Aluno do Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais – 2022 do CBMPB. Graduado em Segurança Pública e do Trabalho pela Universidade Estadual do Maranhão - UEMA. Aluno do Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais – 2022 do CBMPB. Capitão do Corpo de Bombeiros Militar do Maranhão. E-mail: thiagocm10@hotmail.com

² Mestrando em Educação Física pela Universidade Federal do Maranhão - UFMA. Pós-Graduado em Fisiologia do Exercício, Biomecânica e *Personal Training* pela Faculdade LABORO. Especialista em Segurança Pública pelo Centro de Educação da PMPB. Especialista em Gestão e Tecnologias Educacionais pelo Centro de Educação da PMPB. Especialista em Gestão e Administração de Comandos em Segurança Pública pela Faculdade Vale do Jaguaribe. Graduado em Educação Física pela Universidade Federal do Maranhão - UFMA. Docente do Curso de Formação de Oficiais Bombeiro Militar-CBMMA/UEMA. Tenente-Coronel do Corpo de Bombeiros Militar do Maranhão. E-mail:jrc.filho@discente.ufma.br

1 INTRODUÇÃO

Os bombeiros militares são profissionais que diariamente estão envolvidos em ocorrências variadas que podem ser programadas ou inesperadas, com nível de complexidade que variam desde os mais baixos até grandes catástrofes, que abrangem desde vistorias e análises de projetos até ações de combate a incêndio, atendimentos pré-hospitalares, buscas e salvamentos. Apesar do profissional bombeiro militar ser bastante treinado para enfrentar situações complexas, muitas vezes esses profissionais encaram situações nas quais suas próprias vidas estão em risco iminente, gerando grande pressão psicológica. Tais situações podem interferir na saúde mental desses profissionais (Oliveira; Moraes, 2020).

Além disso, aqueles bombeiros que trabalham em instituições que adotam o modelo de administração militar, vivenciam uma atmosfera laboral na qual os valores, o comportamento, o trabalho e identidade do profissional se misturam e passam a fazer parte da subjetividade do sujeito. Dessa forma, a vida na caserna exerce grande influência em todos os aspectos da vida dos bombeiros militares, seja na ascensão da carreira ou até mesmo no comportamento fora do local de trabalho, refletindo assim em um forte efeito sobre a identidade desses profissionais. Diante desse contexto, observa-se que o ambiente laboral do profissional bombeiro militar é repleto de situações que podem exercer grande influência sobre seu estado emocional e psicológico, podendo refletir em prejuízos para a saúde mental desses profissionais, e o aparecimento de doenças como ansiedade e a depressão (Natividade, 2009).

De acordo com Monteiro *et al* (2013), a natureza da profissão coloca o bombeiro em situações limítrofes quando se trata de situações com grande potencial de estresse, e que dessa forma, uma significativa porcentagem de bombeiros desenvolve transtornos mentais após experiências traumáticas. Relataram ainda, que há relação entre a prevalência de transtornos mentais e as particularidades do trabalho dos bombeiros, pois são profissionais muitas vezes expostos à perda de sono, preocupação, fadiga, distúrbios emocionais e medo.

Durante a rotina de trabalho, os bombeiros estão sujeitos não só a elementos que podem ter efeitos adversos ao seu organismo, mas também a situações potencialmente traumáticas, como acidentes envolvendo crianças, pessoas com queimaduras ou ferimentos graves, corpos mutilados e cenas de destruição (Baptista *et al*, 2015). Para Coimbra *et al* (2020), o trabalho dos bombeiros os expõe a riscos ergonômicos, plantões com carga horária extensa, rigidez militar, agressões verbais, medo, insegurança, que podem contribuir significativamente para o adoecimento e o sofrimento destes profissionais. De acordo com Gulliver *et al* (2021),

os bombeiros têm um risco elevado em relação à população geral de desenvolver qualquer transtorno mental, dentre eles ansiedade e depressão.

O transtorno de ansiedade se caracteriza pela presença de um sentimento de medo vago, que se manifesta como uma tensão gerada de uma antecipação de perigo. Dessa forma, o doente apresenta uma reação desproporcional ao estímulo real, interferindo na sua qualidade de vida, e refletindo inclusive nas atividades laborais, figurando atualmente como uma das maiores causas de afastamento do trabalho no mundo todo (Ribeiro *et al.*, 2019).

Em psiquiatria, o termo depressão é utilizado para designar um transtorno de humor, uma síndrome em que a principal queixa de alterações exibidas pelo paciente é o humor depressivo e irritável durante maior parte do dia. Há uma lentificação das funções psíquicas e da motricidade do indivíduo, além de prejuízo na capacidade de atenção e concentração. A depressão é bem mais profunda do que a tristeza. Estão presentes pensamentos constantes de cunho negativo, sentimento de culpa e sensação de inutilidade, diminuição do prazer e do ânimo para atividades cotidianas e de lazer, bem como perda da capacidade de planejamento para o futuro (Canale e Furlan, 2006). A Organização Mundial da Saúde - OMS (2023) afirma que mais 300 milhões de pessoas sofrem de depressão no mundo, e que dados do mundo inteiro mostram que a cada ano, aproximadamente 800 mil pessoas cometem suicídio.

Segundo Jardim (2011), a despeito de todas as denominações e classificações, os sintomas principais da depressão são: a tristeza sem motivo justificável, o desânimo, o desinteresse pela vida e pelo trabalho, a irritabilidade, a inapetência e a insônia. O sentimento de vazio, de falta de sentido na vida e de esgotamento, caracteriza os casos mais graves, chegando às ideias e tentativas de suicídio. Outro aspecto da depressão é o silêncio, a dificuldade de falar que o deprimido apresenta.

Os sintomas depressivos são diversos e algumas vezes podem passar despercebidos. De acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde – OPAS (2023), um episódio de depressão pode ser leve, moderado ou grave, de acordo com a intensidade dos sintomas. A organização afirma ainda que uma pessoa com um episódio leve poderá ter certa dificuldade de realizar algum trabalho simples e manter atividades sociais, mas sem grande prejuízo à sua rotina. Entretanto, quando se tratar de um quadro grave de depressão, há um prejuízo direto às atividades cotidianas do doente por pelo menos duas semanas, além de poder cursar com distúrbios do sono e apetite.

A depressão figura como uma patologia que traz prejuízos ao portador, mas que pode repercutir também em seu ambiente laboral. Segundo a OMS (2019), a depressão foi a principal causa de incapacidade no mundo avaliada pelo índice de anos vividos com

incapacidade e a quarta causa de perda de dias de produção no trabalho. A OMS previu que, em 2020, a depressão seria a segunda causa de perda de dias de trabalho por doença no mundo.

A relação depressão/trabalho vem sendo estudada por diversos pesquisadores e, atualmente, acredita-se que diversos aspectos no trabalho podem interferir na saúde mental das pessoas, inclusive a falta dele. Para Jardim (2011), vivemos tempos em que as pessoas se queixam da falta de trabalho, da ameaça de perdê-lo ou das pressões a que se submetem para preservá-lo. O trabalho formal, uma profissão, uma carreira, por sua vez, também não são garantia de um presente estável ou um futuro promissor.

De acordo com Tao *et al* (2022), estudar as condições de saúde mental dos bombeiros é importante para identificar a necessidade de intervenções eficazes para evitar que estes profissionais desenvolvam sintomas de ansiedade e depressão.

Dessa forma, este estudo teve como objetivo analisar o que afirmam as produções científicas dos últimos anos a respeito de sintomas de ansiedade e depressão em bombeiros. Foram avaliados três aspectos: (1) a prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em bombeiros, (2) os fatores que contribuem para o aparecimento desses sintomas e, (3) as ações que podem ser tomadas para prevenir o surgimento desses sintomas em bombeiros.

2 METODOLOGIA

Esse trabalho se trata de uma revisão integrativa da literatura científica que foi realizada a partir da questão definidora da pesquisa, buscas de artigos nos bancos de dados das plataformas CAPES e PUBMED, categorização, avaliação, análise e discussão dos estudos incluídos na pesquisa e apresentação dos resultados.

2.1 Tipo da pesquisa

De acordo com Dantas *et al* (2021), a revisão integrativa da literatura consiste na construção de uma análise ampla da literatura com o propósito de obter um profundo entendimento a respeito de um determinado fenômeno, baseando-se em estudos anteriores, resultando em uma síntese do conhecimento dos estudos incluídos na revisão, que irá reduzir as incertezas sobre o assunto estudado e facilitar a tomada de decisões em relação às intervenções que se fizerem necessárias na área estudada.

2.2 Pergunta definidora da pesquisa

A pergunta definidora da pesquisa foi: Qual a prevalência, fatores que contribuem e medidas preventivas que podem ser tomadas, quanto ao desenvolvimento de sintomas de ansiedade e depressão em bombeiros?

2.3 Busca dos artigos na literatura científica

O processo de busca pelos artigos científicos aconteceu no mês de maio de 2023 e foi realizado nas plataformas CAPES do Ministério da Educação e PUBMED. Foi realizada consulta aos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) no *site* da Biblioteca Virtual Em Ciências da Saúde (BVS) para garantir a correta identificação das palavras de busca, tendo sido selecionados quatro descritores associados ao tema: *anxiety, depression, firefighters, e firefighters's mental health*.

Foram estabelecidos como critérios de inclusão, os artigos serem originais, publicados entre os anos de 2013 e 2023, terem sido desenvolvidos no âmbito nacional ou internacional, terem sido publicados em português ou inglês, terem o texto completo eletronicamente disponíveis gratuitamente, terem o título e/ou resumo que se referissem à temática do estudo, terem necessariamente bombeiros como população da amostra e serem estudos transversais. Foram excluídos artigos em duplicata, artigos publicados antes de 2013, ausência de acesso ao texto completo online, editoriais, artigos de opinião, artigos de revisão, cartas, comentários, teses e manuais.

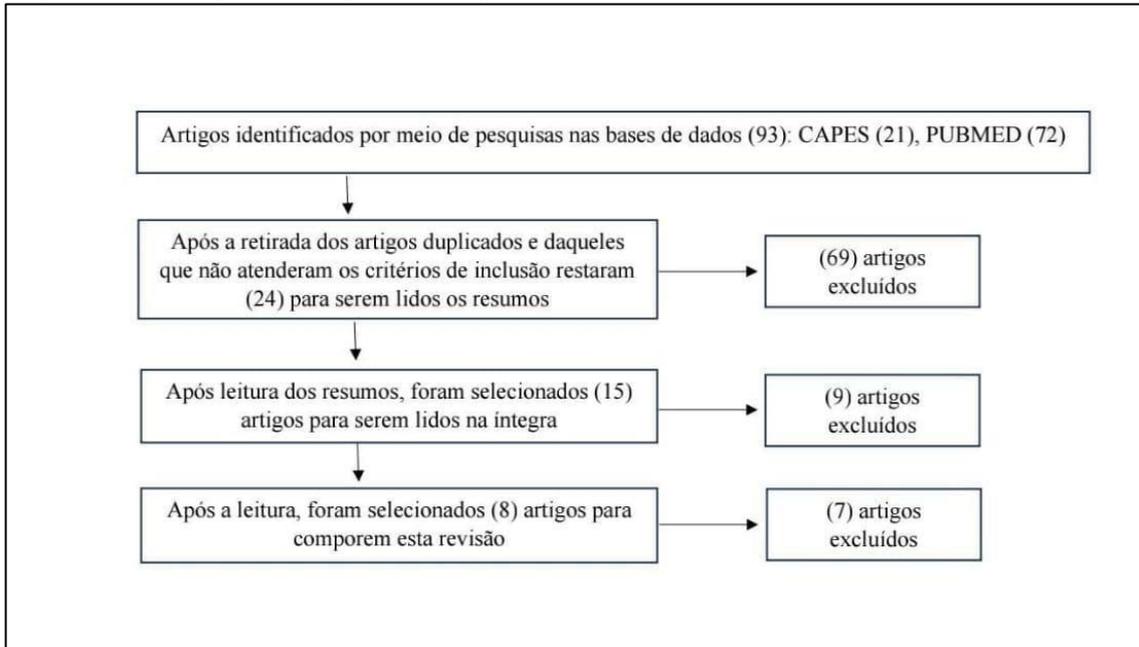
Para facilitar a análise e síntese dos artigos que foram selecionados após ser verificado que atenderam aos critérios de inclusão, foi confeccionado um quadro sinóptico com as seguintes informações: país e ano de publicação, idioma de publicação, título e número de participantes.

3 RESULTADOS

Foram encontrados 93 artigos no total, considerando as duas plataformas exploradas, sendo 72 artigos na plataforma PUBMED e 21 artigos na plataforma CAPES. Após a leitura dos títulos dos artigos, foram excluídos 10 artigos por serem duplicados e 59 por não atenderem aos critérios de inclusão. Em seguida, 24 artigos foram selecionados para a leitura dos resumos. Após efetuada a referida leitura, 15 artigos foram selecionados para a leitura na

íntegra. Ao fim desta etapa, foi observado que 7 artigos fugiam aos critérios de elegibilidade para este estudo, sendo então selecionados um total de 8 artigos para comporem esta revisão integrativa.

Figura 1 - Descrição da seleção dos artigos utilizados no estudo.



Fonte: Elaborado pelos autores (2023)

Os artigos selecionados foram de diferentes países (Quadro 1), e foram encontrados artigos em inglês e português, sendo que os artigos publicados em inglês corresponderam a 75% e em português, a 25% do total. A Inglaterra e os Estados Unidos estiveram presentes na pesquisa com a mesma proporção, de 25% cada. O Brasil foi o país que teve a maior proporção de artigos selecionados, figurando 37,5% no total, enquanto a China foi o país com menor participação, com apenas um artigo na pesquisa, figurando 12,5%.

Quadro 1 - Distribuição dos artigos selecionados contendo: Ano, país onde foi publicado, idioma, autores, título, e número de participantes estudados.

País/ano	Idioma/autor	Título	Participantes
Brasil 2013	Inglês Monteiro et al	<i>Firefighters: Psychopatology and work conditions</i>	27 bombeiros
China 2014	Inglês Liao et al	<i>Depression and heart rate variability in firefighters</i>	107 bombeiros
Brasil 2015	Português Lima et al	Prevalência de depressão em bombeiros	711 bombeiros
Estados Unidos	Inglês Hom et al	<i>The association between sleep disturbances and depression among</i>	880 bombeiros

2016		<i>firefighters: emotion dysregulation as na explanatory factor</i>	
Estados Unidos 2018	Inglês Stanley et al	<i>Anxiety sensitivity and suicide risk among firefighters: a test of depression-distress amplification model</i>	831 bombeiros
Inglaterra 2020	Inglês Teoh et al	Trauma and work factors as predictors of firefighters' psychiatric distress	312 bombeiros
Brasil 2021	Português Oliveira e Moraes	Saúde mental e trabalho em profissionais do Corpo de Bombeiros Militar	331 bombeiros
Inglaterra 2023	Inglês Wolffe et al	<i>Mental health of UK firefighters</i>	10.649 bombeiros

Fonte: Elaborado pelos autores (2023)

4 DISCUSSÃO

Considerando a análise dos oito artigos participantes desta revisão, foi possível encontrar respostas para a pergunta definidora da pesquisa. Cada artigo abordou a temática por uma perspectiva diferente, tendo então uma gama de informações pertinentes a serem discutiv

4.1 Prevalência de sintomas de ansiedade e depressão nos bombeiros

Nesta revisão foi observado que os bombeiros têm uma rotina de trabalho que os expõe a uma gama de situações variadas, que fazem com que essa categoria de trabalhadores tenham um risco aumentado de desenvolver problemas de saúde mental, inclusive ansiedade e depressão. Diante desse cenário, este estudo buscou verificar o que dizem os estudos analisados a respeito da prevalência de sintomas dessas patologias nos bombeiros.

O estudo realizado por Monteiro *et al* (2013), que incluiu 27 bombeiros, sendo 25 homens e duas mulheres, evidenciou a prevalência de sintomas de depressão em 14,8% dos participantes, sendo que 7,4% foram diagnosticados com depressão leve e 7,4% com depressão moderada. O mesmo estudo mostrou ainda que 26% dos participantes apresentaram sintomas leves de ansiedade, 3,7% sintomas moderados e 3,7% sintomas severos.

Um dos estudo brasileiros, realizado por Lima *et al* (2015), com 711 bombeiros de Belo Horizonte – MG, também avaliou a prevalência de sintomas de ansiedade e depressão nos participantes. O estudo revelou uma prevalência de 23,5% de sintomas de depressão nos bombeiros, sendo que 5,5% apresentaram sintomas graves e 18% apresentaram pelo menos sintomas leves da doença. Nenhum formulário validado para verificar a presença de sintomas de ansiedade foi aplicado no estudo, mas os participantes apontaram em um questionário geral

se já haviam tido problemas de ansiedade no passado, tendo então, 8,1% dos participantes, apontado positivamente.

Na pesquisa realizada no Espírito Santo por Oliveira e Moraes (2021), formulários validados internacionalmente para investigação de indícios de sintomas de ansiedade e depressão, foram aplicados para 297 bombeiros. Um total de 52,7% dos respondentes apresentou sintomas de depressão, sendo que 13,5% foram sintomas leves, 15,2% moderados, 8,8% graves e 15,2% apresentaram sintomas gravíssimos. No caso da ansiedade, 45,5% apresentaram algum nível de sintomas, sendo que 5,7% apresentaram sintomas leves, 13,8% sintomas moderados, 6,1% sintomas graves e 19,9% gravíssimos.

O estudo publicado na Inglaterra por Teoh et al (2020), foi realizado com 312 bombeiros, não especificou o tipo de enfermidade mental avaliada, mas afirmou que dos bombeiros que participaram da pesquisa, 13% tinha algum problema de saúde mental.

No estudo chinês realizado na cidade de Chengdu, com a participação de 107 bombeiros, Liao *et al* (2014), analisaram a relação entre depressão e o aumento do risco de morte súbita cardíaca em bombeiros. Para diferenciar os bombeiros deprimidos dos não deprimidos foi realizado diagnóstico prévio através da aplicação de questionário validado, sendo que encontraram um total de 22% de bombeiros com sintomas depressivos. O estudo em questão não avaliou a presença de sintomas de ansiedade na população estudada.

A pesquisa que incluiu a maior quantidade de bombeiros participantes nessa revisão, foi realizada na Inglaterra. Wolffe *et al* (2023), analisaram 10.649 bombeiros espalhados naquele país, para identificar se exposição laboral às substâncias tóxicas, poderia aumentar o risco de desenvolvimento de patologias mentais nesses profissionais. No universo dos 10.649 bombeiros que participaram da pesquisa, aproximadamente 10% apresentaram sintomas depressivos, e aproximadamente 12% sintomas de ansiedade. O estudo apontou ainda que 19% dos participantes apresentaram pelo menos um problema de saúde mental, sendo essa proporção significativamente maior do que a da população inglesa em geral, sugerindo assim, que bombeiros são uma categoria que tem maior risco de desenvolver tais problemas de saúde.

O estudo realizado por Stanley *et al* (2018), realizado no sul dos Estados Unidos com 831 bombeiros, avaliou o impacto que a sensibilidade à ansiedade representa no risco de suicídio de bombeiros com depressão. Os autores do referido estudo aplicaram questionários para avaliar o nível de sensibilidade à ansiedade e o nível de sintomas depressivos nos bombeiros participantes e encontraram uma prevalência de 15,9% de bombeiros com sintomas de depressão.

Na outra pesquisa realizada nos Estados Unidos, que teve a participação de 880 bombeiros, Hom *et al* (2016), avaliaram a relação entre distúrbios do sono com a diminuição da capacidade de regulação emocional, resultando em maior sintomatologia de depressão. Nesse estudo, os autores aplicaram questionários e constataram que 39,6% dos bombeiros participantes, relataram sintomas de depressão clinicamente significativos. A sintomatologia para ansiedade não foi investigada nesse caso.

A prevalência de sintomas de depressão e ansiedade apresentadas na maioria dos artigos revisados apontaram para algo além da porcentagem da população geral. Em suma, a prevalência de sintomas de depressão em bombeiros variou entre 10% a 52,7% nas pesquisas avaliadas. Para os sintomas de ansiedade, a prevalência apresentada variou no intervalo entre 8,1% e 45,5%.

4.2 Fatores relacionados ao aparecimento de sintomas de ansiedade e depressão em bombeiros

Como já foi comentado, a natureza do trabalho dos bombeiros os expõe a diversos fatores que podem colaborar para o aparecimento de doenças como ansiedade e depressão. Entretanto, é importante buscar conhecer especificamente quais são esses fatores, qual a sua natureza, para então criar estratégias de enfrentamento. Os artigos revisados investigaram esses fatores sob óticas diferentes, apresentando uma relação forte entre determinados fatores com o aparecimento de sintomas de ansiedade de depressão em bombeiros.

O estudo realizado por Monteiro *et al* (2013), mostrou uma correlação positiva entre o número de filhos e os sintomas de depressão. Os autores perceberam, durante a pesquisa, que, quanto maior o número de filhos, maior a presença de sintomas de depressão nos bombeiros participantes e acreditam que essa relação se dá pelo fato de os bombeiros que têm filhos, sejam mais propensos a se abalarem emocionalmente, principalmente naquelas ocorrências que envolvem crianças. Outra correlação positiva encontrada pelo mesmo estudo, foi entre tempo de serviço, consumo de álcool e sintomas de depressão. Os autores perceberam que, quando maior o tempo de serviço do bombeiro, maior o consumo de álcool e maior a frequência de sintomas de depressão.

Em Belo Horizonte, Lima *et al* (2015), também encontraram correlações positivas entre a presença de sintomas depressivos e o fato de os bombeiros terem filhos, terem mais tempo de serviço e fazerem uso problemático de álcool. Além disso, os autores também observaram forte prevalência de sintomas depressivos naqueles bombeiros que apresentaram

sintomas de estresse pós-traumático, diagnóstico de ansiedade no passado, baixo apoio social e alta exposição a estressores operacionais.

Na pesquisa realizada por Oliveira e Moraes (2021), os autores encontraram correlação positiva para o aparecimento de sintomas de ansiedade e depressão naqueles profissionais que relataram ter falta de reconhecimento profissional, esgotamento profissional e prejuízos na liberdade de expressão. Além disso, o estudo em questão mostrou que aqueles bombeiros que têm percepção positiva da saúde têm maior chance de desenvolver ansiedade e depressão, pois normalmente não se percebem doentes e não se afastam do trabalho quando necessário.

O artigo publicado por Teoh *et al* (2020), na Inglaterra, não avaliou a prevalência para ansiedade e depressão especificamente, mas investigou quais fatores laborais podem influenciar positivamente para o aparecimento de doenças psiquiátricas nos bombeiros. Estes autores encontraram uma correlação positiva entre exposição a eventos psicologicamente traumáticos e sobrecarga de demanda no trabalho com uma maior suscetibilidade dos profissionais em desenvolverem alguma patologia psiquiátrica.

No artigo publicado na China, Liao *et al* (2014), investigaram a relação da depressão como a diminuição do tônus vagal cardíaco elevando o risco de morte súbita por causa cardíaca em bombeiros. Nesse caso, a depressão foi estudada como uma possível causa de outro problema, não tendo sido analisado no estudo fatores que colaboram para aparecimento de sintomas de ansiedade e depressão na população estudada.

Em contrapartida, Wolffe *et al* (2023), ao realizarem uma pesquisa com 10.649 bombeiros encontraram uma quantidade significativa de fatores positivamente relacionados ao aparecimento de distúrbio mental em bombeiros. Na pesquisa, os autores observaram que ter algum outro problema de saúde mental diagnosticado, aumentou a possibilidade em 16 a 13 vezes maior de os participantes relatarem sintomas de depressão, respectivamente. Ainda nessa mesma pesquisa, foi observado que exposição à contaminantes provenientes dos incêndios aumenta o risco do aparecimento de sintomas de ansiedade e depressão. Bombeiros que atendiam maior número de ocorrências de incêndio por semana, que comiam com as mãos sujas de fuligem, que ainda sentiam cheiro de fumaça mesmo após tomar banho, foram mais propensos em relatar sintomas de ansiedade e depressão.

Além disso, a pesquisa de Wolffe *et al* (2023), avaliou também relação entre as condições do espaço físico das brigadas de incêndio e os equipamentos de proteção individuais (EPIS) com a maior propensão dos bombeiros em relatarem sintomas de distúrbios mentais. Os autores encontraram uma correlação positiva para aqueles bombeiros que levavam seus EPIS

para casa; que tinham EPIS mal dimensionados; que trabalhavam em ambientes que cheirava a fumaça; que falhavam em separar equipamentos limpos dos sujos; e aqueles que enviavam com menor frequência as suas luvas para uma lavagem profissional.

O estudo americano realizado por Stanley *et al* (2018), avaliou o impacto que a sensibilidade à ansiedade representa no aumento do risco de suicídio de bombeiros com depressão. Os autores encontraram uma forte relação entre o aumento de sintomas depressivos e tendência ao suicídio naqueles bombeiros que tinham ansiedade social, com bombeiros relatando que se preocupavam demasiadamente que os outros percebessem seu problema de ansiedade e que falassem mal deles. Os autores alertam que o fato de o estoicismo ser muito valorizado na cultura dos bombeiros, qualquer situação na qual o bombeiro transpareça medo ou ansiedade, poderá contribuir para uma percepção de isolamento social daquele membro, agravando o quadro, podendo gerar exacerbação da depressão.

A pesquisa realizada por Hom *et al* (2016), com 880 bombeiros dos Estados Unidos mostrou uma correlação positiva entre distúrbios do sono e maior sintomatologia de depressão. Os autores afirmam que os bombeiros que não têm uma boa qualidade do sono, apresentam maiores possibilidades de passarem por uma desregulação emocional, tornando-os menos capazes de resolver problemas. O estudo em questão encontrou também correlação positiva entre o fato de ter pesadelos graves e apresentarem sintomas depressivos. Nesse caso, os autores sugerem que a frequência elevada de pesadelos pode ser um precursor do desenvolvimento de depressão em bombeiros.

4.3 Medidas preventivas para ansiedade e depressão em bombeiros

Como foi observado, os artigos que fizeram parte desta revisão apresentaram alguns fatores que podem contribuir para o aparecimento de sintomas de ansiedade e depressão em bombeiros. Entretanto, ao mesmo tempo, os autores também se preocuparam em comentar a respeito das medidas preventivas que podem ser tomadas pelos gestores dos bombeiros para que haja uma mitigação desse problema.

Para Monteiro *et al* (2013), para o enfrentamento desse problema, deve-se investir em oferecer a esses profissionais, um lugar de possam ser escutados e receber apoio psicológico. Os autores afirmam que são necessárias intervenções psicossociais dirigidas especificamente para esse grupo de profissionais, onde esses bombeiros sejam encorajados a receber as intervenções necessárias por profissionais de saúde, para evitar o adoecimento mental e o sofrimento psíquico, associado à profissão.

Para Lima *et al* (2015) o caminho que leva a uma diminuição da prevalência de ansiedade e depressão em bombeiros perpassar primeiramente pela questão do reconhecimento social e de uma busca pela qualidade de vida. Os autores afirmam que os gestores deveriam aderir políticas de retribuição diante do engajamento profissional de cada bombeiro. Ademais, o artigo sugere que os bombeiros devem ser motivados a aderirem a práticas que melhorem a qualidade de vida, tais como alimentação saudável e atividade física, pois essas práticas aparecem como fatores protetores.

No artigo publicado por Oliveira e Moraes (2021), os autores admitem que a sua pesquisa não pôde descrever estratégias defensivas a respeito da problemática em questão. Entretanto eles afirmam que os resultados da pesquisa indicam ser necessária uma transformação em práticas de gestão na instituição estudada, e que é relevante afirmar entre os bombeiros que o afastamento do trabalho nas situações pertinentes pode ser benéfico.

Para Teoh *et al* (2020), os fatores que podem funcionar como moderadores para proteger a saúde mental dos bombeiros, são o controle do trabalho e suporte social. Os pesquisadores observaram que naquele grupo de participantes onde essas duas variáveis eram mais altas, a relação de morbidade psiquiátrica era mais baixa, bem como a carga de trabalho. O controle do trabalho diz respeito ao direcionamento do trabalho por protocolos e procedimentos pré-estabelecidos, deixando os bombeiros mais seguros de que estão fazendo aquilo que é correto. Quanto ao apoio social, eles se referem ao apoio dos próprios companheiros de serviço, no dia a dia, ajudando-se mutuamente no enfrentamento das demandas de serviço. Os autores não encontraram em sua pesquisa nenhum moderador para remediar os prejuízos dos traumas emocionais das ocorrências.

No artigo publicado por Wolffe *et al* (2023), os autores não especificaram as ações preventivas para prevenir patologias na saúde mental dos bombeiros. Entretanto, deixaram claro que ações como uma boa higiene do local de trabalho e EPIS, o uso de EPIS adequados, boa qualidade do sono, e a adoção de bons hábitos de vida, e o não uso de substâncias como álcool e tabaco, colaboraram para a prevenção de doenças psiquiátricas.

Para Stanley *et al* (2018), a melhor forma de mitigar o risco de depressão em bombeiros, seria a ampliação de intervenções que tenham um bom impacto nas preocupações da ansiedade social. Os autores colocam como uma boa alternativa, um serviço de intervenção online, onde o bombeiro poderia receber apoio sem sair de casa. Para os autores, essa modalidade diminuiria os custos dos tratamentos, bem como seria uma forma de driblar os estigmas que ainda perduram dentre as pessoas a respeito de doenças psiquiátricas, evitando assim, a exposição dos bombeiros atendidos.

Por último, a pesquisa realizada por Hom *et al* (2016), com 880 bombeiros dos Estados Unidos, mostrou que tratar distúrbios do sono pode ser uma estratégia positiva para diminuir os problemas de depressão em bombeiros, pois uma boa qualidade de sono pode ajudar o bombeiro na capacidade de acessar e aproveitar estratégias de regulação emocional de forma eficaz.

5 CONCLUSÃO

As evidências desta revisão confirmam que os bombeiros representam um dos grupos de trabalhadores significativamente mais vulneráveis a desenvolverem qualquer problema de saúde mental, inclusive ansiedade e depressão. A prevalência de sintomas de ansiedade e depressão nesses profissionais é significativamente mais alta do que o normal, variando de 8,1% a 45,5% e 10% a 52,7%, respectivamente.

Alguns fatores que podem contribuir para o aparecimento desses sintomas também foram apresentados pela maioria dos artigos. Os fatores de risco mais relevantes foram: ter maior quantidade de filhos, maior tempo de serviço, ser etilista, sofrer de estresse pós-traumático, ter pouco apoio social, falta de reconhecimento profissional, sobrecarga de serviço, pouca de liberdade de expressão, sofrer de outro problema de saúde mental, exposição à contaminantes provenientes dos incêndios, falta de limpeza adequada dos quartéis e dos EPIS, levar o EPI para casa, ansiedade social e distúrbios do sono.

Em relação às medidas preventivas apresentadas nesta revisão, deve-se levar em consideração que alguns fatores não podem ser facilmente mudados. A natureza do trabalho dos bombeiros traz consigo uma carga emocional peculiar, que inevitavelmente pode causar sofrimento psíquico. Entretanto, os gestores devem explorar ao máximo as intervenções naqueles fatores mutáveis, tais como: incentivar o apoio social dentro das corporações; melhorar a limpeza do ambiente de trabalho e dos EPIS; oferecer acompanhamento psiquiátrico e psicológico; incentivar a busca por tratamento para distúrbios do sono; oferecer protocolos de procedimento para dar mais segurança aos bombeiros; e incentivar bons hábitos de vida.

Este estudo pode ser útil por ser uma fonte de informações aos gestores dos bombeiros que busquem conhecer mais sobre os aspectos relacionados aos casos de ansiedade e depressão nas suas brigadas de incêndio. Entretanto, os resultados encontrados nesta revisão podem não representar a realidade de todos o quartéis de bombeiros que existem, pois é necessário que haja ainda mais estudos nessa área e é de fundamental importância que cada gestor busque um diagnóstico específico para a tropa sob seu comando.

REFERÊNCIAS

- BAPTISTA, Makilim Nunes *et al.* Avaliação de depressão, síndrome de burnout e qualidade de vida em bombeiros. **Psicologia Argumento**. Curitiba, v. 23, n. 42, p. 47-54, 2005.
- CANALE, Alaíse; FURLAN, Maria Montserrat Diaz Pedrosa. Depressão. Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Biologia: **Bases Morfológicas e Fisiológicas da Integração do Organismo com o Meio Ambiente**, Maringá, PR, p. 23-31, 2006.
- COIMBRA, Marli Aparecida Reis *et al.* Impactos do estresse na exposição ocupacional de bombeiros: revisão integrativa. **Revista enfermagem UERJ**. Rio de Janeiro, n. 28, p. 1-8, 2020.
- DANTAS, HLL *et al.* Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. **Revista recien**. 2021; 12(37): 334-345. Disponível em: <https://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/575>. Acesso em: 15 mar. 2023.
- GULLIVER, Suzy B. *et al.* A prospective study of firefighters PTSD and depression symptoms: The first 3 years of service. **Journal of Psychological Trauma**. 2021 Jan;13(1):44-55. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33382330/>. Acesso em: 15 mar. 2023.
- HOM, MA *et al.* The Association between Sleep Disturbances and Depression among Firefighters: Emotion Dysregulation as an Explanatory Factor. **Journal of Clinical Sleep Medicine**. 2016 Feb;12(2):235-45. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26350604/>. Acesso em: 10 mai. 2023.
- JARDIM, Silvia. Depressão e trabalho: ruptura de laço social. **Revista brasileira de Saúde ocupacional**, n. 36, p. 84-92, São Paulo, 2011.
- LIAO, Li-Mei *et al.* Depression and heart rate variability in firefighters. **SAGE Open Medicine**. 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26770735/>. Acesso em: 10 mai. 2023.
- LIMA, Eduardo de Paula *et al.* Prevalência de depressão em bombeiros. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, n. 31, p. 733-743, 2015.
- MONTEIRO, Janine Kieling *et al.* Firefigthers: Psycopathology and working conditions. **Estudos de Psicologia**. Campinas, 30(3) 437-444, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/FB5sQCSNtKXmZVPZGcNVLzy/?lang=en>. Acesso em: 10 mai. 2023.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE DO BRASIL. **Saúde Mental: Na América Latina, Brasil é o país com maior prevalência de depressão**. (publicado em 22 set. 2022). Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/na-america-latina-brasil-e-o-pais-com-maior-prevalencia-de-depressao>. Acesso em: 3 fev. 2023.
- NATIVIDADE, Regina (2009). Vidas em risco: a identidade profissional dos bombeiros militares. **Psicologia e Sociedade**. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/g68zV4Q79txL4KhdpjBzGjR/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 10 fev. 2023.

OLIVEIRA, Karine Trarbach; MORAES, Thiago Drumond. Saúde Mental e Trabalho em Profissionais do Corpo de Bombeiros Militar. **Revista Psicologia: Organizações & Trabalho**, n. 21, p. 1388-1397, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/rpot/2021.1.21135>. Acesso em: 03 fev. 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Transtornos Mentais**. 2023. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais>. Acesso em: 12 mai. 2023.

RIBEIRO, HKP *et al.* Transtornos de ansiedade como causa de afastamentos laborais. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/>. Acesso em: 25 mar. 2023.

STANLEY, I.H. *et al.* Anxiety sensitivity and suicide risk among firefighters: A test of the depression-distress amplification model. **Comprehensive Psychiatry**. 2018 Jul; 84:39-46. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29684659/>. Acesso em: 10 mai. 2023.

TAO, Yanqiang *et al.* The Mediating Role of Emotion Regulation Strategies in the Relationship Between Big Five Personality Traits and Anxiety and Depression Among Chinese Firefighters. **Frontiers in Public Health**. 2022 Jun 3; 10:901686. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35719646/>. Acesso em: 20 mar. 2023.

TEOH, K.R.H. *et al.* Trauma and work factors as predictors of firefighters' psychiatric distress. **Occupational Medicine**. 2019;69: 598-603. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31960054/>. Acesso em: 10 mai. 2023.

WOLFFE TAM, Robinson A, Clinton A, Turrell L, Stec AA. Mental health of UK firefighters. **Scientific Reports**. 2023 Jan 10;13(1):62. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36627314/>. Acesso em: 10 mai. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Mental health in the workplace**. Geneva (Swi): WHO; 2023 Disponível em: https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab_1. Acesso em: 3 fev. 2023.