

OLHAR SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DOS BOMBEIROS MILITARES DE PRIMAVERA DO LESTE -MT, APÓS LEI N.º 555 DE 29 DE DEZEMBRO 2014

LOOK AT THE QUALITY OF LIFE OF MILITARY FIREFIGHTERS IN PRIMAVERA DO LESTE- MT, AFTER LAW NO. 555 OF DECEMBER 29, 2014

ROGERIO COSTA BATISTA ¹

Resumo

O presente trabalho visa analisar o distúrbio do sono e Qualidade de Vida dos Bombeiros Militares da cidade de Primavera do Leste, MT e compará-los com estudos realizados nessa mesma unidade militar no ano de 2014, após essa data foi implementada a Lei Complementar n.º 555 de 29 de dezembro 2014 que proporcionou maior descanso para os bombeiros que trabalha no serviço operacional, assim, o trabalho tem como objetivo: analisar se houve benefício para a qualidade de vida destes militares. A pesquisa caracteriza-se como descritiva e quantitativa. Os instrumentos utilizados para a coleta dados constituiu-se de questionários com questões objetivas sobre os distúrbios do sono e de Avaliação da Qualidade de Vida da OMS- WHOQOL-bref. De acordo com os dados da pesquisa, houve uma melhora significativa na qualidade de vida dos bombeiros militares, onde a média dos domínios sobre a Qualidade de Vida era de 61,44% em 2014 e chegando a 73,50% em 2021, refletindo na melhoria dos serviços prestados à sociedade por esses profissionais.

Palavras-chave: Qualidade de Vida; estresse; jornada de trabalho.

Abstract

This study aims to analyze the sleep disorder and Quality of Life of Military Firefighters in the city of Primavera do Leste, MT and compare them with studies carried out in the same military unit in 2014, after that date, Complementary Law No. 555 was implemented. of December 29, 2014 which provided greater rest for the firefighters who work in the operational service, thus, the work aims to: analyze whether there was a benefit to the quality of life of these soldiers. The research is characterized as descriptive and quantitative. The instruments used for data collection consisted of questionnaires with objective questions about sleep disorders and the WHO-WHOQOL-bref Quality of Life Assessment. According to the survey data, there was a significant improvement in the quality of life of military firefighters, where the average of the masters on Quality of Life was 61.44% in 2014 and reaching 73.50% in 2021, reflecting in better services provided to society by these professionals.

Key-words: Quality of Life; stress; working day.

¹ Pós graduado em Gestão Pública (UFMT). Graduado em Licenciatura Plena em Matemática (UFMT) e Engenharia Civil (UNIC). Mestrando em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional (ProfEPT). E-mail: rogeriocostab@hotmail.com

Artigo recebido em: 12 de setembro de 2021. Artigo aceito em 05 de outubro de 2022.

INTRODUÇÃO

A preocupação com a qualidade de vida dos colaboradores devem ser uma constante em todas as organizações, pois um ambiente de trabalho saudável proporcionará melhor condições de trabalho, o que vislumbrará na qualidade de vida dos colaboradores e consequentemente de um melhor serviço prestados à sociedade.

No ambiente de trabalho o estresse vem sendo considerado um problema generalizado, pois ele é responsável por provocar uma disfunção na vida do trabalhador e da organização e com isso interferindo nos serviços prestados. Algumas profissões estão sujeitas a desencadear maiores números de estresse entres os profissionais, e afetando a qualidade de vida, e entre os fatores que descadeiram os estresses ocupacional estão: risco de morte; responsabilidade de salvar vidas de outras pessoas; alto risco de vida; baixos salários; pouca expectativa de ascensão profissional; prazo curto para tomada de decisão e muitas horas trabalhadas ininterruptas. E assim a profissão a de Bombeiros Militar é considerada uma das mais estressante da atualidade (VIDOTTI, et al., 2015; DE ALMEIDA, 2015).

Assim, o presente trabalho tem por objetivo analisar o distúrbio do sono e Qualidade de Vida dos Bombeiros Militares da cidade de Primavera do Leste, MT e compará-los com estudos realizados nessa mesma unidade militar no ano de 2014, após a implementação da Lei Complementar n.º 555 de 29 de dezembro de 2014.

O trabalho está dividido nesta parte introdutória, após o referencial teórico abordando a conceituação de Qualidade de Vida, Qualidade de Vida no trabalho. Segue com uma análise do serviço de bombeiros militar e qualidade vida no trabalho e jornada de trabalho dos militares do estado de Mato Grosso. Depois a apresentação da metodologia utilizada, bem como, os instrumentos utilizados para a realização da investigação. No capítulo seguinte, é realizada a análise e discussão dos dados encontrados na pesquisa e por fim as considerações finais.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Nesta seção serão abordados os principais conceitos de Qualidade de Vida e a tentativa de mensurá-la a partir de vários instrumentos , versara ainda sobre a importância da Qualidade de Vida no Trabalho mostrando a evolução desse conceito até os dias atuais e para

finalizar discutira o serviço de bombeiros militar com um olhar para a Qualidade de Vida no trabalho e jornada de serviços realizadas por esses profissionais.

2.1 QUALIDADE DE VIDA; CONCEITUAÇÃO

Apesar de as maiorias das pessoas ter um conceito do que seja a Qualidade de Vida (QV) existe uma enorme dificuldade em sua conceituação e definição, muitas foram as tentativas de realiza-lá e não chegaram a um senso comum (DALLA VECCHIA et al., 2005; ALMEIDA et al., 2012). De acordo com Celich (2008), a primeira vez que Qualidade de Vida foi aludido, foi por Pigou, em 1920, em seu livro que tratava de economia e Bem-estar, discutia os impactos para as famílias de baixa renda e no orçamento governamental quando recebiam algum suporte do estado. No entanto, não foi dado a importância devida e caiu no esquecimento.

Já de acordo com Fleck et al. (1999) a primeira vez que a expressão Qualidade de Vida foi usada, foi pelo presidente norte-americano, Lyndon Johnson, em 1964, ao assumir que os objetivos não podem ser medidos somente por balanços dos bancos, e sim, através da qualidade de vida proporcionados as pessoas.

Com avanços alcançados pela população nas últimas décadas em todas as áreas, com destaque para as áreas de medicinas, farmacêutica, engenharias, tecnologias, etc., houve um aumento significativo na longevidade da população e com isso uma preocupação com a qualidade de vida, pois é de ser esperar que uma maior longevidade deva ser alcançada também com uma melhor QV, portanto é importante obter um conceito mínimo do que seja Qualidade de Vida (DALLA VECCHIA et al., 2005; FLECK et al., 1999; ALMEIDA et al., 2012).

De acordo com Dalla Vecchia et al. (2005) o conceito de QV está relacionado a autoestima e o bem-estar pessoal, e assim, no entanto, deriva de vários fatores externo e interno relacionado a pessoa, como: estado emocional, nível socioeconômico, interações sociais, saúde, religiosidade, ambiente de trabalho, etc. Tornando uma tarefa difícil de uma conceituação, essa variando de autor para autor.

Para Seidl e Zannon (2004) o conceito de qualidade de vida se divide em duas vertentes, uma linguagem cotidiana, em que se engloba a população em geral e a outra nas pesquisas científicas, em diferentes campos dos conhecimentos como: economia, medicina, enfermagem, educação, psicologia entres outra.

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS) apud Almeida; Gutierrez; e Marques (2012, p. 20) a Qualidade de Vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Verifica-se, necessário para o indivíduo alcançar algum nível de QV que esteja inserido no contexto social e cultural, além estar dotada de boa saúde, ter boas relações pessoais, profissionais, familiares, jornada de trabalho humanizada. Assim, para tentar de alguma forma mensurar a qualidade de vida foram criados nas últimas décadas, principalmente nos Estados Unidos, vários instrumentos de avaliação da QV, entre eles podemos citar:

O Índice de Felicidade Interna Bruta (FIB), foi criado em 1972, que tem como fator determinante os seguintes indicadores: bom padrão vida econômica; educação de qualidade; saúde; bem-estar psicológico, etc. O Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) foi criado em 1990, e tem na renda, educação e longevidade seus indicadores determinantes. O Indicador de Qualidade de Vida Calvert – Henderson foi criado em 2000, e tem como alguns indicadores determinantes a educação, emprego, energia, meio-ambiente, saúde, direitos humanos, renda, infraestrutura, etc.

Já o Indicador de Qualidade de Vida da OMS criado em 1990, tem no domínio físico, domínio psicológico, nível de independência, relações sociais, ambiente e aspectos espirituais/religião/crenças pessoais seus indicadores determinantes (ALVES, 2011).

No entanto, afins de normatizar a QV foi criado pela OMS o instrumento World Health Organization Quality of Life–WHOQOL-100 onde avalia os aspectos subjetividade, multidimensionalidade e a presença de dimensões positivas e negativas. No Brasil esse instrumento é conhecido como Whoqol-bref é uma versão abreviada e traduzida para o português por Fleck et al. (1999) sendo composto por 26 questões e será usado para mensurar a qualidade de vida dos entrevistados neste trabalho (RUGISKI et al., 2005).

2.2 QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO.

É notório a importância do trabalho para relações humana e também uma forma que as pessoas têm de melhorar a qualidade de vida, pois com esses rendimentos, em tese, poderá proporcionar melhorias para si e seus familiares. É através do trabalho que as relações interpessoais acontecem e o ser humano se sente útil perante a sociedade (MONTEIRO et al., 2007). No entanto, vale lembrar que nem sempre o trabalho teve um caráter positivo, haja

vista, que na escravidão ou no regime servil o trabalho era tido como castigo, logo não era destinado nenhuma preocupação em manter a saúde dessas pessoas tão pouco a qualidade de vida no trabalho (FACAS, 2013).

Com o início da Revolução Industrial ocorrida no final do século XVIII, na Inglaterra, se inicia o capitalismo industrial em detrimento do capitalismo comercial e a substituição da manufatura pela maquinofatura, tendo a máquina a vapor e o tear mecânico umas das grandes invenções deste período e o carvão como fonte de energia. Neste período, na Inglaterra e toda a Europa, a maioria da população vivia no campo e produzia o que consumia, no entanto, de maneira artesanal, o artesão era dono de sua força de trabalho, e de acordo Engels, (2008, p. 46).

Assim, os trabalhadores sobreviviam suportavelmente e levavam uma vida honesta e tranquila, piedosa e honrada; sua situação material era bem superior à de seus sucessores: não precisavam matar-se de trabalhar, não faziam mais do que desejavam e, no entanto, ganhavam para cobrir suas necessidades e dispunham de tempo para um trabalho sadio em seu jardim ou em seu campo, trabalho que para eles era uma forma de descanso; e podiam, ainda, participar com seus vizinhos de passatempos e distrações – jogos que contribuíam para a manutenção de sua saúde e para o revigoramento de seu corpo.

Com a Revolução Industrial o artesão e pequeno proprietário de terras viu se obrigado a ser tornar assalariado e perder o pouco de qualidade de vida que possuía, haja vista, que o trabalho na fábrica era degradante com jornadas de trabalho muitas vezes superior a 16 horas por dia, local de trabalho insalubres, que ajudava a proliferação de certas doenças como: tuberculose, sarampo, varíola, entre outras, além dos grandes números de acidente de trabalho que ocorria nas fábricas, isso incluindo também as mulheres e crianças, estás privada de seu desenvolvimento físico e mental (ENGELS, 2008; MIRANDA, 2012; PILATTI, 2007; ALBUQUERQUE; OLIVEIRA, 2002).

Os acidentes de trabalhos eram inúmeros, entre eles estavam: perda de membros superiores, esmagamentos de mão, queimaduras, entre outras, já as doenças ocupacionais, que na maioria das vezes levava o trabalhador a óbitos, estavam as doenças respiratórias, pulmonares, cardíacas e estresse físico e mental (MERLO; LÁPIS, 2007).

Como é de se imaginar o proletariado não possuía nem um tipo de direito trabalhista e tão pouco usufruía de qualidade de vida no trabalho, toda a saúde do proletariado era consumida no chão da fábrica. Diante desses fatores, a classe operária começa a se organizar e reivindicar melhorias nas condições de trabalho, entres as reivindicações dos trabalhadores estavam as melhorias nos salários e a redução da jornada de trabalho (ENGELS, 2008; VIEIRA; HANASHIRO, 1990).

Diante dessas consequências negativas trazida para a saúde do trabalhador, devida as Revoluções Industriais, sempre houve por parte das classes operárias lutas por melhores condições de trabalho e no trabalho, no entanto, somente a partir de 1970, nos Estados Unidos, começa um debate mais aprofundado dos problemas da saúde dos trabalhadores e, são iniciados um amplo debate sobre a qualidade de vida no trabalho (QVT), pois foi verificado ser mais vantajoso financeiramente investir na QVT do que tratar a doenças ocupacionais, pois um trabalhador saudável, feliz, motivado e comprometido com o serviço irá produzir mais e melhor (VIDOTTI, 2015).

De acordo com Basso (2010), a qualidade de vida no trabalho visa os seguintes objetivos:

A Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) visa proporcionar um ambiente favorável ao bem-estar de todos, na tentativa de humanizar as relações e o trabalho nas organizações, conduzindo as melhorias na execução das tarefas e o consequente aumento do nível de satisfação do funcionário com a organização (BASSO, 2010 p. 1).

2.3 SERVIÇO DE BOMBEIROS MILITAR E QUALIDADE VIDA NO TRABALHO

A profissão de bombeiro militar é umas das mais admiradas do mundo, haja vista; que suas atividades estão relacionadas a maioria das vezes a prestar apoio as pessoas em momento de risco real de morte ou perda de patrimônio. Conforme a Constituição Federal de 1988, (CF, 1988) artigo 144, § 5º, compete aos corpos de bombeiros militares, além das atribuições definidas em lei, também a execução de atividades de defesa civil.

Entre as atividades desenvolvidas pelos bombeiros militares estão: prevenção e combate a incêndios; busca e salvamento; socorros de urgência (aquático, altura, terrestre); atendimentos pré-hospitalar; realização de serviço técnico de análise de projeto contra incêndio e panicos; vistorias em estabelecimentos verificando as existência dos dispositivos de segurança contra incêndio e panico conforme a legislação, além dos serviços internos. As principais atividades relacionadas a profissão de bombeiros militares estão a cargo de preservar a vida, o meio ambiente, o patrimônio e a ordem pública (PESTANA et al., 2014; SOUZA et al., 2012; BATISTA; MAGALHÃES; LEITE, 2016).

Segundo os estudos de Souza; Velloso; Oliveira (2012) esses profissionais estão vulneráveis aos riscos físicos, químicos, biológicos e mecânico devido à própria natureza da atividade, além disso, estão sujeitos aos riscos emocionais e psíquicos, o que decore de um aumento gradual nos números dos profissionais que adoecem devido às atividades de

bombeiro militar.

Pestana et al. (2014) acrescenta que esses profissionais são acometidos por sérios problemas de saúde relacionados ao trabalho como o estresse crônico-Síndrome de Burnout, isso decorre devido ao estresse emocional gerado nos atendimentos as ocorrências, muitas vezes com perdas de vidas humanas e bens materiais; angústia e apreensão devido ao estado de prontidão no quartel, mesmo sem ocorrências em andamento; às escalas desgastantes; sentimento de impotência diante de situação que não pode controlar. Levando a esses profissionais a níveis elevados de estresses e causando adoecimento físico e mental, muitas vezes desencadeando quadro de hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.

Entre os fatores os que representam maiores riscos cardiovasculares são: exposição à fumaça, devido principalmente a inalação durante as ocorrências de incêndios; exposição aos ruídos, que se inicia com o alarme de sirene “brado” passando pelos barulhos dos motores a combustão, chegando a cada toque de sirene/brado os batimentos cardíacos aumentarem para 188 batimentos por minutos, mesmo depois de 15 minutos de recuperação; exigências físicas para combate a incêndios, levando um grande desgaste físico; estresse psicológico, devidos a excesso de estressores nos atendimentos as ocorrências, situações geradas nas ocorrências e pós-ocorrências; na cultura organizacional e; a perda de sono, devido ao turno de trabalho, suscitando nos bombeiros efeitos adversos na frequência cardíacas, pressão arterial e metabolismo (NOGUEIRA, 2016).

Neste sentido, Nogueira (2016) expõe que 45% (quarenta e cinco) das mortes dos bombeiros norte-americanos em serviço estão relacionadas com as doenças cardíacas. Já estudos realizados com os bombeiros da cidade de Brasília, mostraram que os bombeiros brasileiros têm em 5,9 anos de sobrevida a menos que a população masculina da mesma região, evidenciando que a profissão de bombeiro militar existem fatores de riscos associados.

Nesta percepção Campos et al. (2014) aponta:

Ainda, a natureza das atividades desenvolvidas pelos bombeiros tem um componente emocional que predispõe ao desgaste físico e psicológico. Este desgaste pode ser potencializado pelos fatores organizacionais. Naqueles profissionais com a função social de cuidadores, categoria em que se incluem os bombeiros, o estresse profissional é iniciado por uma demanda emocional com origem, na maioria das vezes, no atendimento de vítimas com sofrimento físico (CAMPOS et al., 2014, p.21).

Nota-se que de acordo com Campos et al. (2014) os principais estressores no ambiente militar estão relacionados a própria natureza das atividades desenvolvidas; aos fatores organizacionais e aos atendimento de ocorrências com sofrimentos físicos das vítimas.

Segundo os estudos de Murta e Tróccoli (2007) o clima organizacional corresponde a 42,5% dos estresses no trabalho dos bombeiros e a condição de trabalho a 38,3% dos fatores estressores, ou seja, somente a cultura organizacional foi a responsável por mais de 80% das causas de estresses entre os bombeiros militares da pesquisa, o que não deixa de ser preocupante.

2.4 JORNADA DE TRABALHO DOS MILITARES DO ESTADO DE MATO GROSSO.

De acordo com De Oliveira (2016) a jornada de trabalho implica do tempo que o empregado fica à disposição do empregador, ou seja, a transferência da força de trabalho do empregado para empregador em uma relação empregatícia. Em uma jornada excessiva contribui para o aumento das doenças ocupacionais, além de proporcionar maior risco de acidente de trabalho, dificuldade de conciliar vida familiar e menor desempenho das atividades realizadas. E os militares do Estado de Mato Grosso estavam sujeitos a este tipo de jornada de serviço.

Ainda de acordo com De Oliveira (2016) como o Estado de Mato Grosso não tinha uma carga horária específica da jornada de trabalho definida em lei para os militares do estado, pois a Lei Complementar n.º 231 de 15 de dezembro de 2005 em que dispunha sobre o Estatuto dos Militares do Estado de Mato Grosso, deixava bem vaga a carga horária e o período de descanso dos militares, essa ficando a cargo do Comandante Geral da instituição e dos comandantes das unidades militares.

Art. 69 O regime de trabalho do servidor militar será definido em escala de serviço, conforme dispuser as normas emanadas do Comando-Geral.
§ 1º No estabelecimento da escala de serviço deverá ser observado o descanso obrigatório do servidor militar.
§ 2º O militar somente poderá ser convocado fora da escala de serviço em casos extraordinários, devidamente justificados.
§ 3º O Comandante-Geral da Corporação regulamentará as situações e os critérios de convocação extraordinária (MATO GROSSO, 2005).

Portanto, cada unidade militar tinha sua jornada de trabalho de acordo com os comandantes, surgindo vários tipos de escala de serviço, principalmente na Polícia Militar, de acordo com os tipos mais comuns de escala de serviço eram: “(12x24x12x48 (doze por vinte e quatro, doze por quarenta e oito), 12x36 (doze por trinta e seis), 24x72 (vinte e quatro por setenta e dois), 24x48 (vinte e quatro por quarenta e oito) e 24x24 (vinte e quatro por vinte e quatro)”(DE OLIVEIRA, 2016, p. 25).

Já no Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Mato Grosso, de acordo Batista, Magalhães e Leite (2016) a jornada de trabalho do serviço administrativo era de 40 horas semanais e do serviço operacional era 24 horas trabalhadas por 48 de descanso (escala de serviço 24x48).

De acordo com De Oliveira (2016) uma escala de 24x48 em um período de 4 semanas o militar estadual trabalhara duas semanas com uma jornada de 72 horas e duas semanas com uma jornada 48 horas semanais. Mostrando que esse tipo de escala de serviço, a jornada de trabalho semanal ultrapassa e muito às 40 horas semanais realizadas pela maioria dos servidores públicos.

Nos estudos realizados por Batista, Magalhães e Leite (2016); Souza (2010) e De Oliveira (2016) apontam que uma escala de serviço excessiva é a grande responsável pelos desgastes físicos, dificuldade de conciliar serviço e família, gerador de cansaço excessivo, estresses e desânimo entre os militares e podendo gerar um serviço ineficiente a população.

Com a Lei Complementar n.º 555 de 29 de dezembro de 2014 - que dispõe sobre o Estatuto dos Militares do Estado de Mato Grosso - começa a partir desse momento a definição da jornada de trabalho dos militares estaduais.

Art. 81 A jornada de trabalho regular do militar estadual caracteriza-se por atividades contínuas e inteiramente devotadas às finalidades da instituição, sendo definidas por escala em serviço operacional e/ou serviço diário em expediente administrativo.

Art. 82 A jornada de serviço operacional em unidade militar estadual, não poderá ser superior a 195 (cento e noventa e cinco) horas mensais, observando-se descanso obrigatório de no mínimo o dobro de horas trabalhadas quando a jornada for diurna e de, no mínimo, quatro vezes o número de horas trabalhadas quando a escala for noturna. Nos casos de jornada de trabalho de 24 (vinte e quatro) horas, o período de descanso deverá ser de no mínimo o triplo de horas trabalhadas.

Art. 84 O militar estadual somente poderá ser convocado em seu horário de folga para reforço do serviço policial ou bombeiro militar, mediante jornada de trabalho extraordinária, onde fará jus ao recebimento de uma retribuição financeira. (MATO GROSSO, 2014).

Nota-se que com a Lei Complementar n.º 555 de 29 de dezembro de 2014, fica criada jornada de trabalho dos militares estaduais e nessa lei é assegurado que o militar quando convocado para o serviço em dia de folga, fará jus ao recebimento de retribuição financeira, ainda cria bancos de horas para compensação de algumas convocações dos militares na folga e dá prazo de 180 dias para as unidades militares do Estado realiza as devidas adequações nas escalas de serviço, ou seja, a partir de julho de 2015 já estava sendo realizada uma escala de serviço mais humanizada e, em tese melhorando a qualidade de vida dos militares

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Quanto à sua natureza, o presente trabalho, de acordo com Silveira (2009), caracteriza-se como pesquisa aplicada, pois, gera conhecimento e aplicação prática e visando a soluções de problemas, neste caso a pesquisa visa verificar se houve melhorias na Qualidade de Vidas dos Bombeiros a partir dos dados coletados.

Enquanto aos objetivos da pesquisa, caracteriza-se como descritiva, pois exige do investigador uma série de informações sobre o que deseja pesquisar, e os fatos serão observados, registrados, analisados, classificados e interpretados, sem que o pesquisador interfira neles (SILVEIRA, 2009).

Quanto a abordagem, pode ser considerada quantitativa, pois de acordo com Silveira (2009) neste tipo de pesquisa existe a coleta de dados, a enfatizar o raciocínio dedutivo, as regras da lógica e os atributos mensuráveis da experiência humana. E quantos os procedimentos poderão ser considerada uma Pesquisa-Participante, pois de acordo com Prodanov e Freitas (2013, p.67) “Quando é desenvolvida a partir da interação entre pesquisadores e membros das situações investigadas” quando o pesquisador faz parte da pesquisa e conhece o problema pesquisado.

Para elaboração da pesquisa bibliográfica fora utilizada a técnica de revisão sistemática de literatura por artigos científicos e livros a versar sobre qualidade de vidas dos bombeiros, distúrbios de sono causado pelo serviço bombeiro militar e jornada de trabalho.

3.1 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para a coleta de dados utilizaram-se os seguintes instrumentos:

Instrumento I – Questionário autoaplicado adaptado de Moreno (Moreno, 1993) e o questionário sobre os distúrbios do sono adaptado de Sandra Braz (BRAZ, 1998). Avaliando dois parâmetros, o primeiro composto por sete critérios e o segundo por vinte e dois critérios.

Instrumento II – Escala de Avaliação da Qualidade de Vida – Whoqol-bref: O Whoqol-bref é uma versão abreviada e traduzida para o português por Fleck et al. (1999), desenvolvida pelo Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (OMS), composta de 26 questões, sendo duas questões gerais de qualidade de vida e as demais que avaliam quatro aspectos da qualidade de vida: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente.

3.2 INSTRUMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS

Para o instrumento I foi utilizado tabelas para as classificações das respostas, verificando as frequências e realizando os cálculos percentuais. O instrumento II, após a coleta dos dados, foi utilizado o programa computacional desenvolvido por Pedroso, B. et al. (2010) para realizar as análise dos resultados.

3.3 CARACTERIZAÇÃO DOS RESPONDENTES

A pesquisa foi realizada com os bombeiros militares da 6ª Companhia Independente de Bombeiros Militares (6ª CIBM), na cidade de Primavera do Leste-MT, após a autorização do comandante da UBM (Unidade de Bombeiros Militar). Na sequência foi explicado os procedimentos éticos da pesquisa, o anonimato, participação voluntaria e a necessidade do preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para realização da pesquisa, e assim, foram realizadas aplicação dos questionários aos bombeiros militares voluntários.

A 6ª CIBM foi inaugurada em 12 de maio do ano 2000, contando nesta época com um efetivo de 15 militares e a população da cidade de Primavera do Leste, segundo o IBGE, era de pouco mais de 28.000 habitantes, houve um grande crescimento populacional do município nos últimos anos, o qual não foi acompanhado na mesma proporção pelo efetivo dos bombeiros militares, que atualmente são de 35 militares, um número muito inferiormente do que preconiza a ONU (Organização das Nações Unidas), que seria um bombeiro militar para cada mil habitantes. Além da cidade de Primavera do Leste a 6ª CIBM tem atuação nas regiões de Paranatinga, Poxoréo, Santo Antônio do Leste, Novo São Joaquim, Vila Paredão e entre outras localidades.

Esses profissionais desempenham as mais diversas funções como: combate a incêndios, socorros de urgências, salvamentos, análises de projeto de Segurança Contra Incêndio e Pânicos, vistorias técnicas e além dos serviços burocráticos como: escalas de serviços, plano de férias, etc., mesmo existindo os militares que atuam na parte administrativa e os que atuam no serviço operacional, devido à falta de efetivo muitas vezes os bombeiros do administrativo vão compor os serviços operacionais, vice e versa.

A pesquisa foi realizada entre 03 e 20 de fevereiro de 2021, foram excluídos da pesquisa os militares que estavam de férias, licença prêmio, os que estavam com licença para

tratamento de saúde, contando com 10 militares nestas situações, e o que não se encontravam na UBM nos dias da realização da pesquisa. Foram respondidos 20 questionários, totalizando 57,14% do efetivo e 80% dos militares aptos a fazer parte da pesquisa.

4 RESULTADO E DISCUSSÃO

Nessa seção será analisado os resultados obtidos através dos questionários, iniciando com os dados sociodemográficos visando conhecer a idade, tempo de serviço, escolaridade dos bombeiros. Em seguida serão analisados as doenças que atingi os militares durante o sono e a relação da escala de serviço operacional com as doenças relatadas e vida social e, por fim, será discutido os dados dos resultados referente a Qualidade de Vida dos entrevistados e compará-los com pesquisa realizadas anteriormente.

4.1 DADOS SOCIO DEMOGRÁFICOS

Conforme os dados coletados pela pesquisa, através do questionário sociodemográfico, que abordava sobre idade, escolaridade, estado civil, tempo de serviço.

Verifica-se que 90%, estão alocados no serviço operacional; e que a pesquisa foi respondida por 100% do efetivo masculino, no entanto, essa não é a realidade da 6ª CIBM, haja vista que existem no quadro 8,57% (n=3) do efetivo do sexo feminino, o que corresponde com número das outras unidades de bombeiros militares do estado, pois somente começaram a ser incluídas na corporação a partir de 2003 e com apenas 10% das vagas oferecidas; 60% dos bombeiros tem menos que 35 anos, demonstrando uma força de trabalho jovem lotada na UBM; 60% são casados, demonstrando a valorização familiar; 55% tem somente o Ensino Médio e 45% possui o Ensino Superior e deste mais de 55% tem pelo menos uma pós-graduação.

Outro dado importante da pesquisa está relacionado ao tempo de serviços dos militares, 60% dos militares entrevistados tem menos 8 anos serviço, mostrando que a 6ª CIBM é formada pela maioria do seu efetivo de militares novos em relação ao tempo de serviço e que estes entraram na corporação a partir de 2014, com a nova jornada de trabalho e valorização salarial.

Na pesquisa realizada por Batista, Magalhães e Leite (2016) na mesma UBM, no ano

de 2014, mostrava que a maioria do efetivo era formado por militares com mais de 10 anos de efetivo serviço, mostrando que houve neste intervalo o incremento de novos militares.

4.2 AVALIAÇÃO DOS SINTOMAS APRESENTADOS DURANTE O SONO DOS MILITARES

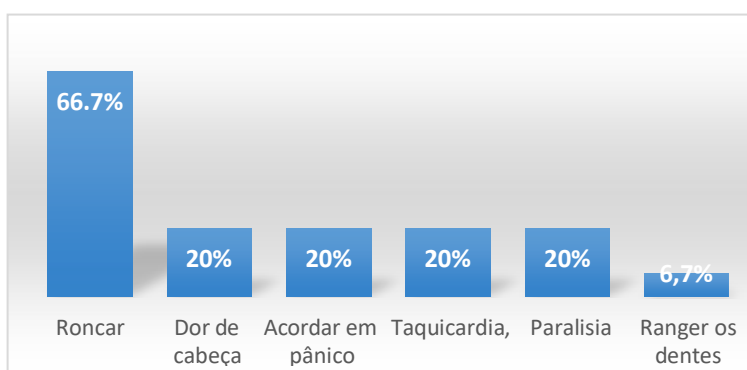
No intuito de avaliar a qualidade do sono dos militares da 6ª CIBM foi utilizado o questionário da Sandra Braz (Braz, 1998), visto que a qualidade do sono é fundamental para a saúde e qualidade de vida, pois os distúrbios do sono ocasiona transtorno no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo dos indivíduos (MÜLLER; GUIMARÃES, 2007; MENON-MIYAKE et al., 2014).

De acordo como os dados coletados, verifica-se que 60% dos bombeiros relataram ter um sono de ótimo a bom, dorme em média 6,8 horas por noite; 50% dos entrevistados têm de 7 a 8 horas de sono; somente 10% respondeu que considera o sono ruim; 25% relataram ter o sono perturbados por ruídos, devidos na maioria ao barulho de televisores, carros e motos sem escapamentos.

No entanto, 40% relatam sofrem de insônia com frequência e 30% sentem sono durante seu turno de trabalho, o que se mostra preocupante, dado que o serviço dos bombeiros necessita de bastante atenção e concentração. De acordo Poyares (2003) a insônia pode estar relacionada a trabalho em turno, ansiedade, depressão, ciclo vigila de sono irregular e estado de hiper alerta e as consequências verificadas nos indivíduos são: irritabilidade, falta de concentração e alteração de humor.

Na Figura 1 verificam-se os sintomas relatados pelos bombeiros militares durante o sono e o ronco, o que destaca entres eles.

Figura 1: Sintomas apresentados durante o sono



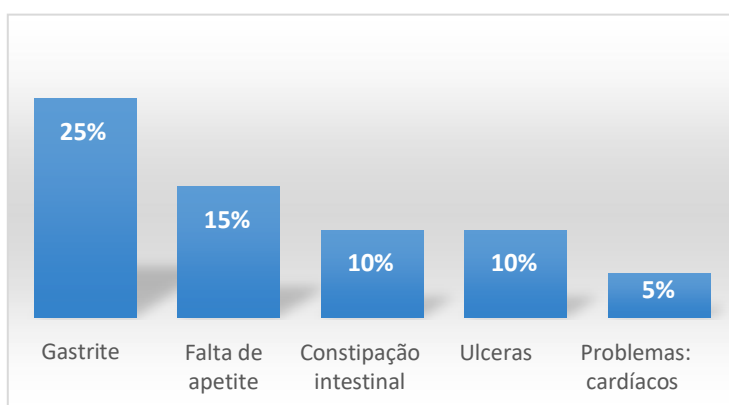
FONTE: Dados da pesquisa 2021

Conforme a Figura 1, tem que 75% dos entrevistados relataram sentir algum sintoma durante o sono e o ronco foi descrito 66,7%, o que já foi provado que nem sempre é um sinal de bom sono, a síndrome da apneia obstrutiva do sono (SAOS) tem as seguintes consequências para o indivíduo: sono não reparador; sonolência excessiva durante o dia e suas consequências envolvem risco de acidentes de trabalho e de trânsito, além de déficits cognitivos e doenças cardiovasculares (CHAVES JÚNIOR, et al., 2011). Os outros sintomas apresentados foram: acordar em pânico, 20%, taquicardia, 20%, dor de cabeça e paralisia 20% e bruxismo, descrito por 6,7% dos entrevistados.

Já em relação ao questionamento se o esquema de turno de trabalho prejudica a saúde, 20% concordam totalmente com essa informação, enquanto 40% acreditam que pode influenciar até certo.

Outras doenças relatadas pelos bombeiros militares da 6ª CIBM foram, conforme a figura 2, gastrite, falta de apetite, úlceras entre outras.

Figura 2: Doenças relatadas



FONTE: Dados da pesquisa 2021.

Deste modo, conforme a figura 2, verifica-se que as doenças mais frequentes relatadas pelos bombeiros são: gastrite com 25%, falta de apetite com 10% e úlceras com 10% essas doenças muitas vezes estão relacionadas ao estresse gerado pela própria profissão de bombeiros (CREMASCO; CONSTANTINIDIS; DA SILVA, 2010).

Na Tabela 1, verifica-se a resposta dos militares referentes aos dias consecutivos de descanso, relação do trabalho com a família e amigos e ao cansaço depois de um plantão de 24 horas

Tabela 1: Ciclo vigília-sono e análise psicossocial

Variáveis	Níveis	f	%
-----------	--------	---	---

BATISTA

Em relação ao número de dia consecutivo descanso.			
	Ótimo	6	30,0
	Bom	13	65,0
	Mais ou menos	1	5,0
	Ruim	0	0,0
	Péssimo	0	0,0
	Total	20	100,0
Vida social e de lazer é prejudicada pelo trabalho em turno.			
	Concorda totalmente	0	00,0
	Concorda até cento ponto	7	35,0
	Não tem opinião formada	3	15,0
	Discorda até certo ponto	3	15,0
	Discorda totalmente	7	35,0
	Total	20	100,0
O trabalho interfere no relacionamento familiares			
	Concorda totalmente	1	5,0
	Concorda até cento ponto	7	35,0
	Não tem opinião formada	2	10,0
	Discorda até certo ponto	3	15,0
	Discorda totalmente	7	35,0
	Total	20	100,0
Dificuldade para conciliar horário de trabalho com esposa, namorada, companheira e amigos			
	Concorda totalmente	1	5,0
	Concorda até cento ponto	6	30,0
	Não tem opinião formada	4	20,0
	Discorda até certo ponto	3	15,0
	Discorda totalmente	6	30,0
	Total	20	100,0
Sente se cansado desanimado em virtude do trabalho			
	Sim	4	20,0
	Não	16	80,0
	Total	20	100,0

FONTE: Elaborado pelo autor com dados obtidos na pesquisa (2021).

Verifica que 95% dos entrevistados responderam que o descanso, dia de folga, neste caso de 72 horas, é ótimo a bom, demonstrando uma satisfação com os dias consecutivos de descanso, o que é primordial para repor a energia despendida no plantão. Na pesquisa realizada por Batista, Magalhães e Leite (2016) mostrou que 42% dos entrevistados consideravam ruim ou péssimo o dia consecutivo de descanso, mostrando que os dias de descanso era insuficiente para repor as energias despendidas durante o serviço, nesta época a escala de serviço era de 24 horas de serviço por 48 horas de folga, mostrando a diferença significativa em relação à pesquisa realizada em 2014.

Em relação ao questionamento se a escala de serviço interfere no relacionamento familiares, apenas 5% responderam que concordam totalmente que a escala de serviço é prejudicial ao relacionamento familiar. Já em relação à dificuldade para conciliar horário de trabalho com esposa, namorada, companheira e amigos, 5% responderam que concorda totalmente com esse argumento e 30% concordam até certo ponto.

Na pesquisa realizada por Batista, Magalhães e Leite (2016, p. 1683) foram respondidos que: “41,18% concordam totalmente que é prejudicial para os relacionamentos familiares. Já a dificuldade de conciliação da jornada de trabalho com a esposa/namorada, 47,05% concordam totalmente que é difícil conciliar devido à escala de serviço.” Ficando nítido que houve uma melhora significativa nas relações familiares e sociais dos bombeiros da UBM, após a implementação da jornada de trabalho de 24 horas de serviço por 72 horas de descanso.

Outro dado bastante interessante é quando realizando esse questionamento referente a interferência da escala de serviço nos relacionamentos familiares e sociais para os bombeiros com mais de 8 anos de serviço, onde não houve nenhuma resposta afirmativa concordando totalmente com esse argumento. Mostrando que os bombeiros com mais tempo de serviço, que já trabalharam em uma escala de serviço de 24x48 e hoje goza de uma escala de serviço de 24x72, tem uma maior satisfação com a jornada de trabalho ora realizada.

Verifica-se que apenas 20% dos entrevistados disseram que sente cansado, desanimado em virtude do trabalho, já na pesquisa realizada por Batista, Magalhães e Leite (2016) esse percentual era de 53%, infere-se que a jornada de trabalho e descanso tem forte influência na relação cansaço/ânimo, e um profissional motivado desenvolve bem melhor o trabalho e, se tratado dos serviços prestado pelos bombeiros é essencial que este seja prestado com o máximo de eficiência.

4.3 QUALIDADE DE VIDA DOS BOMBEIROS

Para verificar a percepção de qualidade de vida dos bombeiros militares da 6ª CIBM foi utilizado o instrumento da Organização Mundial da Saúde, o WHOQOL-bref. Esse instrumento é composto por 26 questões divididas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. A sua versão em português foi validada por Fleck et al. (1999). Para adiantar os cálculos do instrumento de Qualidade de Vida WHOQOL-bref foi utilizado o programa computacional desenvolvido por Bruno Pedroso (PEDROSO, B. et

al.,2010).

Na Figura 3 abaixo é possível ver os resultados destes domínios.

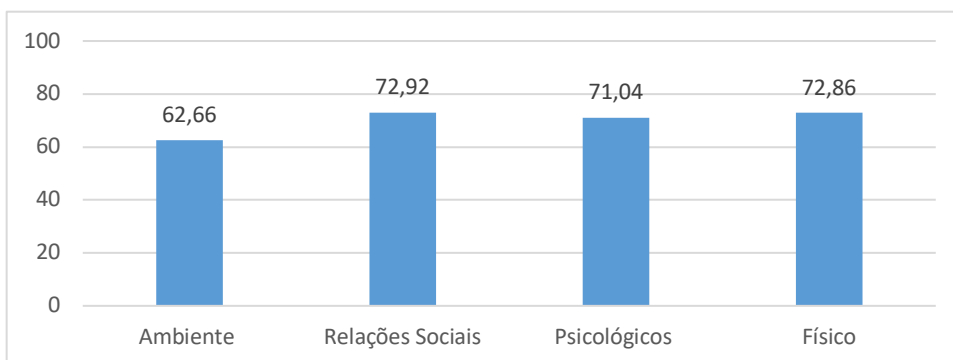
Figura 3 – Grau de satisfação individualizado das facetas da Qualidade de Vida



Fonte: Dados da pesquisa 2021.

Na figura 3, descreve particularizadamente os domínios das facetas referentes às dimensões da qualidade de vida, percebe-se que os menores graus de satisfação estão relacionados aos recursos financeiros com 51,25%, ambiente físico com 56,25% e cuidados com a saúde com 58,75% , já os melhores avaliados foram: mobilidade com 86,25%, atividade sexual com 82,5%, autoestima com 78,75%, ficando autoavaliação da Qualidade de vida 78,75%. Na figura 4, relata a Qualidade de Vidas dos Bombeiros militares com os percentuais dos domínios.

Figura 4: Qualidade de vida conforme os percentuais dos domínios pesquisa em 2021

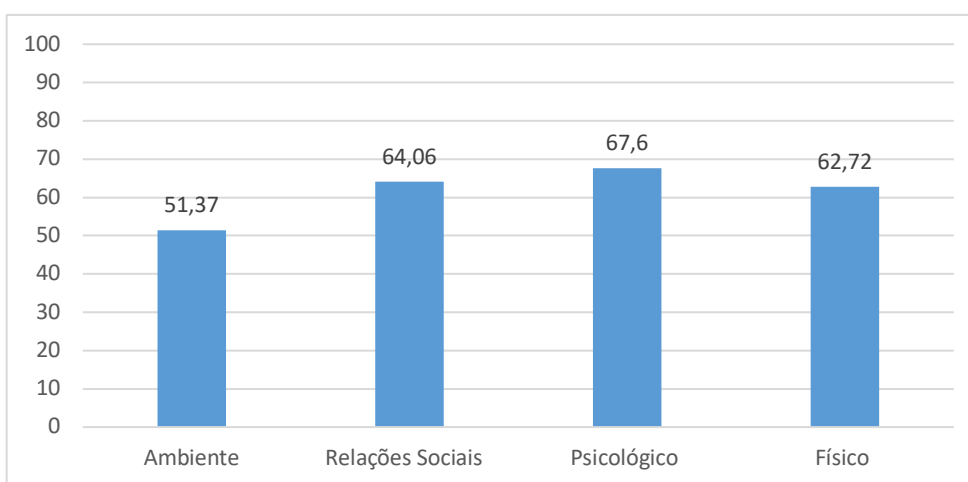


FONTE: Dados da pesquisa 2021.

Conforme a figura 4, percebe-se que o domínio menor avaliado pelos militares da 6ª CIBM foi do Meio Ambiente com 62,66%, esse domínios engloba as questões como: recursos financeiros, ambiente físicos e cuidados com à saúde, já o melhor avaliado foi o das Relações Sociais com 72,92%, esse domínio envolvem questões como relações pessoais, apoio e atividade sexual, é importante ressaltar que os domínios Físicos que englobam energia e fadiga, dor e desconforto, sono e repouso e o domínio Psicológicos que envolvem sentimentos positivos, autoestima, imagem corporal, também foram bem avaliados com mais de 71%, a média dos domínios ficou com 69,76%, um resultado bastante positivo.

No trabalho realizado em 2014 por Batista, Magalhães e Leite (2016), nessa mesma UBM, os resultados encontrados sobre os percentuais da Qualidade de Vida em relação aos domínios foram bastante inferiores, como mostra a figura 5.

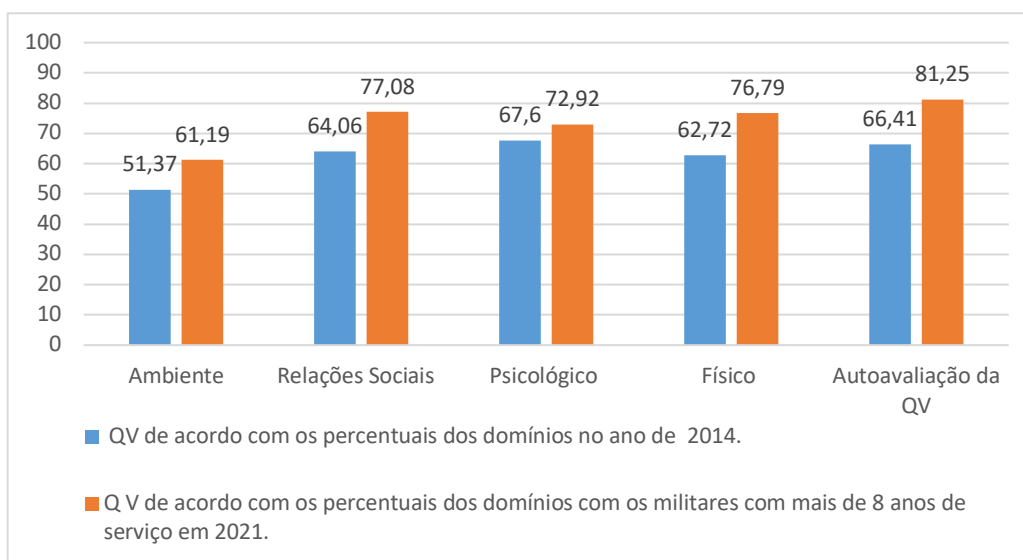
Figura 5: Qualidade de vida em relação aos domínios com os dados obtidos em 2014.



FONTE: Batista, Magalhães e Leite (2016, p. 1686).

Conforme a figura 5, percebe-se que na pesquisa realizada houve uma melhora significativa em todos os domínios, a média dos domínios era de 61,44% chegando agora em quase 70%. Quando se faz a análise dos dados com os militares da 6ª CIBM com mais de 8 anos de serviço, ou seja, que fizeram parte da pesquisa realizada em 2014, com esses mesmo militares no ano de 2021, percebe-se uma melhora significativa em todos os domínios avaliados, conforme mostra a figura 6.

Figura 6: Qualidade de vida dos militares no ano de 2014 e no ano 2021



FONTE: Dados da pesquisa 2021.

Conforme a figura 6, nota-se que todos os domínios foram melhores avaliados, ficando a média dos domínios com 73,49% e a autoavaliação da Qualidade de Vida com 81,25%, um resultado muito positivo, visto que, na pesquisa realizada por Batista, Magalhães e Leite (2016) a média dos domínios era de 61,44% e a autoavaliação da Qualidade de Vida correspondia a 66,41%. Assim, a autoavaliação da Qualidade de vida teve um aumento de quase 15 pontos percentuais neste período. Mostrando que uma jornada de serviço humanizada faz toda a diferença para o aumento da qualidade de vida dos bombeiros e isso tem efeito imediato nos serviços prestados à população.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Retornando ao objetivo da pesquisa que foi analisar o distúrbio do sono e a Qualidade de Vida dos Bombeiros Militares, após a implementação da Lei Complementar n.º 555 de 29

de dezembro 2014, que proporcionou maior descanso para os bombeiros que trabalha no serviço operacional, verifica-se que houve uma melhora significativa nos indicadores de Qualidade Vida.

Mesmo o Brasil e o mundo estando passando pela maior crise sanitária dos últimos tempos, devido à pandemia da Covid-19, e os bombeiros da 6ª CIBM atuarem nas ocorrências nos socorros das vítimas desta doença, além demais ocorrências triviais que existe o risco da contaminação, e com a crise financeira instalada, onde estão sem reposição inflacionaria dos salários há dois anos. A qualidade de vida dos bombeiros da 6ª CIBM se mostrou em um nível bastante satisfatório em comparação a pesquisa realizada anteriormente.

Diante dos estudos realizados com os bombeiros militares da 6ª CIBM de Primavera do Leste, verifica são compostos por 60% por militares com menos de 35 anos, 60% têm menos de oito anos de serviços, ou seja, chegaram na corporação após a Lei complementar n.º 555 de 29 de dezembro de 2014, que dispõe sobre o Estatuto dos Militares do Estado de Mato Grosso.

Essa lei trouxe vários benefícios para os militares, entre elas: jornada de trabalho para o serviço operacional de 24 horas de serviço por 72 horas de descanso; quando convocado em seu horário de folga para reforço do serviço policial ou bombeiro militar, faz jus ao recebimento da jornada de trabalho extraordinária por horas trabalhadas ou banco de horas. Além da valorização salarial ocorrida após 2014.

Quando se faz um comparativo com os dados obtidos por Batista, Magalhães e Leite, (2016) na mesma UBM no ano de 2014, os dados são completamente diferentes, as médias dos domínios observado pelo instrumento Qualidade de Vida WHOQOL-bref naquele período foram 61,44% e autoavaliação da Qualidade de vida de 66,41%, nos resultados obtidos pela pesquisa esses dados são de 69,87% e 78,25% respectivamente, mostrando que a percepção de Qualidade de Vida hoje enfrentadas pelos Bombeiros Militares de Primavera do Leste é bem melhor.

E quando se analisa esses mesmos dados somente com os bombeiros com mais de 8 anos de serviço, ou seja, que eram parte integrante da pesquisa realizada em 2014 por Batista, Magalhães e Leite (2016) os dados são mais robustos, pois a média dos domínios avançou para 73,49% e percepção da autoavaliação de Qualidade de Vida atingiu 81,25%.

A limitação da pesquisa se verifica devido à quantidade de militares entrevistados em relação à quantidade do efetivo dos bombeiros militares do Estado de Mato Grosso, e sugestão de pesquisas futuras seria analisar os números de afastamentos por tratamentos de

saúde dos bombeiros militares, antes e depois da implantação da Lei Complementar n.º 555 de 29 de dezembro de 2014 para verificar a se houve diminuição dos afastamentos por saúde.

Conclui-se, portanto que a jornada de trabalho incluída com a Lei Complementar n.º555 de 29 de dezembro de 2014, a qual estabelece entre outras coisas a jornada de trabalho para o serviço operacional de Bombeiros Militar quando exercer 24 horas de serviço terá direito ao descanso de 72 horas (24x72), e mesmo sofrendo dos problemas como: falta de material e equipamentos; infraestrutura deficitária e falta de pessoal, foi a responsável pela diminuição do estresse entre os militares como mostrou Batista (2022); não interferência na vida familiar e social; diminuição do cansaço, melhoria na motivação além de aumento substancial da Qualidade de Vida, e como isso refletindo diretamente nos serviços prestados à sociedade.

6 REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, C.; OLIVEIRA, C. Saúde e doença: significações e perspectivas em mudança. **Millenium**, 2002.

ALMEIDA, M. A. B.; GUTIERREZ, G. L.; MARQUES, R. **Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa**. 2012.

ALVES, E. F. Quality of life: consideration about indicators and instruments of measure/Qualidade de vida: considerações sobre os indicadores e instrumentos de medida. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 3, n. 1, p. 16-23, 2011.

BASSO, L. L. **Qualidade de vida no trabalho** 2010. Dissertação (graduação em Ciências Sociais Aplicada) da Universidade Comunitária da Região de Chapecó – UNOCHAPECÓ.

BATISTA, R.C. Percepção dos níveis de estresse dos bombeiros militares de uma cidade do interior do estado de mato grosso, após o aumento do período de descanso entre a jornada de trabalho.**Revista INTERFACE-UFRN/CCSA ISSN Eletrônico 2237-7506**, v. 19, n. 1, p. 168-188, 2022.

BATISTA, R. C.; MAGALHÃES, Á. R.; LEITE, D.B Estresse e qualidade de vida de profissionais bombeiros militares do município de Primavera do Leste – Mato Grosso. **Revista Eletrônica Gestão e Serviços**, v. 7, n. 2, p. 1671, 2016.

BRAZ, S. **Estudo do sono e seus distúrbios nua amostra probabilística da cidade de São Paulo**. Tese de Doutorado – Escola Paulista de Medicina de São Paulo, 1998.

CAMPOS, H. S. T. et al. **Avaliação dos riscos psicossociais relacionados ao trabalho no Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal**. 2014. Monografia (especialização)—Universidade de Brasília, Instituto de Psicologia, Especialização em Clínica Psicodinâmica do Trabalho e Gestão do Estresse, 2014.

CELICH, K. L. S. **Domínios de qualidade de vida e capacidade para a tomada de decisão em idosos participantes de grupos da terceira idade**. 2008. Tese de Doutorado

Instituto de Geriatria e Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul PUCRS. Porto Alegre:, 2008.

CHAVES JUNIOR, C.M. et al. Consenso brasileiro de ronco e apneia do sono: aspectos de interesse aos ortodontistas. **Dental Press Journal of Orthodontics**, v. 16, n. 1, p. e1-e10, 2011.

CREMASCO, L; CONSTANTINIDIS, T. C; DA SILVA, V. A. A farda que é um fardo: o estresse profissional na visão de militares do corpo de bombeiros. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 16, n. 2, 2010.

DALLA VECCHIA, R.; RUIZ, T.; CRISTINA, S.; BOCCHI, M.; CORRENTE, J. E. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo Quality of life in the elderly: a subjective concept. **Rev Bras Epidemiol**, v. 8, n. 3, p. 246–52, 2005.

DE ALMEIDA, D. M. et al. Estresse ocupacional na perspectiva dos bombeiros da cidade de Santa Maria/RS. **Revista de Carreiras e Pessoas (ReCaPe)** | ISSN-e: 2237-1427, v. 5, n. 1, 2015.

DE OLIVEIRA, P. V. B. A adequação constitucional da jornada de trabalho semanal dos policiais militares do estado de mato grosso: o respeito ao princípio da dignidade da pessoa humana. **Homens do Mato-Revista Científica de Pesquisa em Segurança Pública**, v. 15, n. 1, 2016

ENGELS, F. **A situação da classe trabalhadora na Inglaterra**. Boitempo Editorial, 2008.

FACAS, E. P. Protocolo de avaliação dos riscos psicossociais no trabalho - Contribuições da Psicodinâmica do Trabalho. **Tese de doutorado (Programa de Pós- Graduação em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações- UNB)**, p. 193, 2013. Disponível em: <http://repositorio.unb.br/handle/10482/15420>. .

FLECK, M. P. DE A.; LEAL, O. F.; LOUZADA, S.; et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL- 100). **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 21, n. 1, p. 19–28, 1999.

MATO GROSSO. Lei Complementar n. 231, de 15 de dezembro de 2005. Dispõe sobre o Estatuto dos Militares do Estado de Mato Grosso. **Diário Oficial**, Mato Grosso, 15 dez. 2005. Disponível em: <http://app1.sefaz.mt.gov.br/Sistema/legislacao/LeiComplEstadual.nsf/9733a1d3f5bb1ab384256710004d4754/32275ea6933cd1a1042570df0074b4e5?OpenDocument>>. Acesso em 12 nov. 2020.

MATO GROSSO. Lei Complementar n. 555, de 20 de dezembro de 2014. Dispõe sobre o Estatuto dos Militares do Estado de Mato Grosso. **Diário Oficial**, Mato Grosso, 15 dez. 2005. Disponível em http://www.cbm.mt.gov.br/arquivos/File/LEIS_DECRETOS/1%20-%20LC%20555-2014%20Estatuto%20PM-BM%20%20com%20redao%20dos%20vetos.pdf Acesso em 10 nov. 2020.

MENON-MIYAKE, M. A.; GASPAR, G.; MENON-MIYAKE, MARCEL; MENON MIYAKE, MICHELLE. Distúrbios do Sono e Sintomas **Vestibulares Sleeping Disorders and Vestibular Symptoms**. , p. 60–66, 2014.

MERLO, Á. R. C.; LAPIS, N. L. A saúde e os processos de trabalho no capitalismo: reflexões na interface da psicodinâmica do trabalho e da sociologia do trabalho. **Psicologia & Sociedade**, v. 19, n. 1, p. 61–68, 2007.

- MIRANDA, F. S. M. P. A Mudança do Paradigma Econômico , a Revolução Industrial e a Positivização do Direito do Trabalho. **Revista Eletrônica Direito**, v. 3, n. 1, p. 1–24, 2012.
- MONTEIRO, J. K. et al. Bombeiros: um olhar sobre a qualidade de vida no trabalho. **Psicologia Ciência e Profissão**, v. 27, n. 3, p. 554-565, 2007.
- MORENO, C. R. C. **Critérios cronobiológicos na adaptação ao trabalho em turnos alternantes. Validação de um instrumento de medida**. São Paulo. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, 70 p, 1993.
- MÜLLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 24, n. 4, p. 519–528, 2007.
- MURTA, S. G.; TRÓCCOLI, B. T. Avaliação de intervenção em estresse ocupacional. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 20, n. 1, p. 39–47, 2004.
- NOGUEIRA, R. M. **Avaliação da função autonômica cardíaca e da sobrecarga cardiovascular de bombeiros militares durante turno de serviço operacional**. , 2016. Disponível em: <<http://repositorio.unb.br/handle/10482/22622?mode=full>>. .
- PESTANA, P. R. M.; SILVA, T. E. Á.; SILVA, I. E. G.; et al. Relação Entre Qualidade De Vida, Burnout E Condições De Saúde Entre Bombeiros Militares. **Revista Da Universidade Vale Do Rio Verde**, p. 855–865, 2014.
- PEDROSO, B. et al. **Cálculo dos escores e estatística descritiva do WHOQOL-bref através do Microsoft Excel**. Revista Brasileira de Qualidade de Vida, Ponta Grossa, v. 2, n. 1, p. 31-36, jan./jun. 2010.
- PILATTI, L. A. Qualidade de Vida e Trabalho: Perspectivas na Sociedade do Conhecimento. **Qualidade de vida e novas tecnologias**, p. 41–50, 2007. Disponível em:<http://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/tecnologia_cap5.pdf>. .
- POYARES, D. et al. I consenso brasileiro de insônia. **Hypnos: rev sono**. 2003; São Paulo: Sociedade Brasileira de Sono; 2003.
- PRODANOV, Cleber Cristiano; DE FREITAS, Ernani Cesar. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico-2ª Edição**. Editora Feevale, 2013.
- RUGISKI, M.; ALBERTO PILATTI, L.; SCANDELARI, L. WHOQOL-100 e sua utilização: uma pesquisa na Internet. **XXV Encontro Nac. de Eng. de Produção**, p. 8, 2005.
- SEIDL, E. M. F; ZANNON, C. M. L. da C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cadernos de saúde pública**, v. 20, p. 580-588, 2004.
- SILVEIRA, D. T; CÓRDOVA, F. P. A pesquisa científica. Métodos de pesquisa. Porto Alegre: **Editora da UFRGS**, 2009. p. 33-44, 2009.
- SOUZA, I. O. **Estresse e qualidade de vida no trabalho dos bombeiros de Barra do Garças-MT**,2010. Dissertação (graduação em Enfermagem) – Universidade Federal de Mato Grosso, campus Barra do Garças-MT.
- SOUZA, K. M. O. DE; VELLOSO, M. P.; OLIVIERA, S. S. A profissão de bombeiro

BATISTA

militar e a análise da atividade para compreensão da relação trabalho-saúde: Revisão da literatura. **VIII Seminário de Saúde do Trabalhador**, p. 1–15, 2012. Disponível em: <<http://www.proceedings.scielo.br/pdf/sst/n8/21.pdf>>. .

VIDOTTI, H. G. M. et al. Qualidade de vida e capacidade para o trabalho de bombeiros. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 22, n. 3, p. 231-238, 2015.

VIEIRA, D. F. VB; HANASHIRO, D. M. M. Visão introdutória de qualidade de vida no trabalho. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 11, n. 2, p. 41, 1990.