

# PERSPETIVAS SOBRE A PROMOÇÃO DA SAÚDE NUMA COMUNIDADE DE BOMBEIROS

*Data de aceite: 03/04/2023*

### **Aida da Conceição Cruz do Carmo**

Enfermeira; Administração Regional de Saúde do Alentejo - Agrupamento de Centros de Saúde do Alentejo Central; Évora; Portugal

### **Maria Laurência Grou Parreirinha Gemito**

Professora; Universidade de Évora – Departamento de Enfermagem. Investigadora do Comprehensive Health Research Centre (CHRC); Évora; Portugal  
<https://orcid.org/0000-0001-9254-6083>

### **Anabela Pereira Coelho**

Professora; Universidade de Évora – Departamento de Enfermagem. Investigadora do Comprehensive Health Research Centre (CHRC); Évora; Colaboradora no H&TRC- Health & Technology Research Center, ESTeSL- Escola Superior de Tecnologia da Saúde, Instituto Politécnico de Lisboa; Global Health and Tropical Medicine, Instituto de Higiene e Medicina Tropical, Universidade NOVA de Lisboa; Portugal  
<https://orcid.org/0000-0002-1750-1229>

### **Felismina Rosa Parreira Mendes**

Professora; Universidade de Évora – Departamento de Enfermagem. Investigadora do Comprehensive Health Research Centre (CHRC); Évora; Portugal  
<https://orcid.org/0000-0001-9518-2289>

### **Isaura da Conceição Cascalho Serra**

Professora; Universidade de Évora – Departamento de Enfermagem; Portugal.  
<https://orcid.org/0000-0002-1225-6631>

### **Ermelinda do Carmo Valente Caldeira**

Professora; Universidade de Évora – Departamento de Enfermagem. Investigadora do Comprehensive Health Research Centre (CHRC); Évora; Portugal  
<https://orcid.org/0000-0003-1949-9262>

**RESUMO: Introdução:** O estado de saúde, pode ser modificado pelo estilo de vida. Os bombeiros têm uma elevada prevalência de fatores de risco de doenças cardiovasculares, sendo esta uma profissão que lida, diariamente, com situações de stress. Os projetos de promoção da saúde e adoção de estilos de vida saudáveis, através da literacia em saúde, promovem a

capacitação das populações para a prevenção da doença e promoção da saúde. **Objetivo:** Avaliar os comportamentos de saúde de uma comunidade de bombeiros. **Metodologia:** Estudo transversal, descritivo, de abordagem quantitativa. A população é constituída por 44 bombeiros. Foram aplicados 2 questionários um relacionado com atitudes e comportamentos de saúde e outro sobre stress nos bombeiros. **Resultados:** Os inquiridos são 81,8% do sexo masculino, 15,9% do sexo feminino e 2,3% optou por não responder. A faixa etária prevalente é entre 29 e 38 anos de idade. No Questionário de Atitudes e Comportamentos de Saúde, realça-se a dimensão relacionada com a prática de exercício físico, em que as respostas baseadas no critério “quase sempre” e “com muita frequência”, somaram apenas 11,50%. Relativamente aos cuidados com a alimentação, em termos de planificação da dieta alimentar, 25% dos inquiridos respondeu não o fazer. No Questionário de Stress em Bombeiros, a dimensão lidar com pessoas, mostrou-se ser a mais geradora de stress para 97,25% dos inquiridos. **Conclusão:** Deste estudo conclui-se haver necessidade de intervenção ao nível dos estilos de vida, de forma a que sejam implementadas medidas para o reforço da importância de uma alimentação saudável, dos benefícios do exercício físico e também de como cuidar da saúde mental.

**PALAVRAS-CHAVE:** Promoção da saúde; Bombeiros; Educação para a Saúde; Intervenção Comunitária.

## PERSPECTIVES ON HEALTH PROMOTION IN A COMMUNITY OF FIREFIGHTERS

**ABSTRACT: Introduction:**The Health status, can be modified by lifestyle. Firefighters have a high prevalence of risk factors for cardiovascular diseases, and deals, daily, with stressful situations. The implementation of health promotion and healthy lifestyles projects, through health literacy, contribute to more empowered populations. **Objective:** To evaluate the health behaviours in a community of firefighters. **Methodology:** Cross-sectional, descriptive study with a quantitative approach. The population consists of 44 firefighters. Two questionnaire surveys were applied, the health attitudes and behaviours questionnaire and the stress questionnaire in firefighters. **Results:** The respondents are distributed as 81.8% male, 15.9% female and 2.3% chose not to answer. The prevalent age group is between 29 and 38 years of age. In the Questionnaire of Attitudes and Health Behaviours, the dimension related to the practice of physical exercise stands out, based on the criteria “almost always” and “very often”, totalled, 11.50% of the answers. Regarding the care with food, in terms of planning the diet the answer obtained was 25% for whom doesn't plan it.. In the Questionnaire of Stress in Firefighters, the dimension dealing with people proved to be the most stressful, with 97.25% of the answers. **Conclusion:** This study highlights the need to intervene at the lifestyles level, so that measures are implemented to reinforce the importance of a healthy diet, the importance and benefits of physical exercise, and also how to take care of mental health.

**KEYWORDS:** Health promotion; Firefighters; Health education; Community intervention.

## 1 | INTRODUÇÃO

As doenças crónicas não transmissíveis, são uma das principais causas de morte

no mundo destacando-se, de acordo com os dados da OMS, a doença cardíaca, como a principal causa de morte nos últimos 20 anos e cujos dados evidenciam um aumento em cerca de 7 milhões<sup>(1)</sup>.

O aumento dos fatores de risco modificáveis, como o tabagismo, a alimentação inadequada, a inatividade física/sedentarismo, o abuso do álcool e também o stress psicossocial, gerido de uma forma inadequada, podem originar aumento da tensão arterial, hipercolesterolemia e obesidade, que conseqüentemente, levam a doença cerebrovascular, cardiovascular, metabólica e a doenças do foro respiratório<sup>(2)</sup>.

Em Portugal, foi realizado em 2015, o primeiro inquérito nacional de saúde com exame físico, no qual se evidenciou que os inquiridos tinham idades compreendidas entre o 25 e os 74 anos, 36% apresentavam hipertensão arterial, 28,7% obesidade e 9,8% diabetes<sup>(3)</sup>. Neste mesmo relatório, verificou-se que, a região Alentejo tinha uma prevalência de hipertensos de 37,9%<sup>(3)</sup>. De salientar que no inquérito nacional de saúde, realizado entre dezembro de 2019 e janeiro de 2020, o excesso de peso, na população com 18 e mais anos de idade, situa-se nos 36,4%, os níveis de obesidade em 16,4%. Observou-se também que 65,6% da população com 15 ou mais anos de idade, não praticava qualquer atividade desportiva de forma regular e 8% da população, também com 15 ou mais anos, já apresentava sintomas depressivos<sup>(4)</sup>.

Assim, é neste contexto populacional que vamos situar o profissional bombeiro, reconhecendo, desde já, os elevados riscos para a saúde a curto, médio e longo prazo<sup>(5)</sup>, destacando-se, de entre eles, o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, doenças respiratórias, doenças do sistema músculo-esquelético ou mesmo neoplasias<sup>(5)</sup>. Os bombeiros estão expostos a diversos fatores de risco, como sejam, o trabalho por turnos, a responsabilidade inerente à sua atuação, elevados níveis de stress quando têm de tomar decisões sob pressão, bem como a exposição a incidentes críticos potencialmente traumáticos, que podem provocar alterações do bem-estar psicológico, nomeadamente, o socorro de vítimas mortais, acidentes com crianças, incidentes com pessoas conhecidas ou colegas com lesão grave ou mesmo mortal<sup>(6)</sup>.

Um estudo realizado com bombeiros profissionais nos Estados Unidos da América, em 2020, revela que as paragens cardiorrespiratórias são a principal causa de morte em serviço para os bombeiros<sup>(6)</sup>. Dados recentes sugerem que a prevalência de bombeiros obesos e com excesso de peso, excede a da população geral dos EUA<sup>(6)</sup>. Apesar da obesidade estar correlacionada com baixos níveis de aptidão física na população em geral, quando a capacidade aeróbica é melhorada, podemos observar resultados favoráveis na qualidade de vida<sup>(6)</sup>.

Do mesmo modo, apesar de nem todos os bombeiros apresentarem níveis ideais de aptidão física, está demonstrado que a capacidade cardiovascular está fortemente relacionada com a sua capacidade para realizar tarefas ao nível profissional<sup>(6)</sup>.

Entre 2013 e 2014 foi feita uma avaliação a cerca de 7500 bombeiros voluntários

portugueses, onde se concluiu que 60% destes encontram-se acima do peso considerado normal, 37% em situação de pré-obesidade e 23% em situação de obesidade<sup>(5)</sup>.

Em 2013, foi realizado outro estudo a 80 bombeiros, com idades compreendidas entre 16 e 57 anos, na região do Porto (Norte de Portugal), que conclui que 52,5% apresentam uma capacidade de trabalho boa, 36,3% ótima, 10% moderada e 1,3% baixa capacidade<sup>(7)</sup>. Também neste estudo, as doenças diagnosticadas e as mais referidas foram as resultantes de acidentes e as lesões músculo-esqueléticas<sup>(7)</sup>.

A Organização Internacional do Trabalho, revelou que o stress ocupacional na Europa, representa o segundo problema de saúde e afeta cerca de 40 milhões de indivíduos<sup>(8)</sup>. O stress é uma forma de combater o estado emocional, relacionado com sintomas psicológicos e físicos e é considerado uma alteração mental comum, o que significa que não está necessariamente ligada à pré-existência de uma doença mental, mas está associado à presença de sintomas, tais como insónias, cefaleias, astenia, dor abdominal e sintomas depressivos, que reduzem o bem-estar no local de trabalho<sup>(8)</sup>.

Assim, neste contexto, ser bombeiro é visto como uma profissão que lida com situações de stress diariamente, estando sujeitos a transtornos denominados como stress pós-traumático e *burnout*, relacionado com as suas atividades<sup>(9)</sup>. Os bombeiros pertencem a um grupo populacional pouco estudado, e estão expostos a vários eventos stressantes e traumáticos no seu trabalho<sup>(9)</sup>. Alguns estudos alertam para a necessidade de intervenção na promoção da saúde dos bombeiros, como forma de aliviar o sofrimento psicológico inerente à profissão<sup>(9)</sup>. A importância da gestão na organização do trabalho dos bombeiros, está na prevenção ou mitigação dos riscos para a saúde mental<sup>(9)</sup>. A realidade da condição de saúde dos bombeiros, em Portugal, deve ser um alerta, para impelir os próprios bombeiros e todas as entidades competentes, a investir esta problemática, nesta classe profissional<sup>(5)</sup>.

Assim, é nosso objetivo avaliar os comportamentos de saúde de uma comunidade de bombeiros (em Portugal).

## 2 | METODOLOGIA

Para a concretização do objetivo realizou-se um estudo transversal, descritivo, de abordagem quantitativa. A população é constituída por 44 bombeiros e são critérios de inclusão ser bombeiro, com idade igual ou superior a 18 anos.

Foram aplicados 2 questionários, um sobre atitudes e comportamentos de saúde (QACS) e outro sobre stress em bombeiros (QSB). O Questionário de Atitudes e Comportamentos de Saúde (QACS)<sup>(9)</sup> avalia as intenções comportamentais relacionadas com a promoção e proteção da saúde e com a prevenção das doenças, em 5 dimensões: exercício físico, nutrição, autocuidado, segurança motorizada e o uso de drogas ou similares. O Questionário de Stress em Bombeiros (QSB)<sup>(10)</sup> apresenta uma escala de avaliação das possíveis fontes de stress no exercício da atividade profissional. O QSB, na primeira parte,

avalia o nível global de stress que experienciam na sua atividade e na segunda parte, são identificadas, de entre 24 itens, as potenciais fontes de stress associadas com a atividade.

Todos os requisitos éticos de acordo com a Declaração de Helsínquia de Ética em pesquisa onde estão envolvidos seres humanos foram respeitados. Os instrumentos (questionários QACS e QSB) utilizados encontram-se validados e o Consentimento Informado Livre e Esclarecido devidamente apresentado e assinado por cada participante. O estudo obteve parecer favorável da Comissão de Ética para a Investigação Científica nas áreas de Saúde Humana e Bem-Estar da Universidade de Évora e da Comissão de Ética para a Saúde da Administração Regional de Saúde Alentejo.

Para tratamento e análise estatística dos dados foi utilizado o software *IBM SPSS Statistics Versão 2.4*.

### 3 | RESULTADOS

Da análise dos dados resultou que, dos 44 indivíduos, no que se refere ao sexo, 81,8% são do sexo masculino, 15,9% do sexo feminino e 2,3% não responde. A maioria das idades está compreendida nas faixas etárias entre os 29 e os 38 anos de idade (29,5%) e os 39 e 48 anos (27,3%). Relativamente ao estado civil, a percentagem é igual para casado e não casado, com 50% cada. No que concerne às habilitações literárias, 34,1% detêm o 12º ano de escolaridade e 31,8% o 9º ano de escolaridade. As respostas relativamente aos anos de serviço, distribuem-se da seguinte forma, até 5 anos 13,6 %, entre 5 e 10 anos 6,8%, entre 11 e 15 anos 9,1%, entre 16 e 21 anos 22,7%, entre 22 e 27 anos com 20,5% e mais de 27 anos 27,3%.

O questionário sobre **atitudes e comportamentos de saúde** compreende 5 dimensões: exercício físico, nutrição, autocuidado, segurança motorizada e o uso de drogas ou similares, tal como apresentado no Gráfico 1.

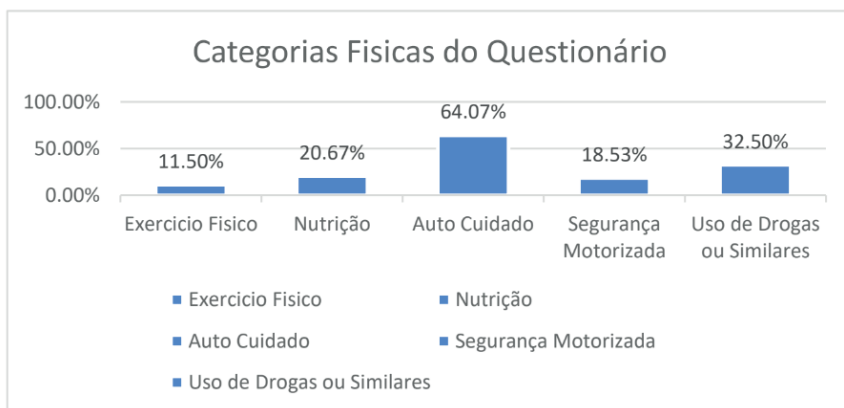


Gráfico 1: Categorias físicas do questionário de atitudes e comportamentos de saúde.

Elaboração própria.

Da análise dos dados verificou-se que, relativamente à dimensão **exercício físico**, na pergunta sobre a “prática de exercício físico intenso, pelo menos duas vezes por semana”, 34,1% dos inquiridos menciona prática ocasional e 29,5% responderam que quase nunca o fazem. Na pergunta se “realiza alguma atividade física, desporto que faça suar” as respostas situam-se em 40,9% para a opção ocasionalmente e 27,3% para a opção quase nunca. Colocada a questão sobre andar a pé ou de bicicleta, diariamente, 40,9% dos inquiridos responde que só o faz ocasionalmente.

Relativamente às questões relacionadas com a dimensão **nutrição** e práticas alimentares, nomeadamente a planificação da dieta, hábitos relacionados com o consumo de sal e ingestão de alimentos açucarados, constatou-se que 31,8% da população planifica muitas vezes a sua dieta, no entanto 29,5% menciona ser prática ocasional e 25% quase nunca planifica a dieta. Na pergunta sobre o cuidado com o consumo de sal, verifica-se que 40,9% dos inquiridos refere ter, muitas vezes, cuidado com a ingestão de sal mas, ainda assim, uma percentagem de 27,3% menciona ter cuidados ocasionais com o consumo de sal e 15,9% quase nunca tem esse cuidado.

Na questão sobre evitar alimentos com gordura, 36,4% responde que muitas vezes tem esse cuidado e são referidos em percentagens iguais (22,7%), os itens ocasionalmente e com muita frequência. Quanto ao cuidado com a alimentação, tendo em conta o peso e a altura, as respostas situam-se nos 45,5% para ocasionalmente e 25% para quase nunca.

Relativamente à questão sobre a ingestão de alimentos açucarados, verifica-se que 22,7% das pessoas responderam que, apenas ocasionalmente, têm cuidado com o consumo de bolos, chocolates ou outros e 18,2% quase nunca têm esse cuidado.

Na dimensão **autocuidado**, que compreende os comportamentos que facilitam a prevenção ou a deteção precoce de doenças, 81,8% dos inquiridos responderam ter o plano nacional de vacinação, quase sempre, atualizado, 84,1% manifestaram ter, quase sempre, cuidados para prevenir as doenças sexualmente transmissíveis e 52,3% da população menciona que evita fumar na generalidade das vezes. Revelam, ainda, alguma atenção para com a avaliação da tensão arterial, uma vez que 38,6% menciona avaliar quase sempre e 25% com muita frequência.

Os dados obtidos na dimensão **segurança motorizada**, mostram que 88,6%, cumprem as regras de segurança, nomeadamente na utilização do cinto de segurança e 86,4% das respostas indicam o cumprimento dos limites de velocidade estabelecidos.

Relativamente à dimensão **uso de drogas ou similares** que compreende a capacidade para funcionar sem necessidade de substâncias químicas, os resultados obtidos mostram que 59,1% dos inquiridos, evitam tomar medicamentos sem prescrição médica e 65,9% evitam, quase sempre, o uso de estimulantes.

O **questionário de stress em bombeiros** está dividido em 2 partes, na primeira é feita a avaliação global do stress e na segunda parte avaliam-se as dimensões: Lidar com pessoas; Relações profissionais; Excesso de trabalho; Carreira e remuneração; Risco de

vida; Condições de trabalho e Problemas familiares.

Da análise efetuada à avaliação global, 63,63% dos inquiridos referem um nível moderado de stress, relativamente ao exercício da sua atividade profissional. Em percentagens iguais, 15,90% dos inquiridos referem sentir pouco stress ou, em oposição, bastante stress. O elevado stress, apenas é referido por 4,54% dos inquiridos (Tabela 1).

Avaliação Global de Stress	Frequência Numérica (n)	Frequência Percentual (%)
Pouco Stress	7	15,90%
Moderado Stress	28	<b>63,63%</b>
Bastante Stress	7	15,90%
Elevado Stress	2	4,54%

Tabela 1: Avaliação Global do Stress. Elaboração própria.

Da análise global feita às fontes geradoras de stress, a dimensão “lidar com pessoas” é a que apresenta o maior valor percentual (97,25%), seguida da dimensão “problemas familiares”, que engloba o apoio por parte de pessoas significativas, em 88%, das respostas obtidas e o “risco de vida” para 85,33% destes bombeiros (Gráfico 2).



Gráfico 2: Fontes de stress. Elaboração própria.

Quando analisadas as questões relacionadas com a dimensão que mais se evidenciou “lidar com pessoas”, na pergunta, “Não poder/não ser capaz de corresponder àquilo que as pessoas a quem presto serviços esperam de mim”, a maior parte dos inquiridos (47,7%) refere sentir stress moderado e 36,4% bastante stress, apenas 1 inquirido (2,3%) respondeu, que neste tipo de situação não sente nenhum stress. Ainda nesta questão, não existe nenhuma resposta em que o inquirido se sinta com elevado stress.

Considerando a pergunta “Tomar decisões onde os erros podem ter consequências graves para as pessoas a quem presto os meus serviços”, as respostas com maior percentagem situam-se no stress moderado e bastante stress, com 40,9% e 38,6% respetivamente.

Verificou-se, relativamente à questão, “Gerir problemas graves das pessoas a quem presto os meus serviços”, tal como nas anteriores, que a maior percentagem, situa-se no stress moderado (38,6%).

A última questão desta dimensão “Sentir que não há nada a fazer para resolver os problemas das pessoas a quem presto os meus serviços” foi mencionada por 36,4% dos inquiridos como fonte geradora de “bastante stress”.

## 4 | DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Este estudo apresenta os dados relativos a uma (pequena) população de 44 bombeiros (0,16%) face ao total existente em Portugal (26 939)<sup>(11)</sup>, pelo que os resultados aqui apresentados e discutidos, apesar de não poderem ser generalizados, vão, de alguma forma, contribuir para a identificação de necessidades/problemas nas comunidades de bombeiros e assim, alertar para a implementação de projetos de intervenção comunitária, por forma a que equipas de saúde multidisciplinares possam dar respostas consentâneas com as necessidades identificadas.

As características sociodemográficas da população do estudo vão ao encontro da estatística apresentada pelo INE<sup>(11)</sup>, uma vez que neste estudo 81,8% são do sexo masculino e 15,9% do sexo feminino o que corresponde ao perfil nacional do bombeiro, caracterizado maioritariamente por elementos do sexo masculino (81,1% em 2019). A média de idades está compreendida nas faixas etárias entre os 29 e os 48 anos de idade, revelando números sobreponíveis aos da realidade nacional (26 e os 51 anos)<sup>(11)</sup>. Relativamente aos dados disponíveis observa-se um aumento das habilitações literárias, com 34,1% detentores do 12º ano de escolaridade e 31,8% com o 9º ano de escolaridade<sup>(11)</sup>.

No ano de 2019, os hábitos alimentares pouco adequados da população portuguesa foram o quinto fator de risco que mais confluiu para a perda de anos de vida saudável, de acordo com o estudo do *Global Burden of Disease*<sup>(12)</sup>. Sendo a alimentação um fator de risco modificável, contribuiu para a perda de anos de vida saudável, através de doenças do aparelho circulatório, diabetes e doenças renais assim como neoplasias<sup>(12)</sup>. Os outros fatores de risco, com uma maior contribuição para essa perda da qualidade de vida, foram a hipertensão arterial, índice de massa corporal elevado, consumo de álcool e colesterol elevado<sup>(12)</sup>.

O presente estudo apenas reflete a realidade de uma população, como tal não é representativo da realidade a nível nacional, mas de acordo com a *International Association of Fire and Rescue Services Health Commission*<sup>(13)</sup>, os bombeiros quando estão de serviço,



passam muito tempo sem comer e não têm pausas definidas para as refeições. Esta é, provavelmente, uma das principais razões pelas quais não lhes é possível ter uma alimentação saudável durante o turno, que muitas vezes tem a duração de 24 horas<sup>(13)</sup>. Está documentado que a maioria das vezes a fome é satisfeita com refeições rápidas e nem sempre saudáveis<sup>(13)</sup> o que corrobora os factos do presente estudo.

Embora a intervenção dos bombeiros envolva alguma atividade física, muitos deles ganham peso corporal ao longo dos anos de profissão<sup>(13)</sup>, provavelmente em resultado da redução do seu desempenho. Algumas doenças como a Hipertensão Arterial, doenças cardiovasculares e algumas formas de cancro poderiam ser evitadas se fosse feita uma dieta saudável e baseada nas necessidades individuais<sup>(13)</sup>.

O presente estudo vem corroborar os dados já publicados, uma vez que 29,5% da população inquirida só ocasionalmente planifica a dieta alimentar e 25% menciona nunca o fazer. No cuidado com o consumo de sal, 40,9%, dos bombeiros refere que muitas vezes tem cuidado com a ingestão de sal mas, ainda assim, uma percentagem de 27,3% apenas ocasionalmente estão despertos para essa situação e 15,9%, quase nunca tem esse cuidado.

Um outro estudo realizado na Suíça, com 28 bombeiros profissionais, conclui que as escolhas alimentares recaem em dietas desequilibradas com alimentos pobres em fibras, por exemplo, relativamente às diretrizes nacionais<sup>(14)</sup>. As principais razões mencionadas para uma alimentação menos saudável, foram a falta de motivação e muitas vezes a falta de tempo<sup>(14)</sup>.

Também o exercício físico se constitui como um dos aspetos em que a percentagem de indivíduos que não pratica ou não desenvolve qualquer tipo de atividade física, ficou aqui demonstrado e corroborado pelas estatísticas da OMS<sup>(15)</sup> e por alguns estudos realizados<sup>(16-17)</sup>. Dos inquiridos, 29,5% nunca praticam exercício físico intenso e 34,1% apenas o praticam ocasionalmente e quando inquiridos sobre a realização de algum tipo de atividade física ou desporto que faça suar, as respostas são no mesmo sentido, com 40,9% a ter uma prática ocasional e 27,3% a mencionar que quase nunca o fazem. Ainda, quando questionados sobre os hábitos de se deslocarem a pé ou de bicicleta, 40,9% das respostas são no sentido da prática ocasional.

Um estudo realizado com bombeiros voluntários nos Estados Unidos da América, demonstra que os bombeiros que têm um menor nível de atividade física, têm um risco acrescido em 90% de desencadear enfarte agudo do miocárdio<sup>(16)</sup>. Muitos destes profissionais assumem que estão a realizar exercício físico suficiente porque têm um trabalho com um nível de exigência elevado, mas só por si, o trabalho como bombeiro, não proporciona os níveis adequados de atividade física<sup>(16)</sup>. Embora estes profissionais tenham períodos de atividade considerada como fisicamente muito extenuante, alternam com períodos de baixa atividade<sup>(16)</sup>. Este estudo também refere, por exemplo, a alternância que pode existir em ter de acordar de um sono profundo para responder a uma chamada de

urgência e ter de estar apto para fazer essa transição de uma forma rápida e segura. Além disso, como alguns destes bombeiros são voluntários, podem ter profissões que sejam menos exigentes em termos físicos<sup>(16)</sup>.

Em 2015, a Escola Nacional de Bombeiros, publicou o manual Educação Física e Desportos<sup>(17)</sup>, direcionado para os bombeiros, pois estes estão mais predispostos a contrair lesões do foro músculo-esquelético, pela falta de um aquecimento físico prévio e devido à constante solicitação de trabalho. A prática de atividade física, deve ser diária, regular e sistemática, devendo ser implementada nas corporações/associações de bombeiros, para que ocorram adaptações fisiológicas e psíquicas no organismo, facilitadoras de ganhos em saúde<sup>(17)</sup>.

Dados da OMS<sup>(15)</sup> revelam que em todo o mundo, 1 em cada 4 adultos, e 3 em cada 4 adolescentes (nomeadamente dos 11 aos 17 anos), não cumprem atualmente as diretrizes emanadas para a atividade física definidas pela OMS. À medida que os países crescem economicamente, os níveis de inatividade aumentam. Em alguns países, os níveis de inatividade podem chegar aos 70%, devido às alterações ocorridas em termos de utilização dos transportes, ao aumento do uso da tecnologia e da urbanização<sup>(15)</sup>.

De realçar que a dimensão “Autocuidado” que engloba os comportamentos que facilitam a prevenção ou a deteção precoce de doenças, obteve uma percentagem de 64,07% das respostas dos inquiridos a demonstrarem alguma preocupação, relativamente ao seu estado vacinal, prevenção das doenças sexualmente transmissíveis e consumo de tabaco.

Da avaliação realizada ao questionário de stress em bombeiros, considerando os níveis de stress a que estão sujeitos, verifica-se que 63,63% dos inquiridos dizem ter um nível moderado de stress no exercício da sua atividade profissional. Alguns estudos demonstram que esta atividade pode gerar níveis de stress significativos<sup>(10)</sup>.

Quando analisadas as fontes de stress, verificamos de 97,25% dos inquiridos identifica como fonte geradora de stress “lidar com pessoas”, facto este corroborado por outros trabalhos realizados nesta área, revelando a importância das relações interpessoais<sup>(10)</sup>, devendo, assim, merecer a devida atenção em termos do acompanhamento e apoio prestado a estes profissionais.

Na Coreia, foi realizado um estudo com 705 bombeiros em que é feita a correlação entre o stress ocupacional e as doenças cardiovasculares, concluindo que o stress é um fator chave, de risco elevado, para desenvolver estas doenças<sup>(18)</sup>.

As situações com que os bombeiros lidam, quase diariamente, podem ser potencialmente traumáticas, na medida em que na sua memória podem perdurar imagens de vítimas, de situações potencialmente geradoras de risco de vida e muitas vezes associadas à dificuldade em gerir todas as exigências associadas a cada uma destas ocorrências.

Estes dados mostraram-se de extrema importância para a realização de um diagnóstico da situação de saúde desta população para, desta forma, ser elaborado e

implementado um projeto de intervenção comunitária, com base na metodologia do planeamento em saúde.

## 5 | CONCLUSÃO

Os bombeiros são profissionais que estão expostos a vários tipos de situações e perigos, desde emergências com pessoas ou bens, acidentes industriais com riscos químicos ou biológicos, incêndios com elevada exposição a fumos e ao calor, o que pode provocar níveis elevados de tensão física e emocional.

Deste estudo ressalta a necessidade de se intervir ao nível dos estilos de vida, de maneira que sejam implementadas medidas para o reforço da importância de uma alimentação saudável, da importância e benefícios do exercício físico e também como cuidar da saúde mental. Ficaram demonstrados os comportamentos relacionados com uma alimentação pouco cuidada, o sedentarismo ou a escassa prática de exercício físico, tal como outros determinantes de saúde que estão relacionados com os estilos de vida e que sendo modificáveis, devem ser valorizados, contribuindo, assim, para um aumento da qualidade de vida, prevenção da doença e promoção da saúde.

A saúde ocupacional tem um papel importante na avaliação periódica destes profissionais e, assim, detetar precocemente possíveis alterações do estado de saúde, quer física, quer mental, tal como atuar de forma preventiva.

Estes profissionais devem estar despertos para situações que possam comprometer a sua saúde mental e pedir ajuda sempre que considerem necessário, tal como as chefias devem estar despertas para a deteção precoce de possíveis situações de desgaste emocional. Salienta-se ainda a importância de formações regulares sobre o tema do stress, tal como a forma de o gerir, bem como informar acerca dos serviços disponíveis para o efeito, na comunidade.

Apesar de existirem alguns estudos, em Portugal, sobre o stress em bombeiros, poucos relacionam os determinantes sociais da saúde com a condição específica de ser bombeiro e com as condições em que vivem e trabalham. Face ao exposto reforça-se a pertinência da realização de outros estudos que correlacionem os fatores sociais, económicos, culturais, étnicos/raciais, psicológicos e comportamentais dos bombeiros, com a ocorrência de problemas de saúde específicos nesta população.

## REFERÊNCIAS

1. OMS.org. **OMS revela principais causas de morte e incapacidade em todo o mundo entre 2000 e 2019** [Internet]. Disponível em <https://www.paho.org/pt/noticias/9-12-2020-oms-revela-principais-causas-morte-e-incapacidade-em-todo-mundo-entre-2000-e> Acesso em: 12 de agosto de 2022.

2. Ordem dos Enfermeiros. **Servir a comunidade e garantir a qualidade: os Enfermeiros na vanguarda dos cuidados na doença crónica**. Genebra: ICN, 2010. Disponível em [https://www.ordemenfermeiros.pt/arquivo/publicacoes/Documents/KIT\\_DIE\\_2010.pdf](https://www.ordemenfermeiros.pt/arquivo/publicacoes/Documents/KIT_DIE_2010.pdf) Acesso em: 12 de agosto de 2022.
3. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. **1º Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico INSEF 2015**. Lisboa: INSA, IP, 2016. Disponível em [http://repositorio.insa.pt/bitstream/10400.18/4115/3/1\\_INSEF\\_relat%c3%b3rio\\_estado-de-saude.pdf](http://repositorio.insa.pt/bitstream/10400.18/4115/3/1_INSEF_relat%c3%b3rio_estado-de-saude.pdf) Acesso em: 12 de agosto de 2022.
4. Instituto Nacional de Estatística. **Inquérito Nacional de Saúde 2019**. Lisboa: INE, 2020. Disponível em [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaques&DESTAQUESdest\\_boui=414434213&DESTAQUESmodo=2](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=414434213&DESTAQUESmodo=2) Acesso em: 12 de agosto de 2022.
5. DGS [Direção Geral de Saúde]. **Promoção da saúde e de um estilo de vida saudável nos bombeiros portugueses. Manual ativa saúde**. Lisboa: DGS, 2018. Disponível em <https://www.dgs.pt/em-destaque/manual-de-promocao-da-saude-para-os-bombeiros-portugueses-pdf.aspx> Acesso em: 12 de agosto de 2022.
6. Biscardi, L., Martin, J., Ghoddosi, N., Cortes, N., & Fyock-martin, M. **Relationship between health-related quality of life, aerobic fitness, and body composition in professional firefighters**. Sports medicine assessment, research & testing laboratory. George Mason University, Manassas, VA. 2020. Disponível em [relationship-between-health-related-quality-of-life-aerobic-fitness-and-body-composition-in-professional-firefighters.pdf](https://www.researchgate.net/publication/351111111-Relationship-between-health-related-quality-of-life-aerobic-fitness-and-body-composition-in-professional-firefighters) (researchgate.net) Acesso em: 12 de agosto de 2022.
7. Martin, J.I., Duarte, N., Gonçalves, E., Cabral, S., Silva, C. **Capacidade para o trabalho de bombeiros. Universitas: Ciências da Saúde**, Brasília, V-11, n.2, p. 93-98, jul/dez 2013. Disponível em: <https://www.ideg.pt/wp-content/uploads/Capacidade-para-o-trabalho-de-bombeiros.pdf> Acesso em: 12 de agosto de 2022.
8. Coimbra, M.A, Ferreira, L.A. & Araújo, A.P. **Impactos do estresse na exposição ocupacional de bombeiros: revisão integrativa. Revista enfermagem**. UERJ, Rio de Janeiro, 28: e52825. 2020. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/52825/36239> Acesso em: 12 de agosto de 2022.
9. Ribeiro, J. L. **Avaliação das intenções comportamentais relacionadas com a promoção e protecção da saúde e com a prevenção das doenças (Questionário de Atitudes e Comportamentos em Saúde). Análise Psicológica**, 2 (XXII): 387-39. 2004. Disponível em: <http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/199/pdf> Acesso em: 12 de agosto de 2022.
10. Gomes, R. A., & Teixeira, F. **Influência dos processos de avaliação cognitiva na atividade laboral de bombeiros portugueses. Psico-USF**, 18(2), 309- 320. 2013. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/25773/1/6-Artigo-SO-Bombeiros-R%20Gomes%20%26%20F%20Teixeira-Psico-USF.pdf> Acesso em: 12 de agosto de 2022.
11. Instituto Nacional de Estatística. **Estatísticas do ambiente 2019**. Lisboa: INE, IP, 2020. Disponível em: [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_publicacoes&PUBLICACOESpub\\_boui=470719178&PUBLICACOESmodo=2](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=470719178&PUBLICACOESmodo=2) Acesso em: 12 de agosto de 2022.
12. Direção Geral da Saúde DGS. **Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável 2020**. Lisboa: Direção Geral da Saúde, 2020. Disponível em <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/11/Relato%CC%81rio-PNPAS-2020.pdf> Acesso em: 12 de agosto de 2022.

13. Nieden, M. Z., Kjaer, T. B., Schinnerl, A., Lusa, S., Knauf-Hübel, D., Szomolányi, G. **Nutrition and hydration in emergency service**. International Association of Fire and Rescue Services: Firefighters Health Commission, 2021. Disponível em <https://ctif.org/sites/default/files/2021-07/2021%20CTIF%20HC%20article.%20Nutrition%20and%20hydration.pdf> Acesso em: 12 de agosto de 2022.
14. Torre, B. D., Sophie, M.P.H., Selvagem, P., Dorribo, V., Francesca, M.D., Hábitos Alimentares dos Bombeiros Profissionais, **Revista de Medicina Ocupacional e Ambiental**: Maio 2019 - Volume 61 - Edição 5 - p e183-e190.
15. WHO. **Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world**. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso em: 12 de agosto de 2022.
16. Amodeoa, K. L., Nickelson, j. Predicting Intention to be Physically Active among Volunteer Firefighters. **American Journal Of Health Education**, 2020, vol. 51, no. 1, 1–13. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/19325037.2019.1687368> Acesso em: 12 de agosto de 2022.
17. Almeida, J., Parrulas, J., Velez, S. **Educação Física e Desportos vol. XVIII**. Sintra: Escola Nacional de Bombeiros, 2015. Disponível em: <https://www.enb.pt/admin/docs/repositorio/Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20e%20Desportos.pdf> Acesso em: 12 de agosto de 2022.
18. Yook Y-S. Firefighters' occupational stress and its correlations with cardiorespiratory fitness, arterial stiffness, heart rate variability, and sleep quality. **PLoS ONE** 14 (12): e0226739. Korea. 2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6927634/> Acesso em: 12 de agosto de 2022.