

PROGRAMAS DE GESTÃO DO STRESS E COPING EM BOMBEIROS E POLÍCIAS: REVISÃO DA LITERATURA



Cristina Queirós
Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação (Portugal)

cqueiros@fpce.up.pt

Natália Vara

Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde (Portugal)

vara.natalia@gmail.com / nvara@ipb.pt

Fernando Passos

Divisão de Psicologia da Polícia de Segurança Pública (Portugal)

fmpassos@psp.pt

Sílvia Monteiro Fonseca

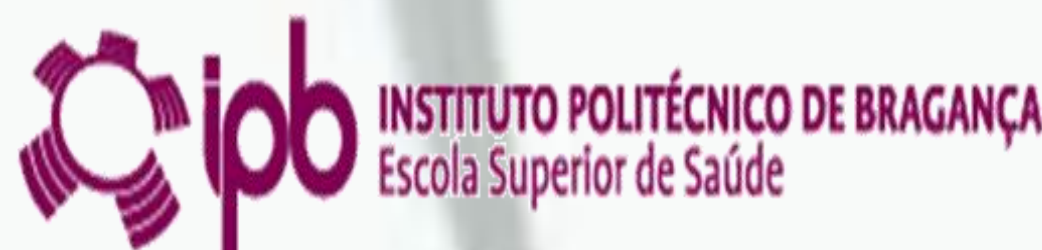
Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação (Portugal)

up201107842@edu.fpce.up.pt

Sara Faria

Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação (Portugal)

up201403461@edu.fpce.up.pt



Introdução: Bombeiros e polícias constituem dois grupos profissionais fundamentais na sociedade atual. Contudo, apresentam risco de adoecimento psicológico devido à exposição constante aos riscos e perigos das suas tarefas, como por exemplo incêndios florestais de larga amplitude ou inundações fluviais acompanhadas de cheias ou derrocadas, e com consequências associadas à perda de bens e vidas humanas, quer nas populações, quer nos profissionais envolvidos. A sua saúde mental no trabalho, sobretudo em tempos de pandemia, ganha importância crescente, conforme revisões várias sobre saúde mental em profissionais de socorro de diferentes áreas, o stress pós-traumático era de 10% em média (Berger et al., 2012) ou entre 8% e 22% (Soravia et al., 2020). Além disso, em polícias 9,8% apresentavam depressão, 8,5% ansiedade e 3,9% stress pós-traumático (Stevellink et al., 2020), existe associação nítida entre stressores organizacionais e problemas de saúde mental (Purba & Demou, 2019) e em Portugal o burnout existe em 10,9% (Queirós et al., 2020). Em bombeiros, o stress pós-traumático varia entre 11% e 19,5% (Fraess-Phillips et al., 2017). É importante refletir sobre a forma como estes profissionais enfrentam (*coping*) o seu stress nas inúmeras exigências das tarefas, definindo-se *coping* como um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais usados para gerir (dominar ou reduzir) o stress desencadeado por um determinado estímulo/situação, perante o qual o indivíduo sente que não dispõe dos recursos necessários para responder às exigências surgidas (Lazarus & Folkman, 1984). O *coping* varia em função das características individuais e da situação, numa adaptação contínua entre indivíduo e situação, expressando-se em formas/estratégias (ou seja, esforços pessoais) que o indivíduo utiliza preferencialmente. Estas estratégias são adequadas/eficientes quando permitem repor o equilíbrio entre o desconforto emocional e a gestão do problema que origina o desconforto, estando associadas a valores, características e estilos de vida de cada pessoa (Smith et al., 2016; Vara et al., 2015). Globalmente podem ser agrupadas (Fonseca et al., 2021; Maia et al., 2016; Pereira & Queirós, 2016) em *coping* orientado para a tarefa (esforços práticos de resolução do problema e planeamento ativo configurando um *coping* adaptativo), de evitamento (negação ou auto-distração para evitar pensar na causa de sofrimento e nas emoções negativas, configurando um *coping* disfuncional) ou focado nas emoções (esforços de regulação e de gestão e/ou redução das emoções negativas sentidas; pode ser *coping* adaptativo ou disfuncional pois a expressão/ventilação emocional pode num evento traumático facilitar o ajustamento psicológico posterior, mas se prolongada no tempo pode impedir a mobilização de respostas mais construtivas). Perante o stress no trabalho, a utilização de determinadas estratégias de *coping* pode influenciar o desempenho profissional e desencadear problemas de saúde mental (Pereira & Queirós, 2016).

Objetivos: Apresentar uma revisão da literatura que identifica e caracteriza programas de gestão de stress e estratégias de *coping* utilizados por bombeiros e polícias.

Metodologia: Pesquisa na base bibliográfica EBSCO realizada em Abril de 2021, cruzando os descritores “*police officer or firefighter*”, “*coping strategies*” e “*stress management program*”.

Resultados: Foram identificados 8 estudos empíricos com aplicação de programas de gestão de stress e promoção de *coping* adequado (nomeadamente focado na tarefa e não de evitamento), sendo 5 para polícias e 3 para bombeiros. Verificou-se (Tabela 1) que os programas podiam ser de 10 a 16 horas e ter a duração de várias semanas, apresentando sobretudo conteúdos psicoeducativos de gestão do stress, resiliência, empatia, inteligência emocional, estratégias de *coping* e suporte social ou apoio interpares. Podiam ainda ser em formato grupal ou individual e incluir atividades como exercício físico, relaxamento ou técnicas de meditação. Do ponto de vista metodológico, alguns programas apresentavam ainda um *follow-up* de 3 ou 6 meses e incluíam um grupo de intervenção e um grupo de controle, com amostras submetidas a intervenções a variar entre 11 e 75 polícias, ou entre 22 e 268 bombeiros.

Tabela 1. Identificação de estudos sobre programas de intervenção/gestão do stress e *coping* em bombeiros e polícias

Autor (data)	Grupo profissional (n)	Principais conclusões sobre os programas de intervenção/gestão do stress e <i>coping</i>
Anshel & Brinthaup (2014)	11 Polícias	Programa: seminário de 2h sobre <i>coping</i> aproximação/evitamento e durante 10 semanas 2 sessões de 1h cada com <i>coach</i> de gestão de stress. Existiu redução de <i>coping</i> de aproximação mas sem alteração no <i>coping</i> evitamento.
Arnetz et al. (2013)	75 Polícias (38 no grupo controle)	Programa de intervenção para melhorar as respostas psicobiológicas ao stress e fornecer ferramentas técnicas e psicológicas para a redução da ansiedade. Intervenção grupal e semanal, durante 10 semanas, sessão semanal de 90 minutos. Grupo com intervenção com mais <i>coping</i> focado no problema e menos exaustão e sintomas de stress.
Leonard & Alison (1999)	60 Polícias (30 no grupo controle)	Grupo que recebeu <i>critical incident stress debriefing</i> após incidente crítico apresentou menor irritabilidade e mais <i>coping</i> adaptativo.
Lester et al. (1984)	55 Polícias	Programa de gestão de stress de 4 a 5 dias, durante 12 a 15 horas, <i>follow-up</i> 3 a 6 meses depois e 4 fases distribuídas por conteúdos psicoeducativos sobre stress, técnicas práticas de redução do stress (ex: treino de atitude racional, de assertividade, de relaxamento) e <i>coping</i> focado no problema. Após programa, melhoria do estado geral de humor, depressão, frustração, ansiedade, maus hábitos alimentares e sentimento de sobrecarga profissional.
Murta & Tróccoli (2007)	22 Bombeiros (15 na avaliação de necessidades e 7 na intervenção)	Avaliação de necessidades e identificação de fontes de stress: poucas estratégias de <i>coping</i> adaptativas e eficazes, queixas psicossomáticas (ex: problemas digestivos) e de tipo psicológico (ex: depressão e a desmotivação no trabalho). Programa focado em mudanças no contexto de trabalho, com 12 sessões de 90 minutos cada centradas na psicoeducação, relaxamento, treino de assertividade, gestão do tempo, resolução de problemas e reestruturação cognitiva. Após programa, redução do stress e de sintomas somáticos, e aumento da auto-eficácia.
Romosiou et al. (2018)	50 Polícias (27 no grupo controle)	Programa de intervenção grupal com 4 sessões de 4 horas cada, sobre inteligência emocional, empatia, resiliência e competências de gestão do stress; <i>follow-up</i> 3 meses depois. Após programa, melhoria na inteligência emocional, empatia, resiliência e competências de gestão de stress, mesmo após 3 meses.
Sawhney et al. (2018)	268 Bombeiros	Identificação de estratégias de recuperação do stress, como por exemplo conversas relacionadas com o trabalho ou com o stress experienciado, tempo com os colegas/supervisores, exercício e atividades recreativas, relaxamento, e experiências de mestria. Maior uso de estratégias de recuperação associado a melhor saúde mental.
Throne et al. (2000)	41 Bombeiros (20 no grupo controle)	Programa de intervenção de 16 semanas, focado na prática de exercício físico para reduzir a resposta psicofisiológica ao stress. Após programa, menos sintomas psicofisiológicos de stress e menos ansiedade. Exercício físico como componente de intervenção fundamental nos bombeiros.

Conclusões: Sabendo-se que as estratégias de *coping* disfuncionais se associam a níveis superiores de stress, à presença de sintomas de stress pós-traumático e a problemas de saúde mental, é fundamental desenvolver programas de gestão de stress como forma de prevenção e de promoção da saúde mental no trabalho, nomeadamente quando a pandemia COVID-19 afetou fortemente as tarefas de bombeiros e polícias. É, então, urgente definir estratégias de prevenção e de intervenção que minimizem o sofrimento destes profissionais que sempre estiveram na linha da frente no combate à COVID-19 (Holzer, 2021; Muller et al., 2020) e veem prejudicada a sua vida pessoal, familiar e profissional (Feng et al., 2020), bem como a sua saúde física e mental (Colazzo, 2021; Lima et al., 2020; Vagni et al., 2020).

Bibliografia:

- Anshel, M., & Brinthaup, T. (2014). An exploratory study on the effect of an approach-avoidance coping program on perceived stress and physical energy among police officers. *Psychology*, 05(07), 676-687.
- Arnetz, B., Arble, E., Backman, L., Lynch, A., & Lublin, A. (2013). Assessment of a prevention program for work-related stress among urban police officers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 86(1), 79-88.
- Berger, W., Coutinho, E., Figueira, I., Marques-Portella, C., Luz, M., Neylan, T., & ... Mendliowicz, M. (2012). Rescuers at risk: a systematic review and meta-regression analysis of the worldwide current prevalence and correlates of PTSD in rescue workers. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 47(6), 1001-1011.
- Collazo, J. (2021). Backing the Blue in the Midst of COVID-19: Simultaneous Shared Trauma and the Effects of Coping in Law Enforcement Couples. *Clinical Social Work Journal*. Doi: 10.1007/s10615-020-00782-9
- Feng, Z., Xu, L., Cheng, P., Zhang, L., & Li, L.-J., & Li, W.-H. (2020). The psychological impact of COVID-19 on the families of first-line rescuers. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(9), 438. Doi: 10.4103/psychiatry.indianjpsychiatry_1057_20
- Fonseca, S. M., Cunha, S., Faria, S., Campos, R., & Queirós, C. (2021). Why are emergency medical technicians' coping strategies dysfunctional? Direct and indirect effects of resilience and perceived stress. *International Emergency Nursing*, 56, 100995. Doi:10.1016/j.ienj.2021.100995
- Fraess-Phillips, A., Wagner, S., & Harris, R. L. (2017). Firefighters and traumatic stress: a review. *International Journal of Emergency Services*, 6(1), 67-80.
- Holzer M. (2021): Protect the protectors: A qualitative study on OSH in conjunction with unwanted side effects for the work performance of frontline police officers. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*. Doi: 10.1080/10803548.2021.1943892
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Leonard, R., & Alison, L. (1999). Critical incident stress debriefing and its effects on coping strategies and anger in a sample of Australian police officers involved in shooting incidents. *Work and Stress*, 13(2), 144-161.
- Lester, D., Leitner, L. A., & Posner, I. (1984). The effects of a stress management training program on police officers. *Applied Psychology*, 33(1), 25-31.
- Lima, E., Vasconcelos, A., Correa, A., & Batista, A. (2020). Frontline losses: absenteeism among firefighters during the fight against the COVID-19 pandemic. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 45, e27. Doi: 10.1590/2317-636900016420
- Maia, A., Sendas, S., Lopes, R., & Mendes, J.M. (2016). A eficácia das estratégias de coping após um evento traumático: uma revisão sistemática. *e-cadernos ces*, 25, <http://eces.revues.org/2058>
- Muller, A., Hafstad, E., Himmels, J., Smedslund, G., Flottorp, S., Stensland, S., ... Vist, G. (2020). The mental health impact of the covid-19 pandemic on healthcare workers, and interventions to help them: a rapid systematic review. *Psychiatry Research*, 293, 113441. doi: 10.1101/2020.07.03.20145607
- Murta, S. G., & Tróccoli, B. T. (2007). Stress ocupacional em bombeiros: Efeitos de intervenção baseada em avaliação de necessidades. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 24(1), 41-51.
- Pereira, I.B. & Queirós, C. (2016). Coping em trabalhadores e estudantes: análise fatorial exploratória do Coping Inventory for Stressful Situations. *International Journal on Working Conditions*, 11, 68-88.
- Purba, A., & Demou, E. (2019). The relationship between organisational stressors and mental wellbeing within police officers: a systematic review. *BMC Public Health*, 19(1). Doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7609-0>
- Queirós, C., Passos, F., Bártolo, A., Faria, S., Fonseca, S.M., Marques, A.J., Silva, C.F., & Pereira, A. (2020). Job Stress, Burnout and Coping in Police Officers: Relationships and Psychometric Properties of the Organizational Police Stress Questionnaire. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 6718. Doi: 10.3390/ijerph17186718
- Romosiou, V., Brouzos, A., & Vassilopoulos, S. (2018). An integrative group intervention for the enhancement of emotional intelligence, empathy, resilience and stress management among police officers. *Police Practice and Research*, 20(5), 460-478.
- Sawhney, G., Jennings, K., Britt, T., & Sliter, M. (2018). Occupational stress and mental health symptoms: Examining the moderating effect of work recovery strategies in firefighters. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(3), 443-456.
- Smith, M., Saklofske, D., Keefer, K., & Tremblay, P. (2015). Coping Strategies and Psychological Outcomes: The Moderating Effects of Personal Resiliency. *Journal of Psychology*, 150(3), 318-332.
- Soravia, L. M., Schwab, S., Walthers, S., & Müller, T. (2021). Rescuers at Risk: Posttraumatic Stress Symptoms Among Police Officers, Fire Fighters, Ambulance Personnel, and Emergency and Psychiatric Nurses. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 602064. Doi: 10.3389/fpsy.2020.602064
- Stevelink, S., Opie, E., Pernet, D., Gao, H., Elliott, P., Wessely, S., ... Greenberg, N. (2020). Probable PTSD, depression and anxiety in 40,299 UK police officers and staff: Prevalence, risk factors and associations with blood pressure. *PLOS ONE*, 15(11), e0240902. Doi: 10.1371/journal.pone.0240902
- Throne, L., Bartholomew, J., Craig, J., & Farrar, R. (2000). Stress reactivity in firefighters: An exercise intervention. *International Journal of Stress Management*, 7(4), 235-246.
- Vagni, M., Giostra, V., Maiorano, T., Santaniello, G., & Pajardi, D. (2020). Personal Accomplishment and Hardiness in Reducing Emergency Stress and Burnout among COVID-19 Emergency Workers. *Sustainability*, 12(21), 9071. Doi: 10.3390/su12219071
- Vara, N., Queirós, C. & Gonçalves, S.P. (2015). Bombeiros: papel das emoções e do coping na satisfação com a profissão. *Territorium*, 22, 267-276.

