

Artículo Original

# Repercussões laborais no autocuidado em saúde de bombeiros militares brasileiros

*Fabiola Zenatta Freitas<sup>1</sup>, Maria Eduarda De Carli Rodrigues<sup>2</sup>, Willian Lorentz<sup>3</sup>, Eleine Maestri<sup>4</sup>, Aline Massaroli<sup>5</sup>, Vander Monteiro da Conceição<sup>6</sup>.*

<sup>1</sup> Bacharel em Enfermagem, Hospital Regional do Oeste, Chapecó, Brasil, ORCID: 0000-0002-6759-438X

<sup>2</sup> Doutora em Enfermagem, Curso de Enfermagem, Universidade do Estado de Santa Catarina, Chapecó, Brasil, ORCID: 0000-0001-5623-7718

<sup>3</sup> Bacharel em Enfermagem, Hospital Regional do Oeste, Chapecó, Brasil, ORCID: 0000-0002-2786-9254

<sup>4</sup> Doutora em Enfermagem, Curso de Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul, Chapecó, Brasil, ORCID: 0000-0002-0409-5102

<sup>5</sup> Doutora em Enfermagem, Curso de Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul, Chapecó, Brasil, ORCID: 0000-0003-4779-5579

<sup>6</sup> Doutor em Ciências, Curso de Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul, Chapecó, Brasil, ORCID: 0000-0003-0972-0795

## Información del artículo

Recibido: 05-07-2022

Aceptado: 20-03-2023

<https://doi.org/10.15517/enferm.actual.cr.i45.51713>

## Correspondencia

*Maria Eduarda De Carli Rodrigues*

Universidade do Estado de Santa Catarina

[mariadecarli@gmail.com](mailto:mariadecarli@gmail.com)

## RESUMO

**Introdução:** O autocuidado é uma importante estratégia para o bombeiro militar manter sua saúde em meio a uma atividade laboral que convive diariamente com situações de insegurança e estresse.

**Objetivo:** identificar as percepções de bombeiros militares sobre as repercussões do seu trabalho no autocuidado em saúde.

**Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa qualitativa, realizada nos moldes da Pesquisa Convergente Assistencial desenvolvida por meio de observação participante, grupos focais, oficinas e entrevistas coletivas junto a 34 bombeiros militares pertencentes a um Batalhão localizado no Sul do Brasil. Os dados obtidos foram submetidos a análise temática.

**Resultado:** Obtiveram-se três temas finais, sendo eles, “Estratégias de autocuidado e de promoção da saúde dos profissionais bombeiros”; e “Repercussões do labor sob o autocuidado”. Enquanto, a análise dos dados das entrevistas coletivas propiciou a produção do tema “Pontos de convergências: a pesquisa como promotora de autocuidado”.

**Conclusão:** Embora os participantes estejam conscientes de estratégias que contribuam para o autocuidado, eles também destacam a repercussão negativa que o trabalho tem sobre sua saúde.

**Palavras Chaves:** Autocuidado; Bombeiros; Enfermagem; Trabalho.

## RESUMEN

### EFFECTS LABORALES EN EL AUTOCUIDADO DE LA SALUD DE LOS BOMBEROS MILITARES BRASILEÑOS

**Introducción:** El autocuidado es una estrategia importante para que el bombero militar mantenga su seguridad en su actividad laboral, donde convive diariamente con situaciones de inseguridad y estrés.

**Objetivo:** Identificar las percepciones de los bomberos militares sobre las repercusiones de su trabajo en el autocuidado de su salud.

**Metodología:** Se trata de una investigación cualitativa, siguiendo el modelo de la investigación convergente asistencial. Fue desarrollada por medio de la observación participante, grupos focales, talleres de trabajo y entrevistas colectivas con 34 bomberos militares pertenecientes a un batallón localizado en el Sur de Brasil. Los datos obtenidos fueron sometidos a análisis temático.

**Resultados:** Se obtuvieron tres temas finales: “Estrategias de autocuidado y promoción de la salud para bomberos profesionales” y “Repercusiones del trabajo en el autocuidado”. Además, el análisis de los datos de las entrevistas colectivas condujo a la producción del tema “Puntos de convergencia: la investigación como promotora del autocuidado”.

**Conclusión:** Aunque los participantes son conscientes de las estrategias que contribuyen al autocuidado, también destacan las repercusiones negativas que el trabajo tiene en su salud.

**Palabras Clave:** Autocuidado; Bomberos; Enfermería; Trabajo.

## ABSTRACT

### LABOR EFFECTS ON THE SELF-CARE OF BRAZILIAN FIREFIGHTERS

**Introduction:** Self-care is an important strategy for military firefighters to preserve their health in a work activity involving daily insecurity and stress.

**Objective:** To identify military firefighters' perceptions about their work's health repercussions.

**Methodology:** This is qualitative research, conducted in the framework of the Convergent Care Research developed through participant observation, focus groups, workshops, and collective

interviews with 34 military firefighters from a battalion located in Southern Brazil. The data obtained were subjected to thematic analysis.

**Results:** There were three final themes: “Strategies for self-care and health promotion for professional firefighters” and “Repercussions of work on self-care”. The analysis of the data from the collective interviews included the theme “Points of convergence: research as a promoter of self-care”.

**Conclusion:** Although participants are aware of the strategies that contribute to their self-care, they also emphasize the negative repercussions that work has had on their health.

**Key Words:** Self-Care; Firefighters; Nursing; Work.

---

## INTRODUÇÃO

Ao bombeiro militar compete atuar na prevenção e combate às catástrofes, incêndios, e resgates de pessoas e bens. Tais atividades são desenvolvidas com constante pressão e desgaste devido aos riscos biológicos, físicos, químicos e psicossociais enfrentados, os quais comprometem diretamente sua qualidade de vida.<sup>1</sup>

Isso representa uma problemática, visto que a qualidade de vida, ao ser alterada, repercute de diferentes formas no desempenho laboral do indivíduo, ou seja, na sua capacidade para o trabalho,<sup>2</sup> no caso do bombeiro militar, na possibilidade de salvar vidas.

A qualidade de vida, em sua multidimensionalidade, está sujeita a diferentes influências, incluindo a função assumida pelos profissionais: bombeiros que atuam em setores administrativos podem apresentar melhor percepção da qualidade de vida se comparados ao setor operacional; há um impacto maior naqueles que realizam horas extras, evidenciado nos níveis de estresse, padrões de sono ou de lazer.<sup>3</sup>

Neste cenário, enfermeiros preocupados com a integralidade do cuidado e saúde do trabalhador podem atuar desenvolvendo estratégias que contribuam para a qualidade de vida através de educação em saúde acerca do autocuidado em saúde dos bombeiros militares.

O autocuidado, por sua vez, é compreendido como o conjunto de ações voluntárias, propositais e aprendidas ao longo da vida, desenvolvida por um indivíduo para o seu próprio bem-estar, ou seja, o ser humano é reconhecido como ativo e responsável por sua saúde.<sup>4-5</sup>

Para teórica Dorothea Orem, criadora da Teoria do Déficit de Autocuidado, o termo indica a capacidade de “fazer coisas” por si e para si mesmo, no sentido de promover a saúde minimizando o risco de doenças através de ações individuais o que implica diretamente na Qualidade de Vida.<sup>6</sup>

Para aproximação com o assunto, realizou-se busca na base de dados PubMed, com o uso dos descritores “*firefighters*” e “*health promotion*” associadas pelo descritor booleano “AND”, e identificou-se que nos últimos cinco anos (2017 a 2022) houve a publicação de apenas sete artigos sobre a temática “promoção da saúde entre bombeiros”.

As áreas de saúde pública, medicina e enfermagem investigaram a produção ou avaliação de estratégias que visavam promover a saúde dos bombeiros em relação a problemas previamente identificados, como aqueles de ordem cardiovascular, do padrão do sono, consumo inadequado de álcool, redução do risco do câncer laboral e melhora da aptidão física, utilizando, majoritariamente métodos quantitativos.

Diante do contexto ora apresentado; das lacunas na literatura acerca da temática, especialmente em uma perspectiva qualitativa bem como a responsabilidade do enfermeiro ao que compete a saúde do trabalhador, este estudo tem como objetivo geral identificar as percepções de bombeiros militares sobre as repercussões do seu trabalho no autocuidado em saúde.

## METODOLOGIA

Estudo de metodologia qualitativa, nos moldes da Pesquisa Convergente-Assistencial (PCA) a qual tem como características o envolvimento ativo dos participantes da pesquisa, reflexão e produção do conhecimento por meio das seguintes fases: concepção, ou seja, delimitação de um problema que emerge da realidade estudada; instrumentação, descrita como caracterização do local, participantes bem como a definição da coleta de dados; perscrutação, captação e identificação de novos fenômenos demonstrando e justificando a convergência entre ações de assistência e de pesquisa; análise e interpretação.<sup>7</sup> O relatório desta investigação foi estruturado de acordo com os preceitos do *Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ)*.<sup>8</sup>

A pesquisa foi realizada em um Batalhão de Bombeiros Militares, localizado na região Sul do Brasil, no período de setembro a novembro de 2019 e teve os seguintes critérios de inclusão: bombeiros que atuavam no atendimento às ocorrências nas viaturas e na escala de 24 horas de trabalho por 48 horas de descanso (24/48).

Inicialmente houve contato telefônico com o responsável pelo Corpo de Bombeiros para os encaminhamentos éticos e agendamento de datas e horários de acordo com a disponibilidade dos participantes. Todos os trabalhadores presentes foram convidados a participar do estudo não havendo, portanto, o uso de critérios de exclusão.

É válido ressaltar que há três equipes de trabalho na escala 24/48, totalizando 36 profissionais, houveram duas recusas, portanto, participaram do estudo 34 bombeiros, os quais se identificaram como homens com idade média de 20 a 45 anos.

Os participantes que manifestaram anuência com a pesquisa foram agendados para entrevista no grupo focal os quais foram conduzidos pelos três pesquisadores responsáveis com formação em nível de doutorado, mestrado e graduação, sendo que os dois primeiros possuem experiência na coleta de dados qualitativos.

A coleta de dados ocorreu por meio da triangulação de evidências: após a análise da observação participante que ocorreu ao longo grupo focal foram estruturadas oficinas seguidas de entrevistas coletivas. Foram realizados dois encontros com cada equipe de trabalho, sendo que no primeiro encontro foi realizado o grupo focal com auxílio de perguntas disparadoras sobre o Autocuidado, e o segundo uma oficina, na qual foram realizadas demonstrações de receitas com valor nutricional coerentes com as demandas apresentadas pelos participantes, demonstração de exercícios físicos que não exigem o uso de aparelhos, além da entrega de materiais educativos sobre ambos os assuntos. Por serem três guarnições, totalizaram-se seis encontros com os pesquisadores.

O grupo focal foi realizado em dias subsequentes, no período noturno, e em espaço privativo cedido pelo batalhão. O diálogo foi iniciado com o seguinte questionamento: “Como vocês cuidam da sua saúde?” com duração média de 40 minutos, áudio gravados, e posteriormente transcritos e associados às informações registradas em diário de campo, elaborado durante a observação participante. A elaboração da oficina para o segundo encontro, baseou-se nas evidências coletadas durante os grupos focais, e nos recursos disponíveis pela

equipe de pesquisa na proposição de estratégias resolutivas dos problemas mencionados.

O processo de coleta e análise dos dados foi finalizado, pois considerou-se que o *corpus* de dados produzido respondia aos objetivos propostos. A devolutiva aos bombeiros militares ocorreu mediante diálogo após a finalização do estudo para validação da síntese realizada dos dados a partir da transcrição na íntegra de todos os momentos vivenciados, havendo concordância unânime do grupo.

Foi realizada a técnica de análise temática indutiva,<sup>9</sup> sendo realizado a codificação de temas comuns entre os participantes, seguido da elaboração do tema final. Este processo ocorreu em dois momentos, primeiro para os dados provenientes dos grupos focais e das observações participantes do primeiro encontro, e depois com os dados das oficinas e entrevistas coletivas.

Foram atendidos todos os princípios éticos de envolvimento de seres humanos na pesquisa, e em observância à Resolução do Conselho Nacional de Saúde do Brasil, o estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos sob o parecer número 3.572.204, na data de 12 de Setembro de 2019, e CAAE: 02195118.4.0000.5564. Assim, antes de iniciar a coleta de dados, foram apresentados os pesquisadores bem como os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido aos participantes os quais contemplam os objetivos, a metodologia realizada, os riscos inerentes ao estudo e a possibilidade de não participarem da pesquisa sem nenhum prejuízo. Os nomes dos participantes foram substituídos por nomes fictícios quando seus depoimentos são citados no texto.

## RESULTADOS

Os discursos obtidos através do Grupo Focal e Observação Participante resultaram na produção de dois temas finais: “Estratégias de

autocuidado e de promoção da saúde dos profissionais bombeiros”; e “Repercussões do labor sob o autocuidado”. A análise dos dados das entrevistas coletivas propiciou a produção do tema “Pontos de convergências: a pesquisa como promotora de autocuidado”. Este processo pode ser observado no Quadro 1e ao longo da apresentação dos resultados deste estudo.

### Estratégias de autocuidado e de promoção da saúde dos profissionais bombeiros

Ao relatarem a forma com que cuidam da saúde, os profissionais bombeiros concentram-se na prática de atividade física e na manutenção da alimentação equilibrada, não somente para o cuidado em saúde, mas também relacionado ao desempenho no trabalho.

*“A pergunta era, “como vocês cuidam da saúde”, eu no caso pratico exercício físico tento controlar o máximo que consigo a minha alimentação [...] (Junior).*

*“[...] o pessoal, vai na academia dá uma moderada em algumas coisas, tenta manter os “padrões”, o mínimo aceitável, é necessário que tenha um condicionamento físico, tem a resistência, e necessário pra saúde até certo ponto, e então “tem que correr atrás da máquina” (Gilberto).*

Ao longo do diálogo estabelecido os profissionais relataram que os momentos de lazer juntos aos colegas de trabalho, amigos e familiares também são um modo de cuidar da saúde.

*“[...] as vezes você está “quebrado”, e vamos tomar uma cerveja ou um churrasquinho, então, assim dar uma desligada, tentar, então acho que isso é talvez, fisiologicamente não seria o ideal, mas acho que o estresse hoje é mais problemático do que uma questão física, então*

**Quadro 1**

Processo de análise dos dados.

Encontros	Lista de Códigos Iniciais	Agrupamento de códigos/categorização	Tema Final
1º Encontro	Alimentação Saudável Prática de Atividade Física Apoio familiar Espiritualidade	Contribuintes para o autocuidado e promoção da saúde	Estratégias de autocuidado e de promoção da saúde dos profissionais bombeiros.
	Alimentação inadequada Dificuldade em realizar atividade física Carga horária de trabalho Estresse Má remuneração	Contribuem negativamente para o autocuidado e promoção da saúde	Repercussões do labor sob o autocuidado
2º Encontro	Adaptação Praticidade Resistência Imposição	Ressignificando a rotina	Pontos de convergências: a pesquisa como promotora de autocuidado

Fonte: Elaboração própria.

*às vezes tem que relaxar e às vezes abusar de outras coisas pra ter [...]” (João).*

*“[...] esses laços familiares... sensacional, e eu acho importantíssimo para o bem-estar e saúde mental” (Rogério).*

Alguns dos participantes, praticam o autocuidado por meio da fé. Para eles, a espiritualidade de modo geral é um ponto de sustentação e apoio.

*“[...] A fé acho que é algo muito importante...que isso é um ponto essencial né, você tem uma saúde, mas sem uma fé, saúde física, saúde mental [...]” (Rodrigo).*

*“[...] eu tenho minha base cristã, então facilita bastante de até lidar com pessoas, a gente*

*sempre tem aquela questão da empatia de quando você é cristão, eu justamente também conheço outras religiões, por isso que eu falei espiritualidade [...]” (Gentil).*

**Estratégias de autocuidado e de promoção da saúde dos profissionais bombeiros**

Ao relatarem a forma com que cuidam da saúde, os profissionais bombeiros concentram-se na prática de atividade física e na manutenção da alimentação equilibrada, não somente para o cuidado em saúde, mas também relacionado ao desempenho no trabalho.

*“A pergunta era, “como vocês cuidam da saúde”, eu no caso pratico exercício físico tento controlar o máximo que consigo a minha alimentação [...]” (Junior).*

*“[...] o pessoal, vai na academia dá uma moderada em algumas coisas, tenta manter os “padrões”, o mínimo aceitável, é necessário que tenha um condicionamento físico, tem a resistência, e necessário pra saúde até certo ponto, e então “tem que correr atrás da máquina” (Gilberto).*

Ao longo do diálogo estabelecido os profissionais relataram que os momentos de lazer juntos aos colegas de trabalho, amigos e familiares também são um modo de cuidar da saúde.

*“[...] as vezes você está “quebrado”, e vamos tomar uma cerveja ou um churrasquinho, então, assim dar uma desligada, tentar, então acho que isso é talvez, fisiologicamente não seria o ideal, mas acho que o estresse hoje é mais problemático do que uma questão física, então às vezes tem que relaxar e às vezes abusar de outras coisas pra ter [...]” (João).*

*“[...] esses laços familiares... sensacional, e eu acho importantíssimo para o bem-estar e saúde mental” (Rogério).*

Alguns dos participantes, praticam o autocuidado por meio da fé. Para eles, a espiritualidade de modo geral é um ponto de sustentação e apoio.

*“[...] A fé acho que é algo muito importante...que isso é um ponto essencial né, você tem uma saúde, mas sem uma fé, saúde física, saúde mental [...]” (Rodrigo).*

*“[...] eu tenho minha base cristã, então facilita bastante de até lidar com pessoas, a gente sempre tem aquela questão da empatia de quando você é cristão, eu justamente também conheço outras religiões, por isso que eu falei espiritualidade [...]” (Gentil).*

Os relatos dos participantes evidenciam a percepção ampliada de saúde, contemplando aspectos biológicos, psicológicos, sociais e espirituais. Ao longo do diálogo, o grupo passou a problematizar questões relacionadas ao trabalho que contribuem negativamente para manutenção da alimentação saudável, atividade física e convívio familiar e que impactam no autocuidado e promoção da saúde. Esse processo gerou a segunda categoria do estudo.

### **Repercussões do labor sob o autocuidado**

Embora possuam espaço apropriado para realização de atividade física na corporação, os bombeiros relatam que nem sempre conseguem realizá-la visto que retornam das ocorrências exaustos.

*“Chegar ali só calorias, aí está cansado não vai fazer academia, que nem hoje estou cansado, cortamos árvores a manhã inteira [...]” (Maurício).*

*“[...] Exercício físico eu vou quando dá, que nem hoje, hoje eu tenho 46 anos, os mais novos são mais tranquilos, mas como eu trabalhei já de manhã, também inviável ir lá na academia agora e encarar uma esteira 3km a 4km, puxa ferro e tal e daí amanhã tá tudo quebrado, eu particularmente faço cuidados para controlar colesterol, eletrocardiograma [...]” (Ricardo).*

Neste contexto, acabam associando alimentação e praticidade, optando por produtos de fácil acesso e que não necessitam de preparação antes do consumo.

*“[...]aqui, às vezes, a gente volta de uma ocorrência com fome chega aí tem uma cuca em cima, uma bolacha [...]” (Abner).*

*“[...] Quando vejo, às 6h00 da tarde, como bolo, uma bolacha, aí se vai lá e come, você vai pra academia?! Não vai, porque está cansado, a*

*perna não aguenta mais, vai tomar banho, vai deitar depois pra esperar uma ocorrência à noite [...]” (Maurício).*

Os participantes do estudo também relacionam a alimentação como medida para controle do estresse. Durante o diálogo surgiram alguns relatos sobre “descontar na alimentação” ou “após uma ocorrência, as câmeras mostram as pessoas indo até a geladeira”.

*“[...] só esse estresse de ficar aqui sobre a prontidão ali... Gera uma ansiedade né por isso que acaba descontando na alimentação, na alimentação gordurosa calórica [...]” (Luís).*

*“[...] lá no quartel antigo, a gente toda hora podia ver na câmera, todo mundo que entrava no escritório ia direto na geladeira, por mais que não tivesse nada para pegar na geladeira para comer, tu ia na geladeira para olhar, dentro isso por causa do estresse, chega da ocorrência, primeiro lugar geladeira [...]” (Ricardo).*

Essa ansiedade, segundo os profissionais, é estimulada pelas situações dramáticas, o ambiente de trabalho por vezes desfavorável e inseguro, o que conseqüentemente contribui diretamente para exacerbação do estresse:

*“a gente na verdade tá exposto a um nível de estresse um pouco mais alto do que as demais profissões, a nossa profissão é... é inerente a ela essa carga psicológica um pouco maior é... muito por lidar com situações difíceis, como às vezes a frustração de não conseguir né... dar um atendimento como a gente achava que seria o adequado ou mesmo por situações de convívio pessoal” (Gustavo).*

*“Nosso estado psicológico, nossa saúde mental acaba afetando diretamente na saúde [...] e se eu não tiver bem psicologicamente eu não tenho mais aquela vontade de fazer atividade física, eu*

*fico muito ansioso eu acabo comendo de tudo e me descuido da minha alimentação e a consequência disso é a minha saúde física, então eu acho que a saúde mental é totalmente relacionada com a nossa saúde num todo” (Henrique).*

Essas características também impactam na qualidade do sono segundo os participantes:

*“[...] Acredito que a questão do tempo da escala de serviço e o estresse estão interligados, quando a gente tem um sono muito picado, às vezes não dorme né volta da carência fica aqui alojado, mas não tem as noites do sono que ser necessário ter, então” (Edgar).*

*“Hoje não vai dar ocorrência nenhuma [exemplo], mas você não descansa que nem em casa, deita-se, um ouvido sempre alerta, qualquer barulhinho você se levanta, será que me chamaram no rádio, será que me chamaram...então, mesmo que não dê nada...uma noite é prejudicada” (Antônio).*

Neste contexto, os momentos destinados à folga seriam fundamentais para que estes profissionais pudessem retomar as condições necessárias para retornar ao trabalho dias depois. No entanto, os participantes relataram receber, constantemente, convocações durante esses períodos, o que gerou um novo desgaste físico e mental.

*“Você tem 48 horas de folga, a pessoa pode pensar “vocês têm essas 48 horas de folga”; não é bem assim, se for um pouco mais participativo você vai participar em alguma outra coisa no quartel, nesses horários de folga, volta e meia você vai ter que ir ao quartel” (Cleber).*

*“Quantas vezes a gente está de folga em casa e toca o telefone, que tem que vir até o quartel pra alguma coisa, ou precisa de alguma coisa, então*

*na verdade a gente só está de folga, só por estar de folga, mas a gente está trabalhando continuamente, a gente está na rua, se acontecer algum acidente, estamos ali na frente, a gente vai fazer o atendimento igual, então a gente não está de folga, a gente está como se fosse a energia da luz no interruptor, aperto vai pra luz” (Gabriel).*

Este desgaste impacta nas relações familiares:

*“[...] O dilema é se tomo banho ou durmo sujo, aí chega deita aí vem um menino em cima de você vem dois em cima de você aí já foi né cara, nem banho nem cama né, brincar [...]”.*

*“[...] essa escala a acaba causando estresse, percebo quando sair do serviço fico bem estressado. Às vezes estou falando uma coisa simples em casa assim do nada assim fico viajando surtando, mas depois que tu percebes isso você consegue se controlar melhor”.*

Os trabalhadores também se queixam dos impactos da má remuneração no autocuidado e promoção de saúde, por diferentes questões, como por exemplo, na aquisição de um plano de saúde privado ou pela necessidade da complementação de renda, acumulando, muitas vezes, mais de um vínculo de trabalho.

*“[...] muitas vezes a gente vai no posto saúde é atendido por um profissional estressado, conhecimento finito, e que simplesmente te passa uma informação errada [...] quando o cara tem um pingo de conhecimento, sabe digitar as coisas no Google, aí ele sabe que o problema dele que vai além daquilo que foi falado, e então realmente não foi efetivo aquela consulta que tem no SUS, que tem no posto , e aí precisa procurar um especialista para realmente dizer o que tem muitas vezes antagônico a resposta [...]”.* (Gervásio).

*“[...] Tempo! Como é a vida corrida a gente trabalhar 24 e folga 48 onde trabalha de plantão 24 aqui, é e as 48 horas que seria uma folga e essa folga não existe, e quando não é chamado para cá de novo para fazer uma atividade extra, está correndo atrás lá fora para complementar a renda que aqui dentro não é suficiente então tempo [...]”.* (Paulo).

*“[...] porque eu estou 24h00 aqui, eu saio daqui tenho 1 bar, então começa às 8h00 da manhã vou lá ajeitar minhas coisas e às vezes eu vou até 2h00 da manhã que eu vou dormir 3h00 da manhã, então no outro dia 8h00 está de novo para começar né, então praticamente não tenho lazer e descanso [...] isso acaba tomando conta muito nosso tempo e a gente não consegue cuidar bem da nossa saúde aí o estresse acaba aumentando muito [...]”* (Júlio).

### **Pontos de convergências: a pesquisa como promotora de autocuidado**

O conceito de convergência na PCA pode ser compreendido como o momento em que ocorre o cruzamento entre as ações de assistência com a pesquisa, possibilitando a leitura da realidade e identificação de novos fenômenos<sup>7</sup>. Neste sentido, este último item dos resultados visa apresentar a estratégia utilizada na tentativa de refletir e transformar a realidade estudada.

Os profissionais participaram ativamente da oficina, prepararam as receitas demonstradas pelos pesquisadores; sugeriram o acréscimo de ingredientes; e dialogaram sobre as possibilidades de incluir as propostas em sua rotina, encontrando formas de viabilizar a alimentação saudável com a praticidade que a rotina deles exige.

*“Eu acho que tudo é um processo de adaptação né?! Eu acredito que a maioria das pessoas conseguiriam se adaptar, até porque são coisas além de saudáveis, nutritivas e saborosas né?!”* (Leandro).

*“Exato, fácil de fazer. Ia encontrar um pouquinho de resistência de alguns mas eu acho que com o passar do tempo, com o processo se fosse estipulado “ó, é essa é a alimentação de vocês, essa alimentação vai fornecer mais nutrientes, mais energia pro nosso trabalho, para o desenvolvimento do nosso trabalho a partir do momento em que fosse colocado nesse ponto a vocês não podem mais pegar outros itens”, eu acho que seria só lutar [...] só por cada um não vai mudar, vai ter que ser imposto, como é qualquer coisa no bombeiro” (Gustavo).*

*“O que eu acho que poderia implementar na nossa alimentação é o que uma granola né?!, uma aveia uma coisa assim, nesse sentido dá pra variar, fazer outros pratos com isso ai também né?! [...]” (Gabriel).*

Durante a avaliação da oficina, os profissionais apontaram para a relevância da pesquisa para subsidiar discussões que levem em consideração a saúde do bombeiro de modo geral.

## DISCUSSÃO

Os comportamentos adotados pelos bombeiros para o autocuidado estão a alimentação e a prática de atividades físicas. A importância desta última para o autocuidado é elucidada por um estudo realizado com sul coreanos,<sup>10</sup> onde se destacou a efetividade da atividade física no combate a insônia, principalmente a causada pela sobrecarga física. Por outro plano, o excesso da execução de atividades físicas concomitante à exclusão de períodos de descanso, pode causar efeito rebote, maximizando os efeitos negativos da sobrecarga na saúde do indivíduo. Em concordância, pesquisadores<sup>11</sup> identificaram que a inclusão destes momentos de atividades físicas por trabalhadores, contempla mudanças de

hábitos e principalmente, a promoção da saúde e manutenção do bem estar.

Embora a alimentação saudável tenha sido citada pelos profissionais inúmeras vezes, ela nem sempre ocorre da maneira apropriada. Por vezes, ela acaba se constituindo como uma “válvula de escape” segundo os participantes da pesquisa. Tal prática, tem relação direta com o estresse adquirido na atuação profissional, um estudo<sup>12</sup> concluiu que esta exaustão mental influencia efetivamente no desenvolvimento do Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA), que por sua vez impacta na saúde do trabalhador, podendo ocasionar obesidade e/ou problemas crônicos de saúde, como a hipertensão arterial e diabetes. Com relação a este fator, uma revisão<sup>13</sup> realizada acerca do tema, evidenciou a falta de estudos que concretizem a influência do TCA na obesidade, apesar de mostrar relação com a condição clínica.

Os momentos de lazer, citados recorrentemente pelos participantes como um espaço de autocuidado, é prejudicado em decorrência de convocações, realizadas pela gestão do Corpo de Bombeiros. Em investigação,<sup>14</sup> há evidências que a relação hierárquica dos serviços militares impacta diretamente no desenvolvimento do estresse no ambiente de trabalho, principalmente pela dificuldade em manter uma relação amigável entre profissionais de diferentes posições ocupacionais, impactando na qualidade da atuação profissional.

Alguns dos participantes realizam o autocuidado também por meio da espiritualidade. Para eles, a espiritualidade é um ponto de sustentação da saúde mental por utilizarem dela para compreender e se restabelecer de situações vivenciadas durante o labor. Reforçando a importância deste fator como ação de autocuidado, pesquisadores croatas<sup>15</sup> relatam que a espiritualidade pode contribuir beneficentemente para a manutenção do bom estado de saúde mental.

O sono alterado durante o serviço também compromete a qualidade deste nos períodos de descanso, seja pela alteração de horário propriamente dita, devido uma noite agitada, ou pela ansiedade gerada devido às próprias características do ofício do bombeiro. Esta restrição ou desqualificação do sono impacta de forma considerável a saúde do sujeito, pois a privação do sono pode ocasionar alterações no desenvolvimento cognitivo, e repercute negativamente no desenvolvimento da atividade laboral.<sup>16</sup> Neste sentido, em outro estudo<sup>17</sup> evidencia-se que a sonolência durante o expediente, causada devido uma noite de sono reduzido ou inexistente, interfere na produtividade deste profissional e na saúde geral deste, corroborando para o aumento do absenteísmo no trabalho.

A má remuneração financeira foi um dos códigos iniciais mais discutidos pelos participantes. Para eles, ela impacta diretamente no autocuidado por não possibilitar, por exemplo, a aquisição de planos de saúde, o qual é fundamental para alguns participantes devido o descontentamento com o serviço público de saúde. Pesquisadores,<sup>18</sup> ao entrevistarem 19 participantes (usuários e prestadores de serviço), obtiveram relatos de algumas lacunas na assistência à saúde, principalmente no que tange às falhas na comunicação e a continuidade do cuidado. Nessa mesma linha, uma investigação<sup>19</sup> com 93 pessoas com deficiências físicas classificaram com a pior avaliação a acessibilidade, integralidade do cuidado e serviços disponíveis e prestados concomitantemente aos usuários de serviços de saúde.

A remuneração não satisfatória também exige que parte dos bombeiros procurem complementação de renda, e acumulem mais de um vínculo empregatício, o que impacta diretamente nos períodos de descanso e lazer desses profissionais, e contribui para ampliação do estresse, o qual pode provocar alterações

físicas e emocionais. Neste sentido, ao estudarem o estresse, pesquisadores<sup>20</sup> relacionam alguns efeitos como, tensão muscular, insônia e problemas de memória. Em contrapartida, outra pesquisa<sup>21</sup> sobre a diferença na qualidade de vida de pessoas que possuíam atividades de lazer inseridas na rotina, e aquelas que não as tinham, observou-se haver diferença significativa e positiva na inclusão de atividades de lazer no cotidiano.

Estudiosos<sup>22</sup> reforçam que a jornada exaustiva de trabalho ocasiona um alto nível de estresse, resultando em fatores que podem fragilizar a saúde, em casos mais extremos, conduzem à depressão, infarto agudo do miocárdio, dentre outros agravantes. Logo, ao se minimizar o bem-estar físico e emocional do trabalhador, este tende a dispor menos tempo para socialização familiar e seus benefícios.

A enfermagem deve atuar, neste contexto, no âmbito da promoção do autocuidado e da qualidade de vida. Com base no julgamento clínico a partir da resposta de despachantes bombeiros militares brasileiros, um grupo identificou os seguintes diagnósticos de enfermagem: nutrição desequilibrada, maior do que as necessidades corporais; estilo de vida sedentário; fadiga; insônia; sobrecarga de estresse, ambos coerentes com os achados deste estudo.<sup>23</sup>

Tal semelhança deve-se as características do trabalho do bombeiro: quantidade de horas de trabalho, variação nos horários de trabalho que implicam na ausência de uma rotina do sono, hierarquia militar, baixas expectativas de crescimento na carreira e baixa probabilidade de aumento salarial.

Por fim, entende-se que o autocuidado para os bombeiros militares envolvidos na pesquisa ocorre por meio da prática de atividade física, alimentação, lazer, fé, dentre outros, mas que as características de sua atividade laboral repercutem, por vezes, negativamente neste processo. Ações acessíveis e com resolução a

curto prazo poderiam incluir: oferta de produtos alimentícios saudáveis, orientações relacionadas a prática de atividade física e técnicas de controle de estresse, dentre outras.

A Enfermagem, por sua vez, é uma ciência que busca atender o ser humano na sua integralidade, identificando vulnerabilidades também associadas a saúde do trabalhador, dentro deste contexto deve atuar consolidando e ampliando informações sobre o contexto de atuação dos bombeiros militares através de novos estudos que possibilitem argumentos para a melhoria deste, estimulando o envolvimento da equipe multiprofissional de saúde como educadores físicos, nutricionista e psicólogos. Além disso, deve utilizar da Educação em Saúde para ampliar temáticas relacionadas a população, podendo contribuir, dessa forma, para o autocuidado e qualidade de vida do grupo pesquisado através de novos estudos, também de intervenção.

Novos estudos poderão ainda ampliar o olhar no sentido de aprofundar-se em grupos minoritários como mulheres, além de indivíduos que atuam na gestão, contemplando as implicações do labor na saúde mental e física de bombeiros militares. Há também potencialidades em estudos longitudinais, que utilizam diferentes métodos de estudo e que possam se aprofundar em cada uma das problemáticas evidenciadas por esta pesquisa.

Mesmo diante das limitações do estudo, como os necessários afastamentos dos bombeiros durante os encontros para o atendimento de ocorrências e a falta de um espaço apropriado para o diálogo e realização das oficinas, pode-se destacar a complexidade do trabalho destes profissionais e a necessidade de novos estudos que produzam evidências sobre este contexto. A qualidade de vida e o autocuidado dos bombeiros tem implicância direta na vida da sociedade como um todo, dado o trabalho realizado junto à comunidade, exigindo dos

serviços de saúde um olhar ampliado para esse grupo populacional e suas vulnerabilidades.

## CONCLUSÃO

Identificou-se, com esse estudo, as percepções de bombeiros militares sobre as repercussões do seu trabalho no autocuidado em saúde e na qualidade de vida, como atividade física, alimentação, lazer e espiritualidade, bem como as problemáticas envolvidas para sua manutenção e suas implicações como o estresse e alterações no padrão do sono.

Dessa forma, estes achados acabam contribuindo para a discussão acerca das características do labor do bombeiro militar e a importância de se planejarem estratégias de diferentes níveis de complexidade para contemplarem suas necessidades. Destaca-se que além de contribuir para o autocuidado do profissional, tais estratégias afetarão positivamente o seu trabalho, proporcionando maior qualidade ao atendimento à população.

É possível afirmar ainda que os participantes do estudo possuem percepção ampliada de saúde, e compreendem o processo saúde doença como resultado de diferentes fatores, o que representa importante potencialidade para o autocuidado em saúde.

## DECLARAÇÃO DE CONFLITO DE INTERESSE

Os autores declaram não possuir conflito de interesse de qualquer natureza relacionado ao artigo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Lei Complementar nº 724, de 18 de julho de 2018. Dispõe sobre a organização básica do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Santa Catarina (CBMSC) e estabelece outras providências. (28 de fevereiro, 2023).
2. Oliveira BG, Bomfim ES, Ribeiro IJS, Almeida PHRF, Boery RNSO, Boery EN. Influência da capacidade para o trabalho na qualidade de vida de bombeiros militares. *Cogitare Enferm.* 2018;23(4):e55419. doi: 10.5380/ce.v23i4.55419
3. Santos LN, Ascari T M, Sá CA, Ascari RA. Qualidade de vida de bombeiros militares atuantes nos serviços operacional e administrativo. *Rev Enferm UFSM.* 2018; 8(4):674-87. doi: 10.5902/2179769230564
4. Carranza ED, Nedrick GA. Programa de autocuidado para el mejoramiento de la calidad de vida de atletas universitarios. *Enfermería Actual en Costa Rica.* 2014; (25): 1-13. doi: 10.15517/REVENF.V0I25.11838
5. Naranjo-Hernández Y. Modelos metaparadigmáticos de Dorothea Elizabeth Orem. *AMC.* 2019; 23(6):814-25. Disponível em: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-02552019000600814](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552019000600814)
6. Silva JV, Domingues EAR. Adaptação cultural e validação da escala para avaliar as capacidades de autocuidado. *Rev Arq. Ciênc. Saúde.* 2017;24(4):30-6. doi: 10.17696/2318-3691.24.4.2017.686
7. Trentini M, Paim L, Silva DMGV. O método da pesquisa convergente assistencial e sua aplicação na prática de enfermagem. *Texto Contexto Enferm.* 2017;26(4):1-10. doi: 10.1590/0104-07072017001450017
8. Tong A, Sainsbury P, Craig J. Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research (COREQ): a 32-item Checklist for Interviews and Focus Groups. *International Journal for Quality in Health Care.* 2007;19(6):349-57. doi: 10.1093.intqhc/mzm042
9. Clarke V, Braun V. Thematic analysis. *The Journal of Positive Psychology.* 2017;12(3):297-98. doi: 10.1093/intqhc/mzm042
10. Lim M, Jeong KS, Oh SS, Koh SB, Chang SJ, Ahn YS. Efectos of occupational and leisure-time physical activities on insomnia in horean firefighters. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2020;17(15):1-15. doi: 10.3390/ijerph17155397
11. Santos CM, Ulguim FO, Pohl HH, Reckziegel MB. Mudança nos hábitos de trabalhadores participantes de um programa de ginástica laboral. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho.* 2020;18(1):66-73. doi: 10.5327/Z1679443520200498
12. Silva BD, Atherino JC, Lima RSV. Transtorno da compulsão alimentar no ambiente de trabalho: uma revisão bibliográfica. *Revista Eletrônica Acervo Saúde.* 2020;40(40):1-7. doi: 10.25248/reas.e2521.2020
13. Campos LS, Leonel CFS, Gutierrez DMD. Relação entre estresse e obesidade: uma revisão narrativa. *Bius.* 2020;22(16):1-15. Disponível em: <https://www.periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/8255>

14. Santos MJ, Jesus SS, Tupinambá MRB, Brito WF. Percepção de policiais militares em relação ao estresse ocupacional. *Revista Humanidades*. 2018;7(2):42-54. Disponível em: [https://www.revistahumanidades.com.br/artigo\\_no=a178.pdf](https://www.revistahumanidades.com.br/artigo_no=a178.pdf)
15. Jakovljevic M, Kurjak A, Jerkovic A, Hasanovic A, Nikie M. Spirituality, religiosity and nationalism from the perspective os public and global mental health. *Psychiatria Danubina*. 2019;31(4):382-91. doi: 10.24869/psyd.2019.382
16. Queiroz BO, Sardinha LS, Lemos VA. As consequências da restrição de sono sobre a qualidade de vida de caminhoneiros: uma visão da psicologia. *Revista Diálogos Interdisciplinares*. 2019;8(8):49-57. Disponível em: <https://revistas.brazcubas.br/index.php/dialogos/article/view/799>
17. Crepaldi TOM, Carvalhais JDJ. A contribuição da má qualidade do sono na qualidade de vida no trabalho de professores: uma revisão. *Brazilian Journal Of Development*. 2020;6(10):75044-57. doi: 10.34117/bjdv6n10-070
18. Schimith MD, Budó MLD, Weiller TH, Prates LA, Wilhelm LA, Alberti GF. Acessibilidade organizacional: barreiras à continuidade do cuidado na atenção primária à saúde. *Rev. Enferm. UFSM*. 2019;(9):1-18. doi: 10.5902/2179769228053
19. Almeida MHM, Pacheco P, Krebs S, Oliveira AM, Samelli A, Molini-Avejonas DR, et al. Avaliação da atenção primária em saúde por usuários com e sem deficiência. *CoDAS*. 2017;29(5):1-12. doi: 10.1590/2317-1782/20172016225
20. Miguez VA, Braga JRM. Estresse, síndrome de Burnout e suas implicações na saúde docente. *Revista Thema*. 2018;15(2):704-16. doi: 10.15536/thema.15.2018.704-716.861
21. Silva BBF, Silva AA, Melo GF, Chariglioni IPFS. Avaliação dos Estados de Humor e Qualidade de Vida de Idosas em Diferentes Contextos de Vida e a Percepção da Importância do Lazer. *Licere - Revista do Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer*. 2019;22(1):24-48. doi: 10.35699/1981-3171.2019.12310
22. Silva AP, Carvalho ES, Cardim A. Trabalho noturno na vida dos enfermeiros. *Revista Enfermagem Contemporânea*. 2017;6(2):177-186. doi: 10.17267/2317-3378rec.v6i2.1292
23. Dutra KLC. Diagnósticos de enfermagem relacionados aos despachantes bombeiros militares. 2017; 11(1):196-206. doi: 10.5205/reuol.9978-88449-6-1101201724

**Editora en Jefe:** Dra. Ana Laura Solano López, PhD