



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS – UEA
PRÓ-REITORIA DE ENSINO E GRADUAÇÃO
ESCOLA SUPERIOR DE TECNOLOGIA - EST
CURSO DE TECNOLOGIA EM GESTÃO E GOVERNANÇA EM RISCOS E
DESASTRES



SAÚDE MENTAL E TRANSTORNO DO ESTRESSE PÓS TRAUMÁTICO NOS
BOMBEIROS MILITARES NO ESTADO DO AMAZONAS: FATORES DE RISCO,
ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E POLÍTICAS DE INTERVENÇÃO

ANDERSON FABIANO MATEUS JUNIOR

MANAUS-AM



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site
<https://edoc.amazonas.am.gov.br/F893.B45C.F997.86CB/1B12A1DE>
Código verificador: **F893.B45C.F997.86CB** CRC: **1B12A1DE**




ANDERSON FABIANO MATEUS JUNIOR

**SAÚDE MENTAL E TRANSTORNO DO ESTRESSE PÓS TRAUMÁTICO NOS
BOMBEIROS MILITARES NO ESTADO DO AMAZONAS: FATORES DE RISCO,
ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E POLÍTICAS DE INTERVENÇÃO.**

Trabalho de Conclusão de Curso II (TCC II) apresentada à Banca de Avaliação do Curso de Tecnologia em Gestão e Governança em Riscos e Desastres (CTGGRD-EST-UEA), como requisito para obtenção da nota parcial da respectiva disciplina, sob a orientação da professora doutora Joelma Monteiro de Carvalho, da Universidade do Estado do Amazonas.

**MANAUS-
AM 2025**



ANDERSON FABIANO MATEUS JUNIOR**SAÚDE MENTAL E TRANSTORNO DO ESTRESSE PÓS TRAUMÁTICO NOS
BOMBEIROS MILITARES NO ESTADO DO AMAZONAS: FATORES DE RISCO,
ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E POLÍTICAS DE INTERVENÇÃO.****Banca Examinadora**

Joelma Monteiro de Carvalho
Professora Doutora, PhD
Orientadora



Gabriela Monteiro da Silva
Psicóloga Especialista
Membro da Banca

Alan Barreiros de Andrade
Professor e Cel QOBM
Membro da Banca

PARECER DA BANCA

- Aprovado (a)
 Aprovado (a) com ressalvas
 Reprovado (a)



SAÚDE MENTAL E TRANSTORNO DO ESTRESSE PÓS TRAUMÁTICO NOS BOMBEIROS MILITARES NO ESTADO DO AMAZONAS: FATORES DE RISCO, ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E POLÍTICAS DE INTERVENÇÃO

Anderson Fabiano Mateus Junior¹
Prof^a. Dra. Joelma Monteiro de Carvalho²

Resumo

Este trabalho analisa os impactos do estresse ocupacional e do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) nos bombeiros militares do Estado do Amazonas, considerando as especificidades regionais e operacionais que potencializam o adoecimento psíquico. A pesquisa discute fatores de risco e proteção relacionados à saúde mental, destacando a sobrecarga de trabalho, a exposição constante a situações traumáticas, a ausência de suporte psicológico estruturado e a relevância da capelania como apoio espiritual e emocional. Adota-se uma abordagem qualitativa, baseada em revisão bibliográfica, análise documental e entrevistas semiestruturadas com bombeiros militares. Os resultados esperados incluem o diagnóstico das principais vulnerabilidades psicológicas, a identificação das políticas institucionais de prevenção existentes e a proposição de estratégias de intervenção, como cartilhas de orientação, programas de apoio contínuo e fortalecimento da cultura organizacional voltada ao cuidado mental. Assim, o estudo pretende contribuir para a formulação de políticas públicas e institucionais que assegurem um ambiente mais saudável e resiliente para os bombeiros militares da Amazônia.

Palavras-chave: Saúde mental; Bombeiros militares; Estresse ocupacional; Transtorno de Estresse Pós-Traumático; Políticas institucionais.

Abstract

This study analyzes the impacts of occupational stress and Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) on military firefighters in the State of Amazonas, considering the regional and operational specificities that intensify psychological illness. The research discusses risk and protective factors related to mental health, highlighting work overload, constant exposure to traumatic events, lack of structured psychological support, and the relevance of chaplaincy as spiritual and emotional support. A qualitative approach is adopted, based on literature review, document analysis, and semi-structured interviews with military firefighters. Expected results include diagnosing the main psychological vulnerabilities, identifying existing institutional prevention policies, and proposing intervention strategies such as guidance booklets, continuous support programs, and strengthening of an organizational culture focused on mental care. Thus, the study aims to contribute to the formulation of public and institutional policies that ensure a healthier and more resilient environment for military firefighters in the Amazon region.

¹ Acadêmico do curso de Tecnologia em Gestão e Governança em Riscos e Desastres – CBMAM (UEA)

² Professora da Universidade do Estado do Amazonas, orientadora do curso Superior de Tecnologia em Gestão e Governança de Riscos e Desastres.



Keywords: Mental health; Military firefighters; Occupational stress; Post-Traumatic Stress Disorder; Institutional policies.

Introdução

A atuação dos bombeiros militares no Estado do Amazonas é marcada por desafios que extrapolam a dimensão operacional. Além da exigência física e técnica, esses profissionais enfrentam cotidianamente situações de alto risco, sofrimento humano e contato com eventos traumáticos. Tais condições favorecem o desenvolvimento de estresse ocupacional e do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), distúrbios que comprometem não apenas a saúde mental dos militares, mas também a eficiência da corporação diante das demandas emergenciais.

O problema de pesquisa que orienta este estudo refere-se aos impactos do estresse ocupacional e do TEPT na vida dos bombeiros militares amazonenses, em um contexto caracterizado por adversidades regionais, como longas distâncias, enchentes, queimadas e limitações estruturais. Diante disso, indaga-se: de que forma esses transtornos afetam a saúde mental dos profissionais e quais estratégias institucionais podem ser implementadas para mitigar seus efeitos?

A relevância do tema justifica-se pela posição estratégica que os bombeiros militares ocupam na proteção civil e na resposta a desastres, sendo agentes fundamentais para a segurança pública e para o bem-estar da sociedade. No entanto, a negligência em relação à saúde mental desses profissionais compromete o desempenho operacional, gera afastamentos precoces e implica custos sociais e institucionais elevados. Assim, investigar os fatores de risco, as condições de trabalho e as políticas de prevenção torna-se indispensável para o fortalecimento da corporação.

Diante desse cenário, o objetivo geral deste artigo é analisar os impactos do estresse ocupacional e do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) nos bombeiros militares do Amazonas, propondo estratégias de prevenção e políticas de intervenção que possam contribuir para a promoção da saúde mental no âmbito institucional.

Estresse Ocupacional em Bombeiros Militares

O estresse ocupacional constitui-se em um fenômeno multifatorial que resulta da interação entre indivíduo, ambiente de trabalho e demandas institucionais. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), ele ocorre quando as exigências profissionais superam os recursos e capacidades do trabalhador para enfrentá-las de forma adequada. Essa condição desencadeia uma série de reações físicas, emocionais e cognitivas que, se não forem controladas, podem comprometer a saúde e o desempenho laboral.

No caso dos bombeiros militares, essa realidade assume contornos ainda mais complexos. Trata-se de uma profissão que lida diretamente com situações de urgência e emergência, nas quais a vida humana e o patrimônio material encontram-se em risco. Resgates em incêndios, acidentes de trânsito, afogamentos, enchentes, desabamentos e outros desastres demandam uma atuação imediata, técnica e emocionalmente equilibrada. Essa constante exposição ao perigo faz com que os bombeiros estejam entre os grupos mais vulneráveis ao estresse ocupacional.

No Amazonas, a situação torna-se ainda mais desafiadora em virtude das condições geográficas e logísticas da região. A extensão territorial, a diversidade ambiental e a presença de áreas de difícil acesso impõem longos deslocamentos, muitas vezes em ambientes hostis, sob condições climáticas extremas e com recursos materiais limitados. Missões em locais isolados, como comunidades ribeirinhas ou áreas de floresta densa, exigem não apenas



resistência física, mas também elevada resiliência psicológica diante de cenários de incerteza e de risco iminente.

Entre os principais efeitos observados do estresse ocupacional em bombeiros militares estão:

- Sintomas físicos: fadiga crônica, distúrbios do sono, cefaleias frequentes, alterações gastrointestinais e problemas cardiovasculares decorrentes da pressão constante.
- Sintomas psicológicos: irritabilidade, ansiedade, baixa tolerância à frustração, sentimentos de impotência e, em casos mais graves, sinais de depressão.
- Impactos institucionais: redução da eficácia operacional, aumento de erros durante as ocorrências, elevação das taxas de absenteísmo e afastamentos por licença médica, além de aposentadorias precoces em virtude do adoecimento mental.

Esses fatores não afetam apenas o indivíduo, mas repercutem em toda a corporação e na sociedade. Um bombeiro exausto ou emocionalmente fragilizado pode ter sua capacidade de resposta comprometida, colocando em risco a própria vida, a de seus colegas de farda e a das pessoas atendidas em situações emergenciais.

Portanto, compreender o estresse ocupacional sob a ótica dos bombeiros militares do Amazonas é reconhecer que esse fenômeno transcende o aspecto individual e se insere em uma dimensão coletiva e institucional. O enfrentamento desse problema exige políticas consistentes de prevenção, acompanhamento psicológico contínuo e mecanismos de suporte capazes de reduzir os impactos desse estresse no cotidiano da corporação.

Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT)

O Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) é um distúrbio psicológico que pode se desenvolver após a vivência ou testemunho de eventos traumáticos de grande intensidade, tais como acidentes graves, mortes violentas, catástrofes naturais ou situações de ameaça direta à vida. De acordo com o *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (DSM-5), caracteriza-se pela persistência de sintomas que ultrapassam a reação normal ao estresse e comprometem de forma significativa a saúde mental do indivíduo.

Entre os principais sintomas do TEPT, destacam-se:

- Revivência do trauma: episódios de flashbacks, pesadelos e lembranças intrusivas que fazem com que o indivíduo reviva constantemente a situação traumática.
- Evasão de estímulos: comportamento de evitar lugares, pessoas, conversas ou atividades que possam remeter ao evento traumático.
- Alterações cognitivas e emocionais: sentimentos de culpa, dificuldade de concentração, perda de interesse por atividades habituais, isolamento social e irritabilidade.
- Hiperatividade fisiológica: hipervigilância, reações exageradas de sobresalto, distúrbios do sono e dificuldade de relaxamento.

Nos bombeiros militares, a suscetibilidade ao TEPT é elevada em razão da exposição recorrente a situações-limite. Diferentemente de outros profissionais, esses militares não enfrentam um único episódio traumático, mas sim uma sequência de ocorrências que acumulam sofrimento psicológico. O contato direto e repetido com vítimas fatais, corpos em estado de decomposição, acidentes de grande proporção, incêndios e desastres ambientais constitui um terreno fértil para o desenvolvimento do transtorno.

No contexto amazônico, as vulnerabilidades são ainda mais intensas. Operações em regiões isoladas, o distanciamento dos centros urbanos, a precariedade de recursos e a dificuldade de acesso a suporte psicológico imediato tornam os bombeiros mais expostos ao risco de desenvolver TEPT. Em muitos casos, o profissional precisa lidar com o trauma sem acompanhamento especializado, o que pode cronificar os sintomas e intensificar o sofrimento.

As implicações do TEPT no trabalho são significativas. Profissionais afetados podem



apresentar queda no desempenho operacional, maior propensão a erros em protocolos críticos e dificuldades de tomada de decisão em situações de emergência. Além disso, o transtorno compromete as relações interpessoais, tanto no ambiente de trabalho — pela redução da coesão e da confiança entre colegas — quanto no âmbito familiar e social, gerando isolamento e enfraquecimento da rede de apoio do militar.

Do ponto de vista institucional, a ausência de políticas preventivas e de acompanhamento adequado pode resultar em afastamentos prolongados, aposentadorias por invalidez e elevação dos custos relacionados ao tratamento de saúde mental. Para a corporação, isso significa não apenas a perda de recursos humanos qualificados, mas também a redução da capacidade de resposta em situações de desastre, impactando diretamente a segurança da população atendida.

Assim, o TEPT deve ser compreendido não apenas como um problema individual, mas como um fenômeno de relevância coletiva e institucional, que exige políticas específicas de prevenção, diagnóstico precoce e tratamento contínuo. Reconhecer a gravidade desse transtorno e enfrentar o estigma associado à saúde mental no ambiente militar são passos fundamentais para assegurar a proteção psicológica dos bombeiros e a eficácia de sua atuação na sociedade.

Fatores de Risco e Proteção

A saúde mental dos bombeiros militares é influenciada por uma combinação de fatores de risco e de proteção, que podem agravar ou atenuar os efeitos do estresse ocupacional e do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). A análise dessas variáveis é essencial para compreender a vulnerabilidade dos profissionais e identificar mecanismos que favoreçam a resiliência psicológica.

Fatores de Risco

Entre os principais fatores de risco para o adoecimento mental destacam-se:

- Sobrecarga de trabalho: longas jornadas, plantões ininterruptos e a exigência de constante prontidão reduzem as oportunidades de descanso e recuperação física e emocional.
- Exposição contínua a eventos traumáticos: o contato repetido com tragédias, mortes e situações de risco extremo eleva a probabilidade de desenvolvimento de TEPT.
- Condições ambientais adversas: no Amazonas, a realização de operações em áreas de floresta, comunidades ribeirinhas isoladas e cenários de desastres naturais aumenta a complexidade das missões e intensifica o desgaste mental.
- Escassez de recursos institucionais: a falta de efetivo, a limitação de equipamentos adequados e a ausência de suporte psicológico estruturado comprometem a capacidade de enfrentamento dos militares.
- Estigma institucional: a cultura militar, marcada pela disciplina rígida e pelo ideal de resiliência, muitas vezes desencoraja a busca por apoio psicológico, favorecendo o silêncio e a cronificação do sofrimento.
- Impactos familiares: a ausência prolongada em casa, a dificuldade de compartilhar experiências traumáticas e os conflitos decorrentes da profissão podem gerar tensões nas relações afetivas e familiares.

Fatores de Proteção

Apesar dos riscos, existem elementos capazes de reduzir os efeitos negativos do estresse e fortalecer a capacidade adaptativa dos bombeiros. Entre os mais relevantes, destacam-se:



- Apoio social entre colegas de farda: a solidariedade interna, a escuta mútua e a confiança entre pares funcionam como amortecedores do estresse.
- Escuta ativa e valorização pela liderança: comandantes que promovem o diálogo, reconhecem o esforço dos subordinados e oferecem suporte emocional contribuem para um ambiente mais saudável.
- Capelania militar: o suporte espiritual e psicológico prestado pela capelania auxilia na construção de sentido, no fortalecimento da resiliência e na promoção do bem-estar coletivo.
- Programas de psicoeducação: ações institucionais que ensinam técnicas de enfrentamento, promovem a conscientização sobre saúde mental e reduzem o estigma favorecem a prevenção do adoecimento.
- Redes de apoio familiar e comunitário: a presença de vínculos afetivos sólidos fora do ambiente militar proporciona suporte emocional adicional, essencial para o equilíbrio psicológico.

Interdependência dos fatores

A interação entre riscos e proteções é dinâmica. A presença de fatores de proteção não elimina os riscos, mas pode mitigar seus efeitos e evitar a progressão para quadros mais graves. Por outro lado, quando os fatores de risco se sobrepõem e não encontram contrapartida em políticas institucionais de suporte, o resultado tende a ser o adoecimento mental dos profissionais.

No contexto amazônico, a valorização dos fatores de proteção torna-se ainda mais crucial, uma vez que as adversidades ambientais e operacionais elevam significativamente os riscos. Assim, a identificação e o fortalecimento desses elementos devem constituir prioridade nas políticas de saúde ocupacional do Corpo de Bombeiros Militar do Amazonas (CBMAM).

O Papel da Capelania

A capelania militar constitui um importante instrumento de suporte emocional, espiritual e social no âmbito das corporações de segurança pública. Tradicionalmente vinculada ao cuidado religioso, sua atuação tem se ampliado, incorporando dimensões psicológicas e sociais do cuidado, desempenhando papel fundamental na promoção da saúde mental dos bombeiros militares.

No Corpo de Bombeiros Militar do Amazonas (CBMAM), a capelania atua como espaço de escuta qualificada, acolhimento e aconselhamento, oferecendo suporte aos militares que enfrentam situações de estresse, luto, ansiedade e sofrimento psicológico decorrentes das ocorrências atendidas. Esse apoio não se restringe à dimensão religiosa, mas alcança também aspectos existenciais, fortalecendo a resiliência individual e coletiva diante das adversidades.

Entre os principais benefícios da atuação da capelania destacam-se:

- Redução do isolamento emocional: ao oferecer um espaço de diálogo sem julgamento, a capelania encoraja os bombeiros a compartilharem suas experiências e sentimentos, rompendo com o silêncio imposto pelo estigma institucional.
- Fortalecimento espiritual e sentido de propósito: em contextos de alto risco, a espiritualidade pode funcionar como recurso de enfrentamento, dando significado às experiências traumáticas e reforçando a motivação para o cumprimento da missão.
- Promoção do bem-estar coletivo: atividades de capelania, como encontros, rodas de conversa e apoio comunitário, contribuem para o fortalecimento da coesão interna da tropa, criando vínculos de confiança e solidariedade entre os militares.
- Interlocução com as famílias: em muitos casos, a capelania também exerce papel



mediador com familiares, auxiliando no apoio às demandas emocionais externas ao ambiente de trabalho.

No contexto amazônico, marcado por missões em áreas isoladas e situações de desastre ambiental, a presença da capelania torna-se ainda mais relevante. Ao oferecer suporte espiritual e emocional em cenários de dor e vulnerabilidade, ela auxilia os bombeiros a enfrentarem não apenas os riscos físicos das operações, mas também os impactos psicológicos decorrentes da sua atuação.

Apesar de sua importância, a atuação da capelania ainda enfrenta limitações, como a carência de profissionais capacitados para lidar com questões de saúde mental de forma interdisciplinar. Isso reforça a necessidade de integração entre capelães, psicólogos e assistentes sociais, de modo a constituir uma rede de apoio mais ampla e eficiente.

Portanto, a capelania deve ser compreendida como um aliado estratégico na prevenção e mitigação do estresse ocupacional e do TEPT. Sua valorização e fortalecimento dentro da estrutura organizacional do CBMAM representam não apenas uma ação de cuidado humanizado, mas também uma estratégia institucional de preservação da força de trabalho e da qualidade dos serviços prestados à sociedade.

Especificidades da Região Amazônica

A realidade operacional dos bombeiros militares no Estado do Amazonas apresenta singularidades que os diferenciam de outras corporações do país. A vastidão territorial, a diversidade ambiental e a precariedade estrutural impõem condições de trabalho que intensificam tanto o estresse ocupacional quanto o risco de desenvolvimento do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT).

Um primeiro aspecto a destacar é a dimensão geográfica. O Amazonas é o maior estado brasileiro em extensão territorial, com áreas de difícil acesso, muitas vezes dependentes de longas viagens fluviais ou aéreas. Essas distâncias prolongadas aumentam o tempo de resposta das equipes e expõem os bombeiros a jornadas exaustivas, em ambientes hostis e isolados, onde o suporte logístico e psicológico imediato é limitado ou inexistente.

Além disso, as condições ambientais são desafiadoras. A região amazônica é marcada por eventos climáticos extremos, como enchentes de grandes proporções e queimadas sazonais, que demandam operações complexas de resgate e combate a incêndios florestais. Essas ocorrências exigem grande esforço físico e emocional, uma vez que envolvem não apenas o risco à vida dos militares, mas também o impacto devastador sobre comunidades inteiras, o que potencializa o sofrimento psicológico.

Outro fator relevante é a escassez de infraestrutura. Em muitas localidades, os bombeiros atuam sem equipamentos adequados, com limitações de recursos humanos e carência de serviços de apoio, como atendimento psicológico ou médico especializado. Essa falta de suporte amplia a vulnerabilidade emocional, pois os militares, além de enfrentarem situações críticas, precisam lidar com a sensação de desamparo institucional.

Do ponto de vista sociocultural, os bombeiros militares da Amazônia também enfrentam dilemas próprios da realidade local. As operações, frequentemente realizadas em comunidades ribeirinhas ou populações indígenas, exigem sensibilidade cultural e emocional, uma vez que envolvem contextos de vulnerabilidade social e econômica. O contato repetido com tragédias que afetam diretamente essas comunidades intensifica a carga emocional do trabalho.

Essas especificidades fazem com que o ambiente amazônico atue como um fator agravante para a saúde mental dos bombeiros. O risco de estresse ocupacional e TEPT é potencializado não apenas pela natureza das ocorrências, mas pela combinação de fatores logísticos, ambientais e socioculturais.



Nesse cenário, torna-se evidente a necessidade de políticas de prevenção e intervenção que considerem as particularidades regionais. Programas padronizados de saúde mental, elaborados sem atenção às peculiaridades amazônicas, tendem a se mostrar ineficazes. É fundamental que o Corpo de Bombeiros Militar do Amazonas (CBMAM) adote estratégias adaptadas à sua realidade, contemplando medidas de suporte psicológico contínuo, fortalecimento da capelania, treinamento específico para operações em áreas isoladas e criação de redes de apoio locais.

Assim, compreender as especificidades da região amazônica é passo indispensável para elaborar políticas eficazes de cuidado com a saúde mental dos bombeiros. Reconhecer que o território impõe riscos adicionais é também valorizar a resiliência desses profissionais, que, apesar das adversidades, dedicam-se diariamente à proteção da vida e do patrimônio da população.

Resultados e Discussão

A amostra foi composta por 30 bombeiros militares do Estado do Amazonas, predominantemente do sexo masculino (80%), com 20% do sexo feminino. A maioria dos participantes possui entre 30 e 39 anos (73,3%), seguida por 20% na faixa de 18 a 29 anos e 6,7% entre 40 e 49 anos. Em relação ao tempo de serviço, 90% relataram estar entre 1 e 5 anos no CBMAM, enquanto apenas 10% possuem mais de 10 anos de atuação. Quanto à patente, observa-se concentração significativa em cadetes/aspirantes (70%), seguidos de soldados/alunos soldados (20%) e sargentos/subtenentes (10%).

Esses dados sociodemográficos indicam uma tropa jovem, em início de carreira, mas já fortemente exposta às pressões da atividade operacional. A pouca experiência, aliada à alta frequência de ocorrências críticas na região amazônica, pode aumentar a vulnerabilidade ao estresse ocupacional e ao Transtorno de Estresse Pós-Traumático.

Exposição a eventos traumáticos e sintomas relatados

A esmagadora maioria dos respondentes (90%) declarou já ter atuado em ocorrências de grande impacto emocional. Após esses eventos, 56,7% relataram sintomas relacionados ao TEPT, como flashbacks do evento (36,7%), insônia ou pesadelos recorrentes (6,7%), ansiedade/nervosismo excessivo (6,7%) e irritabilidade (6,7%). Apenas 43,3% afirmaram não ter apresentado nenhum dos sintomas listados.

Quando questionados sobre a frequência com que esses sintomas se manifestam, 33,3% relataram raramente, 30% algumas vezes e 3,3% frequentemente. Isso indica que, embora nem todos os militares apresentem sintomas persistentes, uma parcela significativa já experimentou sinais compatíveis com o TEPT, ainda que de forma episódica.

Impactos pessoais e profissionais

Em relação às consequências desses eventos na vida pessoal e profissional, 43,3% afirmaram que o impacto ocorre raramente, 33,3% ocasionalmente, 3,3% frequentemente e apenas 20% relataram nunca ter sofrido repercussões. Esses dados demonstram que, mesmo sem cronificação dos sintomas, as experiências traumáticas deixam marcas perceptíveis na rotina e no bem-estar dos militares, confirmando a literatura que aponta o TEPT como transtorno de natureza cumulativa.

Busca por apoio psicológico e estigma institucional

Apesar dos índices expressivos de sintomas, 80% dos respondentes nunca buscaram



apoio psicológico ou psiquiátrico. Apenas 6,7% afirmaram procurar ajuda regularmente e 6,7% poucas vezes, enquanto 13,3% disseram pensar em buscar. A baixa adesão ao suporte especializado pode estar relacionada ao estigma institucional: 23,3% relataram que é difícil falar sobre o tema, e 63,3% reconhecem que existe resistência dentro da corporação, ainda que percebam mudanças graduais nesse aspecto. Apenas 10% afirmaram que existe apoio estruturado, e outros 10% declararam não ter opinião formada.

Esse dado é particularmente relevante, pois evidencia uma barreira cultural que limita o acesso dos militares a cuidados em saúde mental, corroborando estudos que apontam a estigmatização como um dos principais obstáculos ao tratamento do TEPT em corporações militares e de segurança pública.

Estratégias de enfrentamento e percepção institucional

Quanto às estratégias de enfrentamento, a prática de atividade física foi a mais citada (50%), seguida por conversas com amigos/familiares (26,7%) e hobbies (13,3%). Apenas 6,7% mencionaram terapia ou apoio profissional, confirmando a lacuna no acompanhamento especializado. Outros 6,7% indicaram uso de álcool ou substâncias e 3,3% preferem não falar sobre o assunto, apontando para estratégias de enfrentamento potencialmente prejudiciais.

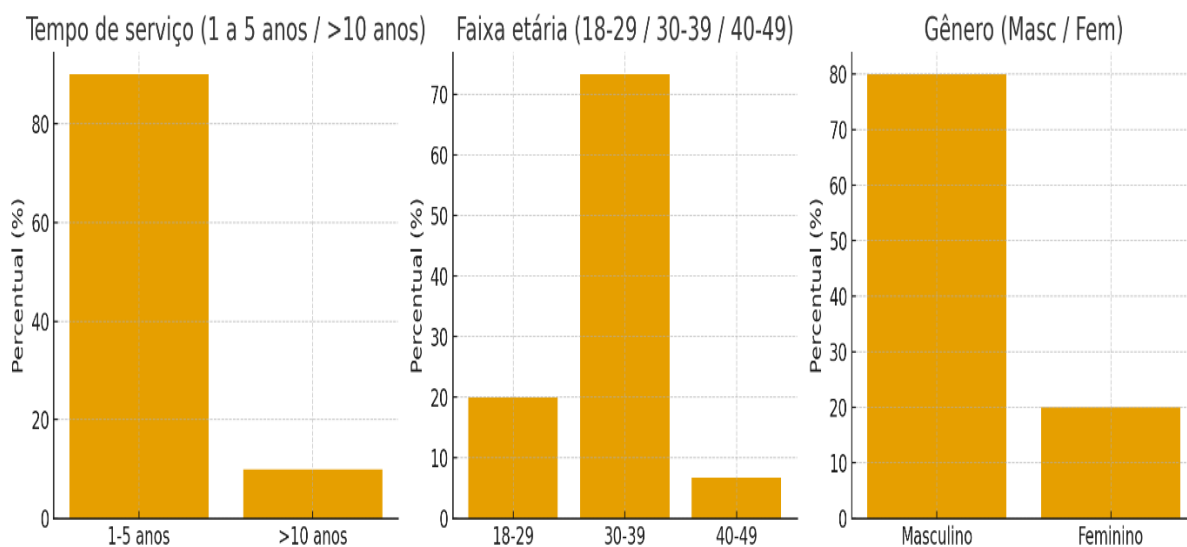
No tocante ao suporte institucional, 43,3% dos bombeiros consideram que o CBMAM não oferece suporte psicológico suficiente, enquanto 30% acreditam que ele existe, mas poderia melhorar, e 26,7% afirmam desconhecer qualquer estrutura formal. Nenhum dos participantes afirmou que o suporte é plenamente satisfatório.

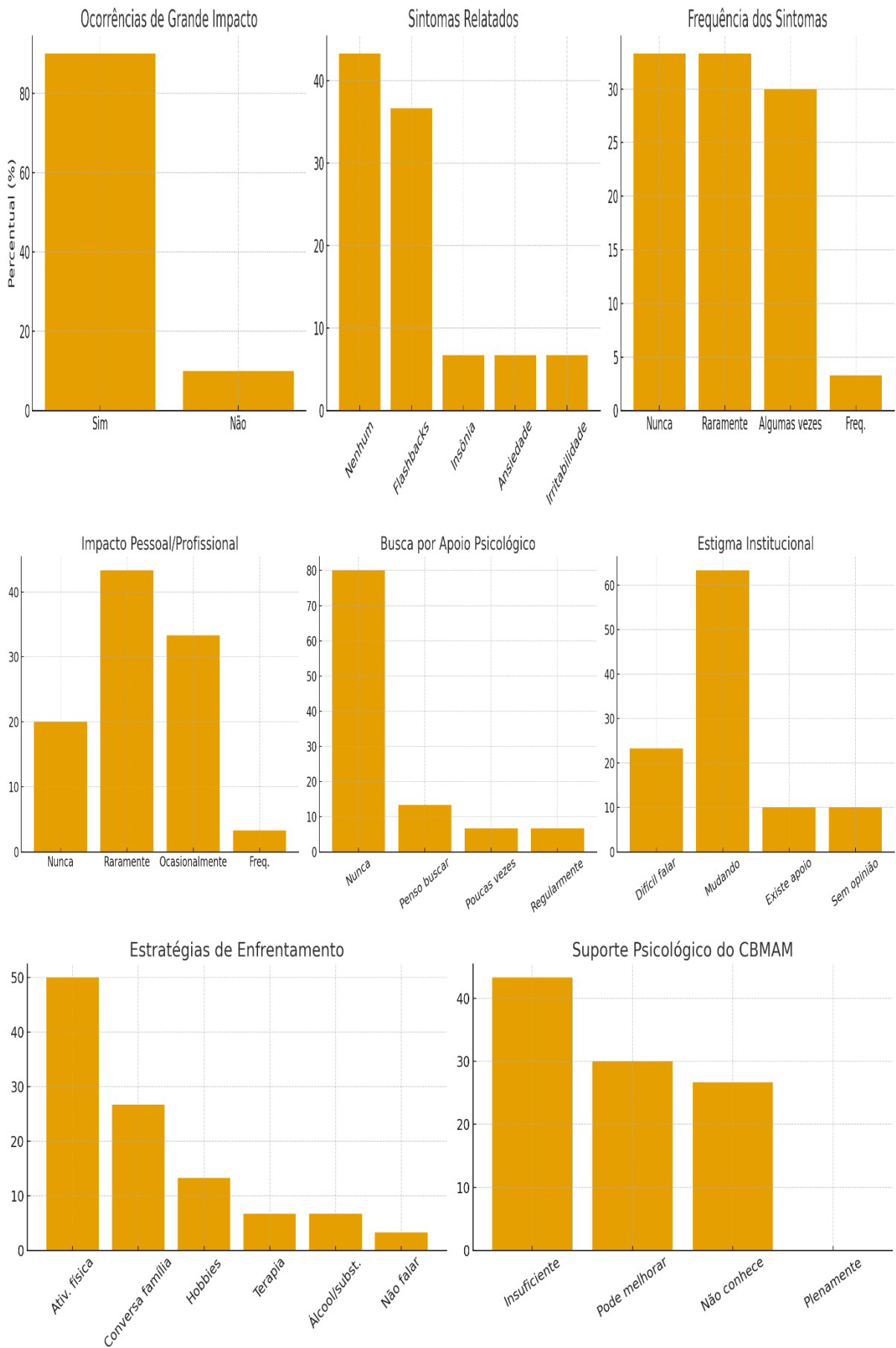
Propostas de melhoria

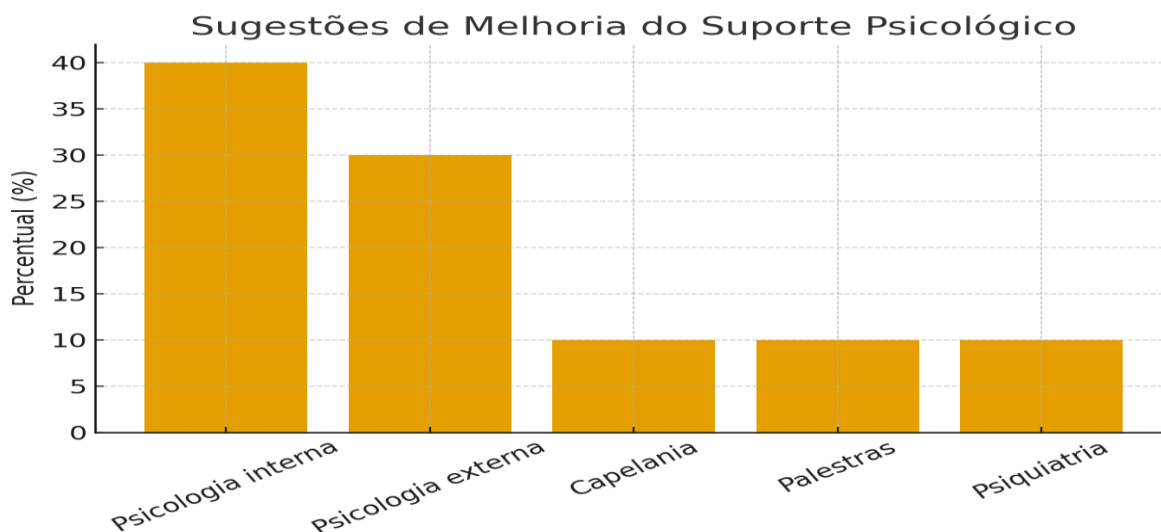
Ao serem questionados sobre medidas que poderiam melhorar o suporte psicológico na corporação, destacaram-se:

- Serviços de psicologia dentro da própria instituição (40%);
- Serviços de psicologia externos conveniados (30%);
- Serviço de capelania e suporte espiritual (10%);
- Palestras sobre saúde mental e suporte profissional (10%);
- Serviços psiquiátricos especializados (10%).

Esses resultados reforçam a necessidade de criação de programas internos de acompanhamento psicológico e integração da capelania com profissionais de saúde mental.







Discussão

Os resultados corroboram a literatura que aponta os bombeiros militares como um dos grupos mais vulneráveis ao estresse ocupacional e ao TEPT. A prevalência de sintomas entre os respondentes (mais da metade da amostra) e a percepção de impacto na vida pessoal e profissional revelam que o problema não é pontual, mas estrutural.

Além disso, a pesquisa evidencia que a ausência de suporte psicológico adequado, somada ao estigma institucional, cria um ciclo de silêncio que dificulta a busca por ajuda e favorece a cronificação do sofrimento. Esses achados estão em consonância com estudos que destacam a cultura de resiliência extrema nas corporações militares como fator que, paradoxalmente, fragiliza os profissionais.

A indicação majoritária de serviços de psicologia internos como medida de melhoria demonstra que os próprios bombeiros reconhecem a necessidade de institucionalizar o cuidado com a saúde mental. Ao lado disso, a valorização da capelania como suporte espiritual mostra que as estratégias de enfrentamento não se limitam à esfera clínica, mas envolvem dimensões existenciais e comunitárias.

Portanto, os dados desta pesquisa apontam para a urgência de políticas públicas e institucionais voltadas ao fortalecimento do cuidado psicológico no CBMAM, considerando tanto as especificidades regionais quanto a cultura organizacional.

Considerações Finais

A presente pesquisa evidenciou que os bombeiros militares do Estado do Amazonas estão expostos de forma significativa a situações de alto impacto emocional, resultando em elevada prevalência de sintomas relacionados ao estresse ocupacional e ao Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). Os dados mostraram que mais da metade dos participantes já experimentaram sintomas como flashbacks, insônia, ansiedade e irritabilidade após ocorrências críticas, ainda que em diferentes graus de frequência e intensidade.

Outro ponto relevante foi a constatação de que, embora os impactos pessoais e profissionais sejam reconhecidos por parte expressiva da amostra, a busca por apoio psicológico permanece limitada. Esse comportamento está relacionado ao estigma institucional identificado, o qual ainda dificulta a abertura para discutir questões emocionais e impede que os militares busquem ajuda especializada.

Em contrapartida, observou-se que as principais estratégias de enfrentamento estão ligadas à prática de atividade física e ao suporte familiar, com pouca adesão à terapia



profissional. Além disso, os respondentes avaliaram de forma crítica o suporte psicológico oferecido pela corporação, classificando-o como insuficiente ou passível de melhorias. Como medidas prioritárias, destacaram a necessidade de implementação de serviços de psicologia dentro da instituição, fortalecimento da capelania e realização de palestras e ações de sensibilização.

Diante desse cenário, recomenda-se:

- Institucionalizar serviços de psicologia no âmbito do CBMAM, com profissionais especializados em saúde ocupacional e traumas de emergência.
- Ampliar a integração da capelania com psicólogos e psiquiatras, de modo a oferecer suporte multidisciplinar.
- Promover campanhas internas de conscientização para redução do estigma relacionado à saúde mental, estimulando a procura por ajuda.
- Implementar programas de treinamento preventivo voltados ao reconhecimento precoce de sinais de estresse e TEPT.
- Estabelecer protocolos de acompanhamento pós-ocorrência, garantindo apoio imediato aos militares envolvidos em eventos críticos.

Por fim, ressalta-se que este estudo, de caráter exploratório, abre caminho para pesquisas futuras mais aprofundadas, com amostras ampliadas e metodologias qualitativas e quantitativas combinadas. Investigações longitudinais poderiam avaliar a evolução dos sintomas ao longo da carreira militar, assim como a eficácia das estratégias institucionais de cuidado com a saúde mental.

Dessa forma, espera-se que os resultados aqui apresentados contribuam para o fortalecimento das políticas de saúde ocupacional do CBMAM, valorizando o bem-estar dos bombeiros militares e assegurando melhores condições de trabalho a profissionais que diariamente se dedicam à proteção da vida e do patrimônio da sociedade amazonense.

Referências

- AMARAL, C. F.; COSTA, R. R.; SILVA, J. A. Saúde mental em profissionais da segurança pública: fatores de risco e estratégias de enfrentamento. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 49, e17, 2024.
- BARROS, A. P.; LIMA, F. G. Transtorno de estresse pós-traumático em bombeiros militares: uma revisão narrativa. *Revista de Psicologia da IMED*, Passo Fundo, v. 15, n. 2, p. 45-61, 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Saúde mental de profissionais da segurança pública: guia de atenção psicossocial*. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
- CARVALHO, A. B.; FREITAS, R. M. Estresse ocupacional em contextos de emergência: estudo com bombeiros militares. *Revista Psicologia & Sociedade*, Belo Horizonte, v. 34, n. 1, p. 1-12, 2022.
- FERREIRA, D. S.; MORAES, C. L.; SANTOS, J. R. Adoecimento psíquico em bombeiros: prevalência e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v.



27, n. 9, p. 3691-3702, 2022.

- MARTINS, R. P.; OLIVEIRA, S. C. Políticas de saúde mental na segurança pública: desafios e perspectivas. *Revista Brasileira de Políticas Públicas*, Brasília, v. 12, n. 3, p. 211-229, 2022.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde – CID-11*. Genebra: OMS, 2022.
- SANTOS, A. F.; LOPES, F. M. Impacto do TEPT em bombeiros: revisão sistemática de estudos brasileiros. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, Brasília, v. 21, n. 4, p. 1145-1158, 2021.
- SILVA, R. O.; VASCONCELOS, A. G. O papel da capelania no apoio psicossocial a militares: espiritualidade e resiliência. *Revista de Estudos da Religião*, São Paulo, v. 25, n. 2, p. 88-105, 2020.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA (SBP). *Diretrizes clínicas para diagnóstico e tratamento do transtorno de estresse pós-traumático*. São Paulo: SBP, 2019.

