



Dezembro.2021

SAÚDE E SEGURANÇA DOS BOMBEIROS

Direção Nacional
de Bombeiros

BOMBEIROS



RESUMO

Os Bombeiros, no exercício da sua atividade, enfrentam situações que a maior parte das outras profissões não enfrenta.

Mesmo sendo uma das atividades mais nobres e mais reconhecidas, pode implicar a exposição a riscos de saúde, à ocorrência de acidentes de trabalho, a elevados níveis de stresse, com grande impacto no seu bem-estar físico e psicológico.

Entre 11 de Outubro e 2 de Novembro foi feita uma consulta aberta a todos os bombeiros, através de um questionário online, que teve por objetivo conhecer os estilos de vida dos bombeiros, bem como comportamentos relativos à sua saúde e segurança.

Um dos objetivos da análise dos resultados deste Questionário prende-se com a atualização do Manual "*Promoção da Saúde e de um Estilo de Vida Saudável nos Bombeiros Portugueses*", de 2018, da autoria da Direção-Geral da Saúde (DGS) e da Autoridade Nacional de Emergência e de Proteção Civil (ANEPC), com a consequente atualização dos suportes existentes.

Mais ainda, com base nos resultados do questionário, pretende-se sustentar medidas e projetos futuros no que à saúde e segurança dos bombeiros diz respeito.

PRINCIPAIS RESULTADOS

30.442 BOMBEIROS

em Portugal Continental
Fonte: RNBP, 19.10.2021

12% [3.628]
respondeu ao questionário

82%

dos homens têm entre 25 e 55 anos

93%

das mulheres têm menos de 45 anos

45%

c/ mais 15 anos de serviço

78%

satisfeitos com o trabalho como bombeiro

85%

sentem-se úteis aos outros

43%

sentem-se às vezes sob grande pressão

67%

depois do serviço noturno vai trabalhar

63%

entre excesso peso e obesidade

47%

bebe café +3 vezes/ dia

65%

não fuma ou deixou de fumar

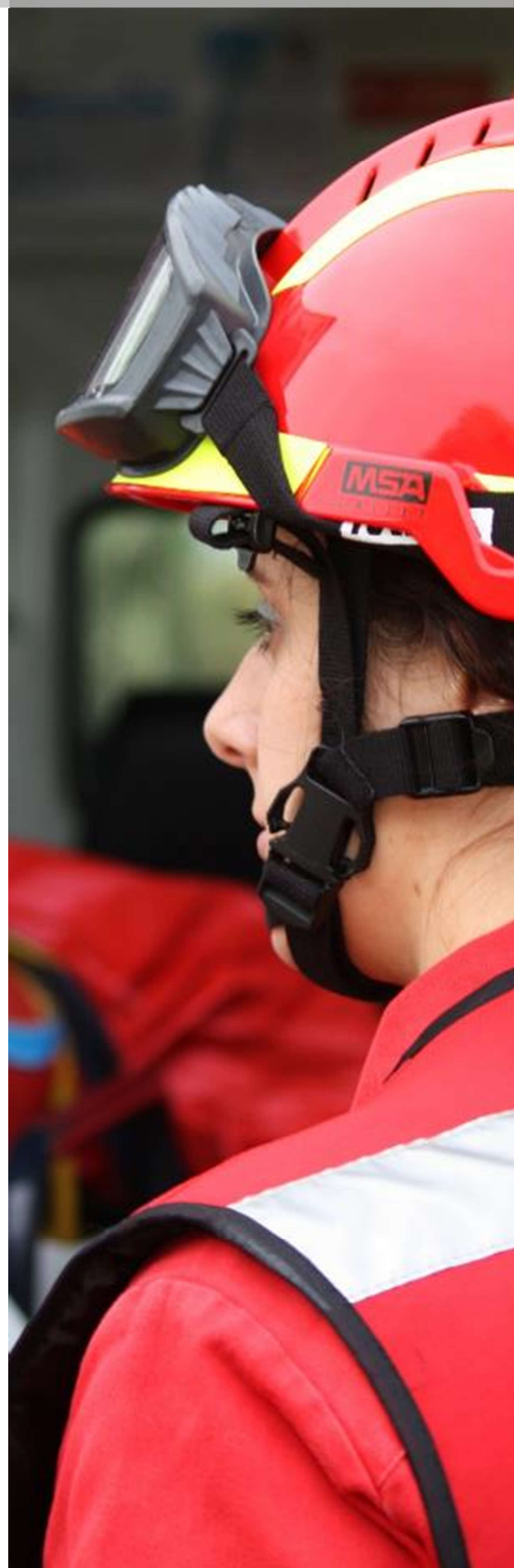
Fonte: Questionário Saúde e Segurança, 2021

ÍNDICE

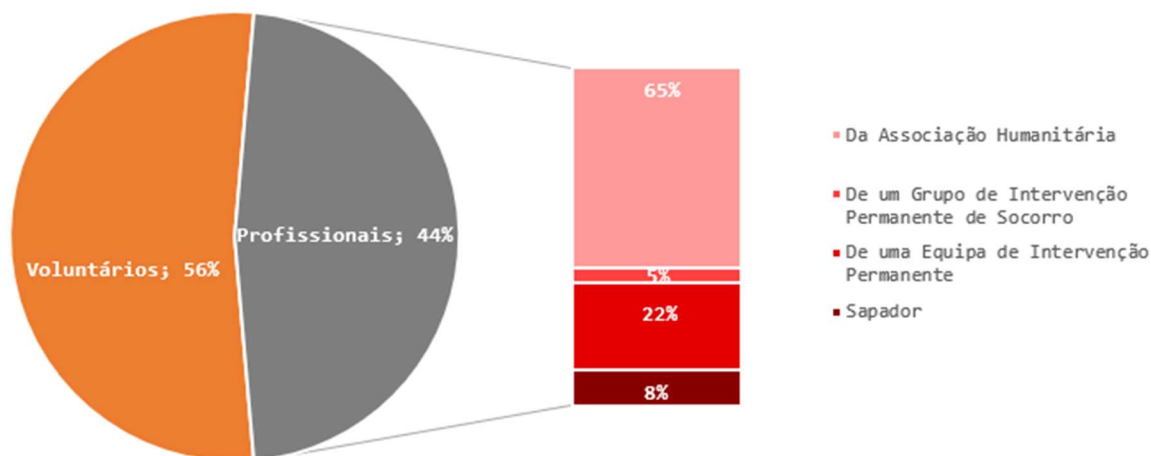
- 5 I_Sobre os Bombeiros
- 11 II_Atividade física
- 15 III_Alimentação, hidratação e consumos
- 21 IV_Descanso
- 24 V_Saúde
- 27 VI_Segurança
- 30 VII_Sinto-me... [nível de satisfação]
- 36 CONCLUSÕES
- 39 PROPOSTAS

I_SOBRE OS BOMBEIROS

Em termos genéricos, os bombeiros que responderam ao Questionário são:



Vínculo e tipo de vínculo ao Corpo de Bombeiros



N=3.628; NR=0

De acordo com os dados mais recentes do Recenseamento Nacional de Bombeiros Portugueses (RNBP), 69% dos bombeiros são voluntários e 31% são profissionais. No âmbito deste Questionário, 56% das respostas foram dadas por bombeiros voluntários e 44% por bombeiros profissionais.

De salientar ainda que o total de bombeiros profissionais das Associações Humanitárias que respondeu ao Questionário é de 65%.

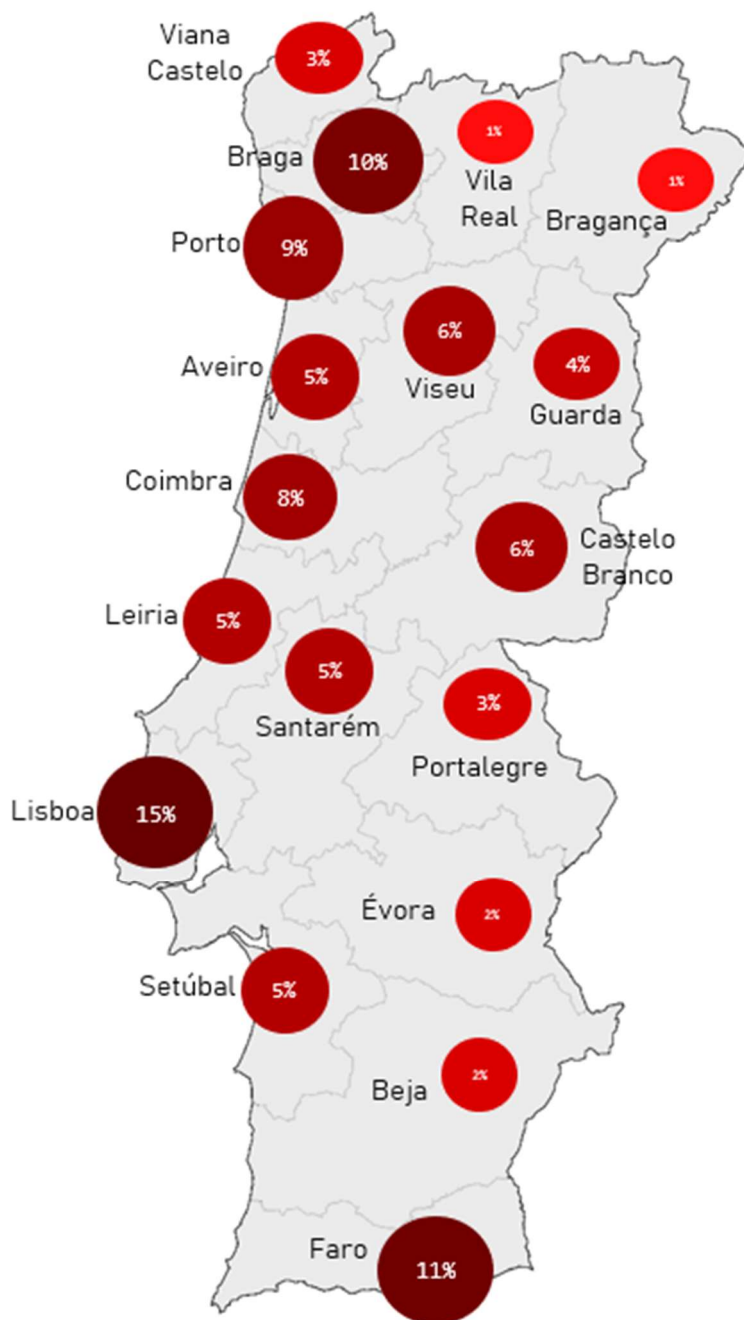
Género



N=3.628; NR=0

A percentagem de homens e de mulheres que respondeu ao Questionário (71% de homens e 29% de mulheres) acompanha os dados do RNBP no que respeita aos dados nacionais - 77% dos bombeiros são homens e 23% são mulheres.

Corpos de Bombeiros de proveniência dos bombeiros

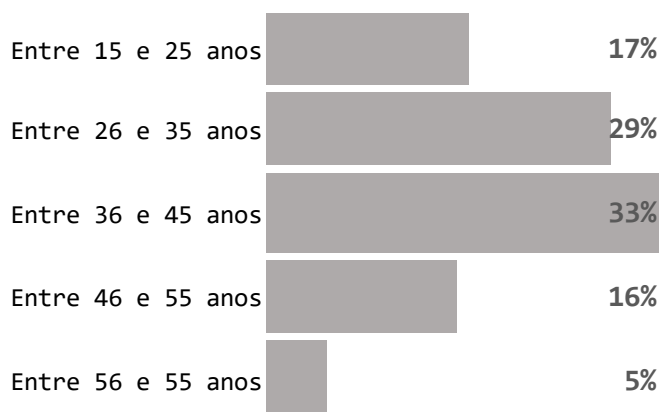


N=3.628; NR=0

O mapa acima representa as percentagens de respostas por distrito, face ao total nacional de respostas.

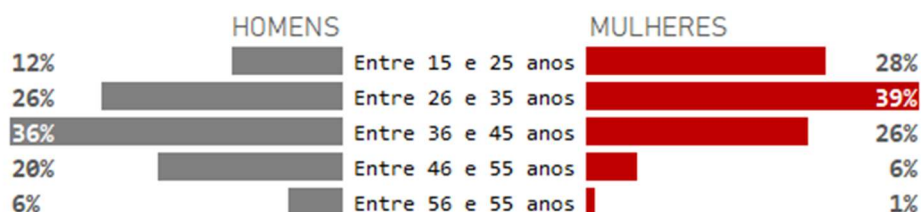
Como se pode verificar, responderam ao Questionário, bombeiros de todos os distritos de Portugal Continental, garantindo-se, desta forma, uma amostra representativa do território.

Faixas etárias



N=3.628; NR=0

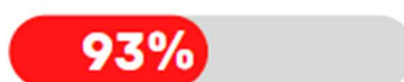
Faixas etárias por género



N=3.628; NR=0



dos homens tem entre 25 e 55 anos



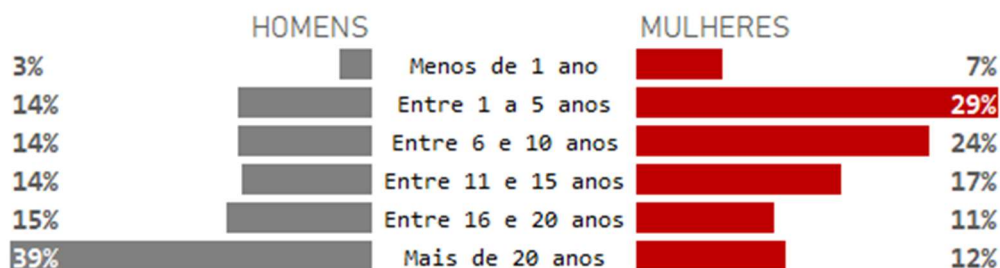
das mulheres têm menos de 45 anos

Do total de bombeiros que responderam ao Questionário, **62% situa-se entre as faixas etárias dos 26 aos 45 anos**, o que está de acordo com os dados mais recentes em RNBP em que esta percentagem é de 57%.

Estas percentagens alteram-se se consideramos os homens e as mulheres, com uma **percentagem significativa de mulheres abaixo dos 45 anos (93%)**.

É visível que, sobretudo a partir dos 35 anos, existe uma diminuição progressiva da presença das mulheres nos Corpos de Bombeiros, o que poderá representar uma dificuldade de compatibilização da sua vida pessoal, familiar e profissional com a exigência da atividade dos bombeiros voluntários e os horários praticados. Esta mesma tendência também se verifica nos dados mais recentes em RNBP, em que a percentagem de mulheres com menos de 45 anos é de 88% e a percentagem de homens entre os 25 e os 55 anos é de 77%.

Tempo como Bombeiro



N=3.628; NR=0

45%

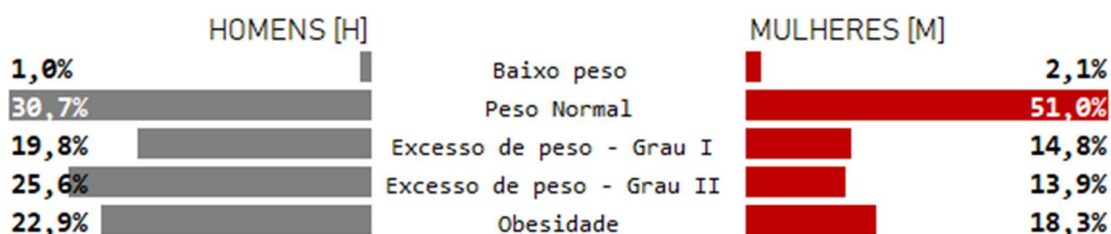
dos bombeiros com mais de 15 anos de serviço

Tendo como referência os dados do universo de bombeiros que responderam, efetivamente **45% referem ter 15 anos ou mais de tempo de serviço como bombeiros**, o que faz prever permanências tendencialmente longas no exercício desta atividade.

Contudo, se se analisarem as diferenças entre os homens e as mulheres, verifica-se que **54% dos homens têm mais de 15 anos de serviço** por comparação com os 23% de mulheres que apresentam os mesmos anos de serviço. Ainda no caso das **mulheres**, a maioria, isto é **53%**, situa-se entre 1 e 10 anos de serviço.

Índice de Massa Corporal

IMC por género_Bombeiros



N=3.454; NR=174

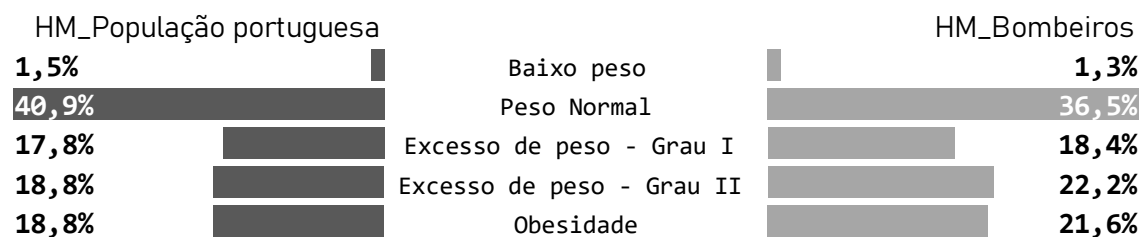
68%

dos homens entre o excesso de peso e a obesidade

47%

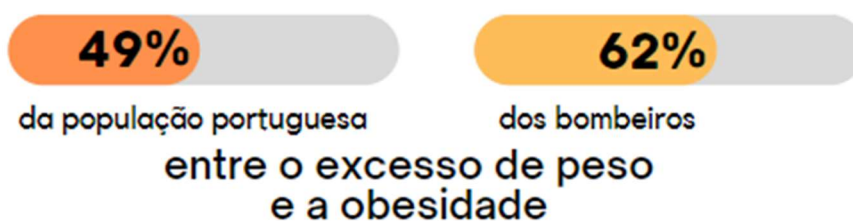
das mulheres entre o excesso de peso e a obesidade

IMC_Bombeiros vs. População portuguesa



Fonte: INE¹

N=3.454; NR=174



O Índice de Massa Corporal (IMC), calculado através da fórmula $IMC = \text{Peso} / (\text{Altura} \times \text{Altura})$, permitiu concluir que **62% dos bombeiros que responderam ao Questionário situa-se nas classificações de “Excesso de Peso - Grau I”, “Excesso de Peso - Grau II” e de “Obesidade”, mais 9% quando comparados com a população portuguesa.**

Este dado assume particular importância quando estamos perante uma atividade fisicamente muito exigente, seja nos maiores picos de atividade do combate aos incêndios rurais, seja no desempenho de algumas atividades diárias como são o serviço de transporte de doentes, as emergências médicas ou a intervenção em contexto de incêndios urbanos ou industriais e desencarceramento, todas com exigência de aptidão física para suportar, por exemplo, equipamentos pesados.

Se um IMC elevado acarreta riscos sérios para a saúde de um adulto com uma atividade mais sedentária e sem exigência de esforço físico, estes riscos serão naturalmente acrescidos quando se tratem de bombeiros, nomeadamente aumento da probabilidade de lesões músculo-esqueléticas.

¹ Instituto Nacional de Estatística. Lisboa: INE, última atualização destes dados: 02 de julho de 2020. Disponível na [www.<https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0009657&contexto=bd&elTab=tab2&xlang=pt>](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0009657&contexto=bd&elTab=tab2&xlang=pt).

II_ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física tem um grande impacto não apenas na saúde geral, mas também influencia as competências físicas e psicológicas, fundamentais para um bombeiro realizar as suas funções.

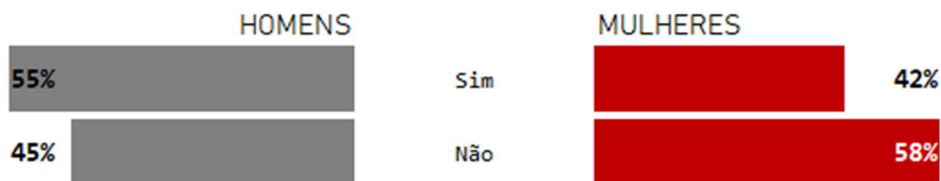
No caso concreto dos bombeiros promove:

- A resistência, a força e a flexibilidade;
- A saúde cardiovascular;
- A tolerância ao calor;
- A prevenção da diabetes tipo 2;
- A redução do risco de lesões músculo-esqueléticas;
- A manutenção de um peso equilibrado;
- A manutenção da massa muscular.

Neste capítulo pretende-se, para além de conhecer as práticas de atividade física dos bombeiros, conhecer a organização de exercício físico nos Corpos de Bombeiros.



Prática de atividade física intensa [pelo menos 30 minutos]



N=3.628; NR=0

49%

dos bombeiros não pratica nenhuma atividade física

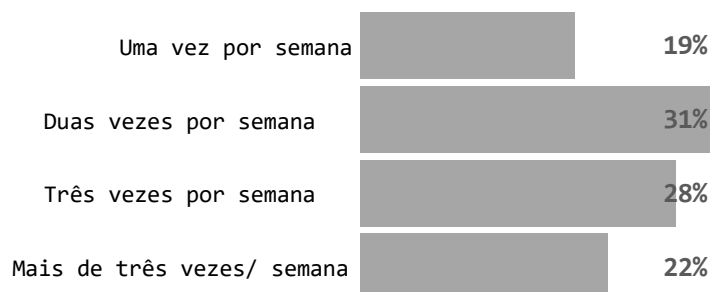
Cerca de metade dos bombeiros que responderam ao questionário não praticam exercício físico, sendo este um valor a ter em observação, sobretudo quando estamos perante um grupo de operacionais cujas atividades suscitam uma elevada exigência para suportar cargas elevadas, manuseamento de equipamentos pesados, ou outras como, por exemplo, suportar e gerir longos períodos de esforço em condições adversas, utilização de força explosiva e permanência em condições ambientais adversas extenuantes.

Todos sabemos a importância da condição física para os bombeiros, o desgaste físico a que esta atividade obriga, as passagens rápidas de repouso a exercício, períodos reduzidos de descanso, peso do material de socorro, a pressão do socorro rápido.

Os exemplos mais comuns são, num fogo urbano, subir até um 4º ou 5º andar com todo o equipamento e EPI; num fogo florestal, subir ou descer a serra, as longas e exaustivas horas de combate; num desencarceramento, o peso dos materiais e no pré-hospitalar, o tipo de vítimas e manobras a efetuar.

E dos 51% dos bombeiros que praticam atividade física...

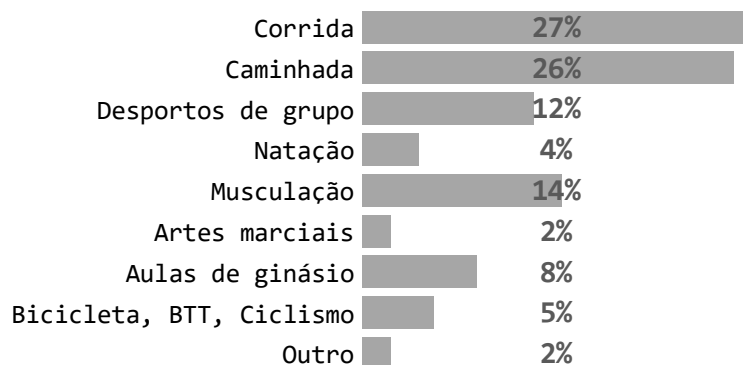
...com que frequência o fazem



N=1.868; NR=1

Dos bombeiros que praticam exercício físico, a grande maioria (81%) pratica, pelo menos, duas vezes por semana.

...que tipo de exercício físico praticam

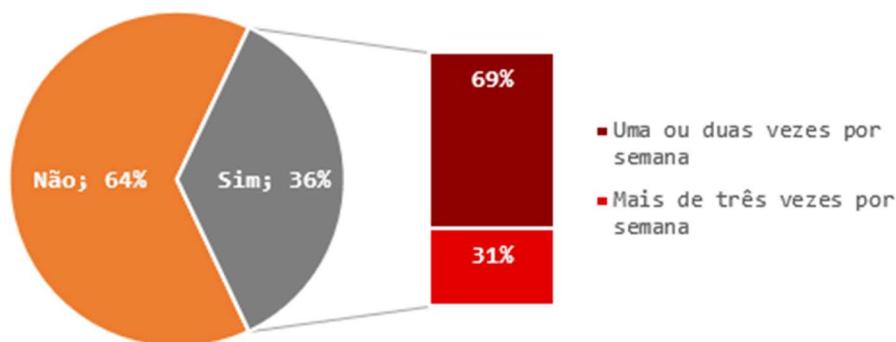


N=3.833; NR=0

O tipo de exercício físico mais praticado pelos bombeiros é a corrida ou a caminhada, com 53% do total das respostas, seguidas da musculação, com 14%, e dos desportos de grupo, com 12%.

Esta era uma pergunta de escolha múltipla, sendo que muitas respostas dadas incluíram mais do que uma prática desportiva.

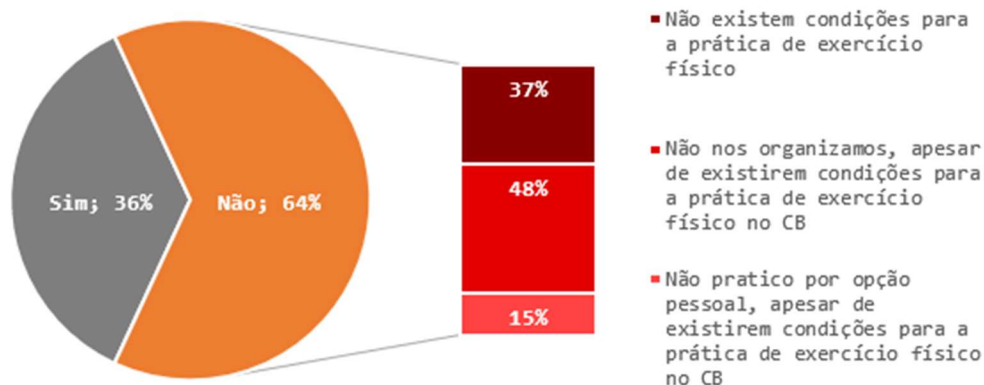
Prática de exercício físico no Corpo de Bombeiros



N=3.627; NR=1

N=1.302; NR=0

Motivos para que não exista prática de exercício físico no Corpo de Bombeiros



N=3.627; NR=1

N=2.325; NR=27

A maioria dos bombeiros (64%) respondeu que não existe a prática de exercício físico no seu Corpo de Bombeiros.

Analisados os motivos para que essa prática não exista, verifica-se que apenas em 37% dos casos isso se deve à não existência de condições no Corpo de Bombeiros para tal.

Em 48% das respostas, o motivo prende-se com a ausência de organização interna no Corpo de Bombeiros, mesmo existindo condições no edificado para tal.

Efetivamente, fica demonstrado que não é tanto a existência ou não de condições físicas do CB para a prática de exercício que determina que o mesmo ocorra, mas sim a cultura do próprio CB que na organização das suas atividades diárias contempla como importante a prática diária de exercício e incentiva a que a mesma ocorra.

III_ ALIMENTAÇÃO, HIDRATAÇÃO E CONSUMOS

Uma alimentação equilibrada e a manutenção de uma hidratação adequadas contribuem para um estilo de vida saudável e para a promoção da saúde e do bem-estar.

O desempenho físico e mental de qualquer ser humano encontra-se dependente da alimentação praticada e da manutenção de uma hidratação adequada.

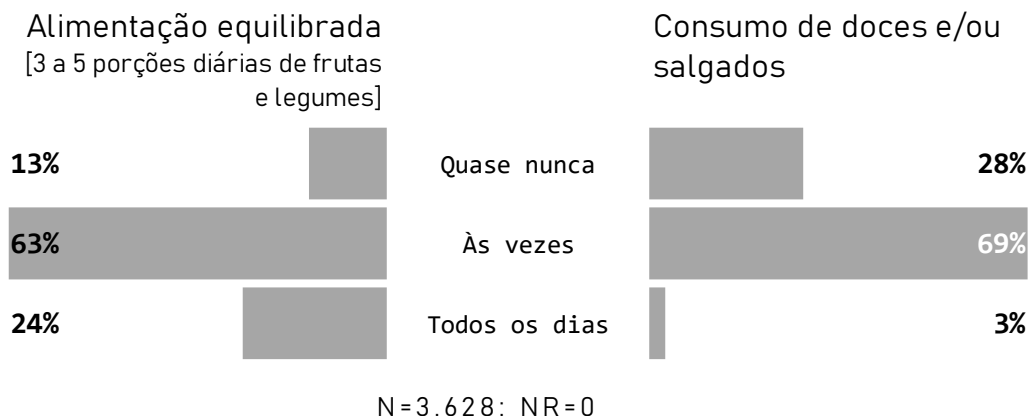
Por outro lado, o consumo de bebidas alcoólicas, para além de potenciar o risco de doenças e de alterações de comportamento, pode ter consequências muito graves, principalmente num trabalho exigente como o de bombeiro.

Sabe-se, igualmente, que fumar prejudica gravemente a saúde, contribuindo para aumentar o risco de cancro, doenças respiratórias crónicas, doenças cardiovasculares, diabetes e cegueira.

Pretende-se neste capítulo abordar as questões relativas a hábitos alimentares, de consumo de água, café e bebidas alcoólicas, bem como os hábitos tabágicos.



Hábitos alimentares

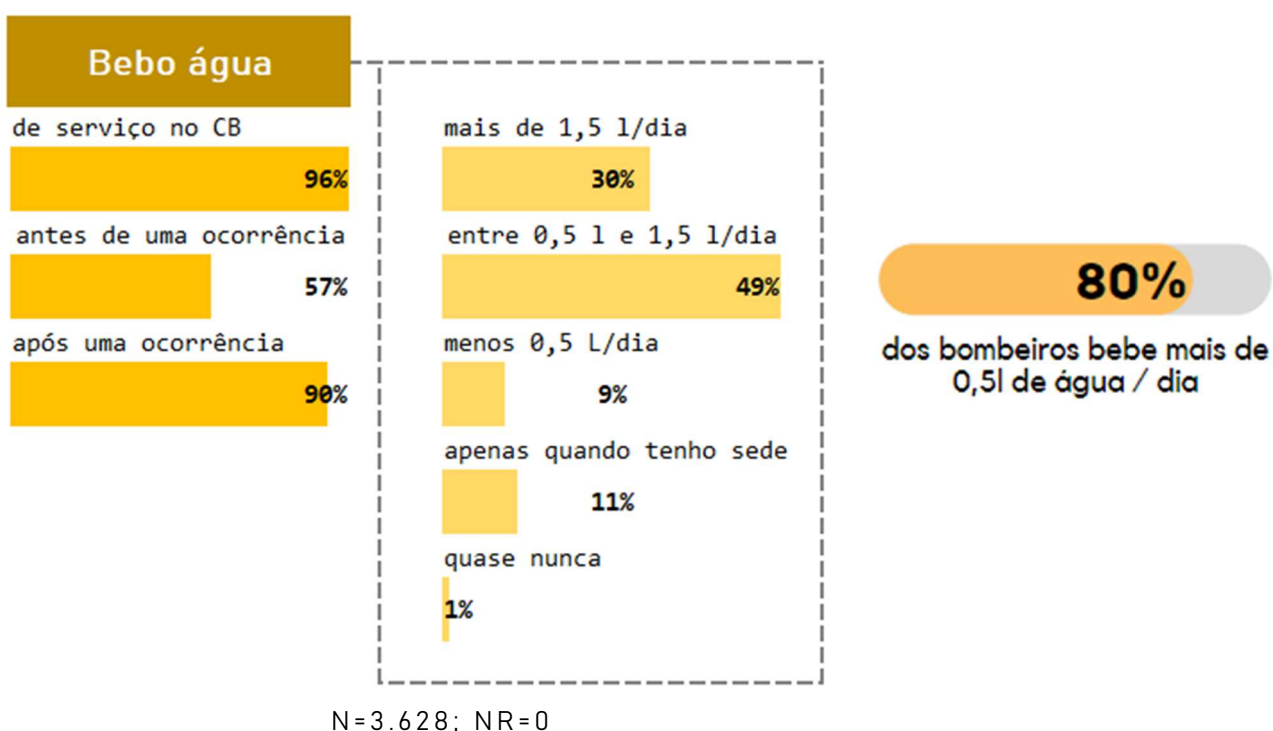


Só em 24% das respostas ao Questionário é que os bombeiros referiram a ingestão, todos os dias, de 3 a 5 porções de frutas e legumes, indicador importante de uma alimentação equilibrada.

Existe também uma percentagem reduzida de respostas sobre o consumo diário de doces e/ou salgados (3%).

A preocupação com uma alimentação equilibrada por parte dos bombeiros tem uma maior relevância, atentas as exigências físicas a que são sujeitos durante todo o ano e, em particular, durante o período mais crítico dos incêndios rurais.

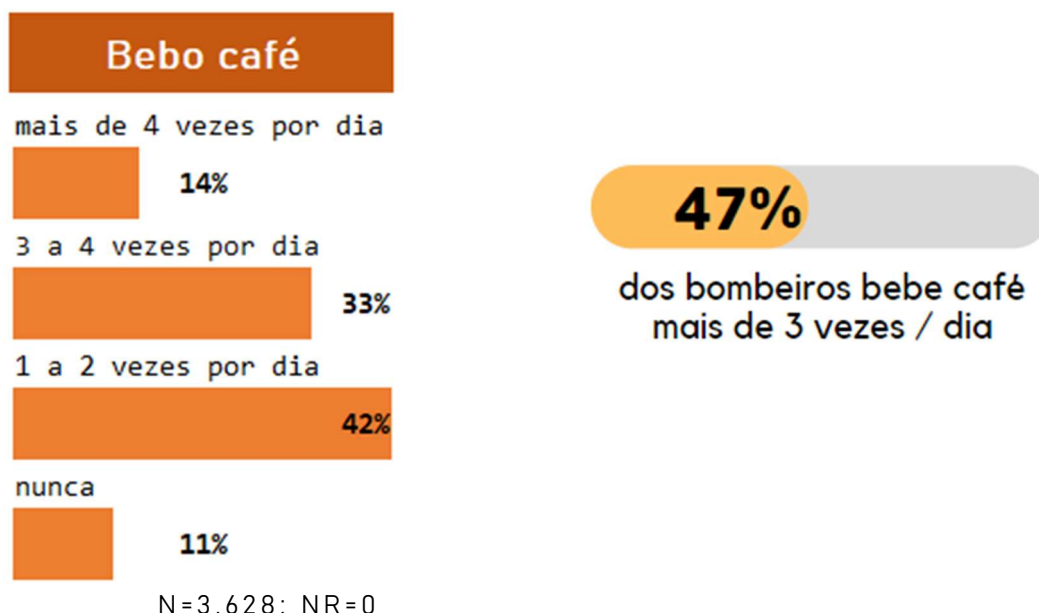
Consumo de água



Os níveis de hidratação dos bombeiros em situação de pré-combate, combate e pós-combate às chamas é muito importante, sendo que deve ser ingerida água com regularidade, tanto nesta como noutras atividades diárias da missão dos bombeiros.

Contudo, e apesar de não ter sido especificado o tipo de ocorrência em causa nesta sequência de perguntas sobre o consumo de água *durante o serviço no CB, antes e após uma ocorrência*, apenas **57% dos bombeiros respondeu beber água antes de uma ocorrência**, por comparação com as mais de 90% de respostas sobre o consumo enquanto se encontra de serviço no CB e após uma ocorrência.

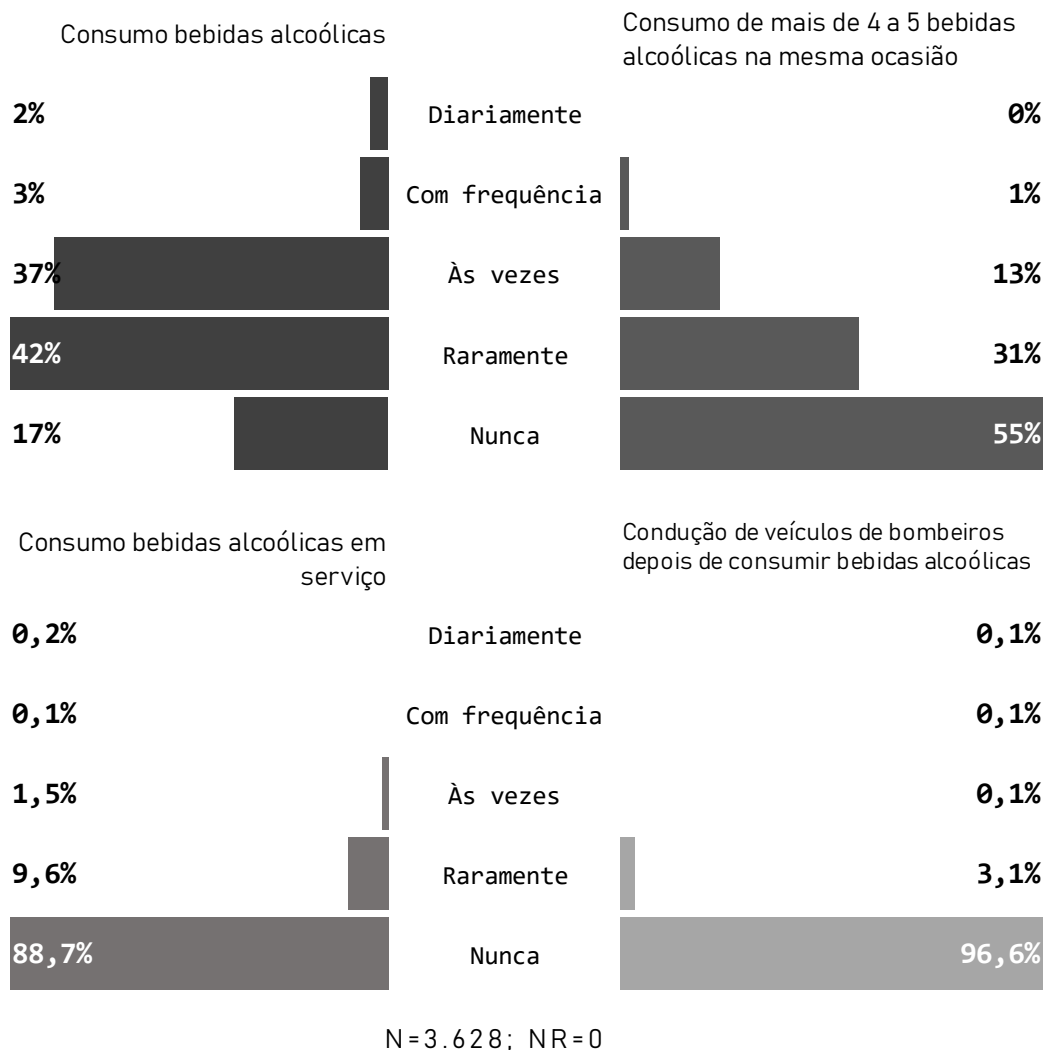
Consumo de café



Cerca de **metade dos bombeiros assume ter um consumo diário elevado de café (mais de 3 cafés/ dia)**. São inúmeros os efeitos comprovados da cafeína no organismo, sendo que os mais comuns são o aumento do batimento cardíaco, a estimulação da adrenalina que pode provocar tremores e ansiedade excessiva, a estimulação do sistema nervoso central que pode conduzir ao aparecimento de palpitações, entre outros.

Sabe-se igualmente que o estímulo da cafeína pode revelar-se útil na concentração, o que para o tipo de atividade dos bombeiros e sobretudo em períodos extraordinários de serviço, poderá induzir a sensação - *nem sempre real* - de controlo e de vigília ativa.

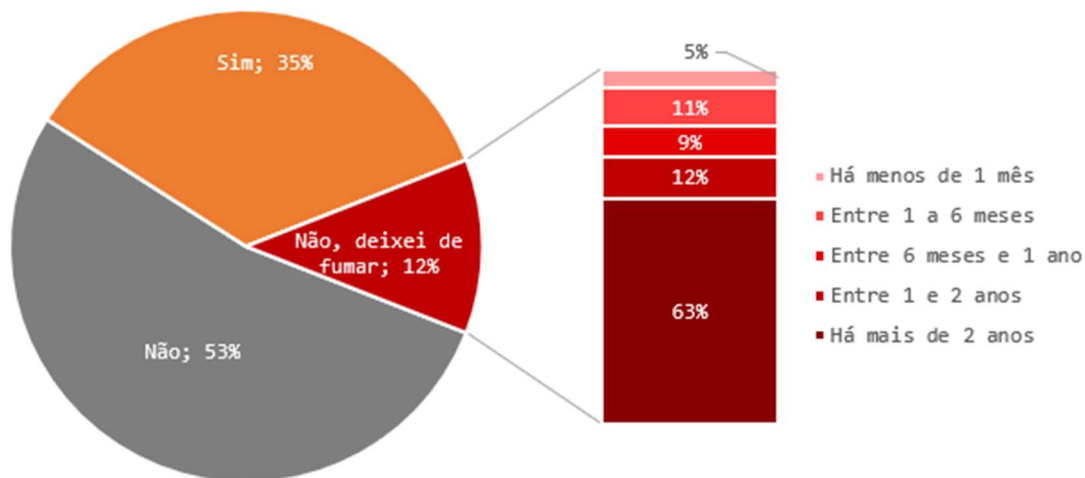
Consumo de bebidas alcoólicas



A grande maioria dos bombeiros respondeu não consumir bebidas alcoólicas no exercício da sua função – 98,3% respondeu “Raramente” e “Nunca” à questão sobre o consumo de bebidas alcoólicas quando está de serviço e 99,7%, nas mesmas categorias, à pergunta sobre a condução de veículos depois do consumo de bebidas alcoólicas.

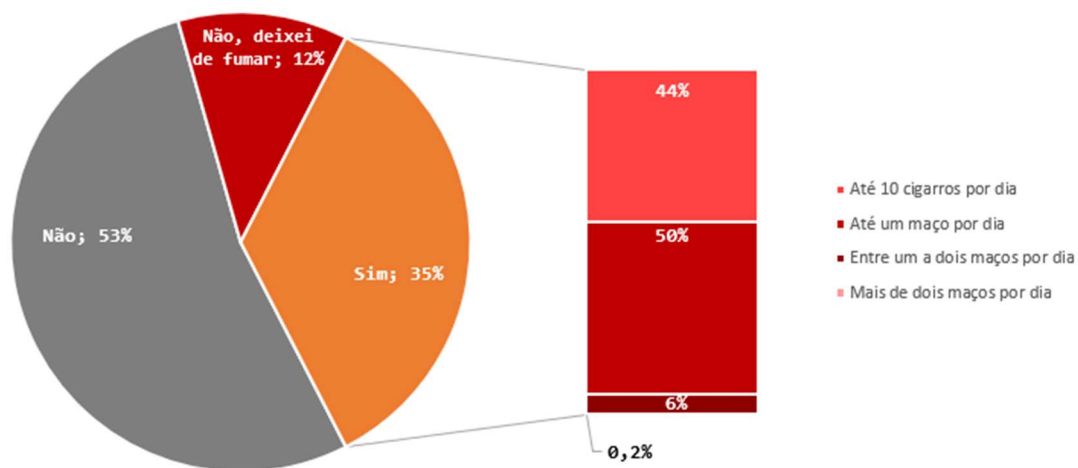
As percentagens relativamente a estas mesmas categorias [“Raramente” e “Nunca”] baixam para os 59% e para os 86% às perguntas, respetivamente, sobre o *consumo de bebidas alcoólicas* e o *consumo de mais de 4 ou 5 bebidas alcoólicas na mesma ocasião*.

Consumo de tabaco



N=3.628; NR=0

N=432; NR=1



N=3.628; NR=0

N=1.262; NR=8

51%

dos homens

59%

das mulheres

não fumam

55%

dos homens fumam até 1 maço / dia

63%

das mulheres fumam até 10 cigarros / dia

Segundo resultados do Inquérito Nacional de Saúde (INS) 2019²:

16,8% da população residente em Portugal Continental, com 15 ou mais anos, era fumadora, diária ou ocasional, (23,9% homens e 10,9% mulheres).

Analisadas as respostas ao Questionário, verifica-se que:

36% dos homens bombeiros são fumadores e destes, 55% fumam até um maço por dia;

32% das mulheres bombeiras são fumadoras e destas, 63% fumam até 10 cigarros por dia

Por comparação com os dados acerca da população residente em Portugal, verificam-se mais 21% de mulheres bombeiras fumadoras face às mulheres que declararam fumar e mais 12% face aos homens que declararam fumar.

² Instituto Nacional de Estatística - **Estatísticas da Saúde : 2019**. Lisboa : INE, 2021. Disponível na [www:<url:https://www.ine.pt/xurl/pub/257483090>](http://www.ine.pt/xurl/pub/257483090). ISSN 2183-1637. ISBN 978-989-25-0560-2



IV_DESCANSO

Perto de um terço da vida humana é vivida durante o sono. Este tem uma reconhecida importância, visto que tem um grande impacto nas capacidades físicas e cognitivas como, por exemplo, a memória, concentração, capacidade de lidar com o stress e para a prevenção de diversas doenças.

Sono interrompido, horas de sono insuficientes ou irregulares são circunstâncias com que os bombeiros se deparam com frequência e que podem ter impacto na sua saúde.

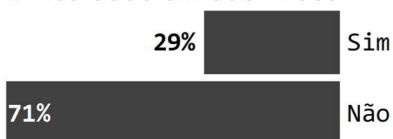
A adoção de estratégias de higiene do sono, quando não estão de serviço, como por exemplo deitar-se quase sempre à mesma hora e dormir em local silencioso e escuro, assumem particular relevo no caso dos bombeiros.

Por outro lado, podendo a missão dos bombeiros ser muito absorvente, a capacidade de relaxar e realizar outras atividades, poderá ser também uma forma de descanso e potenciar um maior bem-estar.

Daí a importância deste tema e da inclusão deste capítulo sobre o descanso dos bombeiros.

Descanso

Dificuldade em adormecer



Nº horas de sono



Dormir bem e acordar fresco e repousado



Após o serviço noturno...



Relaxar e aproveitar o tempo livre...



N=3.628; NR=0

Em resumo...

29%

dos bombeiros tem dificuldade em adormecer

24%

dos bombeiros dorme menos de 6 horas / noite

67%

dos bombeiros quase nunca ou só às vezes tem um sono repousante

67%

dos bombeiros vai trabalhar depois de um serviço noturno

77%

dos bombeiros quase nunca ou só às vezes aproveita o tempo livre



Os valores acima, sobretudo quando conjugados, realçam as dificuldades de um n° significativo dos bombeiros conseguirem conciliar a sua atividade com as rotinas de descanso e sono.

Tais resultados vêm reforçar a ideia de que o trabalho num corpo de bombeiros pode dificultar as rotinas de sono e tempos de descanso suficientes e adequados, o que pode comprometer a sua saúde e segurança e, conseqüentemente, a saúde e segurança daqueles a quem prestam assistência e socorro.

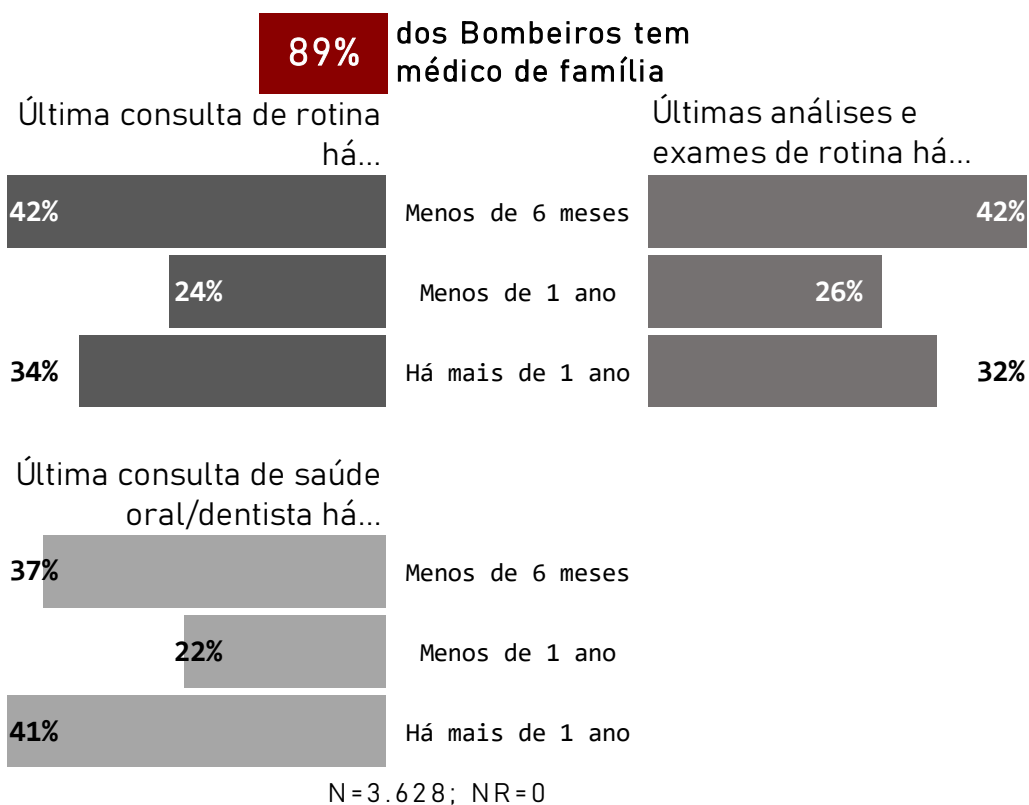


V_SAÚDE

É reconhecido que as atividades desenvolvidas pelos bombeiros podem implicar a exposição a riscos de saúde, à ocorrência de acidentes de trabalho e a elevados níveis de stresse, com grande impacto no seu bem-estar físico e psicológico.

Embora o regime jurídico atual aplicável aos bombeiros já contemple como um direito a vigilância médica da saúde (para os bombeiros voluntários) e a medicina do trabalho (para os bombeiros profissionais), importa dar destaque neste capítulo ao acesso a estes direitos e o acesso aos cuidados de saúde primários.

Cuidados de saúde primários



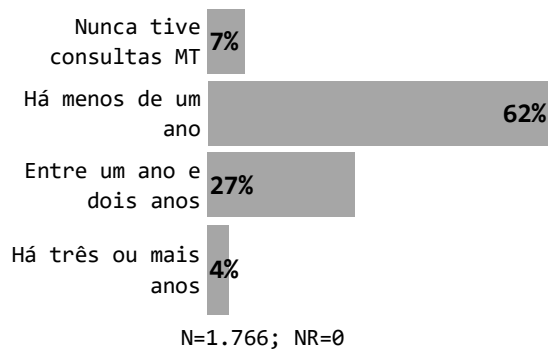
A maioria dos bombeiros (89%) afirma ter médico de família, tendo a última consulta de rotina acontecido, em 66% das respostas, há menos de um ano. Também as últimas análises e exames de rotina, em 68% das respostas ao Questionário, ocorreram há menos de um ano.

Já no caso da medicina oral, a percentagem de bombeiros que foi a uma consulta há menos de um ano baixa ligeiramente para 59%.

Vigilância da saúde

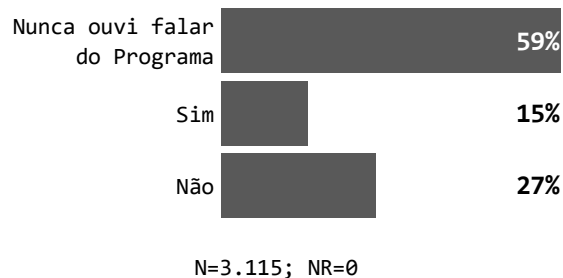
[bombeiros profissionais]

Última consulta da Medicina do Trabalho

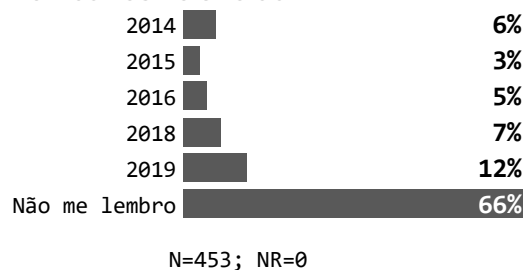


[bombeiros voluntários]

Inclusão no Programa de Vigilância Médica dos Bombeiros



Inclusão no Programa de Vigilância Médica dos Bombeiros no ano de...



Comparando os dados de vigilância de saúde entre bombeiros voluntários e bombeiros profissionais, constata-se que 7% dos bombeiros profissionais respondeu nunca ter tido consultas de Medicina do Trabalho, por oposição aos 86% dos bombeiros voluntários que, ou não foram incluídos, ou nunca ouviram falar do Programa de Vigilância Médica dos Bombeiros.

VI_SEGURANÇA

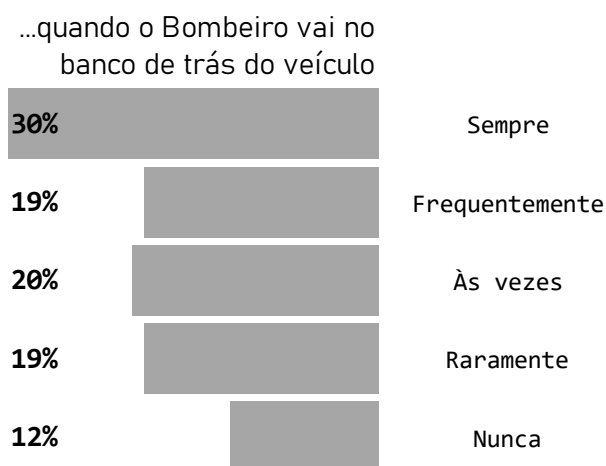
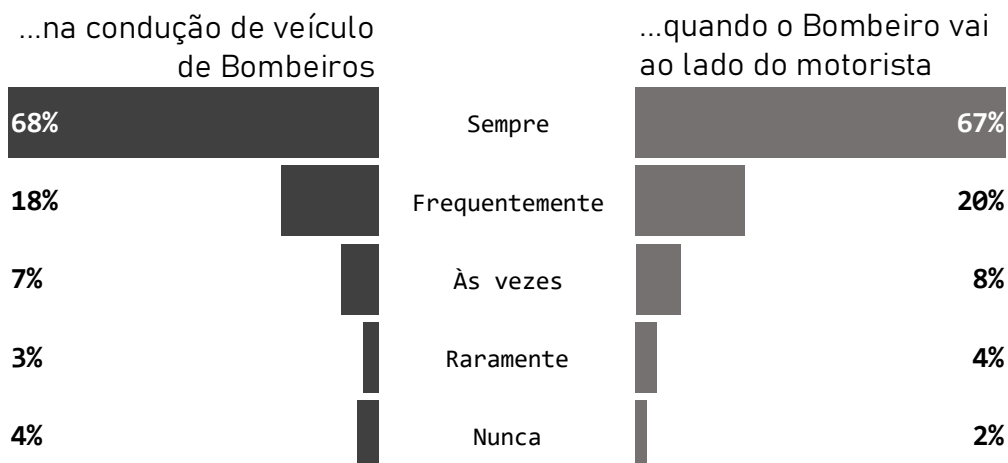


Mesmo tendo em vista a garantia da prestação de socorro, nada deve fazer comprometer ou negligenciar o cumprimento das regras de segurança.

Nos últimos anos, têm sido registados vários acidentes rodoviários com bombeiros, alguns destes com consequências graves para os bombeiros (ferimentos graves ou morte). Só entre 2008 e 2021, temos a lamentar a morte de 16 bombeiros em acidentes de viação (ANEPC, julho de 2021).

Esta é claramente uma área prioritária de intervenção, atendendo a que **comportamentos seguros salvam vidas - a do bombeiro e a dos cidadãos a quem prestam socorro.**

Uso de cinto de segurança



N=3.628; NR=0

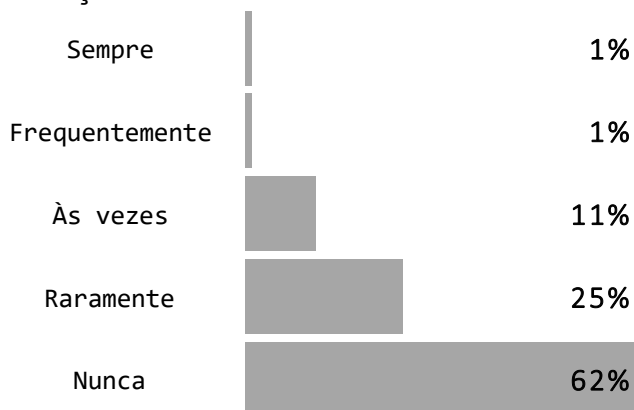


Pese embora os bombeiros estejam dispensados do uso obrigatório do cinto de segurança dentro das localidades³, 86% dos bombeiros respondeu usar “Sempre” e “Frequentemente” o cinto de segurança aquando da condução de veículo de Bombeiros e 87% quando vai ao lado do motorista. Contudo, apenas 49% respondeu usar o cinto de segurança “Sempre” e “Frequentemente” quando vai nos bancos de trás de um veículo de bombeiros.

³ cfr. Portaria n.º 311-A/2005, de 24 de Março

Utilização de telemóvel

Utilização de telemóvel aquando da condução de um veículo de Bombeiros



N=3.628; NR=0

Tendo em consideração que **apenas 62% dos bombeiros nunca utiliza o telemóvel aquando da condução de um veículo de Bombeiros**, importará perceber melhor em que circunstâncias e quais as justificações para que isso aconteça.

Uma das hipóteses que poderá ser levantada prende-se com a facilidade de comunicação via telemóvel em detrimento dos protocolos das comunicações via rádio. Contudo, resta a dúvida se essa comunicação telefónica não poderá ser feita pelo chefe de viatura ou por outro elemento, em vez do motorista.

Outro motivo para a utilização do telemóvel poderá ser a necessidade de efetuar a verificação de uma morada ou a utilização de GPS, ou mesmo de outras aplicações, que permitam a obtenção de direções. Ainda assim, importará perceber por que motivos essa verificação não foi feita antes da saída para a ocorrência.

VII_SINTO-ME... [nível de satisfação]

Os bombeiros têm de lidar com uma combinação complexa de fatores de risco, incluindo a imprevisibilidade das situações em que têm de trabalhar.

A sua missão exige-lhes decisões rápidas em situações críticas, atuações emergentes em situações limite.

Associado a este perfil funcional, está também a elevada representação social sobre o papel do Bombeiro, que faz crescer a sua responsabilidade perante os outros. *A pesada responsabilidade de salvar vidas.*

Estando permanentemente expostos a incidentes potencialmente traumáticos, para além da sua saúde "física", é fundamental considerar a sua saúde "psicológica" também.

Este capítulo pretende conhecer a forma como os bombeiros se sentem em geral e com a sua missão em particular.

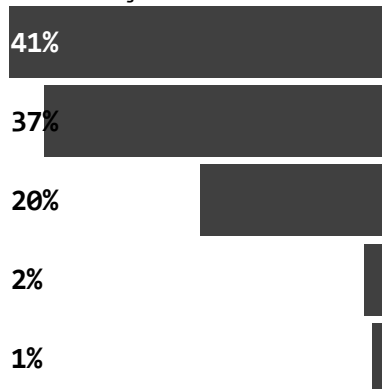
Foram ainda acrescentadas duas questões relativas ao impacto da pandemia COVID-19.



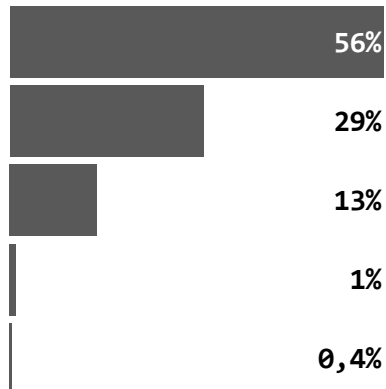
Satisfação com a missão

Sinto-me...

...satisfeito com o trabalho que faço nos Bombeiros



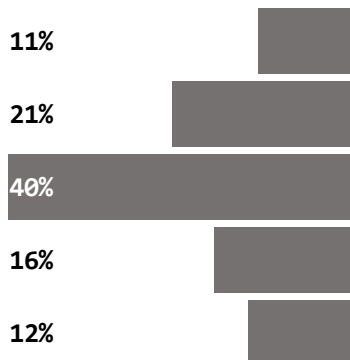
...útil aos outros quando trabalho nos bombeiros



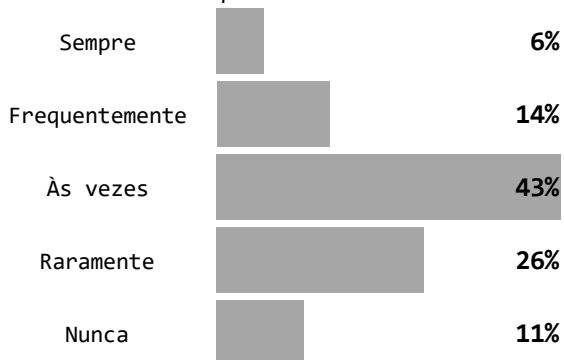
N=3.628; NR=0

Sinto...

...que trabalho/estou demasiadas horas nos Bombeiros



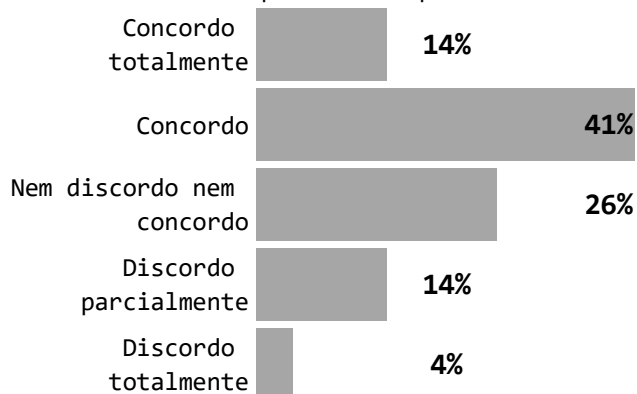
...que ando sob grande pressão ou stress



N=3.628; NR=0

Sinto...

...que tenho condições adequadas para desempenhar a minha função



N=3.628; NR=0

78%

dos bombeiros sentem-se "Sempre" e "Frequentemente" satisfeitos com o trabalho que fazem nos bombeiros

85%

dos bombeiros sentem-se úteis aos outros

55%

dos bombeiros consideram que têm as condições adequadas para desempenhar a função

Contudo...

E embora com proporções mais baixas, que não deixam de merecer uma atenção específica

32%

dos bombeiros sentem "Sempre" e "Frequentemente" que estão demasiadas horas no CB

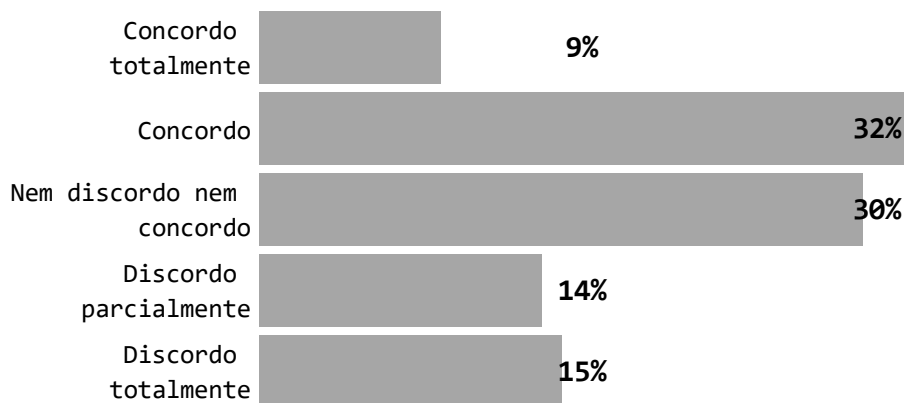
20%

dos bombeiros sentem "Sempre" e "Frequentemente" que andam debaixo de grande pressão ou stress

Impactos da Pandemia COVID-19

Sinto-me/Senti-me...

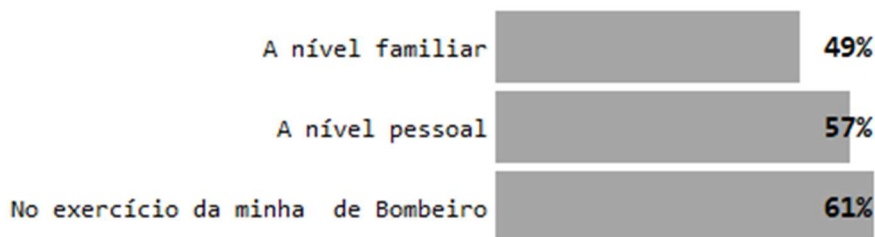
...Afetado pela Pandemia COVID-19



N=3.628; NR=0

Sobre o impacto da pandemia COVID-19, **41% dos bombeiros "Concordou totalmente" ou "Concordou" que se sente ou sentiu afetado por esta.**

A que nível foram sentidos os impactos da Pandemia COVID-19

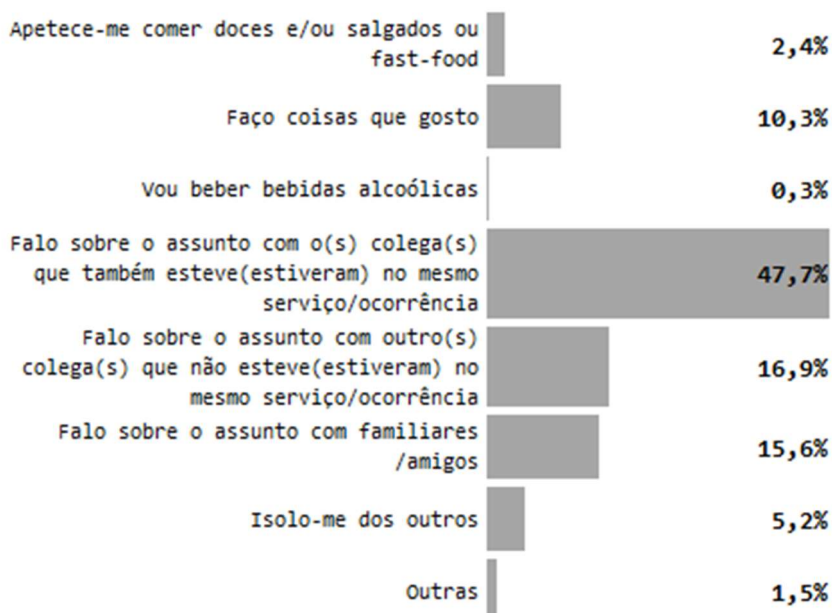


N=1.491; NR=18

Esta era uma pergunta de escolha múltipla, sendo que muitas respostas dadas incluíram mais do que uma opção.

Dos bombeiros que “Concordaram totalmente” ou “Concordaram” que se sentem ou sentiram afetados pela pandemia COVID-19, 61% dos bombeiros referiu sentir-se ou ter-se sentido afetado no exercício da sua atividade, 57% a nível pessoal e 49% a nível familiar,

Após uma ocorrência emocionalmente exigente



N=5.443; NR=4

O que se pretendeu identificar com esta questão são algumas das estratégias que cada bombeiro utiliza para lidar com situações mais difíceis com que se depara no exercício da sua atividade.

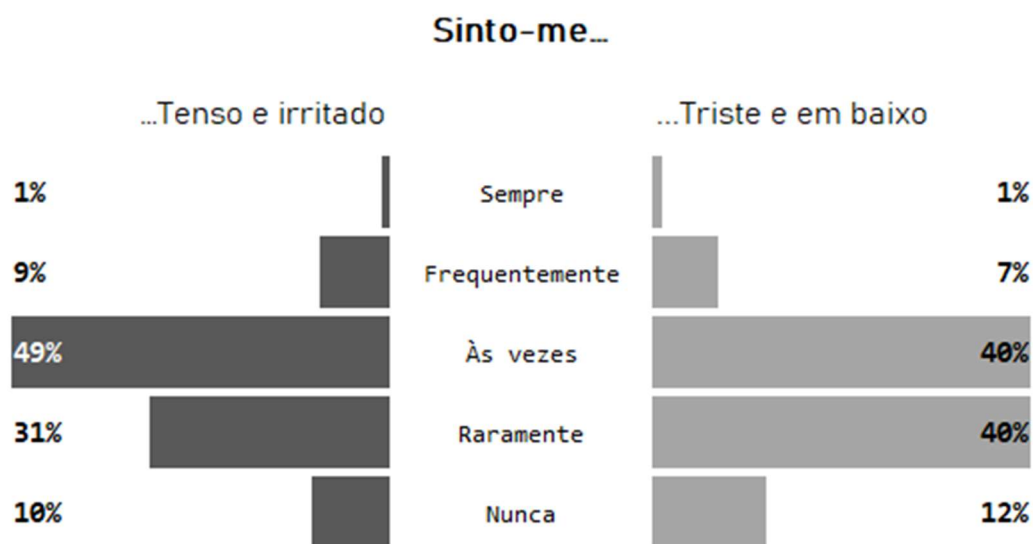
Podemos considerar que a tendência varia entre as estratégias mais benéficas ou adaptativas, como falar com outras pessoas sobre o ocorrido e as menos benéficas, como por exemplo, o isolamento ou o consumo de alimentos ou substâncias nocivas à saúde para “ultrapassar” a situação.

Assim, após uma ocorrência emocionalmente exigente, **80% dos bombeiros fala sobre o assunto**: ou com quem esteve no mesmo serviço/ocorrência, ou com outros colegas que não estiveram no mesmo serviço/ocorrência ou com familiares/amigos.

Refira-se que a opção de falar sobre o assunto com os colegas que estiveram no mesmo serviço/ocorrência foi escolhida em 47,7% das respostas, seguida de 16,9% que escolheram “Falo com outros colegas que não estiveram no mesmo serviço/ocorrência” e de 15,6% que escolheram “Falo sobre o assunto com familiares/amigos”.

Esta era uma pergunta de escolha múltipla, sendo que muitas respostas dadas incluíram mais do que uma opção.

Sinto-me...



N=3.628; NR=0

10%

dos bombeiros sente-se “Sempre” e “Frequentemente” tenso e irritado

8%

dos bombeiros sente-se “Sempre” e “Frequentemente” triste e em baixo



Estas eram as últimas duas questões do Questionário e não tinham qualquer intenção de avaliar os níveis de depressão, de ansiedade ou de stresse nos bombeiros.

Ainda assim, e tal como noutras questões em que as percentagens não foram expressivas, estes dados, conjugados com os resultados de outras variáveis, não nos podem deixar descansados e devem fazer-nos refletir sobre medidas e programas que visem a melhoria do bem-estar geral dos bombeiros.



CONCLUSÕES

Esta foi a primeira consulta nacional feita aos bombeiros sobre questões relacionadas com os seus estilos de vida, saúde e segurança, a qual teve uma taxa de resposta muito elevada, o que permitiu obter uma amostra representativa dos bombeiros, tanto em número, como em distribuição geográfica.

Assim, algumas conclusões a que chegamos neste relatório permitirão sustentar medidas e projetos futuros no que à saúde e segurança dos bombeiros diz respeito.

78% dos bombeiros sente-se “Sempre” e “Frequentemente” satisfeito com o trabalho que faz nos bombeiros e 85% sente-se útil aos outros.

Este nível de satisfação e sentido de utilidade é único - *e certamente muito dificilmente comparável com outras áreas de atividade* - e demonstrativo do valor, empenho e dedicação dos bombeiros à missão que desenvolvem.

Ser bombeiro não é apenas combater as chamas: é assumir uma elevada responsabilidade social, é ser reconhecido na sua comunidade, é ser um símbolo de confiança e segurança, a quem a população recorre sempre que tem um problema pelo que, também esta representação social, desempenha um papel fundamental na forma como se sentem no desempenho da sua missão. E os resultados obtidos sobre o seu nível de satisfação demonstram isso mesmo.

Contudo, a atividade de bombeiro é altamente exigente do ponto de vista físico e, talvez mais ainda, do ponto de vista emocional.

Os bombeiros lidam com situações que vão desde um transporte de doentes não urgentes, emergências pré-hospitalares a emergências imprevisíveis como cheias, incêndios rurais e urbanos, colisões entre veículos, derrocadas de edifícios, etc. Os riscos a que estão sujeitos, seja da sua própria vida, seja porque estão presentes quando a vida de outros está em perigo e até quando morrem, coloca os bombeiros num patamar em que tudo deve ser feito para salvaguardar e promover o seu bem-estar, a sua saúde e a sua segurança.

SAÚDE

1 O consumo de tabaco, os erros alimentares, a obesidade, o consumo excessivo de álcool, a falta de atividade física e as dificuldades na gestão do stresse estão hoje claramente identificados como sendo os principais fatores implicados na origem de doenças crónicas (doenças cardiovasculares, cancro, patologia respiratória crónica, diabetes, as doenças osteoarticulares e as perturbações da saúde mental, como a depressão). Estas doenças constituem, hoje, a principal causa de morbilidade e mortalidade nas sociedades desenvolvidas.

2 Se estes fatores têm um claro impacto na população em geral, nos bombeiros assumem particular relevância, face ao desafio da atividade que desenvolvem, pelo que alguns resultados deste Questionário devem fazer soar as sirenes:

- Apesar da maioria dos bombeiros não fumar (53%), entre os que fumam, estão acima dos valores, quando comparadas com os dados de 2019 da população residente em Portugal

- 13% dos bombeiros respondeu não consumir 3 a 5 porções diárias de frutas e legumes



- 62% dos bombeiros que respondeu ao Questionário situa-se nas classificações de “Excesso de Peso – Grau I”, “Excesso de Peso – Grau II” e de “Obesidade”



- 49% dos bombeiros respondeu não praticar nenhuma atividade física



- 64% dos bombeiros respondeu que não existe a prática de exercício físico no seu Corpo de Bombeiros, sendo a principal justificação (48%) a ausência de organização interna no Corpo de Bombeiros, mesmo existindo condições no edificado para tal

- 29% dos bombeiros tem dificuldade em adormecer, 24% dorme menos de 6 horas / noite e 12% “Quase nunca” dorme bem



- 67% respondeu que vai trabalhar depois de um serviço noturno



- 77% dos bombeiros quase nunca ou só às vezes aproveita o tempo livre

3 Como fator positivo, no entanto, refira-se que a maioria dos bombeiros (89%) afirma ter médico de família, tendo, na sua maioria, a última consulta de rotina e as últimas análises e exames de rotina acontecido há menos de um ano.

4 Comparando os dados de vigilância de saúde entre bombeiros voluntários e bombeiros profissionais, temos uma clara diferença entre bombeiros profissionais que têm tido consultas de Medicina do Trabalho, por oposição aos bombeiros voluntários que, ou não foram incluídos, ou nunca ouviram falar do Programa de Vigilância Médica dos Bombeiros (59%).

- 5 65% dos bombeiros assume que, após uma ocorrência emocionalmente exigente, “Fala sobre o assunto com o(s) colega(s) que também esteve(estiveram) no mesmo serviço/ocorrência” ou com “...outro(s) colega(s) que não esteve(estiveram) no mesmo serviço/ocorrência”, o que constitui uma estratégia adequada de lidar com estas situações e justifica, em larga medida, o alargamento dos programas de apoio de pares, já desenvolvidos no âmbito das Equipas de Apoio Psicossocial (EAPS) da ANEPC.

SEGURANÇA

- 1 O cinto de segurança é um fator de proteção que salva vidas e, pese embora os bombeiros estejam dispensados do seu uso obrigatório dentro das localidades, as percentagens, de 7% de bombeiros que responderam que “raramente” ou “nunca” usa cinto de segurança aquando da condução de veículo de Bombeiros e de 6% quando vai ao lado do motorista, são preocupantes.



- Estas percentagens sobem para 31% de bombeiros que responderam que não usam cinto de segurança quando vão na parte de trás do veículo, situação que apenas se justifica nos casos em que as viaturas ainda não têm esse sistema disponível.
- No que ao uso de cinto de segurança diz respeito, são sempre muito preocupantes: os valores abaixo dos 100%, sobretudo nos casos de quem conduz as viaturas e dos bombeiros que vão ao seu lado. Disto depende a vida dos seus ocupantes e, apesar de não ser legalmente obrigatório, deve passar a ser uma prática instituída e cumprida por todos.



SAÚDE

Adaptar rotinas e planos em função da exigência da atividade dos Bombeiros

- A**
- Tomando como exemplo atletas de alta competição, as rotinas alimentares que adotam durante ou antes de uma prova ou competição são distintas daquelas que têm fora desses deles.
 - Considerando as exigências específicas das diversas atividades dos bombeiros, será de aprofundar quais as rotinas alimentares e de hidratação mais adequadas, seja em picos especiais de atividade, como o dos incêndios rurais, seja no transporte de doentes ou intervenção em meio urbano.
 - Os planos alimentares deverão ser adaptados em função do tipo de atividade, momentos do ano, idade e sexo do bombeiro, merecendo por isso um estudo mais aprofundado em parceria com outras entidades da área da saúde e do desporto.
- B**
- A atividade física tem de ser promovida, fora e dentro do CB, durante todo o ano e com uma atenção particular antes da época de incêndios, atento o aumento exponencial do esforço físico que o combate ao incêndio rural exige. Sem uma preparação física adequada é como, utilizando-se mais uma vez o exemplo dos atletas de alta competição, enviar um atleta para uma prova sem qualquer treino prévio.

- Também neste âmbito da preparação física, deverá ser aprofundada a adaptação dos Planos de Treino em função do tipo de atividade, momentos do ano, idade e sexo do bombeiro, em parceria com outras entidades da área do desporto.
- No entanto, por melhor Plano de Treino que seja definido, a mudança de comportamentos neste âmbito está diretamente dependente da cultura do Corpo de Bombeiros, face à atenção e prioridade que dá à preparação física dos seus elementos.

C ■ Refletir sobre estratégias adaptativas para lidar com a adversidade, sobre a higiene do sono, sobre como relaxar e aproveitar o tempo livre, são algumas das variáveis que podem influenciar claramente a saúde e o bem-estar. Assim, é importante criar condições para a efetiva implementação de Programas de Resiliência Psicológica e para a concretização de Programas de Formação para Elementos de Comando Sobre Gestão Psicossocial.

D ■ Também as respostas ao Questionário vieram reforçar a importância do reforço dos programas sobre apoio de pares e de como esse apoio pode ser um fator de prevenção de perturbação de stress pós-traumático ou de outros problemas no âmbito da saúde mental. Para além da disponibilidade permanente das Equipas de Apoio Psicossocial da ANEPC, para intervenção após um incidente crítico, será fundamental o alargamento do Programa de Apoio de Pares.

Proposta de projeto piloto em 5 CB / 1 por região

HÁBITOS ALIMENTARES

Recolha de informação
+
Análise de informação
+
Atualizar / definir rotinas alimentares, por atividade

+

ATIVIDADE FÍSICA

Recolha de informação
+
Análise de informação
+
Atualizar/ definir atividade física regular e adaptada a períodos de maior intensidade

+

OUTRAS ESTRATÉGIAS

Recolha de informação
+
Análise de informação
+
Refletir sobre estratégias adaptativas para lidar com o stress e sobre a higiene do sono

E ■ As respostas ao Questionário vieram demonstrar as lacunas do Programa de Vigilância Médica dos Bombeiros e o número reduzido de bombeiros abrangidos até à data, o que vem reforçar a necessidade do seu relançamento, acompanhamento da implementação e ampla divulgação juntos dos Corpos de Bombeiros.

F ■ Refletir sobre possíveis estratégias de conciliação entre vida familiar e profissional, adaptadas ao contexto dos bombeiros, por forma a incentivar a manutenção de voluntários, homens e mulheres, nos CB.

G ■ Pese embora a elevada taxa de respostas ao Questionário, o que já por si revela a própria preocupação dos bombeiros com a sua saúde e segurança, há algumas seções e temas que carecem de maior aprofundamento e desenvolvimento posterior a partir destas conclusões. São os casos de, por exemplo, os hábitos alimentares e o uso do telemóvel, que poderão vir a ser alvo de recolha adicional de informação para medidas mais adequadas e ajustadas à realidade dos bombeiros portugueses.