

# REABILITAÇÃO FÍSICA E EMOCIONAL DOS BOMBEIROS/AS APÓS COMBATE A INCÊNDIOS RURAIS

Recomendações  
para Bombeiros/as

**O combate a incêndios rurais é uma missão desafiadora e exigente para os bombeiros/as.** Estas operações exigem esforço físico extremo, exposição a condições ambientais adversas, riscos elevados e uma carga emocional intensa. **O trabalho nestas circunstâncias não afeta apenas dimensões da Saúde física, mas também da Saúde psicológica.** O stresse permanente, a pressão para salvar vidas e bens, o contacto com cenários de destruição e, por vezes, a perda de colegas ou civis, podem gerar um **impacto emocional significativo, que se pode prolongar muito além do término da operação.**

Neste sentido, **é fundamental encontrarmos estratégias para apoiar a nossa reabilitação física e psicológica.** A reabilitação pode ser compreendida como um processo holístico, que não se limita apenas à recuperação física, mas que abrange também a Saúde Psicológica, nomeadamente para prevenir dificuldades ou problemas de ansiedade, *burnout*, depressão e stresse pós-traumático.

Quando os bombeiros/as não têm oportunidade para recuperar emocionalmente, passam a enfrentar um risco aumentado de sofrer acidentes, sentem mais dificuldades na tomada de decisão e a coesão de equipa fica fragilizada, podendo comprometer a prontidão operacional em futuras missões.

**Depois de enfrentar uma missão tão exigente, os bombeiros/as precisam de espaço e apoio para recuperar.** Este apoio deve incluir uma intervenção imediata para estabilizar a condição física e a reabilitação emocional, a curto, médio e longo prazo, para garantir que se sentem em segurança, valorizados/as e capazes de continuar a cuidar de si e das outras pessoas.

# IMPACTO DOS INCÊNDIOS NA SAÚDE MENTAL DOS BOMBEIROS/AS

O combate a incêndios rurais expõe os bombeiros/as a **condições extremas** que colocam em risco a Saúde Física e Mental. O calor intenso, o fumo, a exaustão física acumulada, o contacto com a destruição de casas e florestas ou a perda de vidas humanas são experiências profundamente desafiantes.

A isto soma-se a **sobrecarga de trabalho**, com ocorrências que se prolongam por horas, sem a possibilidade de descansar ou descomprimir. Esta sobrecarga aumenta a probabilidade de fadiga, de erros e de desgaste coletivo.

Há ainda fatores menos visíveis, mas igualmente importantes. A **imagem social do bombeiro/a** — alguém sempre forte, disponível e confiável — pode dificultar que estes/as profissionais expressem ansiedade, stresse ou medo, por receio de serem estigmatizados. Esta pressão leva muitos a não pedir ajuda atempadamente, ou a procurar formas desadequadas de aliviar a tensão, como o consumo de álcool ou outras substâncias, que aumentam ainda mais os riscos para a Saúde Mental.

A **exposição prolongada a estes fatores de stresse** associa-se a **problemas físicos** (alterações alimentares e de sono, dores musculares) e a **dificuldades psicológicas** (ansiedade, depressão, *burnout*, perturbação de stresse pós-traumático ou até ideação suicida). Também o funcionamento social e profissional pode ser afetado, comprometendo as relações interpessoais, a coesão das equipas e a capacidade de decisão em situações críticas.

**Por tudo isto, é natural que os bombeiros/as sintam:**

- Cansaço extremo/exaustão
- Ansiedade e stresse
- Tristeza prolongada
- Irritabilidade
- Frustração
- Perturbações do sono (e.g., insónia, pesadelos)
- Menor disponibilidade para lidar com dificuldades pessoais/familiares
- Dificuldades físicas
- Depressão
- Manutenção de um constante estado de alerta
- Sensação de sobrecarga e/ou “anestesia emocional”
- Sensação de ausência de controlo
- Sentimentos de desamparo
- Memórias intrusivas, flashbacks (reviver um acontecimento)
- Indiferença ou dificuldade em empatizar com o outro
- Culpa pela dificuldade em conciliar papéis profissionais e familiares

## IMPORTANTE!

O stresse e a ansiedade não são sinais de fraqueza nem significam falta de preparação profissional.

Mesmo os/as mais experientes podem ser afetados por situações extremas.

Todos reagimos de forma diferente — é natural que o mesmo acontecimento tenha impactos distintos em cada pessoa.

É possível lidar com o stresse e a ansiedade — tal como perante outros desafios, também é possível reagir ao impacto negativo das ocorrências e recuperar.

# RECOMENDAÇÕES PARA BOMBEIROS/AS

## 1. Reabilitação Imediata (Durante e Logo Após a Operação)

Depois de uma operação exigente, é essencial que cada bombeiro/as encontre espaço para recuperar. Isto significa dar atenção à:

- **Hidratação.** Em contextos de esforço intenso e condições ambientais adversas, a hidratação é determinante para manter o desempenho físico e psicológico. Após a operação, deve ser restaurado o estado de hidratação e fazer uma correta ingestão alimentar, de forma a repor as perdas de fluídos e de eletrólitos. Assim, sugere-se:
  - Beber água antes de sentir sede, mantendo ingestão contínua;
  - As bebidas isotónicas/para desportistas podem ser também uma opção útil, uma vez que permitem, simultaneamente, promover a hidratação e a reposição de hidratos de carbono e eletrólitos;
  - O consumo de fruta e de sopa de hortícolas deve ser também considerada como opção para hidratar;
  - Evitar bebidas alcoólicas, pois promovem a desidratação.
- **Alimentação.** Nas primeiras 4h após a operação é fundamental assegurar a ingestão adequada de hidratos de carbono, nomeadamente através do consumo de pão, as bolachas (Maria, água e sal e marinheiras), as tostas e as barras de cereais e também de consumo de fruta, purés de fruta, sumos de fruta e néctares. Decorridas as primeiras 4h, é igualmente importante incluir alimentos fornecedores de proteína, como leite, iogurtes e queijo, dando preferência às opções com baixo teor de gordura. A partir desse momento, devem também aplicar-se todas as recomendações para uma alimentação saudável.
- **Descanso e Fadiga.** O combate aos fogos envolve períodos intensos de esforço e concentração. Para mitigar os seus impactos, é essencial:
  - Garantir períodos de repouso de 7-8 horas de sono;
  - Evitar dispositivos eletrónicos durante o descanso;
  - Respeitar a rotatividade das equipas para evitar sobrecarga;
  - Evitar consumo de bebidas alcoólicas ou com cafeína e tabaco antes do sono.
- **Gestão do Stresse.** A gestão de stresse é fundamental para proteger a Saúde Mental dos bombeiros/as e favorecer a sua capacidade de resposta. Neste sentido, recomenda-se:
  - Reconhecer e aceitar a própria vulnerabilidade. Os bombeiros/as são também seres humanos, não super-heróis. É natural que, após uma ocorrência exigente, surjam sintomas de ansiedade, stresse, medo ou exaustão emocional. Estes sinais fazem parte da experiência humana, especialmente em profissionais que enfrentam situações de risco e de grande intensidade emocional;
  - Realizar momentos de *debriefing* em equipa, criando um espaço de partilha sobre a ocorrência ou sobre outros assuntos que permitam o foco na melhoria contínua das intervenções;
  - Conversar com familiares e partilhar possíveis preocupações;
  - Praticar atividades prazerosas (música, leitura, desporto recreativo);
  - Manter ou criar rotinas que permitam recuperar alguma sensação de normalidade e controlo;
  - Realizar exercícios de alongamento leves;
  - Usar técnicas de relaxamento respiratório. Por exemplo, a técnica de Respiração diafragmática abdominal, envolve:
    - 1º Colocar uma mão sobre o peito e outra no estomago;
    - 2º Respirar pelo nariz enchendo os pulmões desde o abdómen até às clavículas - 5 segundos;
    - 3º Manter a respiração por cerca de 3 segundos;
    - 4º Expirar o ar lentamente, cerca de 5 segundos, sem mover o peito;
    - 5º Ir relaxando o abdómen e o tórax, concentrando-se na sensação de relaxamento.

Para mais informação, consultar o [cartaz de reabilitação operacional das Equipas](#)

## 2. Reabilitação a Curto Prazo (Dias Seguintes)

No curto prazo, a prioridade é recuperar energia física e emocional, restaurar o sono e aliviar stresse acumulado. Para esse efeito, e para gerir o stresse acumulado durante a operação, os bombeiros/as podem:

- **Investir num Sono Reparador.** Para facilitar um sono reparador, é preferível:
  - Estabelecer uma rotina com horários regulares;
  - Dormir em ambiente silencioso, escuro e fresco;
  - Evitar dispositivos eletrónicos pelo menos 1 hora antes do sono.
- **Fazer Exercício Físico.** Nos primeiros dias após a operação, sugere-se:
  - Privilegiar caminhada ou bicicleta suave (15-30 min) e mobilidade/alongamentos leves;
  - Evitar esforços intensos e treino em calor;
  - Parar/adiar se houver tonturas, náuseas, dor aguda ou grande cansaço;
  - Sono e hidratação são prioritários neste período.
- **Manter uma Alimentação Equilibrada.** Para repor uma parte da energia despendida no combate aos incêndios, deve priorizar-se:
  - Refeições regulares, frequentes e nutritivas, para manter a energia constante;
  - Consumo de proteínas magras, vegetais e hidratos de carbono complexos.
- **Reservar tempo para conviver com colegas, amigos/as e familiares.** O contacto social é uma das melhores formas para reduzir sentimentos de isolamento, frustração e partilhar experiências. Recomenda-se:
  - Conversar com colegas, amigos ou familiares de forma regular;
  - Partilhar com colegas experiências vividas, decisões tomadas e conquistas alcançadas.
  - Procurar momentos de convívio fora do quartel.
- **Investir em atividades prazerosas.** Focarmo-nos em atividades prazerosas, pode ajudar a descontrair. Nestas atividades, incluem-se:
  - Atividades como hobbies, leitura, música, jardinagem;
  - Participação em eventos sociais descontraídos;
  - Escrever um diário, registando aquilo que sente, preocupações e o que conseguiu alcançar. Técnicas de relaxamento (e.g., respiração consciente, meditação guiada, alongamentos diários).
- **Procurar ajuda.** É natural sentir stresse, fadiga, tristeza, raiva, culpa ou outras emoções depois de situações exigentes. No entanto, importa:
  - Estar atento/a a sinais de dificuldades de Saúde Psicológica. Entre estas dificuldades, destacam-se a irritabilidade frequente, hipervigilância, insónia, pensamentos intrusivos ou tristeza intensa.
  - Pedir ajuda. Se identificar estes sinais em si ou nos seus colegas, pode contactar um Psicólogo/a. Pode recorrer às equipas de Apoio Psicossocial (EAPS), que estão preparadas para ajudar nestas situações. Caso não se sinta confortável, pode também procurar diretamente o acompanhamento de outro Psicólogo/a.

### 3. Reabilitação a Médio Prazo (Semanas Seguintes)

A recuperação a médio prazo é fundamental para reduzir os efeitos do stresse acumulado e prevenir problemas de Saúde. De modo a consolidar hábitos de recuperação e prevenir dificuldades físicas e psicológicas, nesta fase, recomenda-se o investimento em ações de autocuidado. Entre elas, destacam-se:

- **Reintegração Gradual no Trabalho.** Para esse efeito, é benéfico:
  - Voltar a funções normais de forma progressiva;
  - Evitar sobrecarga de tarefas;
  - Ajustar horários e responsabilidades conforme as necessidades pessoais.
- **Manutenção de uma Rotina Estruturada.** É importante:
  - Conciliar o trabalho, descanso e lazer;
  - Estabelecer horários regulares de sono e refeições;
  - Fazer pequenas pausas durante o dia, para facilitar a recuperação e o bem-estar.
- **Investir em atividades prazerosas.** Reservar tempo para atividades que tragam prazer, tranquilidade e satisfação pessoal é importante para equilibrar as exigências profissionais com o bem-estar. Incluem-se, por exemplo:
  - Técnicas de mindfulness ou outras técnicas de relaxamento e respiração;
  - Ler, ouvir música, pintar ou outros hobbies
  - Iniciar/manter projetos pessoais como restauro e bricolage, jardinagem, aprendizagem pessoal.
- **Fazer Exercício Físico Regularmente.** A partir da 2.<sup>a</sup> semana, retomar de forma gradual:
  - 1-2 sessões/semana de cardio moderado (20–40 min).
  - 1-2 sessões/semana de força total-corpo (peso corporal/elásticos).
  - Mobilidade diária (5–10 min) e 1–2 dias/semana sem treino exigente.
  - Ajustar a carga em períodos de maior atividade operacional e reduzir se surgirem sinais de sobrecarga (fadiga persistente, dor que altera a técnica, sono insuficiente).
- **Procurar Apoio entre Pares e Supervisão.** O suporte social dentro da organização é um dos fatores protetores para a Saúde Psicológica. Assim, é importante:
  - Promover a partilha de experiências entre camaradas bombeiros/as;
  - Manter uma supervisão regular por parte dos Comandos para acompanhamento físico e emocional;
  - Estar atento/a a sinais de alerta de dificuldades psicológicas (stresse, ansiedade, tristeza, irritabilidade).
- **Procurar ajuda de um Psicólogo/a.** É natural sentir stresse, fadiga, tristeza, raiva, culpa ou outras emoções depois de situações exigentes. O importante é:
  - Reconhecer sinais de alerta. As dificuldades podem surgir como irritabilidade frequente, hipervigilância, insónia, pensamentos intrusivos ou tristeza intensa.
  - Não adiar o pedido de ajuda. Se notar estes sinais em si ou nos seus colegas, fale com um Psicólogo/a. Pode recorrer às equipas de Apoio Psicossocial (EAPS), criadas para dar suporte nestas situações. Se preferir, também pode procurar diretamente o acompanhamento de outro Psicólogo/a.

## 4. Reabilitação a Longo Prazo (Meses Seguintes)

A longo prazo é essencial consolidar rotinas de autocuidado, manter uma rede de suporte ativa e estar atento/a a sinais de alerta que possam surgir. Este período é decisivo para reforçar a resiliência e prevenir o agravamento de mal-estar e dificuldades de Saúde. As estratégias implementadas nesta fase vão ser determinantes para garantir uma capacidade de resposta sustentável dos bombeiros/as ao longo do tempo. Assim, sugere-se:

- **Monitorização Contínua da Saúde Psicológica.** A atenção aos sinais de alerta que podem surgir é fundamental. Quando identificados precocemente, é possível iniciar uma intervenção de forma mais atempada. Deste modo, considere:
  - Sinais de risco. Entre os sinais de risco mais preocupantes destacam-se o consumo excessivo de álcool e outras substâncias, ideação suicida e comportamentos autolesivos. Podem, também, surgir outros indicadores:
    - Físicos (insónia persistente, fadiga extrema, dores musculares, alterações digestivas),
    - Emocionais (tristeza constante, irritabilidade, culpa ou sentimentos de inutilidade),
    - Cognitivos (dificuldades de concentração, lapsos de memória, pensamentos intrusivos),
    - Comportamentais (isolamento social, absentismo, perda de interesse).
  - Procurar ajuda. Se algum destes sinais persistir ou se intensificar, partilhe a sua situação com a equipa de Apoio Psicossocial (EAPS) e peça o acompanhamento de um/a Psicólogo/a. Se não se sentir confortável, pode procurar diretamente o acompanhamento de um outro Psicólogo/a da sua escolha.
- **Manter uma Rotina de Autocuidado.** O trabalho de bombeiro/a exige grande disponibilidade física e emocional. Para enfrentar esses desafios de forma sustentável é necessário cultivar hábitos regulares de autocuidado. Alguns exemplos são:
  - Estabelecimento de horários regulares de sono, alimentação e exercício;
  - Manutenção de hobbies e momentos de lazer, em particular fora do contexto operacional;
  - Prática de técnicas de relaxamento (e.g., respiração, meditação, alongamentos).
  - Investimento no desenvolvimento pessoal e profissional (e.g., formação contínua sobre competências técnicas ou de gestão de stresse).
- **Reservar tempo para conviver com colegas, amigos/as e familiares.** O convívio regular, dentro e fora do contexto operacional, contribui para a construção de uma rede de apoio sólida, que pode ser essencial nos momentos de maior exigência pessoal ou profissional. Para reforçar o suporte social, pode:
  - Manter contacto frequente com colegas, familiares e amigos;
  - Participar em grupos de apoio ou associações de bombeiros;
  - Incentivar mentorias entre bombeiros mais experientes e novos.
- **Exposição Gradual a Novas Operações.** Após vivências intensas, é importante que o regresso a situações de risco seja feito de forma progressiva e controlada. A exposição gradual permite que o bombeiro/a recupere a confiança, consolidando as suas competências sem aumentar desnecessariamente a carga emocional. Este processo inclui:
  - Retorno a situações de risco de forma controlada;
  - Preparação mental e física antes de operações;
  - Avaliação do impacto emocional após cada missão.

# RECOMENDAÇÕES PARA APOIAR COLEGAS BOMBEIROS/AS

**Os/As colegas são uma parte fundamental da rede de apoio de cada bombeiro/a.** A partilha de experiências, a cooperação e o suporte entre pares ajudam a lidar com momentos difíceis, reforçam a coesão da equipa e contribuem para a Saúde Mental de todos/as.

O **apoio de pares é uma mais-valia** em grupos profissionais como os bombeiros ou outros profissionais de socorro e emergência. É importante lembrar que **o apoio de pares não é equivalente ao prestado por especialistas**. Mas é uma estratégia de prevenção eficaz. Pode reduzir o impacto do stresse, fortalecer a confiança, promover resiliência individual e coletiva e incentivar a adoção de estratégias adaptativas para lidar com as adversidades.

É importante lembrar que este **apoio é bidirecional**: quem hoje recebe ajuda pode ser quem amanhã presta apoio. Pode ser prestado, de forma individual ou em grupo, a quem explicitamente o solicita ou a quem demonstre dele necessitar, exibindo sintomas como tristeza, ansiedade, stresse, raiva, isolamento social, choro, consumo exagerado de álcool ou outros comportamentos não habituais.

Ao prestar apoio, considere os seguintes aspetos:

- **Mostre disponibilidade.** Demonstre interesse genuíno e preocupação. Muitos bombeiros/as podem sentir vergonha, medo de julgamento ou receio de mostrar fragilidade. Se o/a colega disser que está “bem”, mas reparar em mudanças de comportamento, pode abrir espaço à conversa dizendo: *“Parece que passaste por alguns momentos difíceis. Como te sentes agora?”*.
- **Não pressione ninguém para falar.** Quem presta ajuda deve apenas demonstrar preocupação e disponibilidade. Caso o/a colega não se mostre preparado para partilhar as suas preocupações, deixe claro que o seu apoio estará disponível a qualquer altura.
- **Pratique a escuta ativa.** Foque a sua atenção na pessoa, evitando distrações e interrupções (por exemplo, telemóveis ou computadores). Atente à linguagem verbal e não verbal. Por vezes, a informação transmitida verbalmente pode não estar de acordo com o comportamento da pessoa.
- **Pratique a empatia.** Coloque-se no lugar do outro – apenas desta forma será possível compreender a pessoa e o seu ponto de vista perante a situação, promovendo uma atitude empática.
- **Garanta a confidencialidade.** Não partilhe as conversas partilhadas por outros/as colegas.
- **Evite julgamentos.** Mesmo uma breve conversa pode assegurar a alguém de que não está sozinho/a e que alguém se importa. A partilha tem o propósito de resolver problemas ou gerir emoções, e não de apontar erros ou culpas.
- Por vezes, pode ser útil **sugerir que a pessoa fale com um outro/a colega**. Se sentir que não tem as palavras certas ou que é demasiado difícil para si, seja honesto/a e sugira falar com um outro/a colega.
- **Sugira apoio especializado, se necessário.** Se sentir que a situação o/a ultrapassa, ou que o/a colega precisa de ajuda profissional, incentive-o/a a procurar apoio psicológico. Pode ser através do EAPS ou de um outro Psicólogo/a.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Protegermo-nos física e emocionalmente é essencial para a nossa segurança, a da equipa e da comunidade. A manutenção de hábitos de reabilitação, a partilha de experiências, o suporte especializado e o investimento em rotinas de bem-estar garantem resiliência e prontidão operacional.

Para além disso, importa integrar estratégias adaptadas à rotina e dinâmica dos corpos de bombeiros, numa perspetiva preventiva e sustentável, nomeadamente: participação em *Workshops* sobre gestão do stresse, comunicação e liderança emocional; preparação para situações de elevado risco e impacto psicológico como parte do treino; técnicas de *coping* para lidar com a exposição a situações traumáticas; entre outras.

Estas práticas fortalecem a capacidade de resposta, promovem a Saúde e contribuem para um ambiente organizacional mais seguro e solidário.

## RECURSOS INSTITUCIONAIS:

### Equipas de Apoio Psicossocial (EAPS) da ANEPC

**Apoio psicológico e social a bombeiros e famílias afetadas. Estas Equipas são constituídas por Bombeiros especializados em apoio psicossocial.**

**APOIO.PSICOSSOCIAL@PROCIV.PT**  
**214 247 100**

**Procure ajuda por si, pelos seus e por todos aqueles que quer proteger, pedir ajuda é sinal de responsabilidade!**

Documento elaborado em articulação:



