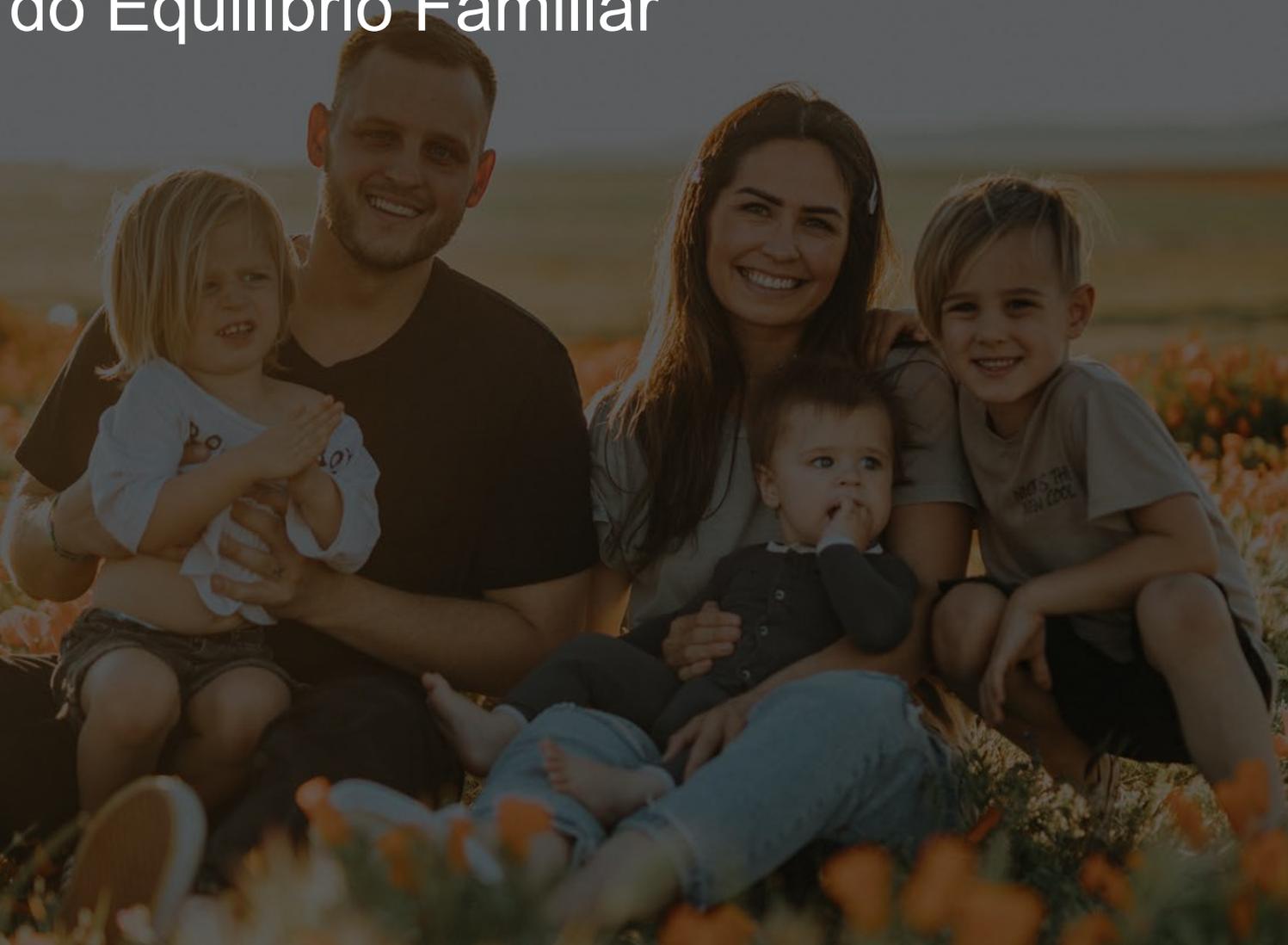


BOMBEIRO OPERAÇÕES FAMÍLIA

Estratégias de Promoção
do Equilíbrio Familiar



O papel de Bombeiro/a é fundamental para a segurança das comunidades. Para além de protegerem vidas, bens e o ambiente, os Bombeiros/as são muitas vezes a primeira linha de resposta em situações de emergência, assumindo um papel insubstituível na sociedade.

No entanto, este compromisso traz consigo exigências, que têm **impactos diretos na vida pessoal e familiar**, sendo essencial aprendermos a equilibrar diferentes dimensões.

Ser Bombeiro/a, independentemente do nível ocupado na hierarquia, implica:

- **Estarmos conscientes dos desafios que a nossa atividade traz** para nós, para as nossas famílias e para outras pessoas que nos são próximas.
- **Sabermos gerir esses desafios**, minimizando os impactos negativos (ex., preocupações, ansiedade, sentimentos de insegurança) nas pessoas que nos são próximas, assim como prevenir conflitos (ex., discussões, mal-entendidos, afastamentos).
- **Estarmos atentos à nossa Saúde e bem-estar**, procurando manter-nos física e emocionalmente estáveis para responder às operações e, também, para comunicar de forma adequada com as pessoas importantes para nós.

DESAFIO 1: IMPREVISIBILIDADE DE TURNOS E AUSÊNCIAS PROLONGADAS

Enquanto Bombeiros/as, a nossa atividade pode ser marcada por:

- **Trabalho em horários irregulares.** Quer em resposta a ocorrências (ex., acidentes rodoviários, incêndios, resgates), quer em formações. Muitas ocorrências são imprevisíveis e urgentes, podendo iniciar-se em qualquer dia da semana e a qualquer hora, tornando difícil saber quando e para onde vamos ser chamados, e quanto tempos vamos estar em operação.
- **Ausência prolongadas.** Algumas ocorrências são de complexa resolução (ex., incêndios de grandes dimensões; buscas em zonas de difícil acesso) pelo que exigem muitas horas no terreno. Uma vez que a operação apenas terminará quando a ocorrência estiver resolvida, as ausências podem durar dias ou até semanas.

QUAIS SÃO AS POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS PARA A NOSSA VIDA PESSOAL E FAMILIAR?

- **Menos rotinas partilhadas.** Devido à incompatibilidade de horários, podemos viver em horários trocados com as pessoas próximas de nós, fazendo com que passemos menos tempo juntos no dia a dia.
- **Sobrecarga com tarefas e responsabilidades.** Devido à imprevisibilidade dos nossos horários, alguns familiares podem ficar mais sobrecarregados, por exemplo, com tarefas domésticas, cuidar de filhos/as ou de pessoas idosas, ou tratar de assuntos burocráticos.
- **Dificuldades em participar em compromissos e eventos familiares.** Pode também ser-nos difícil estar presentes, ou termos de nos ausentar inesperadamente, de momentos importantes, incluindo, por exemplo, aniversários, festas escolares, consultas médicas, férias planeadas.
- **Maior risco de conflitos familiares.** O acumular de ausências, a falta de comunicação ou a frustração por não estarmos presente nas rotinas e em momentos importantes, pode gerar tensões, críticas e afastamento emocional entre nós e as pessoas próximas.

COMO PODEMOS GERIR ESTE DESAFIO?

- **Manter uma comunicação aberta.** É importante mantermos um diálogo franco sobre os desafios e expectativas (ex., ausências em datas importantes, imprevisibilidade dos horários, necessidade de descanso após operações) associados à nossa profissão/ocupação. Ainda, podemos tomar decisões e definirmos objetivos em conjunto com as pessoas importantes para nós, sendo transparentes e lembrando que podem surgir imprevistos.
- **Escutar, dando espaço para frustrações.** É natural que familiares ou pessoas próximas sintam cansaço, tristeza ou até irritação com as nossas ausências e a imprevisibilidade das operações. Dar espaço para ouvirmos essas emoções, sem julgamento e com empatia, ajuda a reduzir tensões e a reforçar a confiança.
- **Reservar tempo para a família.** Sempre que possível, e quando não existem urgências, é importante dedicarmos tempo para conversar, brincar e partilhar refeições juntos. Mesmo pequenos gestos (ex., levar os filhos à escola, tomar o pequeno-almoço em família ou fazer uma caminhada) podem ter um grande impacto.
- **Priorizar a qualidade do tempo juntos.** Estar presente de forma plena quando estamos em casa, desligando-nos das preocupações do trabalho ou de outras distrações que possam remeter para um foco nas operações (ex., notícias sobre desastres).
- **Comunicar e articular antecipadamente.** Sempre que possível, quando temos conhecimento de formações, turnos ou operações, é útil partilharmos essa informação com as pessoas próximas. Podemos explicar o que está a acontecer e, se necessário, reorganizar em conjunto tarefas e responsabilidades. Esta articulação pode ajudar a que todos se sintam preparados.

DESAFIO 2: MEDOS E INCERTEZAS RELATIVOS À SEGURANÇA

Enquanto Bombeiros/as podemos estar envolvidos, ou associados, a situações que deixam as nossas famílias ou outras pessoas próximas preocupadas:

- **Teatros de operações de elevado risco.** Intervenções em incêndios de grandes dimensões, acidentes rodoviários graves, resgates em altura ou em espaços confinados podem expor-nos a riscos evidentes, gerando medo e ansiedade em quem nos espera em casa.
- **Dificuldades de comunicação.** Durante operações, nem sempre conseguimos contactar regularmente as nossas famílias. Inclusivamente existe a possibilidade de ficarmos incontactáveis durante horas ou dias, o que pode intensificar as preocupações.
- **Exposição a notícias sensacionalistas.** A cobertura mediática de algumas ocorrências pode acentuar os receios, especialmente quando se destacam imagens de perigo ou relatos exagerados, sem que as famílias tenham informação clara sobre a nossa situação.

QUAIS SÃO AS POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS PARA OS NOSSOS FAMILIARES E PESSOAS PRÓXIMAS?

- **Preocupações constantes.** Podendo relacionar-se com riscos físicos (ex., queimaduras, quedas, intoxicações por fumo), doenças profissionais (ex., desgaste físico, stress pós-traumático) ou, inclusive, com a possibilidade da nossa morte. A falta de informação sobre o nosso estado pode fazer com que vivam em níveis elevados de tensão e angústia.
- **Sensação de impotência.** Não ter forma de nos apoiar ou de saber como estamos pode gerar frustração, sentimentos de vulnerabilidade e até raiva nas pessoas que se importam connosco. Esta sensação pode aumentar quando as ausências são prologadas e se sentem isolados/as, sem alguém com quem obter informações ou partilhar preocupações.
- **Instabilidade emocional.** A exposição repetida a este tipo de situações pode desgastar emocionalmente familiares, resultando em maior sensibilidade, irritabilidade ou até problemas de ansiedade, por exemplo, dificuldades em dormir e de concentração, pensamentos repetitivos e intrusivos (ex., imaginar o pior cenário possível), ou evitar tudo o que possa relembrar o risco associado à nossa profissão (ex., notícias).
- **Impactos em diferentes áreas da vida.** O medo constante pode abalar a estabilidade familiar, afetando a comunicação, a confiança e até a dinâmica das rotinas diárias. Por exemplo, os filhos/as podem sentir medo de nos perder e dificuldade em compreender porque não estamos presentes, manifestando comportamentos regressivos (ex., voltar a fazer xixi na cama), maior necessidade de atenção ou quedas no rendimento escolar.

COMO PODEMOS GERIR ESTE DESAFIO?

- **Planear formas e períodos de contacto.** Sempre que a operação permitir, é útil combinarmos previamente momentos fixos para comunicação (ex., ligar no final do dia ou turno), criando previsibilidade. Inclusive, é possível definirmos formas de comunicação alternativas, como pequenas mensagens escritas ou áudios, tentando manter uma comunicação regular.
- **Explicitar a possibilidade de falhas na comunicação.** Sempre que possível, podemos mencionar a quantidade de bateria no telemóvel ou as condições de rede, ajudando a compreender eventuais dificuldades de comunicação. É necessário darmos a compreender que há a real possibilidade de ficarmos incontactáveis, evitando que a ausência de resposta seja interpretada como sinal de perigo imediato.
- **Dar estimativas de imprevisibilidade.** Ainda, podemos comunicar de forma simples o nível de imprevisibilidade da operação, por exemplo, numa escala de 0 a 10. Mesmo que a informação não seja exata, ajuda a família a ajustar expectativas.
- **Escutar preocupações e validar emoções.** É importante reconhecer e legitimar a aflição e as preocupações de quem se importa connosco. Frases como *“sei que é difícil para ti quando não tens notícias minhas”* ajuda a mostrar compreensão e reforça a ligação emocional, em vez de minimizar ou desvalorizar o que a família sente.
- **Partilhar informação sobre protocolos de segurança.** Sempre que possível, podemos transmitir à família que utilizamos equipamentos e procedimentos específicos para reduzir riscos (ex., equipamentos de proteção individual, trabalho em equipa, avaliação prévia de cenários). O explicitar desta informação pode ajudar a diminuir as preocupações.
- **Falar sobre outros assuntos além da operação.** Quando há oportunidade, podemos manter-nos a par de acontecimentos familiares (ex., como correu a escola dos filhos, novidades no trabalho do companheiro/a, planos para o fim de semana) ou de outras notícias “banais”.
- **Definir limites temporais de preocupação.** É possível combinarmos com a família um “limite de preocupação máxima” (ex., 24 horas sem notícias). Se este limite for ultrapassado, a pessoa pode recorrer a contactos alternativos (ex., colegas do Corpo de Bombeiros) para tentar obter informações. Estes limites e contextos podem ajudar a reduzir sentimentos de impotência.
- **Contribuir para a criação de protocolos e planos de emergência.** Podemos advogar e participar ativamente no desenvolvimento de protocolos do Corpo de Bombeiros que assegurem apoio às famílias quando estamos em Teatros de Operação. Estes planos de emergência devem prever que, em caso de acidente grave ou catástrofe, as famílias se desloquem para o Quartel dos Bombeiros, onde encontram segurança e acompanhamento adequado. Assim, é possível mantermo-nos em operação sabendo que a nossa família está em segurança.

E COMO PODEMOS GERIR A ANSIEDADE DE CRIANÇAS/ JOVENS?

Quando temos filhos/as ou outras crianças/jovens na nossa família, eles/as podem necessitar de uma **comunicação adaptada à sua idade e ao seu desenvolvimento**, garantindo também que as ajudamos a sentirem-se incluídas, seguras e compreendidas.

Antes de partirmos em operação, podemos:

- **Explicitar o papel dos Bombeiros/as.** É importante explicar às crianças e jovens, de forma ajustada à sua idade, o que significa ser Bombeiro/a, incluindo os desafios e responsabilidades associados. Podemos referir que, apesar de ser um trabalho exigente e com riscos, tem como objetivo ajudar pessoas, proteger a natureza e salvar vidas.
- **Criar “objetos de ligação”.** Podemos, em conjunto com a criança, escolher um objeto que associe a nós (ex., uma fotografia, uma peça de roupa, um brinquedo). Definirmos este objeto, ao qual ela pode recorrer quando estamos em operações, reforça a proximidade e pode dar segurança emocional durante as ausências – sobretudo em crianças mais novas.
- **Envolvê-las em pequenos gestos.** Sempre que possível, podemos incentivar que escrevam, desenhem ou preparem pequenas mensagens para levarmos connosco. Este envolvimento permite-lhes sentir que também fazem parte da nossa missão. Reduzindo sentimentos de afastamento e aumentando a confiança de que continuam ligados a nós.

Durante as operações, podemos:

- **Validar emoções.** É expectável que sintam saudades, sobretudo em ausências prolongadas. É também expectável que sintam medo, principalmente em cenários de operações mais críticos. Podemos transmitir que é legítimo sentirem-se assim, ouvindo-as com atenção e respondendo calmamente, para que percebam que não estão sozinhas com as suas preocupações.
- **Proteger de notícias ou conteúdos mediáticos.** Algumas crianças e jovens podem interpretar notícias ou imagens sensacionalistas (ex., nas redes sociais) de forma mais intensa. Sempre que possível, podemos filtrar ou contextualizar estas informações, explicando que nem tudo o que aparece nos meios de comunicação corresponde à realidade da situação que estamos a viver.
- **Recorrer a informação securizante.** É importante utilizarmos um discurso que explique as medidas de prevenção e proteção. Por exemplo, usando metáforas simples (ex., “tal como usas o cinto do carro para estares protegido, eu uso equipamentos especiais para estar seguro/a”).
- **Manter uma presença simbólica.** Sempre que possível, podemos fazer videochamadas, enviar fotografias nossas e/ou manter rotinas de afeto (ex., enviar mensagens de “boa noite”) de forma que a criança/jovem possa sentir a nossa proximidade, mesmo à distância.

Depois do regresso, podemos:

- **Promover conversas abertas.** Ao regressarmos, é importante dar espaço para que partilhem como se sentiram durante a nossa ausência. Podemos perguntar diretamente (“Como te sentiste enquanto eu estava fora?”) e ouvir com atenção, sem pressa. Além disso, podem ter curiosidade ou dúvidas (“O que estiveste a fazer?”, “Foi perigoso?”, “Salvaste alguém?”). Podemos responder de forma simples e sem dramatizar, ajuda-os a compreender melhor o que fazemos.
- **Criar momentos especiais de reencontro.** Sempre que possível, podemos assinalar o regresso com pequenos rituais (ex., um passeio em família, ver um filme juntos). Estes momentos ajudam a transformar a ausência numa experiência de superação partilhada.

DESAFIO 3: VOLTAR À VIDA FAMILIAR APÓS PERÍODOS LONGOS EM MISSÃO

Após operações prolongadas, o regresso à vida familiar pode ser vivido de diferentes formas. Por um lado, podemos sentir alegria e alívio no reencontro. Por outro, a fadiga acumulada, as mudanças nas rotinas familiares durante a ausência e as expectativas das pessoas próximas podem tornar o processo de reintegração desafiante.

Por vezes, voltar não é apenas “chegar a casa”, é também reconstruir equilíbrios no dia a dia.

QUAIS SÃO AS POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS PARA OS NOSSOS FAMILIARES E PESSOAS PRÓXIMAS?

- **Expectativas diferentes.** Podemos sentir que há um desajuste entre as nossas expectativas, que, por exemplo, incluem descanso e silêncio, e as da família, que deseja partilha de informações, passar tempo juntos e que espera que possamos contribuir para tarefas e compromissos. Esta diferença pode gerar frustração em ambos os lados.
- **Dificuldade em retomar rotinas.** Durante a nossa ausência, diferentes pessoas podem ter assumido tarefas domésticas, criando formas próprias de gerir o dia a dia. O regresso pode gerar choques ou resistência na redistribuição de responsabilidades, sobretudo se quem ficou em casa sentir que o seu esforço não é reconhecido, ou se nós sentirmos que não compreendem que podemos necessitar de nos reintegrar aos poucos.
- **Sensação de afastamento emocional.** Após vários dias ou semanas ausente, sobre quando foram operações críticas e ambos os lados passaram por momentos de muita preocupação e ansiedade, podemos sentir distância emocional entre as pessoas próximas.
- **Maior risco de conflitos.** Pequenas tensões acumuladas durante a ausência (ex., sobrecarga de quem ficou em casa) podem vir ao de cima no reencontro, resultando em discussões ou mal-entendidos. Se não forem faladas e resolvidas, estas tensões podem fragilizar a harmonia familiar e gerar maior afastamento.

COMO PODEMOS GERIR ESTE DESAFIO?

- **Gerir expectativas antes do regresso.** Sempre que possível, podemos aviar a família sobre como nos sentimos e o que precisamos ao chegar (“vou estar muito cansado/a, mas quero passar tempo convosco ao fim do dia”). Isto ajuda a alinhar expectativas e a evitar frustrações.
- **Retomar rotinas de forma gradual, explicitando-o.** Não precisamos assumir de imediato todas as responsabilidades ou voltar a todos os hábitos familiares. Podemos explicitar esta nossa necessidade, (ex., “preciso de alguns dias para recuperar o ritmo, depois volto a assumir estas tarefas”).
- **Reconhecer e valorizar o esforço da família.** Quem ficou em casa também passou por desafios. É importante reconhecer esse esforço (“sei que não foi fácil ficares sozinho/a com tudo, obrigado/a por teres asegurado as coisas”; “sei que os miúdos deram muito trabalho, agradeço a tua paciência”). Este reconhecimento pode ajudar a reforçar a cooperação.
- **Equilibrar descanso e presença.** Reservarmos tempo para recuperar energias é essencial, mas também o é estarmos disponíveis emocionalmente. Pequenos gestos de atenção (ex., brincar com os filhos/as, ouvir o companheiro/a, sentar-se juntos no sofá, fazer refeições em família) podem ser suficientes para demonstrar que, apesar do cansaço, valorizamos a família.
- **Falar sobre o que vivemos.** Não precisamos entrar em todos os detalhes, mas podemos partilhar de forma simples como foi a experiência (“foi exigente, mas sinto orgulho no trabalho que fizemos”). Assim, a família pode sentir-se incluída e mais próxima da nossa realidade. Se não quisermos falar, podemos também deixar isso claro (“não me sinto preparado para falar sobre isto agora, talvez mais tarde”).
- **Ter uma comunicação aberta momentos difíceis.** Se surgirem conflitos ou mal-entendidos, é importante abordá-los com calma e sem críticas, ouvindo também a perspetiva das pessoas próximas. Reconhecermos que os outros podem ter sentido medo, solidão ou sobrecarga durante a nossa ausência, e falar abertamente sobre isso, pode prevenir que pequenas tensões se transformem em problemas maiores.

DESAFIO 4: STRESSE E IMPACTO PSICOLÓGICO DA ATIVIDADE DE BOMBEIRO/A

A atividade de Bombeiro/a é exigente, intensa e emocionalmente desafiante. O contacto frequente com situações de risco, sofrimento e perda pode ter impacto não apenas em nós, mas também nas nossas famílias e pessoas próximas.

QUAIS SÃO AS POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS PARA A NOSSA VIDA PESSOAL E FAMILIAR?

- **Alterações de humor e irritabilidade.** O stresse, a fadiga e a dificuldade em desligar das operações acumulado pode levar-nos a estar mais impacientes, irritáveis ou retraídos, afetando a forma como comunicamos e convivemos em família.
- **Dificuldade em partilhar experiências.** Podemos sentir necessidade de proteger a nossa família dos detalhes mais perturbadores das operações (ex., acidentes com vítimas mortais, sofrimento de crianças, situações em que vimos colegas em perigo). Ou, inclusive, podemos sentir-nos bloqueados/as para falar sobre o que vivemos.
- **Sintomas de Stresse Pós-Traumático.** Em alguns casos, a exposição a situações críticas pode desenvolver sintomas como pesadelos, flashbacks (ou seja, reviver de forma muito intensa e realista o que aconteceu, como se estivéssemos novamente no local), estarmos sempre em alerta ou evitarmos qualquer coisas (ex., notícias, sons de sirenes, locais ou cheiros) que nos remeta para o que vivemos nas operações.
- **Impacto na vida familiar.** As dificuldades mencionadas podem afetar a nossa participação em tarefas e rotinas, reduzindo o tempo de qualidade com a nossa família. Algo pode levar à sensação de ausência, mesmo quando estamos presentes, mas também a um afastamento emocional e a maior risco de conflitos.
- **Preocupações acrescidas na família.** Quando as pessoas à nossa volta percebem os nossos sinais de sofrimento, podem sentir insegurança, medo ou impotência quanto à nossa saúde e bem-estar psicológico. Esta preocupação constante pode aumentar a ansiedade familiar e, em alguns casos, gerar conflitos.

COMO PODEMOS GERIR ESTE DESAFIO?

- **Reconhecer o impacto psicológico.** É importante termos consciência de que a atividade de Bombeiro/a pode deixar marcas emocionais. Ao reconhecer isto, estamos mais preparados para lidar com os sinais e procurar estratégias de autocuidado ou ajuda profissional.
- **Falar sobre o que sentimos.** Não é necessário partilharmos todos os detalhes, mas pode ser útil darmos informação à família sobre o nosso estado emocional (“foi um dia duro, preciso de descansar um pouco”; “estou assustado, preciso de processar o que aconteceu”). Assim, ajudamos as pessoas próximas a agir de forma congruente com as nossas necessidades.
- **Manter estratégias de autocuidado.** Dedicar tempo a atividades que nos ajudam a recuperar e a gerir o stress (ex., descanso, exercício físico, hobbies, convívio com amigos) contribui para o nosso equilíbrio e para a qualidade da vida familiar.
- **Validar as preocupações da família.** Quando alguém nota o nosso sofrimento, é importante tentar não reagir com irritação, mas reconhecer a legitimidade dessa preocupação (“percebo que estejas preocupada comigo, também estou a aprender a lidar com o que aconteceu”). O apoio da família é importante para exercermos a nossa atividade com confiança.
- **Procurar apoio profissional.** Em situações de maior stress ou quando surgem sintomas persistentes (ex., dificuldades em dormir, tristeza intensa, *flashbacks*), sobretudo quando duram há mais de 1 mês, é recomendado procurarmos ajuda psicológica profissional. Algo que não é sinal de fraqueza, mas antes de responsabilidade com a nossa saúde e com a família.

Linha de Apoio Psicológico do SNS24:

808 24 24 24

Equipas de Apoio Psicossocial (EAPS) da ANEPC – constituídas por Bombeiros especializados em apoio psicossocial:

APOIO.PSICOSSOCIAL@PROCIV.PT

214 247 100

Pode também encontrar um/a Psicólogo/a em:

ENCONTREUMASAIDA.PT

Documento elaborado em articulação:



