



Saúde Mental e Qualidade de Vida dos Bombeiros Militares: Desafios e Estratégias de Promoção à Saúde no Corpo de Bombeiros Militar do Paraná

Mental Health and Quality of Life Among Military Firefighters: Challenges and Health Promotion Strategies in the Paraná Military Fire Department

Anderson da Silva Brites

Resumo: A atuação dos Bombeiros Militares envolve situações de emergência marcadas pela exposição frequente a riscos físicos, sofrimento humano, acidentes, mortes e elevada pressão operacional, fatores que podem repercutir sobre a saúde mental e a qualidade de vida desses profissionais. No contexto do Corpo de Bombeiros Militar do Paraná, compreender essas condições torna-se relevante diante das particularidades das atividades de salvamento, atendimento pré-hospitalar, combate a incêndios e resposta a diferentes situações de emergência. O presente estudo tem como objetivo analisar os principais fatores relacionados à saúde mental e à qualidade de vida dos Bombeiros Militares do Paraná, considerando os impactos das exigências profissionais, da exposição a eventos potencialmente traumáticos e das condições de trabalho. A pesquisa fundamenta-se em revisão bibliográfica de estudos científicos, documentos institucionais e legislações relacionadas à saúde do trabalhador e à atividade dos profissionais de segurança pública. Os estudos analisados indicam que aspectos como estresse ocupacional, sobrecarga de trabalho, privação de sono, exposição a situações traumáticas e dificuldades de conciliação entre vida profissional e pessoal podem influenciar o bem-estar dos bombeiros. Conclui-se que a promoção da saúde mental e da qualidade de vida desses profissionais requer ações preventivas, acompanhamento psicológico, fortalecimento das redes de apoio e desenvolvimento de políticas institucionais de atenção à saúde dos Bombeiros Militares.

Palavras-chave: saúde mental; qualidade de vida; bombeiros militares.

Abstract: Military firefighters respond to emergencies involving frequent exposure to physical hazards, human suffering, accidents, deaths, and intense operational pressure, all of which may affect their mental health and quality of life. Within the Paraná Military Fire Department, understanding these conditions is relevant given the specific demands of rescue operations, prehospital care, firefighting, and responses to various emergencies. This study aims to analyze the main factors associated with the mental health and quality of life of military firefighters in Paraná, considering the effects of professional demands, exposure to potentially traumatic events, and working conditions. The research is based on a literature review of scientific studies, institutional documents, and legislation concerning occupational health and the work of public safety professionals. The studies reviewed indicate that factors such as occupational stress, excessive workload, sleep deprivation, exposure to traumatic situations, and difficulties balancing work and personal life may influence firefighters' well-being. The study concludes that promoting these professionals' mental health and quality of life requires preventive measures, psychological support, stronger support networks, and the development of institutional policies addressing the health needs of military firefighters.

Keywords: mental health; quality of life; military firefighters.

INTRODUÇÃO

A atividade desempenhada pelos Bombeiros Militares caracteriza-se pela necessidade de atuação rápida e eficiente diante de situações que envolvem riscos à vida, acidentes, incêndios, resgates, atendimentos pré-hospitalares e diferentes tipos de emergências. Esses profissionais estão constantemente expostos a circunstâncias que exigem preparo técnico, controle emocional, tomada de decisões sob pressão e capacidade de lidar com situações de sofrimento humano. Embora tais características sejam inerentes à profissão, a exposição contínua a esses fatores pode produzir impactos sobre a saúde mental e a qualidade de vida dos trabalhadores.

No contexto do Corpo de Bombeiros Militar do Paraná (CBMPR), essa discussão apresenta relevância diante da diversidade de atividades desenvolvidas pela corporação e das exigências relacionadas ao atendimento de ocorrências em diferentes regiões do estado. A rotina profissional pode envolver jornadas de trabalho diferenciadas, situações de elevado risco, contato com vítimas em condições críticas e necessidade de resposta imediata. Dessa forma, além da preparação operacional, torna-se importante considerar as condições psicológicas, sociais e ocupacionais que interferem no bem-estar dos militares.

A saúde mental dos profissionais que atuam em serviços de emergência constitui uma questão relevante para a saúde do trabalhador, uma vez que a exposição repetida a situações potencialmente traumáticas pode estar associada ao estresse, à ansiedade, ao esgotamento profissional e a outras dificuldades relacionadas ao bem-estar psicológico. Somam-se a esses fatores aspectos próprios da organização do trabalho, como sobrecarga, alterações na rotina de sono, exigências físicas e emocionais e dificuldades de conciliação entre as responsabilidades profissionais e a vida pessoal.

A qualidade de vida, por sua vez, não está relacionada exclusivamente à ausência de doenças, mas envolve diferentes dimensões da vida do indivíduo, incluindo aspectos físicos, psicológicos, sociais e relacionados ao ambiente em que o trabalho é realizado. Nesse sentido, analisar a qualidade de vida dos Bombeiros Militares permite compreender de maneira mais ampla como as condições de trabalho podem repercutir sobre o cotidiano desses profissionais e sobre sua percepção de bem-estar.

A relevância do tema também está relacionada à necessidade de fortalecer estratégias institucionais de prevenção e promoção da saúde entre profissionais que desempenham funções essenciais à proteção da sociedade. A atenção à saúde mental não deve ocorrer apenas quando surgem sinais de sofrimento psicológico, sendo importante desenvolver ações preventivas, espaços de acolhimento, acompanhamento especializado e mecanismos que favoreçam a identificação precoce de situações de risco.

Diante desse cenário, a delimitação do estudo para o Corpo de Bombeiros Militar do Paraná possibilita discutir a realidade profissional de uma instituição

específica, considerando suas características organizacionais e a natureza das atividades desempenhadas por seus integrantes. A abordagem permite ainda relacionar a discussão sobre saúde mental e qualidade de vida às políticas de atenção à saúde dos profissionais de segurança pública e às estratégias institucionais de valorização do trabalhador.

O objetivo geral deste trabalho é analisar os fatores relacionados à saúde mental e à qualidade de vida dos Bombeiros Militares do Paraná, considerando as características e exigências próprias da atividade profissional. Como objetivos específicos, busca-se: identificar os principais fatores ocupacionais que podem interferir na saúde mental dos Bombeiros Militares; discutir os impactos das condições de trabalho sobre a qualidade de vida desses profissionais; e analisar estratégias de prevenção e promoção da saúde mental aplicáveis ao contexto institucional dos Bombeiros Militares do Paraná.

A metodologia adotada consiste em uma revisão bibliográfica, de caráter qualitativo e descritivo, fundamentada na análise de artigos científicos, livros, documentos institucionais, legislações e publicações relacionadas à saúde mental, qualidade de vida, saúde do trabalhador e profissionais de emergência. Serão priorizados estudos publicados entre 2019 e 2026, além de documentos oficiais pertinentes à realidade dos Bombeiros Militares e, especialmente, ao contexto do Estado do Paraná.

DESENVOLVIMENTO

Saúde Mental e Qualidade de Vida dos Bombeiros Militares

A profissão de Bombeiro Militar apresenta características próprias que envolvem exposição a emergências, riscos ocupacionais, necessidade de respostas rápidas e contato frequente com acontecimentos potencialmente traumáticos. Essas condições tornam a atividade profissional especialmente exigente do ponto de vista físico e psicológico. Por esse motivo, a saúde mental deve ser considerada uma dimensão fundamental das condições de trabalho desses profissionais (Costa *et al.*, 2022).

O trabalho desenvolvido pelos bombeiros não se limita às ações de combate a incêndios. A rotina profissional envolve salvamentos, atendimentos emergenciais, ocorrências com vítimas, acidentes e diferentes situações que exigem preparo técnico e emocional. A necessidade de tomar decisões em pouco tempo, muitas vezes diante de cenários imprevisíveis, pode representar uma importante fonte de pressão ocupacional (Vidotti *et al.*, 2015).

A qualidade de vida dos Bombeiros Militares também precisa ser compreendida de maneira multidimensional. Aspectos físicos, psicológicos, sociais, familiares e profissionais participam da percepção de bem-estar do trabalhador. Dessa forma, analisar a qualidade de vida significa observar não apenas a presença de doenças, mas também as condições nas quais o profissional realiza suas atividades e desenvolve sua vida cotidiana (Vidotti *et al.*, 2015).

O estudo de Vidotti *et al.* (2015), realizado com bombeiros, avaliou a relação entre qualidade de vida e capacidade para o trabalho. Os resultados demonstraram correlações entre os domínios da qualidade de vida e a capacidade laboral, indicando que diferentes dimensões do bem-estar podem estar relacionadas às condições necessárias para o desempenho profissional.

A capacidade para o trabalho assume importância particular entre os bombeiros porque suas atribuições dependem de condições físicas e cognitivas adequadas. O profissional precisa apresentar resistência, concentração e capacidade de responder às demandas da ocorrência. Nesse sentido, a preservação da saúde deve ser entendida como componente necessário para a continuidade segura das atividades profissionais (Souza *et al.*, 2012).

As exigências da profissão podem ser classificadas em diferentes dimensões. Costa *et al.* (2022), ao desenvolverem e validarem uma escala específica para bombeiros militares brasileiros, identificaram três categorias principais de demandas profissionais: demandas crônicas, demandas agudas e demandas organizacionais. O estudo contou com 1.327 bombeiros e demonstra a complexidade dos fatores estressores presentes nessa atividade.

As demandas crônicas estão relacionadas às exigências que permanecem presentes ao longo da rotina profissional. Já as demandas agudas estão associadas a situações específicas de maior intensidade, enquanto as demandas organizacionais envolvem aspectos relacionados à estrutura e à organização do trabalho. Essa classificação permite compreender que o desgaste profissional não decorre exclusivamente das ocorrências emergenciais (Costa *et al.*, 2022).

As demandas organizacionais merecem atenção porque podem interferir diretamente na percepção que o trabalhador possui sobre sua atividade. Questões relacionadas à estrutura institucional, relações profissionais, distribuição das tarefas, reconhecimento e condições de trabalho podem influenciar o bem-estar. Assim, a saúde mental precisa ser discutida considerando tanto as características das ocorrências quanto a organização na qual o profissional está inserido.

A atividade dos bombeiros também pode envolver exposição recorrente a situações potencialmente traumáticas. O contato com acidentes graves, mortes, ferimentos e sofrimento humano pode produzir diferentes respostas emocionais. Embora a exposição não determine necessariamente o desenvolvimento de transtornos psicológicos, a repetição dessas experiências constitui um fator que precisa ser considerado nas estratégias de saúde ocupacional (Angelin; Lucca, 2026).

Uma revisão de escopo publicada por Angelin e Lucca (2026) analisou 43 estudos sobre transtorno de estresse pós-traumático em bombeiros e identificou prevalências entre 15% e 30% nos estudos incluídos. Entre os fatores associados encontrados pelos pesquisadores estão a exposição a eventos traumáticos, os turnos irregulares, a privação de sono e os estressores organizacionais.

Os dados apresentados nessa revisão não devem ser interpretados como indicação de que todos os bombeiros desenvolverão problemas de saúde mental.

Os resultados demonstram, contudo, que determinados fatores presentes na profissão podem aumentar a vulnerabilidade de alguns trabalhadores. Por essa razão, ações preventivas e mecanismos de acompanhamento são importantes para reduzir riscos e favorecer o cuidado.

O estresse ocupacional constitui outro elemento relevante para compreender a realidade dos bombeiros. Murta e Tróccoli (2007) desenvolveram uma intervenção voltada ao estresse ocupacional em profissionais dessa área e identificaram diferentes fontes de tensão relacionadas ao trabalho. A pesquisa demonstrou que estratégias de intervenção podem contribuir para o enfrentamento das demandas presentes na atividade profissional.

O estudo de Murta e Tróccoli (2007) também evidencia que o cuidado psicológico não precisa ocorrer somente quando o trabalhador apresenta um quadro grave. Ações educativas e preventivas podem auxiliar na identificação de fatores de risco e no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento. Dessa maneira, a promoção da saúde mental pode ser incorporada à rotina institucional.

A qualidade de vida no trabalho também envolve a possibilidade de o profissional perceber sentido e reconhecimento em sua atividade. O estudo realizado por Spode e Merlo (2007), com bombeiros, chamou a atenção para o estresse produzido por situações traumáticas e para a importância de criar espaços institucionais de escuta. A pesquisa mostrou que a discussão sobre qualidade de vida precisa considerar também as experiências subjetivas dos trabalhadores.

O chamado “mito do herói” pode interferir na forma como as dificuldades emocionais são percebidas dentro de determinadas profissões de emergência. Spode e Merlo (2007) discutiram justamente a necessidade de questionar uma representação profissional que pode colocar os problemas dos próprios bombeiros em segundo plano. O reconhecimento da dimensão humana do trabalhador é, portanto, importante para as políticas de saúde ocupacional.

No contexto do Corpo de Bombeiros Militar do Paraná (CBMPR), essa discussão possui relevância porque a própria instituição já desenvolveu iniciativas voltadas à saúde mental e à qualidade de vida. Em 2021, o CBMPR divulgou a realização de uma palestra sobre saúde mental e qualidade de vida vinculada ao Programa PRUMOS, destinada aos profissionais de segurança pública do Paraná e seus dependentes.

A existência dessas iniciativas demonstra que a preocupação com a saúde psicológica dos profissionais não é estranha à realidade institucional paranaense. A divulgação oficial também informa que as ações alcançavam oficiais, praças, profissionais dos serviços operacionais e administrativos e dependentes. Dessa maneira, o cuidado pode ser compreendido para além do atendimento individual e envolver também a família do trabalhador (Corpo de Bombeiros Militar do Paraná, 2021).

Outro exemplo de estrutura de apoio envolve a Seção de Assistência Social da Polícia Militar do Paraná, que disponibiliza serviços de apoio psicossocial para policiais e bombeiros militares. Entre as ações divulgadas estão acompanhamento

psicológico, atendimento aos militares envolvidos em ocorrências de alto risco, avaliação psicológica e programas de prevenção e valorização da vida (Corpo de Bombeiros Militar do Paraná, 2021).

Essas iniciativas institucionais são importantes porque permitem aproximar o cuidado em saúde das especificidades da atividade militar. O acompanhamento de profissionais envolvidos em ocorrências de alto risco pode favorecer a identificação de necessidades específicas após situações de elevada intensidade emocional. Entretanto, a existência desses serviços deve estar acompanhada de acesso efetivo, divulgação adequada e redução das barreiras relacionadas à procura de ajuda.

A legislação brasileira também reconhece a necessidade de atenção específica à saúde mental dos profissionais de segurança pública. A Lei nº 14.531, de 10 de janeiro de 2023, estabeleceu diretrizes relacionadas à assistência social, à promoção da saúde mental e à prevenção de problemas relacionados à saúde mental entre profissionais de segurança pública e defesa social (Brasil, 2023).

A legislação determina, entre outras medidas:

Desenvolvimento de ações integradas de assistência social e promoção da saúde mental de forma preventiva e inclusiva para a família; melhoria da infraestrutura das unidades; incentivo ao estabelecimento de carga horária de trabalho humanizada; [...] incentivo à gestão administrativa humanizada (Brasil, 2023).

A previsão legal demonstra que a saúde mental dos profissionais não deve ser tratada exclusivamente como uma questão individual. A legislação relaciona a promoção da saúde a aspectos como infraestrutura, organização da jornada, assistência social e gestão. Dessa maneira, o ambiente institucional também passa a ser considerado elemento relevante para a proteção da saúde do trabalhador (Brasil, 2023).

A mesma legislação estabelece diretrizes específicas para as ações de saúde biopsicossocial:

I - a realização de avaliação em saúde multidisciplinar periódica, consideradas as especificidades das atividades realizadas por cada profissional, incluídos exames clínicos e laboratoriais;

II - o acesso ao atendimento em saúde mental, de forma a viabilizar o enfrentamento da depressão, do estresse e de outras alterações psíquicas; III - o desenvolvimento de programas de acompanhamento e de tratamento dos profissionais envolvidos em ações com resultado letal ou com alto nível de estresse" (Brasil, 2023).

A determinação é particularmente pertinente aos Bombeiros Militares, considerando a natureza das atividades realizadas em situações de emergência. A previsão de avaliação periódica e de acompanhamento de profissionais envolvidos em ocorrências de alto nível de estresse reforça a necessidade de políticas preventivas e contínuas (Brasil, 2023).

A prevenção, nesse sentido, pode ser compreendida como uma estratégia de proteção antes do aparecimento ou agravamento de problemas. A identificação precoce de alterações relacionadas ao sono, estresse, irritabilidade, fadiga ou sofrimento emocional pode favorecer o encaminhamento adequado. Essa perspectiva também contribui para reduzir a ideia de que o atendimento psicológico deve ser procurado somente em situações extremas.

A privação de sono merece atenção específica dentro dessa discussão. A rotina de profissionais de emergência pode envolver horários diferenciados e períodos de trabalho que interferem na regularidade do descanso. Angelin e Lucca (2026) identificaram turnos irregulares e privação de sono entre os fatores associados ao TEPT analisados na literatura sobre bombeiros.

O descanso adequado possui relação com a recuperação física e psicológica. Para profissionais que precisam manter atenção e capacidade de decisão durante emergências, alterações importantes no sono podem representar uma preocupação ocupacional. Assim, a qualidade de vida deve incluir a discussão sobre jornada, períodos de recuperação e organização das escalas.

A organização do trabalho também interfere na experiência profissional. Costa *et al.* (2022) demonstraram que as demandas organizacionais constituem uma das categorias de estressores identificadas especificamente entre bombeiros militares brasileiros. O resultado reforça a importância de observar a instituição e seus processos internos quando se pretende compreender o bem-estar dos profissionais.

A percepção de reconhecimento profissional também merece atenção. Estudo recente realizado com 372 bombeiros brasileiros investigou o desequilíbrio entre esforço e recompensa e encontrou associação entre esse modelo psicossocial e transtornos mentais comuns. A pesquisa identificou prevalência de 9,7% de transtornos mentais comuns na amostra e destacou o papel das demandas ocupacionais e da percepção de valorização (Angelin; Lucca, 2026).

Esse estudo também encontrou associação entre alto esforço e maior prevalência de transtornos mentais comuns. O comprometimento excessivo com o trabalho apresentou associação ainda mais expressiva no modelo analisado. Esses resultados reforçam que a intensidade das demandas profissionais e a maneira como o trabalhador se relaciona com suas responsabilidades precisam ser consideradas nas políticas de promoção da saúde mental (Angelin; Lucca, 2026).

A pesquisa citada foi realizada com bombeiros militares do interior do estado de São Paulo, e não com o CBMPR. Por isso, seus resultados não devem ser apresentados como se fossem dados específicos dos Bombeiros Militares do Paraná. Entretanto, eles podem ser utilizados como evidência científica nacional para discutir fatores ocupacionais que também são relevantes para a análise da profissão no Paraná.

Essa distinção metodológica é importante para evitar generalizações inadequadas. Um estudo realizado em uma determinada corporação representa as características da população investigada, enquanto uma revisão bibliográfica pode

reunir evidências de diferentes contextos. Assim, para compreender especificamente o CBMPR, é necessário articular a literatura nacional com documentos e informações institucionais referentes ao Paraná.

A qualidade de vida também apresenta relação com a capacidade funcional. Vidotti *et al.* (2015), encontraram associação entre diferentes domínios da qualidade de vida e o Índice de Capacidade para o Trabalho. Entre os aspectos avaliados estavam capacidade funcional, aspectos físicos, dor, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental.

Os resultados apresentados pelos pesquisadores demonstram que a saúde do trabalhador não pode ser reduzida a um único indicador. Um bombeiro pode apresentar boa capacidade física, por exemplo, mas enfrentar dificuldades em outras dimensões da qualidade de vida. Por esse motivo, avaliações abrangentes são importantes para compreender as necessidades dos profissionais.

A dimensão social também participa desse processo. O apoio oferecido por colegas, familiares e outras pessoas próximas pode contribuir para o enfrentamento das demandas profissionais. Entretanto, redes pessoais de apoio não substituem serviços especializados quando existe necessidade de acompanhamento psicológico ou médico.

A família também pode ser afetada indiretamente pelas características da profissão. Jornadas diferenciadas, necessidade de prontidão e experiências profissionais intensas podem interferir na rotina familiar. Por isso, políticas de saúde ocupacional que incluam orientação e apoio às famílias podem contribuir para uma abordagem mais ampla da qualidade de vida.

A legislação brasileira reconhece essa dimensão ao estabelecer ações integradas de assistência social e promoção da saúde mental de forma preventiva e inclusiva para a família dos profissionais de segurança pública e defesa social (Brasil, 2023). Essa previsão reforça a importância de compreender o trabalhador dentro de suas relações sociais e familiares.

Outro aspecto importante corresponde à cultura institucional. Angelin e Lucca (2026) identificaram o estigma como uma barreira relevante para a procura de ajuda entre bombeiros. Isso demonstra que não basta disponibilizar serviços de saúde mental; também é necessário criar condições para que os profissionais se sintam seguros para utilizá-los.

A redução do estigma depende de ações educativas e de uma mudança progressiva na compreensão sobre saúde mental. Procurar acompanhamento psicológico não deve ser interpretado automaticamente como sinal de incapacidade profissional. Ao contrário, o cuidado preventivo pode contribuir para preservar a saúde e favorecer a continuidade segura das atividades.

As pesquisas brasileiras analisadas demonstram que existem instrumentos e estratégias capazes de auxiliar nessa tarefa. A escala desenvolvida por Costa *et al.* (2022) possibilita avaliar demandas profissionais específicas, enquanto os estudos de Vidotti *et al.* (2015) e Murta e Tróccoli (2007) demonstram a importância de

avaliar qualidade de vida, capacidade laboral e estresse. Esses estudos fornecem bases distintas e complementares para a compreensão do problema.

No âmbito do Paraná, as iniciativas já divulgadas pelo CBMPR indicam a existência de ações relacionadas à saúde mental e à qualidade de vida. A continuidade e o aperfeiçoamento dessas estratégias podem ser discutidos à luz da literatura científica e das diretrizes nacionais estabelecidas para os profissionais de segurança pública (Corpo de Bombeiros Militar do Paraná, 2021).

Fatores Ocupacionais Associados à Saúde Mental e à Qualidade de Vida dos Bombeiros Militares

A atividade dos Bombeiros Militares é caracterizada pela necessidade de resposta rápida diante de situações que podem envolver risco à vida, acidentes, incêndios, salvamentos e outras emergências. Essas características fazem com que o trabalhador esteja sujeito a diferentes exigências físicas e psicológicas durante o exercício profissional. A literatura recente reconhece que, além dos riscos físicos tradicionalmente associados à profissão, existem fatores psicossociais capazes de interferir na saúde e no bem-estar dos bombeiros (Igboanugo *et al.*, 2021).

Os fatores psicossociais relacionados ao trabalho podem envolver conflitos interpessoais, percepção de injustiça organizacional, excesso de demandas, dificuldades de relacionamento e condições inadequadas de trabalho. Em revisão sistemática publicada em 2021, Igboanugo, Bigelow e Mielke analisaram 29 estudos e identificaram relações entre estressores psicossociais e diferentes desfechos de saúde entre bombeiros, incluindo problemas de saúde mental, burnout e alterações do sono (Igboanugo *et al.*, 2021).

A qualidade de vida profissional também está relacionada aos recursos disponíveis para o trabalhador enfrentar as exigências da atividade. Lopes e Barbosa (2020) estudaram 101 bombeiros militares e verificaram a importância do suporte social e da autoeficácia para a qualidade de vida profissional. Os resultados indicaram que a percepção de eficácia e os suportes informacional e emocional constituíam elementos relevantes para o bem-estar psicológico dos participantes (Lopes; Barbosa, 2020).

O suporte social pode exercer uma função importante na maneira como o profissional enfrenta situações de elevada exigência. Em uma atividade marcada por riscos e imprevisibilidade, a possibilidade de contar com colegas, superiores e familiares pode contribuir para reduzir a sensação de isolamento. Dessa maneira, as relações estabelecidas dentro e fora da instituição devem ser consideradas quando se analisa a qualidade de vida dos Bombeiros Militares.

A autoeficácia também representa um elemento relevante. Profissionais que percebem capacidade para executar suas tarefas podem apresentar recursos psicológicos importantes para lidar com as exigências cotidianas. Isso não significa que a confiança individual seja suficiente para eliminar os riscos ocupacionais, mas indica que recursos psicológicos positivos podem atuar juntamente com condições institucionais adequadas (Lopes; Barbosa, 2020).

Outro fator importante corresponde ao sono. A rotina de profissionais de emergência pode envolver escalas diferenciadas, períodos de trabalho noturno e alterações na regularidade do descanso. Revisões recentes apontam que a irregularidade dos turnos e a privação de sono aparecem entre os fatores relacionados aos problemas de saúde mental identificados em bombeiros (Angelin; Lucca, 2026).

A privação de sono pode interferir em diferentes dimensões do funcionamento cotidiano. Para trabalhadores que precisam manter concentração e capacidade de tomada de decisão durante situações emergenciais, o descanso constitui aspecto importante da saúde ocupacional. Assim, a organização das jornadas deve ser considerada quando se discute qualidade de vida e segurança no trabalho.

A exposição repetida a situações potencialmente traumáticas constitui outra característica relevante da profissão. Bombeiros podem atuar em acidentes graves, incêndios, salvamentos e ocorrências envolvendo sofrimento humano. Uma revisão de escopo publicada em 2026 analisou 43 estudos e encontrou prevalências de transtorno de estresse pós-traumático entre 15% e 30% nos estudos incluídos (Angelin; Lucca, 2026).

Os resultados dessa revisão precisam ser interpretados com cautela, pois a prevalência encontrada corresponde ao conjunto de estudos analisados e não especificamente aos Bombeiros Militares do Paraná. Ainda assim, os dados demonstram que a exposição ocupacional a situações traumáticas constitui um tema relevante para a saúde dos profissionais. A revisão também identificou fatores organizacionais associados aos resultados negativos.

Entre os fatores identificados por Angelin e Lucca (2026) estão a exposição a eventos traumáticos, os turnos irregulares, a privação de sono e os estressores organizacionais. A revisão também destacou o estigma relacionado aos problemas de saúde mental como uma barreira para a procura de ajuda. Esses resultados indicam que a prevenção precisa considerar aspectos individuais e institucionais simultaneamente (Angelin; Lucca, 2026).

O estigma pode dificultar a procura por acompanhamento especializado. Em profissões nas quais existe forte valorização da resistência e da prontidão operacional, alguns trabalhadores podem apresentar receio de revelar dificuldades emocionais. Por isso, ações institucionais de saúde mental precisam estar acompanhadas de estratégias que favoreçam informação, acolhimento e confiança nos serviços disponíveis.

A literatura internacional também aponta a influência de fatores relacionados ao sono, estresse ocupacional, tempo de serviço, estratégias de enfrentamento e suporte social sobre a saúde mental dos bombeiros. Uma revisão publicada em 2023 identificou esses fatores como componentes relevantes para compreender os resultados negativos de saúde mental nessa população (Haddock *et al.*, 2023).

Essa constatação reforça a necessidade de compreender o trabalhador de maneira integral. A exposição a ocorrências difíceis não constitui o único fator capaz de interferir na saúde mental. As relações profissionais, o descanso, a organização

das atividades, o tempo de carreira e os recursos de enfrentamento também podem participar desse processo.

A relação entre esforço profissional e reconhecimento também recebeu atenção em pesquisa brasileira recente. Em estudo transversal realizado com 372 bombeiros, a prevalência de transtornos mentais comuns foi de 9,7% na amostra total e de 10,7% entre aqueles classificados no grupo de alto risco pelo modelo de desequilíbrio esforço-recompensa (Angelin; Lucca, 2026).

Os pesquisadores também identificaram que o alto esforço esteve associado ao aumento do risco de transtornos mentais comuns, enquanto o comprometimento excessivo apresentou associação ainda maior. O estudo encontrou razão de prevalência de 2,21 para alto esforço e de 2,41 para comprometimento excessivo. Esses dados demonstram a importância de analisar a relação entre demandas profissionais e recursos de reconhecimento (Angelin; Lucca, 2026).

A percepção de recompensa profissional não se limita à remuneração. Ela pode envolver reconhecimento, valorização, estabilidade, perspectivas profissionais e percepção de retorno diante dos esforços realizados. Dessa forma, ambientes nos quais as demandas são elevadas e os recursos percebidos como insuficientes podem produzir condições psicossociais desfavoráveis ao trabalhador.

O estudo de Lopes e Barbosa (2020) contribui para essa discussão ao demonstrar a importância do suporte social e da autoeficácia para a qualidade de vida profissional. Os resultados encontrados pelos autores mostram que recursos positivos presentes no ambiente de trabalho podem participar da manutenção do bem-estar psicológico dos bombeiros (Lopes; Barbosa, 2020).

A literatura também aponta que intervenções psicológicas podem representar uma possibilidade de cuidado. Revisão sistemática e meta-análise conduzida por Alshahrani *et al.* (2022) avaliou intervenções psicológicas destinadas a profissionais de primeira resposta, incluindo bombeiros, policiais e equipes de resgate. O estudo analisou intervenções relacionadas a TEPT, ansiedade, depressão, estresse e burnout (Alshahrani *et al.*, 2022).

A existência de intervenções não significa que todas as estratégias produzam os mesmos resultados em diferentes grupos profissionais. Por isso, ações de saúde mental devem considerar as características da população atendida e as condições específicas da organização. No caso dos Bombeiros Militares, é importante que as estratégias sejam compatíveis com a rotina operacional e com a cultura institucional.

A legislação brasileira também passou a estabelecer diretrizes específicas para a promoção da saúde mental dos profissionais de segurança pública. A Lei nº 14.531/2023 determina ações de assistência social, promoção da saúde mental e prevenção de problemas relacionados à saúde mental entre profissionais de segurança pública e defesa social (Brasil, 2023).

A legislação estabelece que:

A implementação de ações de assistência social e promoção da saúde mental e a prevenção do suicídio entre profissionais

de segurança pública e defesa social deverão observar, entre outras, as seguintes diretrizes: promoção da qualidade de vida do profissional de segurança pública e defesa social; elaboração e/ou divulgação de programas de conscientização, de informação e de sensibilização sobre o suicídio; realização de ciclos de palestras e de campanhas que sensibilizem e relacionem qualidade de vida e ambiente de trabalho (Brasil, 2023).

A norma demonstra que a promoção da saúde mental não deve ser limitada ao tratamento de problemas já instalados. A legislação estabelece uma perspectiva preventiva, relacionando qualidade de vida, ambiente de trabalho, informação e ações institucionais. Essa orientação pode ser aplicada à discussão sobre os Bombeiros Militares, considerando suas características profissionais.

No âmbito do Paraná, a temática possui relação direta com ações institucionais já divulgadas pelo próprio Corpo de Bombeiros Militar. Em 2021, o CBMPR divulgou a realização de uma palestra denominada “Saúde Mental & Qualidade de Vida”, vinculada ao Programa PRUMOS, destinada a oficiais, praças, profissionais dos serviços operacionais e administrativos e seus dependentes (Corpo de Bombeiros Militar do Paraná, 2021).

A iniciativa divulgada pelo CBMPR demonstra que a saúde mental já integra ações institucionais voltadas ao efetivo. A inclusão de dependentes também amplia a compreensão da qualidade de vida, uma vez que aspectos familiares e sociais podem participar da experiência de bem-estar do trabalhador. Dessa forma, a atenção à saúde pode ultrapassar os limites do ambiente operacional.

Documento institucional mais recente do CBMPR também identifica riscos psicológicos relacionados aos militares em serviço operacional e em atividades extraordinárias. O Plano de Integridade do CBMPR registra riscos associados ao acúmulo de estresse e eventos traumáticos e propõe medidas relacionadas ao acompanhamento psicológico, descanso, treinamento e rotatividade em serviços de alto estresse operacional (Corpo de Bombeiros Militar do Paraná, 2025).

O documento institucional registra, de forma expressa:

“Danos psicológicos por acúmulo de estresse e de eventos traumáticos pela falta de acompanhamento psicológico ao alcance de todos os militares e de conhecimento do programa PRUMOS” (Corpo de Bombeiros Militar do Paraná, 2025).

A identificação desse risco em documento oficial do próprio CBMPR é relevante para a delimitação do presente estudo. Isso porque permite relacionar a literatura científica sobre saúde mental dos bombeiros com um documento institucional específico do Paraná. Assim, a discussão não permanece apenas no campo teórico, mas considera também riscos reconhecidos pela própria corporação.

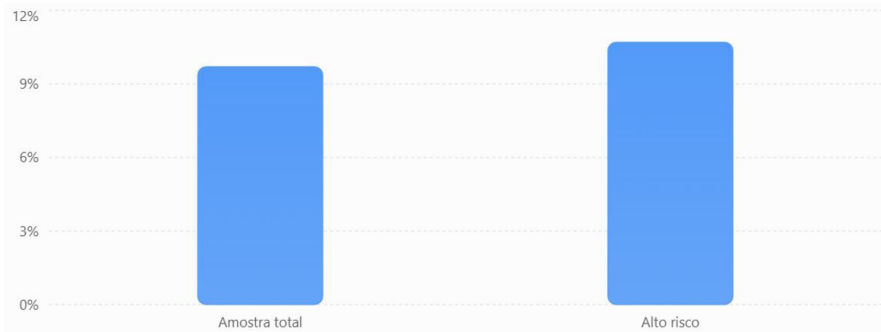
O Plano de Integridade do CBMPR também aponta medidas relacionadas à ampliação dos períodos de descanso nas escalas, ao acompanhamento psicológico, ao treinamento e à rotatividade nos serviços de maior estresse operacional (Corpo de Bombeiros Militar do Paraná, 2025).

Essas medidas apresentam relação direta com os fatores identificados na literatura recente. A revisão de Angelin e Lucca (2026), por exemplo, identificou turnos irregulares, privação de sono e estressores organizacionais entre fatores relacionados à saúde mental dos bombeiros. A aproximação entre os resultados científicos e os riscos registrados institucionalmente reforça a relevância do tema.

Assim, a qualidade de vida dos Bombeiros Militares deve ser analisada de forma biopsicossocial. Saúde física, saúde mental, relações sociais, descanso e condições organizacionais participam conjuntamente da experiência profissional. Essa abordagem permite superar uma visão restrita que considere somente a ocorrência de transtornos psicológicos.

O Gráfico 1 apresentado a seguir utiliza dados reais do estudo brasileiro de Angelin e Lucca (2026). A pesquisa avaliou 372 bombeiros e encontrou prevalência de transtornos mentais comuns de 9,7% na amostra total e de 10,7% no grupo de alto risco segundo o modelo de desequilíbrio esforço-recompensa (Angelin; Lucca, 2026).

Gráfico 1 - Prevalência De Transtornos Mentais Comuns Entre Bombeiros.



Fonte: Angelin e Lucca (2026). Revista Brasileira de Medicina do Trabalho.

O Gráfico 1 apresentou dados obtidos no estudo de Angelin e Lucca (2026), realizado com 372 bombeiros atuantes no Brasil. Na amostra total, a prevalência de transtornos mentais comuns foi de 9,7%, enquanto entre os profissionais classificados no grupo de alto risco pelo modelo de desequilíbrio esforço-recompensa a prevalência alcançou 10,7%.

A diferença observada entre os dois grupos corresponde a 1 ponto percentual. Embora relativamente pequena em termos absolutos, essa diferença precisa ser interpretada considerando que o grupo de alto risco foi definido justamente a partir de uma condição psicossocial relacionada à relação entre esforço profissional e recompensa percebida. Portanto, o resultado chama a atenção para a importância dos fatores organizacionais na saúde mental dos bombeiros.

O estudo também identificou que o alto esforço esteve associado a maior prevalência de transtornos mentais comuns, apresentando razão de prevalência de 2,21. O comprometimento excessivo apresentou razão de prevalência de 2,41,

sendo apontado pelos autores como uma dimensão de maior impacto no modelo analisado (Angelin; Lucca, 2026).

É importante destacar que o gráfico não representa a prevalência de todos os problemas de saúde mental entre Bombeiros Militares e também não representa especificamente o Corpo de Bombeiros Militar do Paraná. Os dados pertencem à amostra brasileira investigada pelos autores. Assim, sua função no presente trabalho é demonstrar, com dados empíricos recentes, a relação existente entre condições psicossociais do trabalho e indicadores de saúde mental entre bombeiros.

A utilização desse dado permite complementar a discussão teórica com uma evidência quantitativa. O resultado reforça a necessidade de considerar fatores como esforço ocupacional, reconhecimento, organização do trabalho e suporte institucional quando se analisa a saúde mental dos Bombeiros Militares. No contexto paranaense, esses elementos podem ser relacionados aos riscos e às medidas de mitigação registrados pelo próprio CBMPR em seu planejamento institucional (Corpo de Bombeiros Militar do Paraná, 2025).

Dessa forma, o gráfico contribui para demonstrar que a saúde mental dos bombeiros não deve ser compreendida somente a partir das experiências traumáticas vivenciadas durante as ocorrências. As condições organizacionais e psicossociais também precisam ser consideradas. Essa perspectiva é compatível com a literatura recente, que aponta a influência de fatores como estresse ocupacional, sono, suporte social, reconhecimento e organização do trabalho sobre o bem-estar desses profissionais.

Perspectivas para a Promoção da Saúde Mental e da Qualidade de Vida dos Bombeiros Militares

A análise realizada evidencia que a saúde mental constitui dimensão fundamental da qualidade de vida dos bombeiros militares, considerando as características específicas e as exigências presentes nessa atividade profissional. A exposição frequente a emergências, sofrimento humano, acidentes e acontecimentos potencialmente traumáticos pode repercutir sobre o equilíbrio psicológico desses trabalhadores (Angelin; Lucca, 2026).

Além dos eventos críticos, fatores organizacionais, como jornadas extensas, alterações nos horários de trabalho, pressão institucional e dificuldades relacionadas ao descanso, também precisam ser considerados. Dessa forma, a qualidade de vida profissional não depende exclusivamente das características individuais do bombeiro, mas também das condições oferecidas pela própria organização (Igboanugo; Bigelow; Mielke, 2021).

Lopes e Barbosa (2020), demonstraram que aspectos relacionados ao suporte emocional e informacional podem contribuir para a manutenção do bem-estar psíquico dos profissionais. Assim, relações de trabalho mais acolhedoras e espaços institucionais de escuta podem favorecer o enfrentamento das dificuldades decorrentes da atividade, fortalecendo estratégias de proteção diante das exigências presentes no cotidiano profissional.

As evidências também apontam que o estresse ocupacional pode estar associado ao desenvolvimento de diferentes problemas de saúde mental entre profissionais do serviço de emergência. Angelin e Lucca (2026), em revisão de estudos sobre bombeiros, identificaram associação entre fatores psicossociais e organizacionais e a ocorrência de transtornos relacionados ao estresse, reforçando a importância de medidas preventivas permanentes.

Esse cenário demonstra a importância de ações preventivas contínuas, e não somente de intervenções realizadas após o aparecimento de sintomas. A legislação brasileira também reconhece a necessidade de políticas específicas voltadas à saúde dos profissionais de segurança pública e defesa social, estabelecendo diretrizes relacionadas à promoção da saúde mental, à saúde ocupacional e à qualidade de vida desses trabalhadores (Brasil, 2023).

Entre suas orientações, destaca-se a necessidade de ações preventivas, acompanhamento especializado e melhoria das condições de trabalho. A Lei nº 14.531/2023 estabelece diretrizes relacionadas à saúde biopsicossocial dos profissionais de segurança pública, contemplando avaliação periódica, acesso ao atendimento em saúde mental e acompanhamento de trabalhadores expostos a situações de elevado estresse.

A própria legislação estabelece:

As ações de saúde biopsicossocial [...] observarão as seguintes diretrizes: I - a realização de avaliação em saúde multidisciplinar periódica, consideradas as especificidades das atividades realizadas por cada profissional; II - o acesso ao atendimento em saúde mental, de forma a viabilizar o enfrentamento da depressão, do estresse e de outras alterações psíquicas; III - o desenvolvimento de programas de acompanhamento e de tratamento dos profissionais envolvidos em ações com resultado letal ou com alto nível de estresse (Brasil, 2023).

A determinação explica que o cuidado psicológico precisa estar integrado à saúde ocupacional e às estratégias institucionais de proteção do trabalhador. No contexto do Corpo de Bombeiros Militar do Paraná, essa perspectiva é especialmente relevante diante das responsabilidades operacionais assumidas pelos profissionais e da necessidade de preservar sua saúde diante das diferentes situações de risco enfrentadas no serviço.

O acompanhamento psicológico, portanto, não deve ser compreendido apenas como resposta a situações de adoecimento, mas também como instrumento de prevenção e promoção da qualidade de vida. Da mesma forma, ações educativas podem contribuir para ampliar o conhecimento sobre saúde mental e diminuir barreiras relacionadas à procura por atendimento especializado.

Haddock *et al.* (2023) destacam a importância de fatores como sono, estresse ocupacional, suporte social e estratégias de enfrentamento para a saúde mental no serviço de emergência. Dessa forma, medidas institucionais precisam considerar diferentes dimensões da vida profissional, incluindo descanso, relações interpessoais, organização do trabalho e acesso adequado aos serviços de saúde.

Assim, a valorização da saúde mental deve permanecer como componente permanente das políticas institucionais, favorecendo o cuidado com os profissionais e a construção de ambientes de trabalho mais seguros e humanizados. A adoção de medidas preventivas e de acompanhamento contínuo representa uma perspectiva importante para preservar a qualidade de vida dos bombeiros militares e fortalecer as condições necessárias ao desempenho de suas atividades.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise desenvolvida permitiu compreender que a saúde mental constitui um aspecto fundamental da qualidade de vida dos bombeiros militares, considerando as particularidades e exigências presentes nessa profissão. A exposição frequente a emergências, riscos, sofrimento e acontecimentos potencialmente traumáticos pode produzir impactos psicológicos que precisam ser considerados no âmbito da saúde ocupacional.

Os estudos analisados demonstraram que o estresse ocupacional não está relacionado apenas às ocorrências atendidas pelos bombeiros, mas também às condições organizacionais e às relações estabelecidas no ambiente de trabalho. Jornadas prolongadas, dificuldades de descanso, pressão profissional, falta de suporte e exposição contínua a situações de elevada tensão podem contribuir para o comprometimento do bem-estar desses trabalhadores.

Torna-se necessário fortalecer estratégias institucionais de prevenção, acompanhamento psicológico e promoção da qualidade de vida. A assistência em saúde mental deve estar disponível de forma contínua, possibilitando que os profissionais tenham acesso ao cuidado antes que situações de sofrimento psicológico se agravem.

No contexto do Corpo de Bombeiros Militar do Paraná, o fortalecimento das ações de saúde mental apresenta-se como uma medida importante para a proteção dos profissionais e para a melhoria das condições de trabalho. Dessa forma, políticas institucionais voltadas à prevenção, ao acolhimento, ao acompanhamento especializado e à valorização profissional podem contribuir para ambientes de trabalho mais saudáveis.

Conclui-se, portanto, que cuidar da saúde mental dos bombeiros militares representa também reconhecer a importância desses profissionais e as condições necessárias para o exercício de suas funções. A promoção da qualidade de vida deve ser compreendida como uma responsabilidade institucional permanente, integrada às políticas de saúde ocupacional e às estratégias de valorização dos profissionais.

REFERÊNCIAS

- ALSHAHRANI, Khalid M. *et al.* **The effectiveness of psychological interventions for reducing PTSD and psychological distress in first responders: a systematic review and meta-analysis.** PLOS ONE, v. 17, n. 8, e0272732, 2022. DOI: 10.1371/journal.pone.0272732. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272732>. Acesso em: 09 set. 2026.
- ANGELIN, Alexandre Sérgio de Oliveira; LUCCA, Sérgio Roberto de. Desequilíbrio esforço-recompensa e transtornos mentais comuns em profissionais bombeiros. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 24, e20261638, 2026. DOI: 10.47626/1679-4435-2026-1638. Disponível em: <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2026-1638>. Acesso em: 18 set. 2026.
- ANGELIN, Alexandre Sérgio de Oliveira; LUCCA, Sérgio Roberto de. Prevalência de transtorno de estresse pós-traumático em bombeiros e seus fatores psicossociais e organizacionais associados: uma revisão de escopo. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 51, e16, 2026. DOI: 10.1590/2317-6369/20725pt2026v51e16. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369/20725pt2026v51e16>. Acesso em: 22 set. 2026.
- BRASIL. **Lei nº 14.531, de 10 de janeiro de 2023.** Altera as Leis nº 13.675, de 11 de junho de 2018, e nº 13.819, de 26 de abril de 2019, para dispor sobre ações de assistência social, promoção da saúde mental e prevenção do suicídio entre profissionais de segurança pública e defesa social. Brasília, DF: Presidência da República, 2023. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/lei/l14531.htm. Acesso em: 15 set. 2026.
- CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO PARANÁ. **Palestra “Saúde Mental & Qualidade de Vida”.** Curitiba: CBMPR, 2021. Disponível em: <https://www.bombeiros.pr.gov.br/Noticia/Palestra-Saude-Mental-Qualidade-de-Vida>. Acesso em: 20 set. 2026.
- CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO PARANÁ. **Plano de Integridade do Corpo de Bombeiros Militar do Paraná.** Curitiba: CBMPR, 2025.
- COSTA, Luana Folchini da; CHAMBEL, Maria José; LARENTIS, Fabiano. Adaptação e evidências de validade da Escala de Demandas Profissionais de Bombeiros Militares Brasileiros (EDP-BM-BR). **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 22, n. 3, p. 2110-2118, 2022. DOI: 10.5935/rpot/2022.3.23494. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/rpot/2022.3.23494>. Acesso em: 12 set. 2026.
- HADDOCK, Christopher K. *et al.* A systematic review of the factors that contribute to mental health in the fire service. **International Journal of Emergency Services**, v. 12, n. 2, p. 125-144, 2023. DOI: 10.1108/IJES-02-2021-0005.
- IGBOANUGO, Somkene; BIGELOW, Philip L.; MIELKE, John G. Health outcomes of psychosocial stress within firefighters: a systematic review of the

research landscape. **Journal of Occupational Health**, v. 63, n. 1, e12219, 2021. DOI: 10.1002/1348-9585.12219. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12219>. Acesso em: 26 set. 2026.

LOPES, Helyssa Luana; BARBOSA, Silvânia da Cruz. Qualidade de Vida Profissional: o que mantém o bem-estar psíquico de bombeiros? **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 20, n. 2, p. 1002-1010, 2020. DOI: 10.17652/rpot/2020.2.18277. Disponível em: <https://doi.org/10.17652/rpot/2020.2.18277>. Acesso em: 22 set. 2026.

MURTA, Sheila Giardini; TRÓCCOLI, Bartholomeu Tórres. **Stress ocupacional em bombeiros: efeitos de intervenção baseada em avaliação de necessidades**. Estudos de Psicologia (Campinas), v. 24, n. 1, p. 41-51, 2007. DOI: 10.1590/S0103-166X2007000100005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2007000100005>. Acesso em: 20 set. 2026.

NATIVIDADE, Michelle Regina da. **Vidas em risco: a identidade profissional dos bombeiros militares**. Psicologia & Sociedade, v. 21, n. 3, p. 411-420, 2009. DOI: 10.1590/S0102-71822009000300015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-71822009000300015>. Acesso em: 10 set. 2026.

SOUZA, Tiago Ferreira de; FERREIRA, Welton Marinho; SANTOS, Samuel de Freitas Ferreira dos; FONSECA, Antônio Sérgio. Capacidade para o trabalho e aptidão física em bombeiros militares. **Revista de Saúde e Pesquisa**, v. 5, n. 2, p. 310-318, 2012.

VIDOTTI, Heloisa Giangrossi Machado; COELHO, Vitória Helena Maciel; BERTONCELLO, Darnival; WALSH, Isabel Aparecida Porcatti de. **Qualidade de vida e capacidade para o trabalho de bombeiros**. Fisioterapia e Pesquisa, v. 22, n. 3, p. 231-238, 2015. DOI: 10.590/1809-2950/13125822032015. Disponível em: <https://doi.org/10.590/1809-2950/13125822032015>. Acesso em: 16 set. 2026.