

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE EM BOMBEIROS: UM ESTUDO DESCRITIVO¹

Elisete Cristina de Souza Wanner²
Paula Kegler³

Resumo

Para entender o processo que desencadeia o estresse é preciso compreender o conjunto de fatores que ocorre com o indivíduo em toda a sua totalidade e em todo o contexto no qual está inserido. O estudo relatado, neste artigo, objetivou identificar fatores de estresse presentes na vivência laboral de bombeiros voluntários e a frequência dos tipos de estratégias de enfrentamento do estresse utilizados por esse mesmo público. O método utilizado foi um estudo descritivo, de caráter quantitativo e qualitativo, com a aplicação de três instrumentos: um questionário sociodemográfico contendo uma pergunta aberta sobre a experiência mais estressante da carreira, o Inventário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus e o Inventário de Sintomas de Estresse de Lipp (ISSL). A coleta de dados foi realizada com 21 participantes. A pesquisa revelou que a maioria dos participantes não apresenta sintomas de estresse. No entanto, em 100% dos casos, que apresentaram estresse, ocorreu a predominância da fase de resistência, sendo os sintomas psicológicos os dominantes. A estratégia de enfrentamento mais utilizada foi a de resolução de problema que possibilita ao indivíduo ter uma visão mais ampla e próxima da real situação do contexto em que está inserido. Constatou, portanto, que a maioria dos participantes conseguiu utilizar estratégias de enfrentamento adequadas para lidar com o estresse conforme a necessidade de adaptação nas situações de trabalho.

Palavras-chave: bombeiros, estresse, estratégias de enfrentamento.

1 Artigo de pesquisa apresentado ao Curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Taquara FACCAT, como requisito parcial para aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II.

2 Discente do curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Taquara. E-mail: pretawanner@hotmail.com Endereço postal: Rua Bento Gonçalves, 129, Igrejinha - RS. Telefone (51) 9577-6673.

3 Professora orientadora do Trabalho de Conclusão, Docente do curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Taquara. E-mail: kegl.paula@gmail.com Endereço Postal: Av. Oscar Martins Rangel, 4500 (RS 115), Taquara- RS, Telefone: (51) 3541-6689