



# PROMOÇÃO DA SAÚDE E DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL NOS BOMBEIROS PORTUGUESES

Manual Ativa Saúde



## FICHA TÉCNICA

Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde (DGS).  
Promoção De Um Estilo De Vida Saudável Nos Bombeiros Portugueses.  
Ministério da Administração Interna.  
Autoridade Nacional de Proteção Civil.  
Lisboa: Direção Geral da Saúde, 2018, 53p.  
ISBN: Impresso – 978-972-675-276-9

## EDITOR

Direção-Geral da Saúde

## PARCEIROS

Liga dos Bombeiros Portugueses  
Escola Nacional de Bombeiros

## COORDENAÇÃO

Andreia Jorge Silva  
Bruno Vaz  
Carla Barreiros  
Francisco Mata  
Miguel Telo de Arriaga  
Rui Ângelo

## AUTORES

Andreia Jorge Silva  
Beatriz Ferreira (PNPAS\*\*)  
Bruno Vaz  
Carla Barreiros  
Cristina Sousa Ferreira (PNSO\*\*\*)  
Emília Nunes (PNPCT\*)  
Francisco Mata  
Inês Aparício (PNPAS\*\*)  
Joana Carriço (PNPAS\*\*)  
Lara Monteiro (PNPCT\*)  
Miguel Telo de Arriaga  
Nicole Silva  
Nuno Lopes (PNPCT\*)  
Pedro Graça (PNPAS\*\*)  
Pedro Ribeiro da Silva  
Rita Horgan  
Rui Ângelo  
Sofia Mendes de Sousa (PNPAS\*\*)

\* Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo

\*\* Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

\*\*\* Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral

## REVISOR

Sofia Amador

*A reprodução parcial ou total desta obra é permitida, desde que citada a fonte. O documento não pode ser utilizado para fins comerciais, devendo ser devidamente referenciado.*

*A utilização das imagens deste manual é autorizada somente para efeitos da publicação e/ou divulgação do mesmo.*

*Nota: o presente documento poderá não refletir, na íntegra, as opiniões de cada um dos elementos que contribuíram para a sua elaboração.*

# ÍNDICE

Nota Introdutória	02
O que é este manual	04
What can you find in this manual	06
<b>1 - Introdução</b>	<b>08</b>
1.1. A saúde dos bombeiros em Portugal	08
1.2. A importância de um estilo de vida saudável	09
1.3. Mudança comportamental	13
<b>2 - Principais áreas de intervenção</b>	<b>18</b>
2.1. Atividade física	18
Lesões Músculo-Esqueléticas	22
2.2. Hidratação	25
2.3. Alimentação e Nutrição	25
Princípios para uma alimentação saudável (antes da ocorrência)	27
Recomendações em situações de emergência (durante a ocorrência)	28
Após a ocorrência	31
2.4. Sono/descanso	31
2.5. Gestão de Stresse	33
Riscos psicossociais dos bombeiros	34
Estratégias de promoção da capacidade de gestão do stresse para bombeiros	35
2.6. Tabaco e Saúde. Sugestão para deixar de fumar	38
2.7. Manter a Saúde Oral	42
<b>3 - Desenvolvimento e Implementação de Ações</b>	<b>44</b>
3.1. Como desenhar uma ação	45
3.2. Como implementar uma ação	46
3.3. Como avaliar	47
3.4. Principais obstáculos ao sucesso das ações	47
<b>4 - Conclusão</b>	<b>50</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>52</b>



## O QUE É ESTE MANUAL

A Direção Geral da Saúde (DGS) e a Autoridade Nacional de Proteção Civil (ANPC) pretendem com a elaboração deste manual para bombeiros e Corpos de Bombeiros (CB), sensibilizar esta população para a importância da adoção de um estilo de vida saudável.

A atividade praticada pelos bombeiros, quer sejam voluntários ou profissionais, apresenta níveis de exigência física e emocional muitas vezes extrema. As diferentes realidades encontradas nos diversos Teatros de Operações (TO) requerem ainda uma permanente disponibilidade e adaptação. Estas condições realçam a importância de pensar a saúde dos bombeiros numa perspetiva preventiva, protetora da sua saúde, que por consequência trará ganhos no desempenho da sua atividade.

Este manual procura ser uma ferramenta de suporte para que Bombeiros ou CB possam, com o apoio de profissionais da saúde, de forma simples e prática, conhecer diferentes estratégias e boas práticas para a adoção de um estilo de vida saudável, podendo as recomendações apresentadas serem utilizadas para iniciativas, projetos ou ações a realizar.

Perspetivando o Manual como uma ferramenta, definiram-se dois objetivos centrais:

- Promover a adoção de estilos de vida saudável por parte dos Bombeiros portugueses
- Estimular o desenvolvimento de iniciativas para a ativação de um estilo de vida saudável, individualmente, em equipa, ou a nível do Corpo de Bombeiros.

Ao longo deste manual são apresentadas diferentes estratégias e boas práticas que podem ser adotadas com o propósito de prevenção da doença e promoção da saúde nesta população, que tem particularidades muito específicas, dadas as características da sua atividade.

# WHAT CAN YOU FIND IN THIS MANUAL

The Portuguese Directorate General of Health (DGS) and the National Authority for Civil Protection (ANPC) intend with this manual to raise awareness of firefighters and fire brigades, the importance of adopting a healthy lifestyle.

The activity of firefighters, whether they are volunteers or professionals, requires high levels of physical and emotional exigency that are often extreme. The several realities found in the different kind of operations field require permanent availability and adaptation. These conditions highlights the importance of firefighters' health from a prevention perspective, which will consequently bring better results in the performance of their activity.

This manual seeks to be a support tool so that firefighters or fire brigades can, with the support of health professionals, in a simple and practical way, know different strategies and good practices for the adoption of a healthy lifestyle, being possible to the presented recommendations to be used for initiatives, projects or other actions.

This Manual should be seen as a tool, having two main goals:

- To Promote the adoption of a healthy lifestyle by the Portuguese Firefighters
- To Stimulate the development of initiatives for the activation of a healthy lifestyle, individually, as a team, or at the Fire Department level.

On this manual are presented different strategies and good practices, that can be adopted with the purpose of disease prevention and health promotion in this population, which has very specific characteristics, given its activity.



# 1 - INTRODUÇÃO

## 1.1. A SAÚDE DOS BOMBEIROS EM PORTUGAL

A atividade de Bombeiro pode ter associado elevados riscos de saúde a curto, médio e longo prazo. Alguns dos riscos inerentes, são o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, doenças do foro respiratório, doenças músculo-esqueléticas (lombalgias, por exemplo) ou mesmo cancro. Importa ainda salientar a maior probabilidade de ocorrência de acidentes de trabalho nos bombeiros, comparativamente com a generalidade da população, em virtude das características da sua missão.

Em acréscimo, no âmbito da sua atividade operacional, os bombeiros podem ser expostos a uma variedade de exigências emocionais (ex. trabalho por turnos, excesso de responsabilidades, podendo estas causar elevados níveis de stresse ocupacional, tomada de decisão sob pressão) bem como a incidentes críticos potencialmente traumáticos, com grande impacte ao nível do seu bem-estar psicológico, nomeadamente:

- Ações de socorro envolvendo vítimas mortais, incidentes com crianças, vítimas conhecidas, entre outros;
- Situação operacional envolvendo ameaça efetiva de vida;
- Vítimas fisicamente ilesas de acidente operacional grave;
- Colegas sinistrados com lesão grave ou vítimas mortais.

Reflexo destas exigências, a atividade das Equipas de Apoio Psicossocial da Autoridade Nacional de Proteção Civil, constituídas por bombeiros voluntários que simultaneamente são psicólogos e assistentes sociais, prestaram apoio psicológico e social a mais de mil bombeiros e familiares que foram expostos a situações potencialmente traumáticas, nos últimos três anos.

No que diz respeito a um diagnóstico da saúde ocupacional dos bombeiros em Portugal, o Programa de Vigilância da Saúde dos Bombeiros Voluntários, desenvolvido por uma parceria entre a ANPC e a Liga dos Bombeiros Portugueses visa estabelecer o Perfil de Saúde dos Bombeiros Voluntários de Portugal. Um primeiro relatório parcial

deste programa, que teve como base a avaliação a cerca de 7500 bombeiros voluntários durante o ano de 2013 e 2014, conclui que 60% dos bombeiros voluntários encontram-se acima do peso considerado normal, estando 37% em situação de pré-obesidade e 23% em situação de obesidade. Dos participantes com pré-obesidade, 48% apresentam o valor de colesterol superior ao normal e nos grupos etários com idades iguais ou superiores a 43 anos, 39% apresentam pressão arterial sistólica superior ao normal.

Adicionalmente, estudos nacionais e internacionais sobre saúde ocupacional dos bombeiros comprovam que os perigos físicos e o stresse psicológico são uma presença quotidiana, em virtude da grande variedade de situações de emergência a que têm de responder, nomeadamente, emergências médicas, desastres de viação, derramamentos de materiais perigosos, incêndios florestais e urbanos, citando apenas algumas. Assim, a realidade da condição de saúde dos bombeiros em Portugal corresponde a um alerta que deve impelir os próprios bombeiros e todas as entidades competentes, a investir na promoção da saúde destes profissionais e voluntários que se dedicam ao socorro das populações.

Sabendo isto, é essencial promover Corpos de Bombeiros com mais saúde. Bombeiros mais saudáveis têm melhor qualidade de vida, simultaneamente garantem melhor operacionalidade e mais qualidade no socorro prestado, o que resulta em salvar vidas, bens materiais e ambientais.

## 1.2. A IMPORTÂNCIA DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL



**Está comprovado que os estilos de vida influenciam o estado de saúde das pessoas.**

Podem ser um fator promotor de saúde ou, pelo contrário, contribuir para o aparecimento de doenças.

O desenvolvimento e implementação de programas e ações nos corpos de bombeiros que incentivem, por exemplo, a atividade física, a alimentação equilibrada, são importantes para a adoção de um estilo de vida saudável e para a promoção da saúde e do bem-estar.

Assim, recomenda-se:



**Atividade física**  
Alimentação equilibrada  
Hidratação adequada  
Regulação do sono, sempre que possível  
Utilização de equipamentos de proteção individual  
Vigilância médica regular  
Gestão do stress



**Sedentarismo**  
Excesso de peso/ Obesidade  
Consumo de bebidas alcoólicas  
Consumo de tabaco

Com base no documento “*Health and Wellness Guide for the Volunteer Fire and Emergency Services*” são referidas algumas razões que fundamentam a implementação destes programas:

### 1. Praticar atividade física

▶ **Promove a resistência, a força, a flexibilidade**, o aumento da densidade óssea, as quais contribuem para o aumento da capacidade, por exemplo, no combate a um incêndio;

▶ **Melhora a saúde cardiovascular**, pois a prática de exercício aeróbio regular ajuda a prevenir doenças cardíacas, fortalece o músculo do coração (miocárdio), diminui a coagulação e estabiliza a atividade elétrica do coração. É também importante

para reduzir a acumulação de placas de gordura nas artérias e ajuda a normalizar a pressão arterial;

▶ **Melhora a tolerância ao calor** uma vez que o exercício promove o aumento do volume sanguíneo;

▶ **Previne a diabetes tipo 2** pois o exercício aumenta a capacidade de regulação do açúcar no sangue;

▶ **Reduz o risco de lesões músculo-es-**

**queléticas**, a principal causa de lesões em bombeiros. A atividade física fortalece os músculos, articulações e outras estruturas como tendões e ligamentos que ajudam a manter a estrutura corporal;

▶ **Ajuda a manter um peso equilibrado**, sendo importante a sua regularidade e continuidade. O bombeiro deve manter o seu peso equilibrado por forma a aumentar a resistência, bem como as suas capacidades aeróbicas, ambas necessárias por exemplo, no combate aos incêndios;

▶ **Evita a perda de massa muscular**, fator importante na atividade do bombeiro, sendo que este deve manter-se fisicamente ativo, promovendo a manutenção da massa muscular e prevenindo o envelhecimento.

### 2. Manter uma alimentação equilibrada:

▶ **Melhora a saúde cardiovascular** através da promoção do consumo de frutas e vegetais, leguminosas e peixe, fornecedores de fibras, hidratos de carbono complexos, vitaminas, minerais e antioxidantes;

▶ **Previne a diabetes tipo 2**, pois uma alimentação variada e equilibrada permite a manutenção da glicemia sanguínea. É importante otimizar o consumo calórico

restringindo a ingestão de alimentos açucarados, processados ou muito ricos em gorduras;

▶ **Ajuda a manter um peso equilibrado** já que a quantidade de energia ingerida através da alimentação deve ser adaptada à energia gasta pelo organismo, pelo que a alimentação deve ter como base as regras da Roda dos Alimentos a quantificar e qualificar os alimentos adequadamente e evitar excessos;

▶ **Evita a perda de tecido muscular** pelo consumo adequado de hidratos de carbono e proteína por forma a evitar a degradação e promover a síntese muscular, destacando-se novamente a importância de manter uma atividade física regular.

### 3. Manter uma hidratação adequada:

▶ **Regula o rendimento físico e mental do bombeiro**. Os níveis de hidratação dos bombeiros em situação de pré-combate, combate e pós-combate às chamas é muito importante, sendo que deve ser ingerida água com regularidade.

### 4. Manter hábitos de sono regulares:

▶ **É fundamental para a memória, concentração, capacidade de lidar com o**

**stress e prevenção de diversas doenças.** O trabalho num corpo de bombeiros pode dificultar as **rotinas de sono**, sendo fundamental, sempre que possível, impor uma rotina.

### 5. Utilizar Equipamento de Proteção Individual (EPI) de acordo com as recomendações:

▶ **Os EPI são por vezes a única barreira de proteção entre o ambiente externo e o próprio bombeiro.** São exemplos de EPI o capacete, aparelhos respiratórios, luvas e fatos protetores. Os EPI a utilizar devem ser os adequados para a situação e devem ter uma manutenção de acordo com as recomendações do fabricante. Antes da ocorrência o Comandante de Operações de Socorro (COS) deve ter o cuidado de verificar se todos os seus operacionais têm o equipamento correto.

### 6. Manter a vigilância médica regular:

▶ **Contribui para a promoção da saúde, a prevenção de doenças, o diagnóstico precoce e o tratamento atempado.** Assim como para a população em geral, também para os bombeiros, a vigilância médica regular é recomendada.

### 7. Gestão de stress:

▶ **Contribui para a capacidade de lidar com situações adversas** frequentes

na profissão de bombeiro. O stress em excesso pode contribuir para o aparecimento de vários problemas de saúde. Vários fatores contribuem para aumentar as vivências de stress como é o caso do excesso de cansaço físico ou mental, ter dormido pouco, ter dificuldade em adaptar-se a situações inesperadas e não aceitar circunstâncias do quotidiano. É importante ir desenvolvendo a capacidade de lidar com episódios de stress e se necessário recorrer à ajuda de um profissional especializado na área.

#### ▶ **Melhora o estado emocional.**

Os bombeiros, quando respondem a uma emergência, lidam muitas vezes com situações de risco de vida. A participação em programas de saúde e bem-estar promove a melhoria do estado psicológico e emocional, a autoestima, autoeficácia e os padrões de sono, reduzindo assim a depressão, ansiedade e stress.

▶ **Promove uma maior facilidade na criação e manutenção de uma boa rede de relações sociais**, seja na família, com amigos, colegas e/ou vizinhos. As relações pessoais representam um fator protetor da saúde, pelo que será conveniente procurar construir uma boa rede de suporte social.

### Para além do que foi referido anteriormente, recomenda-se:

- 1. Evitar o sedentarismo**, não passando mais do que duas horas sentado, levantando-se com alguma regularidade;
- 2. Prevenir a obesidade**, uma vez que esta representa um grave problema de saúde que predispõe para outras doenças como a diabetes, doenças cardiovasculares, entre outras, afetando a qualidade do desempenho do bombeiro no seu trabalho;
- 3. Moderar o consumo de bebidas alcoólicas** pois o seu excesso provoca, além de diversas doenças, alterações de comportamento que podem ter consequências muito graves, principalmente num trabalho exigente como o de bombeiro;
- 4. Evitar o consumo de tabaco** uma vez que as suas consequências são ainda mais graves para os bombeiros do que para a população em geral, especialmente no que se refere ao aparelho respiratório.

## 1.3. MUDANÇA COMPORTAMENTAL



**A adoção de um estilo de vida saudável surge como um desafio e como uma oportunidade.**

Surge como um desafio, no sentido em que fazer escolhas saudáveis nem sempre é um processo fácil e como oportunidade pelos ganhos em saúde e bem-estar inerentes à escolha de um estilo de vida saudável.

A adesão a qualquer processo de mudança comportamental depende da pessoa, contudo, é importante que sejam criadas condições para que este tome as melhores decisões. Sugere-se então:

- Facilidade no acesso à informação;
- Poder de decisão centrado na pessoa;

- Respeito pelos valores e preferências de cada pessoa;
- Envolvimento de todo o CB.

Definir metas e planear a curto e médio prazo podem ser importantes estratégias, sendo de destacar:

- Trabalhar em conjunto e com possíveis intervenientes interessados;
- Identificar competências, conhecimentos e experiência dos intervenientes que possam de alguma forma ajudar a implementar e a promover os projetos;
- Garantir um acesso equitativo a todos os interessados, procurando utilizar melhor os recursos e as competências existentes de acordo com os contextos sociais e culturais a nível local;
- Com base nas necessidades específicas de cada CB, selecionar áreas prioritárias para as intervenções (cessação tabágica, atividade física, alimentação) de forma clara e com o acordo das partes interessadas;
- Escolher novos locais que se frequentam diariamente, evitando rotinas negativas.



**A mudança de comportamentos e estilos de vida é uma das principais decisões que se pode tomar para a prevenção das doenças crónicas, e desse modo, contribuir para se ter uma vida saudável.**

No entanto, a mudança de comportamentos não é fácil. Um dos principais problemas é desistir-se facilmente quando não se consegue mudar ou se não é possível manter a mudança durante algum tempo.

**Propõe-se uma pequena mudança de cada vez e definição de pequenas metas para atingir os objetivos.**

## MEDIDAS

Quanto maior o risco identificado, maior é a probabilidade de iniciar a alteração do comportamento

Analisar se este novo comportamento traz mais benefícios do que o comportamento anterior

Identificar as barreiras que podem impedir a adoção de um novo comportamento

Análise dos riscos e consequências dos comportamentos de risco

Identificar barreiras pessoais que podem impedir a adoção de novos comportamentos

Fatores que influenciam e iniciam a mudança de comportamento

Confiança individual para identificar comportamentos de risco e manter comportamentos promotores de saúde

## AÇÃO (EXEMPLO PRÁTICO)

Fumar tem dificultado a minha respiração com Aparelho Respiratório Isolante de Circuito Aberto (ARICA)

Deixei de fumar, sinto-me mais confortável no meu desempenho operacional

Concluídas as operações, prefiro beber água e descansar apesar de muitos dos colegas fumarem

Para além de dificultar o meu desempenho respiratório, sei que fumar faz mal à saúde

Apesar de muitos continuarem a fumar nos locais que frequento, a decisão está tomada

Tomo a decisão, deixo de fumar pela minha saúde e porque quero um melhor desempenho operacional

Deixei de fumar, sinto-me melhor e mais confortável no desempenho das minhas missões



Perceber que pequenos passos podem significar grandes oportunidades de mudanças para metas mais ambiciosas.

As alterações de comportamento estão fortemente associadas a metas que pretendemos atingir. A motivação individual à adoção de comportamentos promotores de saúde são peças chave para que tal se verifique.

Sem dúvida, a motivação é uma condição fundamental e indispensável para o alcance dos objetivos. A possibilidade de os atingir, origina sentimentos de estima e autorrealização que, com o aumento da satisfação, incentiva à manutenção do processo de mudança, ou seja, a adoção de comportamentos promotores de saúde.

Ainda que a motivação pessoal tenha um papel muito importante neste processo de alteração de comportamentos, é importante ter em conta que existem fatores externos que também podem contribuir de forma positiva. O reconhecimento e incentivo por parte dos superiores e colegas podem também influenciar a manutenção de comportamentos avaliados como positivos e ajudar no processo de mudança de comportamentos de risco.

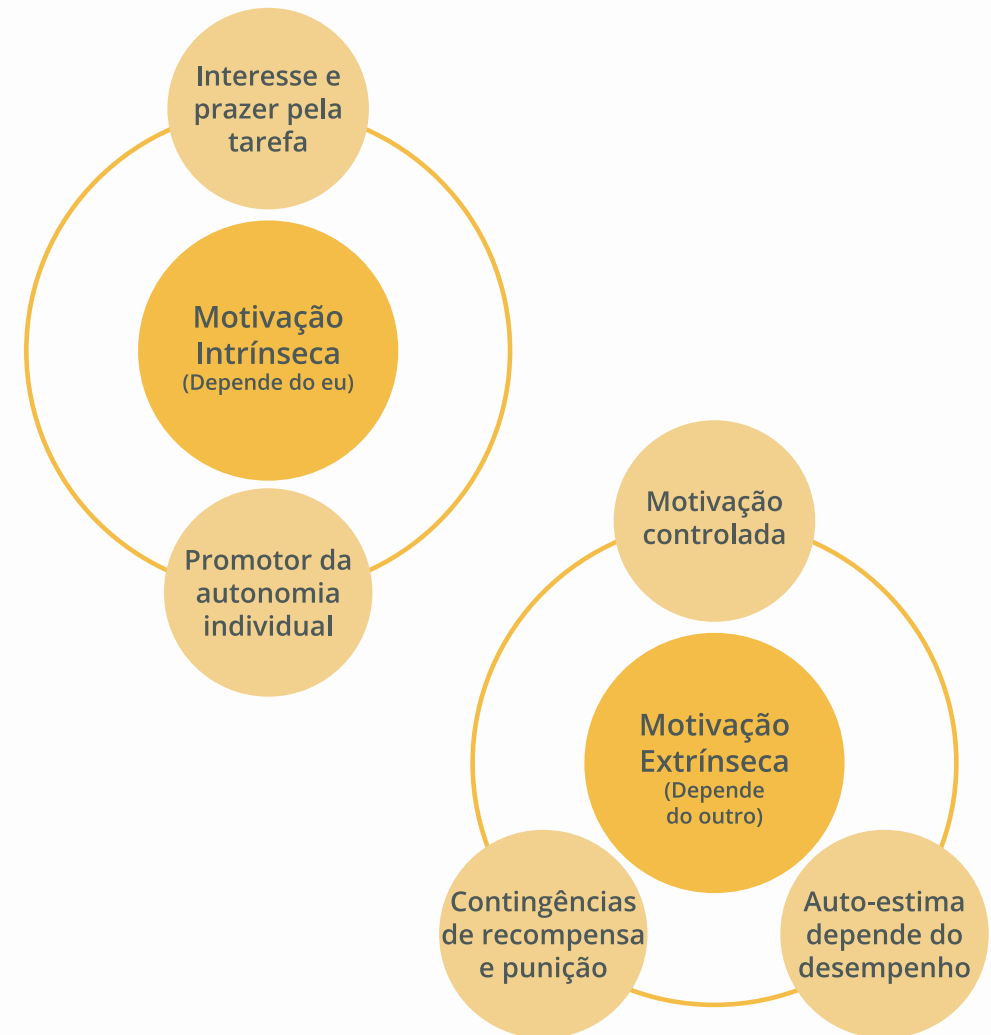
Para incentivar este processo é importante:

- Aumentar a autonomia pessoal;
- Valorizar os conhecimentos e competências;
- Incentivar e apoiar o processo de mudança;
- Promover o sentido de “trabalho de equipa”.

É importante também estimular a análise no processo de mudança:

- Fomentar uma reflexão quanto ao processo de mudança (identificação do problema, estratégia para a mudança, manutenção ou alteração das estratégias);
- Promover a análise do esforço no processo de mudança;
- Analisar os ganhos obtidos.

É importante perceber que a motivação para a mudança pode ocorrer sobretudo de duas formas: a motivação intrínseca e extrínseca.



## 2 - PRINCIPAIS ÁREAS DE INTERVENÇÃO

### 2.1. ATIVIDADE FÍSICA

O estilo de vida sedentário é um dos problemas da era moderna criado pela falta da prática de exercício físico regular. Não sendo apenas um problema dos adultos, mas iniciado logo na infância, pode prolongar-se ao longo da vida. Este processo resulta das formas mais acomodadas de viver o quotidiano, através do uso excessivo de transportes e de tarefas e atividades em posição sentada, esquecendo-se as pessoas de que devem realizar algum esforço físico para manterem os níveis mínimos de aptidão física, necessários às suas atividades operacionais.

A boa condição física é bastante importante para os bombeiros, pelo desgaste físico a que a atividade os obriga, nomeadamente as passagens rápidas de repouso a atividade física intensa, os períodos reduzidos de descanso, a utilização de material pesado ou a pressão do socorro rápido. Sugerem-se alguns exemplos significativos da importância da preparação física:

- Num incêndio urbano, subir escadas até ao 4º ou 5º andar, transportando todo o equipamento necessário;
- Num incêndio florestal, subir ou descer a serra, ao longo de exaustivas horas de combate;
- Em caso de desencarceramento, suportar o peso dos materiais e as posturas desadequadas;
- Em situação de pré-hospitalar, gerir o peso e a morfologia das vítimas, nas manobras a efetuar.





**A prática regular de atividade física, estruturada de acordo com os princípios gerais da prescrição: tipo de atividade, frequência, duração, intensidade, regularidade, progressividade e personalização, deve ser aplicada com objetivos bem definidos ao Corpo de Bombeiros, possibilitando ganhos de condição física e saúde para os seus Bombeiros, nomeadamente:**

- Aumento da capacidade pulmonar e absorção de oxigénio;
- Metabolização da gordura e a sua utilização como fonte de energia, reduzindo a sua acumulação;
- Redução da depressão, ansiedade e aumento do bem-estar;
- Melhoria da resistência cardiovascular, permitindo que o coração com baixo esforço, tenha melhor rendimento, ou seja, baterá menos para bombear a mesma quantidade de sangue a todo organismo;
- Redução do risco de morte prematura provocada por problemas cardíacos;
- Redução da prevalência de diabetes, da hipertensão arterial e de alguns tipos de cancro;
- Melhoria dos hábitos de sono;
- Menor tendência a desenvolver doenças crónicas.



**Para que a atividade física tenha reais efeitos benéficos é recomendado o seguinte:**

- Manter a disciplina e a continuidade da prática de atividade física;
- Evitar exagerar no exercício físico realizado e em caso de desconforto ou sinais de dor, parar e consultar um profissional, respeitando os limites e os avisos que o organismo sinaliza;
- Reservar tempo para realizar a atividade física, avaliando compromissos e ajustando horários;

- Combinar vários tipos de exercícios: os aeróbios fortalecem o sistema cardiovascular, os de força e resistência fortalecem os músculos e tendões e os de alongamento e flexibilidade contribuem para evitar lesões;
- Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), são recomendados 150 minutos/semana de atividade aeróbia com uma intensidade moderada (ex. andar rápido), ou 75 minutos/semana de atividade aeróbia física vigorosa (ex. corrida), podendo ocorrer uma combinação de ambas;
- Seja em casa, no exterior ou no trabalho, andar é a forma mais prática de exercer atividade física, uma vez que é segura e sem custos adicionais. Caminhar cerca de 30 minutos/dia irá fortalecer o seu coração;
- É aconselhada a prática de atividades de força muscular de intensidade moderada a alta que envolva todos os grupos musculares principais, em dois ou mais dias por semana;
- Procurar um ou mais colegas de trabalho, familiares ou amigos que tenham interesse em praticar exercício físico, seja no quartel, no ginásio, num clube desportivo, no exterior ou até em casa. Existem inúmeros exemplos de exercícios ao ar livre sem ser necessário qualquer equipamento específico;
- Procurar informar-se acerca de atividades que possam despertar interesse (ex. futsal, surf, voleibol, trail, artes marciais, etc.). Nunca é tarde demais para se iniciar uma atividade que promove a saúde e a diversão;
- Utilizar uma app fitness no smartphone que oriente a execução de exercícios básicos, como agachamentos, flexões, elevações, etc.

***Nunca é tarde demais para se iniciar uma atividade que promove a saúde e a diversão.***



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

Importa realçar que são necessários alguns exames médicos para que um profissional da área de saúde possa avaliar as suas condições e capacidades, imprescindíveis no desenvolvimento de uma atividade compatível ao seu estado.



**É sempre oportuno o início da prática de atividade física, sendo que o organismo irá responder de forma positiva, promovendo uma melhoria do corpo e da mente, mudanças que influenciarão decisivamente a qualidade de vida e a prestação do socorro.**

Ao nível geral, os benefícios provenientes da prática da atividade física prevalecem substancialmente em relação aos eventuais efeitos adversos. Alguma atividade física é sempre melhor que nenhuma, pelo que é importante o empenhamento individual para usufruir de melhor saúde.

Já existem Corpos de Bombeiros com programas implantados de promoção do exercício físico, para profissionais e voluntários, como evidenciou o Prémio Boas Práticas ANPC 2015 – Segurança e Saúde Ocupacional nos Corpos de Bombeiros. Apesar de alguma resistência inicial, é neste momento possível verificar os resultados positivos e a melhoria progressiva, atingida com estes programas.

### **LESÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS**

A primeira dificuldade na adoção de posturas corretas, que permitem a prevenção de Lesões Músculo-Esqueléticas (LME), é a própria exigência operacional da atividade dos bombeiros nas suas missões diárias. Importa saber a definição de LME: conjunto de doenças, com carácter cumulativo, causadas ou agravadas pela atividade profissional e resultantes da exposição repetida a posturas e esforços intensos, ao longo de um período de tempo prolongado, podendo afetar os sistemas muscular, esquelético e circulatório.



***A atividade física pode ser realizada no exterior e em equipa.***



**Estas lesões podem ser contraídas e/ou agravadas por movimentos repetitivos, elevado esforço físico, posturas incorretas prolongadas. Encontram-se com grande prevalência nos bombeiros, sujeitos a esforços excessivos, em particular quando envolvem movimentos de flexão, torção e rotação, sendo que exigem uma intensa solicitação dos segmentos corporais.**

Apresentam-se, seguidamente, alguns exemplos de LME e dos seus efeitos na saúde:

- LME dos membros superiores, pescoço e ombros: síndrome cervical,
- LME específicas das mãos, pulsos, braço e cotovelo: tendinites, síndrome do túnel cárpico, epicondilite, etc;
- LME dos membros inferiores: bursite, entorses, etc;
- LME na coluna vertebral: cervicalgias, lombalgias, dorsalgias, hérnia discal, dor ciática, etc.



**A informação e a instrução são ferramentas essenciais para a prática de posturas corretas nas situações mais comuns. Quantos bombeiros já praticaram descer escadas, com a cadeira de transporte, utilizando posturas corretas? Quantos bombeiros já verificaram se levantam a maca da ambulância com o movimento certo?**

Sugere-se a leitura de um manual de movimentação de cargas, realizando a adaptação à realidade de cada um. Uma medida importante será a de reconhecer os limites e tomar consciência da necessidade de repetição de um determinado esforço excessivo.

Será fundamental olhar em volta e avaliar o que pode ser diferente, como por exemplo a própria carga dos veículos. Quantas vezes é que o material mais pesado está na parte

de cima dos cofres? Será que a sua localização poderá ser alterada? Todos sabemos colocar um ARICA, mas será que sabemos retirá-lo corretamente?

Para mais informações consultar os manuais de formação inicial do bombeiro promovidos pela Escola Nacional de Bombeiros.

## 2.2. HIDRATAÇÃO



**A manutenção de uma hidratação adequada é essencial para um rendimento físico e mental ótimo. Para tal, recomenda-se que os bombeiros mantenham um estado de hidratação adequado ao longo do tempo.**

### Recomendações para se manter hidratado:

- Beba bastante água mesmo que não sinta sede. Para avaliar o estado de hidratação, a urina pode ser um bom marcador. Esta deve ser abundante, incolor e sem cheiro;
- Opte por alimentos sólidos que são ricos em água como frutos e hortícolas;
- Lembre-se da sopa de hortícolas como opção hidratante enriquecida em vitaminas e minerais;
- Evite bebidas alcoólicas, bebidas excessivamente açucaradas ou com cafeína.

## 2.3. ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO



**O desempenho físico e mental de qualquer ser humano encontra-se dependente da alimentação por ele praticada. Neste sentido, apresentam-se algumas considerações de âmbito alimentar a ter nas várias fases do dia-a-dia de um bombeiro.**

**Em situações de emergência,  
a restrição de alimentos  
e bebidas pode prejudicar  
o desempenho físico e  
psicológico dos bombeiros.**

## PRINCÍPIOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL (ANTES DA OCORRÊNCIA)



**A imprevisibilidade dos níveis de atividade física exigidos aos bombeiros requer a constante manutenção da condição física num nível ótimo. Assim, durante períodos de baixa atividade:**

- Inicie o dia com um pequeno-almoço completo, variado e equilibrado. Deverá incluir alimentos do grupo dos cereais e derivados (pão escuro ou de mistura, cereais pouco açucarados), do grupo dos laticínios (leite, iogurte, queijo (fatia), fresco ou requeijão) e da fruta (fresca em peça ou sumo natural sem adição de açúcar);
- Faça várias refeições ao longo do dia. Evite os snacks ricos em açúcar e gordura (bolachas, croissants, refrigerantes);
- Prefira cereais integrais e pão de mistura;
- Inicie o almoço e o jantar com uma sopa de hortícolas;
- Procure ingerir sempre salada e outros hortícolas;
- Inclua 1 a 2 porções diárias de leguminosas na sua alimentação (ex.: grão, feijão, lentilhas, ervilhas, favas). Pode fazê-lo na sopa ou como acompanhamento das refeições principais;
- Dê preferência ao consumo de peixe e carnes brancas, em detrimento do consumo de carnes vermelhas;
- Inclua 3 a 5 porções diárias de fruta, preferencialmente da época;
- Opte pela água como bebida de eleição (tenha sempre uma garrafa de água junto aos EPI). Mantenha-se hidratado;
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas, ricas em açúcar e/ou cafeína;
- Evite adicionar açúcar aos alimentos e bebidas (ex.: café, chá, fruta);
- Evite o consumo excessivo de sal (> 5g/dia). Opte pelas ervas aromáticas e especiarias;
- Prefira o azeite como gordura para cozinhar e temperar os alimentos;
- Evite a adição de molhos;
- Prefira métodos de confeção saudáveis como: estufados “em cru”, jardineiras, grelhados e cozidos com pouca gordura;

- Siga as recomendações da nova Roda da Alimentação Mediterrânica para as porções diárias adequadas (anexo).

## RECOMENDAÇÕES EM SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA (DURANTE A OCORRÊNCIA)



**Em situações de emergência, a restrição de alimentos e bebidas pode prejudicar o desempenho físico e psicológico dos bombeiros. Deste modo, de forma a contrariar esta situação e assim contribuir para o sucesso da missão, estes devem:**

### Durante o percurso até ao local:

- Otimizar o estado de hidratação.

### Durante a ocorrência:

- Beber água sempre que possível (aproximadamente 250ml/hora);
- Ingerir alimentos ricos em hidratos de carbono: pão, cereais, fruta;
- Ingerir alimentos e bebidas que forneçam minerais como sódio e potássio: banana, citrinos;
- Restringir o consumo de bebidas alcoólicas e bebidas com cafeína (ex.: café, bebidas energéticas, etc.);
- Procurar fazer pausas frequentes, aproveitando-as para repor os níveis de energia e hidratação.

### Kit alimentar para bombeiros:

Os alimentos a disponibilizar no kit alimentar para bombeiros, a transportar nos veículos de combate a incêndio, deverão ter em conta as necessidades energéticas e nutricionais dos bombeiros que atuam no terreno, bem como a garantia da segurança alimentar dos produtos. Na Tabela 1 sugerem-se alguns alimentos a incluir neste kit.

### Exemplos de alimentos a incluir no kit alimentar para bombeiros:

OTIMIZAR O ESTADO DE HIDRATAÇÃO	HIDRATOS DE CARBONO
Água	Fruta Sumos de fruta Fruta desidratada Fruta enlatada Pão Marmelada e compotas Bolachas e tostas Barras de cereais Bebidas desportivas
PROTEÍNA	GORDURA
Enlatados (ex.: sardinha, atum, feijão, grão, etc.) Paté enlatado de peixe ou carne Leite UHT	Frutos oleaginosos (ex.: noz, amendoim, avelã, castanha, caju, etc.) Azeite

### Refeição num estabelecimento de restauração:

A tabela abaixo apresenta os alimentos que devem ser promovidos ou evitados no caso da alimentação ser disponibilizada por um estabelecimento de restauração (restaurantes, bares, cafés, cantinas).

	PROMOVER	EVITAR
ENTRADAS	Sopa de hortícolas	Massas folhadas, rissóis e croquetes
PRATO	<p>Cereais, derivados e tubérculos (Batatas, massa, arroz, couscous, etc.)</p> <p>Hortícolas (Espinafres, brócolos, couve, beterraba, grelos, cenoura, etc.)</p> <p>Pão e leguminosas (grão, ervilhas, feijão, favas, lentilhas, etc.)</p> <p>Caldeiradas, jardineiras, cataplanas, ensopados, etc.</p>	<p>Produtos de charcutaria e salsicharia</p> <p>Fast food</p> <p>Adição de molhos (mostarda, ketchup, maionese, etc.)</p> <p>Fritos e guisados</p>
SOBREMESA	Fruta	Produtos de pastelaria e confeitaria
BEBIDAS	Água	Refrigerantes e bebidas açucaradas Bebidas alcoólicas

## APÓS A OCORRÊNCIA

No período imediatamente após a ocorrência deve-se tentar otimizar o estado nutricional e de hidratação, repondo as perdas causadas pelo esforço intenso e pela exposição a temperaturas muito elevadas. Assim que possível, deverão seguir-se as recomendações gerais indicadas para o período anterior à ocorrência.

**Autoria, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável.**

## 2.4. SONO/DESCANSO

Perto de um terço da vida humana é vivida durante o sono. Este tem uma reconhecida importância, visto que tem um grande impacto nas capacidades físicas e cognitivas. É reconhecido que dentro da área operacional e no trabalho por turnos, cumprir as recomendações para a população geral poderá ser difícil de alcançar. O descanso é muito importante para a saúde e para um bom desempenho físico das tarefas diárias.



### Dormir o suficiente e com qualidade, contribui para:

- Melhorar a memória e a concentração;
- Incrementar a capacidade para lidar com o stresse;
- Diminuir a frequência cardíaca e a pressão arterial;
- Melhorar a capacidade intelectual e os reflexos;
- Prevenir acidentes.



**O sono tem influência em vários órgãos do corpo humano, sendo um importante fator para a prevenção de diversas doenças. O trabalho por turnos afeta a qualidade do sono, podendo influenciar negativamente a vida social e familiar, devido a possíveis alterações emocionais.**

Existem diversas realidades dentro dos CB, pelo que os tópicos que se apresentam de seguida procuram ir ao encontro das respetivas necessidades.



Para uma boa promoção do sono é recomendado o seguinte:

- A maioria das pessoas precisa de uma média de 7-8 horas de sono por noite;
- Procurar manter uma rotina no descanso;
- Dormir uma sesta durante o dia (a meio da tarde e limitada a 30-60 minutos no máximo);
- Procurar reduzir o consumo de café, chá ou refrigerantes com cafeína durante a tarde e à noite;
- Caso tenha alguma dor ou doença que interfira com o sono, é importante falar com o médico para obter ajuda. É crucial tratar os problemas que afetam a qualidade do sono;
- Evitar ingerir álcool e tabaco antes de dormir, apesar de não inibir diretamente na capacidade de adormecer, poderá causar distúrbios durante o sono;
- Após trabalhar no turno da noite, é normal que mesmo depois de ter dormido, acorde com sono e permaneça um pouco mais cansado, mas essa sensação vai desaparecendo ao longo do dia, sendo necessário manter-se ativo;
- Alguns profissionais podem dormir um pouco durante o turno, quando se está muito cansado e o trabalho permite. Mas quando tal não é possível, preparar-se antecipadamente, dormindo pelo menos três horas antes de iniciar o trabalho, o que o vai ajudar a manter-se acordado durante o seu turno;
- Após a prática de algum tipo de atividade física é importante implementar uma estratégia que promova o relaxamento (tomar um banho, ouvir música calma, exercícios de relaxamento);
- Na cama/camarata procurar evitar a utilização de smartphones e tablets;
- É importante que a climatização do quarto/camarata, nos dias mais quentes ou mais frios, ajude a tornar o ambiente mais confortável;
- A camarata deve ser associada a um local de descanso, pelo que se deve evitar criar ruídos e perturbar o descanso dos colegas;
- Após a ocorrência e antes da ida para a camarata, é normal um período de reflexão sobre o sucedido, no entanto é importante que estes assuntos não sejam abordados na camarata.

Estes são apenas alguns exemplos, pelo que poderão existir outras estratégias que resultem para melhorar a qualidade do descanso.

## 2.5. GESTÃO DE STRESSE



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

**A natureza do seu trabalho também impossibilita eliminar, e muitas vezes, mesmo reduzir de forma significativa, o risco a que estão expostos (EU- OSHA, 2011).**

É de todo evidente que a exposição a eventos adversos e o desgaste decorrente das missões que caracterizam os bombeiros afetam, de modo negativo, a saúde mental e física dos profissionais. A título de exemplo, o stresse tem como efeitos: cefaleias, lesões músculo-esqueléticas, especificamente no pescoço e ombros, epigastralgias, lombalgias, alterações do sono e exaustão, a que acrescem problemas respiratórios, transtornos cardiovasculares e imunodeficiência.

A investigação científica nacional sobre os bombeiros, que já é significativa, destaca que estes estão mais suscetíveis ao desenvolvimento de distresse no trabalho, síndrome de burnout, sintomatologia psicossomática e pós stresse traumático, do que a população em geral.



**Neste sentido, é fundamental que os Corpos de Bombeiros promovam a resiliência psicológica dos seus operacionais, isto é, aumentem a sua capacidade de gestão de stresse. Para o efeito, deve ser desenvolvido um programa no CB, implementado a três níveis, nomeadamente: individual, equipa e organizacional.**

## RISCOS PSICOSSOCIAIS DOS BOMBEIROS



**Os riscos psicossociais relacionados com o trabalho têm sido identificados como um dos grandes desafios contemporâneos para a saúde e segurança ocupacional. Estes riscos podem ter origem no ambiente, missão e condições de trabalho dos bombeiros.**

A Autoridade Nacional de Proteção Civil (ANPC) pelo acompanhamento que faz à atividade dos bombeiros realça, a título de exemplo, o elevado número de horas que estão empenhados no combate a incêndios florestais, com a exposição a condições ambientais adversas, que conduzem a níveis elevados de esforço físico e psicológico. Em acréscimo, a necessidade de no decorrer dos incêndios florestais salvar pessoas e bens (especialmente habitações), desde aldeias a habitações isoladas, implica muitas vezes um risco de segurança acrescido pelas equipas de bombeiros, ficando mais expostas a situações de elevados níveis de stresse, acidentes (queimaduras, quedas, intoxicações pelo fumo, etc), bem como incidentes críticos potencialmente traumáticos (cercados pelo fogo, sentimento de risco de vida, visualizar colegas acidentados e em exaustão, etc).

Os bombeiros estão expostos a uma combinação de fatores de risco, que podem ser categorizados em três dimensões ao nível das exigências:

- Exigências organizacionais - situações que têm origem na vertente organizacional do socorro;
- Exigências agudas- situações pouco comuns que dificultam a capacidade de resposta do bombeiro e conduzem a fortes reações emocionais;
- Exigências crónicas- situações frequentes na sua prática profissional.

Para a definição de um programa de prevenção, podem ser considerados três níveis:

- Prevenção primária - visa principalmente eliminar fontes de distresse (stressores “negativos”) associadas ao indivíduo, aos sistemas sociais do contexto de trabalho e ao ambiente de trabalho;

- Prevenção secundária - visa principalmente minimizar o impacto das fontes de distresse que não são possíveis eliminar, promovendo os recursos (individuais, sociais e ambientais) necessários para dotar a organização nos seus vários níveis de intervenção de uma capacidade de resposta adequada aos stressores;
- Prevenção terciária - visa principalmente reabilitar os indivíduos, os sistemas sociais do contexto de trabalho e o ambiente de trabalho que evidenciam perturbações psicossociais associadas à psicologia da saúde ocupacional. O seu objetivo centra-se em promover os níveis de resiliência psicológica e retomar ou superar os níveis anteriores de bem-estar psicológico.

## ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA CAPACIDADE DE GESTÃO DO STRESSE PARA BOMBEIROS

Exemplos de possíveis intervenções que podem ser realizadas pelos CB com vista a eliminar ou minimizar as exigências, bem como potenciar os recursos:



EXIGÊNCIAS	POSSÍVEIS INTERVENÇÕES PARA MINIMIZAR O SEU IMPACTO
<p><b>EXCESSO DE ESFORÇO FÍSICO</b></p> <p>Incidência de trabalho físico, elevada carga horária ao serviço sem intervalos, equipamento de proteção individual pesado, etc</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seleção médica na admissão ao Corpo de Bombeiros</li> <li>- Vacinação e vigilância médica (despiste de doenças após a admissão)</li> <li>- Preparação física para o tipo de esforço exigido na missão dos bombeiros</li> <li>- Gestão ativa das ocorrências, com rotação de funções ao nível do desgaste físico</li> <li>- Gestão dos turnos, alternando dias ou missões de maior desgaste</li> </ul>
<p><b>EXCESSO DE EXIGÊNCIAS EMOCIONAIS</b></p> <p>Maior probabilidade de exposição a incidentes potencialmente traumáticos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliação psicológica na admissão ao Corpo de Bombeiros</li> <li>- Vigilância psicológica (despiste de psicopatologia após a admissão)</li> <li>- Formação sobre gestão de stresse e resiliência psicológica para a missão específica dos bombeiros</li> <li>- Gestão ativa dos turnos e ocorrências, com rotação de funções ao nível do desgaste emocional</li> <li>- Ativar apoio psicológico de emergência (EAPS da ANPC) para bombeiros e seus familiares expostos a acidentes ou incidentes</li> </ul>
<p><b>TRABALHO MONÓTONO E "TÉDIO"</b></p> <p>Um turno contempla para além das operações de socorro, também trabalho monótono ou "entediante"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planos de desenvolvimento profissional individuais, com vista a promover maiores índices motivacionais sem dependência direta da "adrenalina das operações de socorro"</li> </ul>

EXIGÊNCIAS	POSSÍVEIS INTERVENÇÕES PARA MINIMIZAR O SEU IMPACTO
<p><b>EXCESSO DE RESPONSABILIDADES</b></p> <p>As decisões dos bombeiros podem ter graves consequências ao nível de vidas humanas e bens materiais e ambientais</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formação e treino sobre tomada de decisão sob pressão</li> <li>- Elaboração de Planos Prévios de Intervenção específicos para facilitar os processos de tomada de decisão sob pressão</li> <li>- Realizar o debriefing técnico em operações exigentes, para análise e validação das decisões tomadas</li> </ul>
<p><b>RELAÇÃO TRABALHO - FAMÍLIA</b></p> <p>Cada CB assegura um horário de funcionamento de 24 horas por dia, com trabalho por turnos, extensão do período de trabalho durante operações de socorro, ausência de comunicação com a família durante longos períodos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestão de recursos humanos e horários que contemplem as diferentes necessidades das dinâmicas familiares, as características pessoais (diurnos versus noctívagos, etc)</li> <li>- Em cenários de elevadas exigências operacionais, definição de um elemento de ligação do CB com os familiares como ponto de contacto para informações</li> </ul>
<p><b>AMBIENTES PERIGOSOS</b></p> <p>Os bombeiros podem ter de atuar em zonas de sinistro de risco elevado, com condições atmosféricas adversas e uma multiplicidade de variáveis não controladas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garantir a existência de equipamento de proteção individual adequado</li> <li>- Implementar a figura do oficial de segurança nos teatros de operações para garantir que estão reunidas as condições de segurança mínimas para os profissionais atuarem</li> </ul>
<p><b>EXPETATIVAS DA POPULAÇÃO</b></p> <p>A população em geral tem elevadas expetativas sobre o tempo da resposta e, após chegada ao local, a expetativa de êxito da intervenção</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover informação e sensibilização à população sobre medidas de autoproteção, elaboração de um pedido de socorro adequado e tempo de resposta normativo dos CB</li> </ul>

### Medida Geral:

Para a implementação de todas estas medidas, o Corpo de Bombeiros poderá criar na sua orgânica um Gabinete de Saúde Ocupacional, que visa:

- Promover condições laborais que garantam um elevado nível de qualidade de vida no trabalho, protegendo a saúde dos bombeiros e promovendo o seu bem-estar físico, mental e social;
- Incrementar a capacidade para lidar com o stress.

## 2.6. TABACO E SAÚDE. SUGESTÕES PARA DEIXAR DE FUMAR



**Fumar prejudica gravemente a saúde, contribuindo para aumentar o risco de cancro, doenças respiratórias crónicas, doenças cardiovasculares, diabetes e cegueira. As pessoas fumadoras envelhecem precocemente perdendo em média dez anos de expectativa de vida.**

**Fumar durante a gravidez compromete a saúde da mãe e do bebé.**

A exposição ao fumo, dentro de casa, em veículos, nos locais de trabalho e em outros espaços fechados é sempre nociva, podendo causar incómodo, bem como irritação dos olhos e das vias aéreas em pessoas mais sensíveis. Em doentes asmáticos, esta exposição pode desencadear ou agravar as crises de asma. A longo prazo, a exposição ao fumo ambiental aumenta o risco de cancro e de doenças do coração e agrava as doenças respiratórias. As crianças, as mulheres grávidas e as pessoas afetadas por doenças crónicas são particularmente sensíveis.

Assim, se é fumador(a), deixe de fumar. Recupera a sua saúde e não coloca em risco a saúde das pessoas que o(a) rodeiam. Se ainda não conseguiu deixar de fumar, nunca fume em sua casa, no carro ou em ambientes fechados.

### Conheça os benefícios de deixar de fumar.



#### Deixar de fumar tem sempre benefícios:

- Aumenta a sensação de bem-estar geral;
- Melhora a saúde oral;
- Reduz o risco de cancro do pulmão e de muitos outros tipos de cancro;
- Diminui a probabilidade de ocorrência de doença cardíaca, de acidente vascular cerebral e de doença vascular periférica;
- Reduz os sintomas respiratórios, tais como tosse, pieira e falta de ar;
- Diminui o risco de desenvolvimento de infeções respiratórias, como a bronquite e a pneumonia, e de doenças pulmonares, como a bronquite crónica e o enfisema;
- Contribui para diminuir o envelhecimento e a morte prematura;
- Permite poupar dinheiro diariamente, que poderá ser investido em opções mais saudáveis e que deem mais prazer;
- Deixar de fumar antes da gravidez ou no primeiro trimestre, anula os riscos para a saúde do feto e do lactente, associados ao tabaco;
- Contribui para dar um bom exemplo às crianças e jovens, diminuindo a possibilidade de estes virem a fumar no futuro;
- Diminui o risco de as crianças virem a sofrer de doenças respiratórias ou dos ouvidos;
- Diminui a irritação dos olhos e da garganta, o desconforto para as vias respiratórias, e o agravamento da asma e de outras doenças respiratórias em pessoas não fumadoras expostas ao fumo;
- Contribui para diminuir a ocorrência de cancro e de doenças cardiovasculares, em pessoas não fumadoras expostas ao fumo ambiental.

Recair não significa que falhou, mas sim que terá de voltar a tentar. A recaída faz parte de qualquer processo de mudança.

Aprenda com a experiência. Se recaiu, procure perceber porquê. Esse conhecimento é valioso para aumentar a probabilidade de sucesso na próxima tentativa.

## QUINZE PASSOS PARA DEIXAR DE FUMAR

- 1. Faça uma lista dos motivos que justificam a sua decisão de deixar de fumar;**
- 2. Anote, durante um dia, todos os cigarros que fuma e em que circunstâncias.** Registre os que terá mais dificuldade em deixar de fumar;
- 3. Fixe uma data para deixar de fumar – o dia “D” (primeiro Dia sem cigarros);**
- 4. Anuncie aos amigos e colegas de trabalho que a partir dessa data não vai voltar a fumar;**
- 5. Nas semanas anteriores ao dia “D”:**
  - Releia a sua lista de motivos para não fumar;
  - Tente atrasar o primeiro cigarro da manhã;
  - Elimine cigarros ao longo do dia, em especial os que fuma por rotina ou que lhe dão menos prazer. Use o registo diário para conhecer melhor as circunstâncias em que fuma, e quais os cigarros que poderá eliminar com mais facilidade;
  - Mude de hábitos – evite as situações que lhe desencadeiam o desejo de fumar (por exemplo: se fuma sempre que bebe café, diminua o número de cafés que bebe por dia; evite estar perto de outras pessoas a fumar, preferindo as áreas para não fumadores);
  - Mude para uma marca de cigarros que lhe dê menos prazer;
  - Não fume cada cigarro até ao fim;
  - Não fume em público;
  - Antes de fumar cada cigarro, pense se precisa mesmo de o fumar;
  - Se necessário, recorra a substitutos da nicotina (em pastilhas, gomas ou adesivos). Fale com o seu médico ou farmacêutico.

**6. No dia “D”, pare simplesmente de fumar;**

**7. A partir desse dia, afaste todos os objetos relacionados com o hábito de fumar (em casa, no carro e no trabalho);**

**8. Quando sentir uma grande vontade de fumar, respire fundo, enchendo bem os pulmões de ar e expirando lentamente pela boca.** Aprenda a relaxar sem cigarros, controlando a respiração;

**9. Não pense que nunca mais irá fumar. Concentre-se no dia de hoje e nas vantagens de não fumar;**

**10. Aumente o seu nível de atividade física diária.** A prática de uma atividade física diária de intensidade moderada permitirá que se sinta melhor, com menos ansiedade e com melhor humor. Evitará também que aumente de peso;

**11. Faça uma alimentação variada e equilibrada, pobre em gorduras, sal e açúcar.** Nunca substitua os cigarros por alimentos. Beba muita água;

**12. Elimine ou reduza o café e as bebidas alcoólicas.** Estes hábitos estão habitualmente associados ao consumo de tabaco e podem aumentar os níveis de ansiedade. Substitua por chá ou infusões sem açúcar;

**13. Evite estar na proximidade de pessoas a fumar e peça aos seus amigos e colegas para que não fumem junto de si;**

**14. Tenha cuidado com os momentos em que habitualmente fumava sempre um cigarro.** Distraia-se com outras atividades ou mude alguns dos seus hábitos;

**15. Guarde diariamente, num local visível, o dinheiro que teria gasto em tabaco. Use-o em algo que lhe dê prazer**

**Se recair, volte a tentar**

Se tem receio de não conseguir deixar de fumar sem apoio, ou se já fez tentativas e voltou a fumar, não precisa de repetir este percurso sozinho(a).

Peça apoio ao seu médico ou a outro profissional de saúde, ou procure uma consulta de cessação tabágica. Informe-se no seu **Centro de Saúde** ou ligue para a **SNS 24: 808 24 24 24**

**Autoria, Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo.**

## 2.7. MANTER A SAÚDE ORAL



**A saúde oral é transversal a todas as áreas da saúde e essencial em todas as idades e ocupações. Uma boca saudável permite falar, sorrir, provar, mastigar, engolir, transmitir emoções com confiança e sem dor, desconforto e doença. É fundamental para a saúde geral e para o bem-estar.**

As recomendações genéricas nesta área aplicam-se aos bombeiros devendo, no entanto, ser dada especial atenção à inconstância dos horários que podem proporcionar esquecimento ou adiamento dos autocuidados de saúde oral. A seleção criteriosa dos alimentos e bebidas, com baixo teor de açúcares, de acordo com o referido em 2.2, “Alimentação e Nutrição” é também fundamental para a manutenção da saúde oral.



**A principal forma de prevenir o aparecimento e desenvolvimento das doenças orais mais comuns, como a cárie dentária e as doenças periodontais é fazendo o controlo eficaz da placa bacteriana (ou biofilme oral) a qual, se não for removida, vai aumentando o seu volume tornando-se visível.**

Nalguns locais, especialmente nas zonas dos incisivos inferiores e molares superiores, a placa bacteriana se não for removida, vai mineralizando, transformando-se em cálculo ou tártaro, o qual só é possível ser removido por um profissional de saúde oral.

Através de práticas corretas de higiene oral é possível interromper o processo de formação da placa bacteriana, evitando assim doenças, como é o caso da doença periodontal, que podem aumentar o risco de diabetes, doença cardíaca, pneumonia e até alguns tipos de cancro. Manter a boca saudável é crucial para o seu bom funcionamento e manutenção da saúde geral.

### Recomendações para uma boa saúde oral:

- **Escovar os dentes pelo menos duas vezes por dia, durante dois minutos; uma das vezes deve ser à noite antes de deitar;**
- Utilizar uma escova com textura macia ou média, substituindo-a aproximadamente de três em três meses ou quando as cerdas começarem a ficar deformadas.
- **Utilizar um dentífrico com flúor** (1000-1500 ppm) Colocar a escova com uma inclinação de cerca de 45º em relação ao dente, para que os filamentos da escova toquem na gengiva, removendo a placa bacteriana do sulco gengival;
- Efetuar pequenos movimentos circulares ou horizontais, em todas as superfícies dentárias (de fora, junto à bochecha, de dentro, junto à língua e as que mastigam);
- Escovar a língua utilizando um limpa-língua ou a escova de dentes;
- Após a escovagem dos dentes não bochechar ou fazê-lo apenas uma vez com uma pequena porção de água;
- **Utilizar um meio para a remoção da placa bacteriana interdentária**, onde a escova não chega, como **fio dentário, escovilhão** ou eventualmente **palito adequado** para este efeito;
- Evite o consumo de alimentos e bebidas que contenham açúcares;
- Além dos cuidados dispensados pelo próprio é muito importante visitar regularmente um profissional de saúde oral;
- Se tiver dores persistentes ou alguma lesão que não desaparece em duas semanas, contacte imediatamente o médico de família ou um profissional de saúde oral.

**Autoria, Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral.**

## 3 – DESENVOLVIMENTO E IMPLEMENTAÇÃO DE AÇÕES

A implementação de ações de promoção da saúde deve contemplar o contributo especializado de profissionais de saúde, em todas as suas fases de desenvolvimento. Possibilitando ao CB efetuar um correto planeamento das necessidades, bem como das melhores estratégias para a implementação, monitorização e avaliação das ações.

Para o efeito, muitos CB já contemplam nos seus quadros ativos, profissionais de saúde que podem integrar a equipa responsável pelas iniciativas. Em acréscimo, o CB pode associar a esta iniciativa, entidades parceiras da rede de saúde e social local, nomeadamente os Centros de Saúde, Autarquias, Universidades e Institutos Politécnicos, Associações Desportivas, entre outras. A ANPC e a DGS estão igualmente à disposição para colaborar no desenvolvimento destas iniciativas por parte dos CB.



Como qualquer missão de um CB, uma iniciativa de promoção da saúde implica a definição de um plano de operações. **Para desenvolver uma iniciativa importa desenhar um conjunto de ações que permitam em primeiro lugar, perceber as reais necessidades, obter aprovação e consenso, e conseguir a sua implementação.**

Assim, importa:

- Definir a equipa, que deve contar, com profissionais das áreas onde o programa quer incidir (ex: atividade física, nutrição, tabaco). A equipa deve, preferencialmente, contemplar um elemento de Comando do CB, ou um graduado nomeado pelo mesmo;
- Identificar os potenciais problemas que podem trazer risco para a saúde (ex: excesso de peso; falta de robustez física; sedentarismo, tabagismo, entre outros);

- Traçar os objetivos a alcançar (ex: reduzir a percentagem de bombeiros que apresenta excesso de peso, promover a cessação tabágica);
- Definir e calendarizar as ações a realizar;
- Definir as regras de participação, nomeadamente público alvo e modalidade de frequência (ex: participação livre, instrução interna do CB, inserido no horário de trabalho dos profissionais, ou outra);
- Identificar os indicadores para monitorizar o desenvolvimento e sucesso da ação (ver ponto 3.3);
- Envolver os recursos disponíveis da rede de saúde e social local;
- Utilizar material didático auxiliar (ex: cartaz, flyer informativo, material digital);
- Incentivar a adesão e permanência dos bombeiros às iniciativas (ver ponto 1.3).

### 3.1. COMO DESENHAR UMA AÇÃO

Colocar em prática as recomendações apresentadas, implica organização e sistematização de diferentes passos para que seja possível alcançar resultados positivos. Importa desenvolver e implementar.



Para desenvolver uma ação importa desenhar um conjunto de iniciativas que permitam perceber as reais necessidades, obter aprovação e consenso de modo a conseguir implementar.

### 3.2. COMO IMPLEMENTAR UMA AÇÃO

A implementação de uma ação é um passo chave para o sucesso. Usualmente, não é fácil trazer algo de novo ou diferente, que ocupe tempo e disponibilidade, particularmente na realidade de um Corpo de Bombeiros, pelo que é fundamental definir estratégias que permitam a adesão. Importa então considerar:

- Colaborar com profissional de saúde;
- Colocar à consideração do Comando (caso se justifique) a proposta desenvolvida;
- Envolver o Comando e garantir o seu apoio;
- Agendar reunião com equipa, Comando e (por exemplo) Corpo Ativo.

Na reunião:

- Apresentar e explicar o planeamento de forma clara e gráfica (ex: powerpoint);
- Explicar que a ação é de todos e para todos;
- Deixar espaço para discussão;
- Apresentar os objetivos e as ações e permitir que sejam assumidos como um compromisso de todos;
- Definir/aprovar um cronograma para as ações a desenvolver;
- Apresentar a disponibilidade da equipa para em qualquer momento esclarecer dúvidas ou questões que tenham permanecido.
- Calendarizar as ações nas datas e horários em que é mais frequente a presença de elementos no Corpo de Bombeiros;
- Promover, sobretudo, ações de grupo que promovam o “espírito de corpo”;
- Dar feedback regular (ex: semanal ou mensal) dos resultados alcançados;
- Destacar os resultados positivos, apresentando os mesmos em lugar de destaque;
- Promover iniciativas, que possam ter o mesmo fim dos objetivos traçados, mas que tenham caráter lúdico (ex: organizar um passeio de BTT aberto à população).

### 3.3. COMO AVALIAR

A monitorização e avaliação da ação permitem perceber, respetivamente, se nos encontramos no caminho certo para alcançar os nossos objetivos e no final, se alcançámos os objetivos propostos.

Para a monitorização e avaliação, importa:

- Colocar num ficheiro (Word ou Excel) as ações programadas e a respetiva calendarização;
- Definir critérios de sucesso (ex: no de ações realizadas por mês >5);
- Definir datas para monitorização intermédia;
- Construir documento final, apresentando os resultados (alcançou ou não os objetivos).

### 3.4. CRITÉRIOS PARA O SUCESSO DAS AÇÕES

Apesar da importância dos programas de saúde e bem-estar para os Corpos de Bombeiros, existem muitos obstáculos à sua criação e implementação. Com base nas boas práticas internacionais especificamente na área dos bombeiros, importa destacar um conjunto de considerações, a ter em conta no planeamento destas ações.

#### 1. Conhecimento dos benefícios para a saúde de um estilo de vida saudável.

Muitos bombeiros não estão conscientes dos riscos para a saúde inerentes à sua atividade, o que constitui um obstáculo para aderir a estas ações.

#### 2. Estabelecimento de objetivos individuais, de equipa e grupais.

Os programas ou ações que não consigam delinear metas razoáveis e específicas têm menor probabilidade de sucesso. É igualmente importante que os participantes ao longo das ações consigam perceber o seu progresso.



### 3. Formação adequada para a implementação das ações.

Importa ter profissionais de saúde envolvidos no planeamento destas ações, o que aumenta o sucesso quer na adesão dos bombeiros, quer nos resultados em saúde alcançados.

### 4. Disponibilidade e motivação dos bombeiros para participar nas ações.

Pelo facto de muitos bombeiros serem voluntários, a sua disponibilidade para iniciativas adicionais à componente operacional, apresenta-se como uma dificuldade. Assim, importa desenhar as ações com as seguintes orientações:

- a. Desenhar a ação de forma distinta caso o público-alvo seja bombeiros profissionais ou voluntários;
- b. Inserir as ações no plano de instrução do CB;
- c. Organizar ações cuja participação seja motivadora e gratificante;
- d. Envolver em algumas ações os familiares e comunidade próxima dos bombeiros.

A Divisão de Segurança, Saúde e Estatuto Social da ANPC, bem como a Divisão de Estilos de Vida Saudável da DGS estão à disposição para auxiliar na implementação destas ações.

***Os riscos apresentados  
inerentes à atividade e missão  
dos bombeiros, fundamentam  
a necessidade da promoção  
de estilos de vida saudável nos  
Corpos de Bombeiros***





## 4 - CONCLUSÃO

A importância da promoção de estilos de vida saudável nos bombeiros portugueses deve constituir um desígnio nacional.

Os riscos apresentados inerentes à atividade e missão dos bombeiros, fundamentam a necessidade de definir uma linha estratégica prioritária, para a promoção de estilos de vida saudável nos Corpos de Bombeiros, constituindo-se este manual como o primeiro instrumento para o efeito.

Importa realçar o triplo benefício associado a este desafio:

- **Ganhos de saúde pela adequação de um estilo de vida saudável em cada bombeiro;**
- **Desenvolvimento de um corpo de bombeiros com um efetivo mais robusto e saudável, com mais capacidade operacional;**
- **Aumento da qualidade do socorro prestado às populações como reflexo da melhoria operacional.**

Os benefícios da realização de ações de promoção da saúde em Bombeiros estão descritos ao longo deste manual, sendo reconhecidos os ganhos em saúde. Para além das usuais preocupações relacionadas com a segurança e qualidade operacional, também a procura pela promoção da saúde deve ser central e estratégica em todo o planeamento nos Corpos de Bombeiros.

Exemplo

Programa "Promover a Saúde no CB"

OBJETIVO	AÇÕES	INDICADOR (O)	MÊS 1 (META)	MÊS 1 (RESULTADO)	MÊS 2 (META)	MÊS 2 (RESULTADO)	Sucesso dos objetivos	Custos
Promover a atividade física	Caminhadas	Nº de Caminhadas /mês	4	5	4	4	Objetivo superado mês 1 Objetivo cumprido mês 2	Sem custos
	Aulas no ginásio do CB	Nº de Aulas/mês	6	6	6	10	Objetivo cumprido mês 6 Objetivo superado mês 10	100€
Promover a alimentação saudável	Formação com nutricionista e com profissionais de saúde oral	Nº de Formações/mês	3	2	3	3	Objetivo não atingido mês 1 Objetivo cumprido mês 2	Sem custos
	Produzir e divulgar Flyer com recomendação	Nº de Formações/mês	3	3	3	3	Objetivo cumprido mês 1 e 2	Sem custos

Legenda:



Objetivo superado



Objetivo cumprido



Objetivo não atingido

## BIBLIOGRAFIA

Almeida, J.; Parrulas, J. & Velez, S. (2015). Educação Física e Desportos. Manual de Formação Inicial do Bombeiro, XVIII. Escola Nacional de Bombeiros: Sintra."

Ângelo, R.P. (2010). Psicologia da Saúde Ocupacional dos Bombeiros Portugueses: O papel das exigências e recursos profissionais na promoção do bem-estar psicológico. Tese de doutoramento, Universidade de Lisboa, Portugal.

Ângelo, R.P. (2016). Psicologia da Saúde Ocupacional em Organizações de Emergência. Chambel MJ. (coord.). Psicologia da Saúde Ocupacional. Lisboa: Pactor.

Arriaga, M.; Brito, B.; Gouveia, S. (2015) Manual de Apoio Psicossocial a Migrantes (Psychosocial Support to Migrants). ISBN:978-989-8690-08-1

Belloc N.B., Breslow L. (1972). Relationship of physical health status and health practices. Prevent Med490-421.

Biddle J.H., Mutrie N. (2007). Psychology of Physical Activity Determinants, well-being and interventions. New York: Taylor and Francis.

Borbély A. (1982). A two process model of sleep regulation. Human Neurobiology, 1(3), 195-204.

Carvalho, M. (2011) "Estudos sobre Intervenção Psicológica em Situações de Emergência, Crise e Catástrofe" – Capítulo "Modelos de Intervenção Psicossocial em situações de Crise e Emergência". ISMAT, Portimão

Direção-Geral da Saúde. Padrão Alimentar Mediterrânico - Promotor de Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Lisboa:DGS; 2016. 1-38 p.

Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral. Circular Normativa no 1/DSE de 18 de janeiro de 2005.

European Agency for Safety and Health at Work (2011). Emergency Services: Literature Review on Occupational Safety and Health Risks. Luxembourg: EU-OSHA.

Fishbach A., Eyal T., Finkelstein S.R. (2010). How Positive and Negative Feedback Motivate Goal Pursuit. Social and Personality Psychological Compass 4/8:517-530.

Friedman R.C., Bigger J.T., Kornfeld D.S. (1977). The intern and sleep loss. New Engl J Med, 22;285(4):201-3.

Frederick T., Frerichs R.R., Clark V.A. (1988). Personal health habits and symptoms of depression at the community level. Prev Med. 17(2):173-82.

Guerra, A. M. (2005) – Segurança e Proteção Individual. Manual de Formação Inicial do Bombeiro, VIII. Escola Nacional de Bombeiros: Sintra.

Graça P., Gregório M.J., Mendes de Sousa S et al. (2017). Recomendações gerais para a alimentação de bombeiros. Direção-Geral da Saúde, Lisboa.

Hyypä M.T., Kronholm E., Mattlar C.E. (1991). Mental well-being of good sleepers in a random population sample. J Med Psychol , 64(Pt 1):25-34.

Johnson L.C., MacLeod W.L. (1973). Sleep and awake behavior during gradual sleep reduction. Percept Motor Skills, 36(1):87-97.

Jones C.L., Jensen J.D., Scherr C.L., Brown N.R., Christy K. et al. (2016). The Health Belief Model as an Explanatory Framework in Communication Research: Exploring Parallel, Serial, and Moderated Mediation. Health Communication;30(6):566-576.

Leger D. (1994). The cost of sleep-related accidents: a report for the national commission on sleep disorders research. Sleep,17(1):84-93.

Lloyd M., Watmough S., O'Brien S., Hardy K., Furlong N. (2016). How to give and receive constructive feedback. The Pharmaceutical Journal Vol 296, No 7887.

Lugaresi E., Cirignotta F., Zucconi M. (1983). Good and poor sleepers an epidemiological survey of the San Marino population. New York: Raven Press , 13-28.

Missoula Technology and Development Center. (2002). Wildland Firefighter - Health & Safety Report.

Missoula Technology and Development Center. (2001). Wildland Firefighter - Health & Safety Report.

Montain S.J., Young A.J. (2003). Diet and physical performance. Appetite. 40(3):255-67.

National Fire Protection Agency. (2015). NFPA 1584: Standard on the Rehabilitation Process for Members During Emergency Operations and Training Exercises. Disponível em: <https://www.nfpa.org/codes-and-standards/all-codes-and-standards/list-of-codes-and-standards/detail?code=1584>

Pilcher J.J., Ginter D.R., Sadowsky B. (1997). Sleep quality versus sleep quantity: Relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students. Journal of Psychosomatic Research, J Psychosom Res 42(6):583-96.

Quality Learning. Learning Improvement. (2015). Human Motivation 1. Rewards, Punishments, Compliance and Engagement. Disponível em: <http://www.qia.com.au/blog/leading-improvement/human-motivation-1-rewards-punishments-compliance-and-engagement/>

Ribeiro da Silva, P.; Graça, P.; Mata, F.; Arriaga, M.; Silva, A. Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar. Lisboa: DGS, 2016. ISBN: Impresso – 978-972-675-243-1

Silva S.S. (2007). Kit básico de alimentação para Vítimas e Bombeiros em Situações de Catástrofe Natural. Universidade do Porto.

Walker A., Pope R., Orr R.M. (2016). The impact of fire suppression tasks on firefighter hydration: a critical review with consideration of the utility of reported hydration measures. Annals of Occupational and Environmental Medicine; 28:63.



Avenida do Forte  
2794-112 Carnaxide  
Tel: +351 21 424 71 00  
Fax: +351 21 424 71 80  
E-mail: [geral@procv.pt](mailto:geral@procv.pt)  
Website: [www.procv.pt](http://www.procv.pt)



**DGS** desde  
1899  
Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45  
1049-005 Lisboa, Portugal  
Tel: +351 21 843 05 74  
Fax: +351 21 843 07 11  
E-mail: [geral@dgs.min-saude.pt](mailto:geral@dgs.min-saude.pt)  
Website: [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)