

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS TECNOLÓGICAS
CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS BOMBEIROS

CLAUDIO IGOR BUNA FERREIRA LIMA

**A IMPORTÂNCIA DA PSICOLOGIA POSITIVA NA ADMINISTRAÇÃO
DO LUTO NAS ATIVIDADES DO CBMMA**

São Luís

2019

CLAUDIO IGOR BUNA FERREIRA LIMA

**A IMPORTÂNCIA DA PSICOLOGIA POSITIVA NA ADMINISTRAÇÃO
DO LUTO NAS ATIVIDADES DO CBMMA**

Monografia apresentada ao Curso de Formação de Oficiais Bombeiro Militar da Universidade Estadual do Maranhão para obtenção de grau de bacharel em Segurança Pública e do Trabalho.

Orientador: Profa. Esp. Vivian Renata Camargo Corrêa

São Luís

2019

Lima, Cláudio Igor Buna Ferreira.

A importância da psicologia positiva na administração do luto nas atividades do CBMMA / Cláudio Igor Buna Ferreira Lima. – São Luís, 2019.

66 f.

Monografia (Graduação) – Curso de Formação de Oficiais Bombeiro Militar, Universidade Estadual do Maranhão, 2019.

Orientador: Profa. Esp. Vivian Renata Camargo Corrêa.

1.Psicologia positiva. 2.Luto. 3.Resiliência. I.Título

CDU: 355.6:[159.9:393.7](812.1)

CLAUDIO IGOR BUNA FERREIRA LIMA

**A IMPORTÂNCIA DA PSICOLOGIA POSITIVA NA ADMINISTRAÇÃO DO LUTO
NAS ATIVIDADES DO CBMMA**

Monografia apresentada ao Curso de Formação de Oficiais Bombeiro Militar da Universidade Estadual do Maranhão para obtenção de grau de bacharel em Segurança Pública e do Trabalho.

Aprovado em: ___/___/2019.

BANCA EXAMINADORA

Profa. Esp. Vivian Renata Gomes Camargo (orientadora)
Universidade Estadual do Maranhão

Prof. Dr. Mauro Sérgio Silva Pinto
Universidade Estadual do Maranhão

1º Ten PM Andréia do Nascimento Cavalcante
Universidade Estadual do Maranhão

Primeiramente dedico este trabalho a Deus pelo sustento nas horas difíceis e a minha família pelo suporte amoroso e por compreenderem a necessária ausência.

AGRADECIMENTOS

Não poderia chegar à reta final dessa importante jornada sem prestar os devidos agradecimentos a todos que contribuíram direta ou indiretamente para minha formação e para o alcance desse sonho.

Ao Criador pelo dom da vida e por iluminar meu entendimento no propósito que estou firmado.

À minha família, que me abraçou nestes três árduos anos e me cobriram de todos os males que poderiam me cercar, em especial minha mãe Aryneia Buna Ferreira Lima, meu pai Claudimilson Dos Santos Lima e a minha namorada Lycia Matos Bittencourt, que fizeram tudo que estava ao seu alcance para que a trajetória tivesse peso dividido em nossos ombros.

Aos funcionários da Academia de Bombeiro Militar Josué Montello, sejam praças ou oficiais, e da Universidade Estadual do Maranhã – UEMA, pelo zelo que propiciou o conforto necessário para meu aprendizado.

Aos professores e instrutores pelo apoio que superou muitas vezes o aspecto pedagógico.

À minha orientadora, pelos tão urgentes esclarecimentos e por me conduzir nesses primeiros passos na produção acadêmica.

Finalmente, aos amigos que fiz nos últimos três anos, que foram espelho para minha formação enquanto indivíduo e profissional e que, mais que amigos, se tornaram irmãos nesse longo período.

A todos, meu mais sincero obrigado!

*“Quantas vezes a gente, em busca da ventura,
Procede tal e qual o avozinho infeliz:
Em vão, por toda parte, os óculos procura
Tendo-os na ponta do nariz!”*

Mário Quintana

RESUMO

Este estudo teve como objetivos analisar a importância da psicologia positiva como fator de prevenção na administração do luto presente nas atividades do Bombeiro Militar do Estado do Maranhão; avaliar as condições psicológicas da tropa a fim de descobrir, a partir da sua autopercepção sobre fatores de risco e protetores da sua saúde mental; analisar a questão do luto na prática do bombeiro militar; discutir a aplicação da Psicologia Positiva na elaboração do luto; e, apresentar estratégias de manejo do luto que possam servir como porta de entrada para a psicologia positiva na Instituição. Para isso, realizou-se uma pesquisa exploratória, através da aplicação de um questionário a uma amostra de 86 cadetes da Academia de Bombeiros Militar “Josué Montello”, os dados foram comparados com a revisão da literatura sobre o assunto. Como resultados, a pesquisa observou que a amostra é composta em sua maioria por homens. Os cadetes relataram preocupações quanto à sua saúde mental e possível desenvolvimento de sofrimento psíquico ao longo da carreira. Poucos conhecem a Psicologia Positiva, bem como, as fases do luto. Este estudo concluiu sobre a importância de se atuar de forma preventiva, ainda nas escolas de formação, para que os atributos e virtudes pessoais possam ser desenvolvidos, para obtenção do desempenho ótimo dos profissionais. Bombeiros sofrem diariamente com a perda de colegas e vítimas socorridas com vida ou não. Essas condições são adversas, estressantes e causam importante provação psicológica. Atuar, preventivamente, é ensinar e desenvolver características já preexistentes nestes profissionais, além de outras, como autoestima, otimismo, autorregulação e gratidão.

Palavras-chave: Psicologia Positiva. Luto. Estresse Ocupacional. Bombeiros.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the importance of positive psychology as a prevention factor in the administration of mourning present in the activities of the Military Firefighter of the State of Maranhão; evaluate the psychological conditions of the troop in order to discover, from their self-perception about risk factors and protectors of their mental health; to analyze the issue of mourning in the practice of the military firefighter; discuss the application of Positive Psychology in the elaboration of mourning; and, present strategies for managing grief that can serve as a gateway to positive psychology in the institution. For that, an exploratory research was carried out, through the application of a questionnaire to a sample of 86 cadets of the military academy of "Josué Montello", the data were compared with the literature review on the subject. As a result, the survey found that the sample is composed mostly of men. The cadets reported concerns about their mental health and possible development of psychic suffering throughout their careers. Few are aware of Positive Psychology as well as the stages of mourning. This study concluded on the importance of preventive action, even in training schools, so that personal attributes and virtues can be developed, to obtain the optimal functioning of professionals. Firefighters suffer daily from the loss of colleagues and victims rescued alive or not. These conditions are adverse, stressful and cause significant psychological ordeal. To act, preventively, is to teach and develop preexisting characteristics in these professionals, in addition to others, such as self-esteem, optimism, self-regulation and gratitude.

Key words: Positive Psychology. Mourning. Occupational stress. Firemen.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Baldes de lona e couro	23
Figura 2 – Carro à vapor	24
Figura 3 - Primeiro carro de bombeiros motorizado	24
Figura 4 -Nomeação do primeiro Comandante da Seção dos Bombeiros	25
Figura 5 - Academia Josué Montello	27
Figura 6 - Modelo de Coping	30

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 -Você aceita participar da pesquisa?	38
Gráfico 2 - Identificação quanto ao ano do curso	39
Gráfico 3 - Divisão conforme gênero	40
Gráfico 4 - Auto percepção sobre preparo psicológico	41
Gráfico 5 - Amparo institucional	42
Gráfico 6 - Probabilidade de desenvolvimento de sofrimento mental	43
Gráfico 7 - Prevenção do sofrimento psíquico	44
Gráfico 8 - Já fez ou faz psicoterapia	44
Gráfico 9 - Estados afetivos atuais	46
Gráfico 10 - Conhecimento sobre Psicologia Positiva	47
Gráfico 11 - Impacto das emoções positivas no desempenho.....	48
Gráfico 12 - Influência positiva das potencialidades no desempenho.....	49

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Hierarquia do CBMMA	26
Quadro 2 Observações X Lições para o cliente	45

LISTA DE SIGLAS

ABMJM	Academia de Bombeiro Militar Josué Montello
CBMMA	Corpo de Bombeiro Militar do Estado do Maranhão
CFO/BM	Curso de Formação de Oficiais Bombeiro Militar
MRT	<i>Master Resilience Training</i>
OIT	Organização Internacional do Trabalho
OMS	Organização Mundial de Saúde
PsP	Psicologia Positiva
PP	Psicoterapia Positiva
UEMA	Universidade Estadual do Maranhão

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	14
2	OBJETIVOS	18
2.1	Geral	18
2.2	Específicos	18
3	JUSTIFICATIVA	19
4	REVISÃO TEÓRICA	22
4.1	Origem do Corpo de Bombeiro Militar	22
4.2	Sufrimento Psíquico nos Bombeiros Militares: O Luto Complicado	28
4.3	Os Aspectos Positivos e as Instituições Militares	31
5	METODOLOGIA	35
5.1	Delineamento do Estudo	35
5.2	Campo	35
5.3	Amostra	35
5.4	Instrumentos de Coleta e Análise dos Dados	36
5.5	Procedimento Éticos e Limitações	36
6	RESULTADOS E DISCUSSÃO	38
6.1	Aspectos Gerais da Corporação	38
6.2	Psicologia Positiva no CBMMA	47
6.3	Considerações sobre o Luto	50
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS	55
	ANEXO A	63

1 INTRODUÇÃO

O tema do presente estudo transita sobre áreas inerentes à condição humana: a morte/luto, o trabalho, o sofrimento psíquico e a busca pela felicidade. Neste sentido, justamente por fazer parte de toda experiência do homem, são temas sensíveis e que merecem atenção quando abordados de forma conjunta. O profissional bombeiro militar, lida, diariamente, com o risco intrínseco à sua profissão. A exposição constante ou iminente ao perigo contra a sua vida, um parceiro ou uma vítima exige esforços físicos e emocionais, que aumentam a carga psíquica e o estresse laboral. Somado a isso, sofrem com as perdas de colegas de profissão ou vítimas, exigindo dos militares, habilidades de enfrentamento diante desses fatos.

Quando se fala em morte ou luto, o primeiro sentimento evocado é de uma reflexão pessoal sobre sua própria existência. Diferente do que se supõe, não há de imediato expressão de comportamento evitativo ou sentimento de tristeza. Além disso, o fortalecimento do tabu sobre o assunto não auxilia no desenvolvimento de estratégias para lidar com ele, diferentemente, inibe a busca eficaz por esclarecimentos (HAYASIDA et al, 2014).

Ariés (2012, p.85), em seu estudo histórico, desde a Idade Média até a contemporaneidade, observou que, gradativamente e principalmente até o século XIX, a morte vai desaparecendo e se tornando um tema interditado. Nas palavras do historiador, havia uma razão para que a sociedade evitasse falar sobre a morte, em última análise, acreditava-se que agindo assim estariam afastando: “a perturbação e a emoção excessivamente fortes, insuportáveis, causadas pela fealdade da agonia e pela simples presença da morte em plena vida feliz, pois, a partir de então, admite-se que a vida é sempre feliz, ou deve sempre aparentá-lo”. Logo, esse estado de negação de algo tão real e concreto, estaria no bojo ilusório que deveria servir para sustentar a aparência de felicidade.

A primeira publicação brasileira sobre tanatologia, estudo sobre a morte, aconteceu na década de 1980, após a realização de um Seminário que deu origem ao livro “A morte e os mortos na sociedade brasileira”. Esta obra foi o marco original para que novas empreitadas sobre o tema pudessem acontecer. O curso “A arte de morrer: Visões plurais”, criado em 2007, foi o pioneiro da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Já os estudos sobre o luto, considerada uma etapa transitória da existência, têm se concentrado em avaliar os impactos das perdas na

saúde física e psicológica dos indivíduos. Um dos mais importantes trabalhos sobre o luto concluiu que pessoas enlutadas apresentavam sintomas depressivos, alterações no padrão do sono, inapetência e aumento no uso de substâncias químicas (KOVACS, 2008).

Quando o assunto é o luto complicado ou patológico, na antiga nomenclatura, ressalta-se a importância de analisar os fatores de risco, os padrões de determinada sociedade e cultura, bem como, as tecnologias disponíveis que podem potencializar o quadro, e qualquer outro ponto que possa contribuir para a sua prevenção. Diante de um luto grave, sintomas incapacitantes podem perdurar por semanas. E mesmo que não apresente uma dor física, pode alterar as funções biológicas e gerar uma sensação de desconforto. Um processo de luto normal, semelhante a um machucado, gradualmente vai se restaurando. Por outro lado, diante de novas feridas ou complicações surgem as condições agravadas (PARKES, 1998).

Segundo Rando (1992/1993), a falta de cuidado às pessoas enlutadas pode implicar em graves complicações. Negar ou reprimir a dor ou perda, comportamento comum em culturas onde a morte é tratada com receio, podem prejudicar o processo do luto. Conforme essa autora, são seis as etapas concernentes a este processo: o reconhecimento da situação propriamente dita; algum tipo de reação à separação física e afetiva; recolhimento ou uma lembrança das vivências com o ente perdido; um afastamento de relacionamentos mais antigos; adaptação à nova realidade e o redirecionamento afetivo para outros investimentos.

Kovacs (2008) relembra que o luto pode ser afetado pelo tipo de morte, já que acidentes, suicídios e aquelas cujo sofrimento foram mais desgastantes, podem gerar culpa e sentimentos ambivalentes. Além disso, a sensação de ausência de uma rede de apoio, sofrimento mental e o tipo de relação com o falecido, são questões complicadoras. Nesses casos, a perda vem acompanhada de um sentimento de solidão e desamparo.

Kübler-Ross (1969) ao tratar sobre os aspectos atinentes à morte e o morrer, especialmente sobre as reações dos indivíduos a esses fenômenos, questiona sobre as consequências, em dada sociedade, de gerar uma certa atitude evitativa frente ao tema da morte. Outras questões já se faziam atuais há 50 anos, como se o estudo da medicina seria capaz de desenvolver habilidades mais humanas em seus profissionais e se ela passaria a se preocupar na redução do sofrimento, em detrimento da longevidade. Sobretudo, a autora faz uma série de indagações sobre a geração futura,

talvez nossa atual, diante da crescente liquidez das relações, fragilidade dos vínculos, despersonalização do cuidado e de um mundo cada vez mais rápido, globalizado e efêmero. Essas transformações fizeram surgir medos e incertezas frente à vida. E, neste sentido, a autora diz que “O homem não se pode manter sempre em contradição. Não pode fingir estar continuamente a salvo. Se não podemos negar a morte, pelo menos podemos tentar dominá-la” (p.16). Mais a frente será preciso retornar a essa autora para se discutir, de forma mais aprofundada, sobre os estágios do luto, a saber: negação e isolamento, raiva, barganha, depressão e aceitação.

Considerando o luto e suas possíveis implicações na saúde mental de bombeiros militares em formação ou atuantes, este estudo sopesou importante levantar estratégias teóricas e práticas para uma atuação preventiva e terapêutica na vida desses sujeitos. Para isso, considerou-se importante propor uma abordagem ancorada na Psicologia Positiva. Mesmo que a relação entre Psicologia e Forças Armadas seja de longa data, principalmente dentro do campo da avaliação psicológica, nos Estados Unidos, como foi o caso dos testes *Army Alpha* e *Army Beta*, é preciso considerar que há uma certa carência e engessamento da prática, quando se trata de atenção ao sofrimento psíquico dos militares (ROSA e HUTZ, 2008).

Pensando em formas menos rígidas de abordar a natureza humana, este estudo buscou se basear na sabedoria da Psicologia Positiva – PsP. Esta abordagem teve como evento fundante formalizado, o discurso de um dos seus criadores, Martin Seligman, em 1998, para a posse presidencial da *American Psychological Association*. A PsP tem apresentado avanços científicos relativos ao bem-estar e às competências humanas. Apesar dos preceitos positivos já se fazerem presentes desde sempre na sociedade, a constituição de um corpo teórico e prático voltado para os aspectos positivos do desenvolvimento e as potencialidades dos sujeitos, tem se mostrado importante dado ao caráter científico agregado à Teoria. Neste sentido, a PsP trouxe importante foco sobre os fenômenos humanos, que, assim como os sofrimentos emocionais, mereciam a devida atenção, a saber: felicidade, esperança, satisfação, otimismo, alegria, resiliência, dentre outros (LINLEY et al., 2006).

Considerando os pressupostos da PsP que serão melhor destrinchados nos capítulos subsequentes e a problemática do luto, este estudo, então, pretendeu lançar um olhar diferenciado sobre a saúde mental de cadetes bombeiros do Curso de Formação de Oficiais – CFO da Universidade Estadual do Maranhão – UEMA e da Academia de Bombeiro Militar Josué Montello - ABMJM. Não só isso, espera-se,

através da metodologia aplicada, levantar indicadores sobre aspectos psicossociais dos graduandos e propor estratégias de enfrentamento diante da perda real ou iminente de um parceiro ou vítima. Importante ressaltar que este estudo se faz relevante, sobretudo, conforme os dados apresentados no levantamento das ocorrências registradas pela referida Corporação, entre 2014 a 2018. Dentro de um absoluto de 24.008 ocorrências, 243 foi o indicador total de vítimas fatais dentre os atendidos (CBMMA, 2018).

Assim, este estudo foi dividido em capítulos para facilitar a exposição de suas contribuições teóricas. O capítulo 2 expõe o objetivo geral e específicos da pesquisa, tendo como ponto inicial o entendimento da problemática do luto e estratégias de manejo a partir da PsP. No capítulo 3 expôs-se as justificativas para o estudo, partindo do problema do sofrimento psíquico em militares, especialmente ao analisar o estresse laboral decorrente da condição inerente à sua categoria profissional. O capítulo 4 dedicou-se ao referencial teórico, que foi subdividido em três sessões, a saber: “Origem do Corpo de Bombeiros”; “Sofrimento Psíquico nos Bombeiros” e “Aspectos Positivos nas Instituições Militares”. O delineamento metodológico foi apresentado no capítulo 5, com a definição do tipo e natureza do estudo, o campo, amostra, os instrumentos de coleta e análise, e as considerações éticas. Finalmente, o último capítulo apresentou os resultados do levantamento realizado juntos às três turmas de cadetes da Academia e a discussão desses elementos, a partir da revisão da literatura.

2 OBJETIVOS

2.1 Geral

Analisar, a partir de uma amostra com cadetes bombeiros, a importância da psicologia positiva como fator de prevenção na administração do luto presente nas atividades do bombeiro militar do Estado do Maranhão.

2.2 Específicos

- ✚ Avaliar as condições psicológicas da tropa a fim de descobrir, a partir da sua autopercepção sobre fatores de risco e protetores da sua saúde mental;
- ✚ Analisar a questão do luto na prática do bombeiro militar;
- ✚ Discutir a aplicação da Psicologia Positiva na elaboração do luto;
- ✚ Apresentar estratégias de manejo do luto, a partir da Psicologia Positiva, que possam servir como porta de entrada para a psicologia positiva na Instituição.

3 JUSTIFICATIVA

Diversas pesquisas têm apontado para a preocupação com a saúde mental do profissional bombeiro militar, no Brasil (MONTEIRO et al., 2007; AMATO et al., 2010; LIMA, ASSUNÇÃO e BARRETO, 2015; SALVADOR, SILVA e LISBOA, 2013; BAPTISTA et al., 2005; MURTA e TROCCOLI, 2007). Neste sentido, antes mesmo de discutir a relevância do cuidado com esse público em especial, considerando a abordagem positiva da prática psicológica, este estudo pretende situar a saúde, física ou mental, conforme nova disposição oferecida pela Organização Mundial de Saúde - OMS. A aceção moderna rompe com o paradigma de mera ausência de doença, para uma visão mais holística sobre o homem e os sistemas que o compõe. Desta feita, o constructo pode ser melhor compreendido conforme direciona o Relatório Mundial de Violência e Saúde, como “bem-estar subjetivo, a auto eficácia percebida, a autonomia, a competência, a dependência intergeracional e a auto realização do potencial intelectual e emocional da pessoa” (OMS, 2002, p. 31).

Sabe-se que o trabalho é fonte importante de satisfação e significação na vida dos indivíduos. Contudo, também pode se tornar fonte de desprazer e sofrimento psíquico. A Organização Internacional do Trabalho – OIT, até a década de 1980 só se atinha aos fatores objetivos, ou seja, riscos físicos, químicos e biológicos relacionados ao trabalho. Entretanto, em 1984 fez-se a primeira observação quantos aos riscos psicossociais associados à dinâmica laboral, bem como seus efeitos na saúde psíquica dos trabalhadores. Isso quer dizer que surgiu a preocupação, e como consequência, muitos estudos sobre dos impactos das situações ou eventos, que partem da interação entre os processos do trabalho e as capacidades/necessidades do trabalhador como possíveis causas de sofrimento individual e deficiências na produção (RUIZ e ARAÚJO, 2012).

Considerando que o homem passa um terço da sua vida em atividades laborais, nas últimas décadas, os estudos sobre o trabalho têm apresentado resultados quanto as organizações e as dinâmicas do trabalho. Isso possibilitou implementar mudanças importantes nas condições do trabalho e ergonomia. Reconheceu-se, por exemplo, que algumas doenças são condições intrínsecas a determinadas profissões, passando-se a promover estratégias de prevenção de acidentes e saúde ocupacional de um modo geral. Em especial, na década de 1980 surgiram os primeiros estudos sobre estresse laboral e *Burnout*. A literatura aponta que a inserção da PsP nos

estudos sobre o trabalho se deu no início dos anos 2000. Como em toda as áreas de investigação da PsP, o campo organizacional, estava focado nas percepções de bem-estar dos trabalhadores e os comportamentos considerados positivos dentro de uma instituição. Assim, ao se pensar em uma organização positiva é preciso pensar que, além dos seus objetivos finais, sejam econômicos ou não, a saúde e o bem-estar do seu trabalhador devem estar em evidência (CHIUZI, SIQUEIRA e MARTINS, 2012). Com efeito, faz-se importante definir o que seria uma instituição dentro dos parâmetros da PsP:

Para o presente estudo, a organização positiva foi concebida como um construto constituído por três dimensões: percepção de suporte organizacional, percepção de justiça organizacional e confiança do empregado na organização. Ou seja, uma organização positiva seria aquela na qual o trabalhador percebe um suporte, assim como também possui a percepção de que ela é justa para com ele, tanto na distribuição de recursos quanto nos procedimentos adotados nesta distribuição e, por fim, sente que pode confiar nela (CHIUZI, SIQUEIRA e MARTINS, 2012, p.33).

Conforme Siqueira e Padovam (2008), a felicidade tem sido associada à uma condição saudável de vida. E, embora o cotidiano moderno promova um tipo de auto alienação e pouca autorreflexão, a necessidade de organizar seu dia e gerir seus projetos, bem como melhoria nos hábitos de vida, são questões que surgem constantemente na vida humana. Os estudos nessa área se dedicam a responder perguntas como: as pessoas se consideram felizes? Ou ainda, em que medida atingem todas as potencialidades? Apesar de serem temas diferentes, em última análise, o que se investiga é a autopercepção de bem-estar. Além disso, essa inquietação remonta aos pensamentos aristotélicos, que já se ocupava da essência da felicidade. São duas as teorias atuais sobre bem-estar:

[... uma que aborda o estado subjetivo de felicidade (bem-estar hedônico), e se denomina bem-estar subjetivo, e outra que investiga o potencial humano (bem-estar eudemônico) e trata de bem-estar psicológico. Na visão desses autores, essas duas tradições de estudo refletem visões filosóficas distintas sobre felicidade: enquanto a primeira (hedonismo) adota uma visão de bem-estar como prazer ou felicidade, a segunda (eudemonismo) apoia-se na noção de que bem-estar consiste no pleno funcionamento das potencialidades de uma pessoa, ou seja, em sua capacidade de pensar, usar o raciocínio e o bom senso (SIQUEIRA e PADOVAM, 2008, p.201).

Segundo Paranhos e Werlang (2015), a Psicologia Positiva tem sido importante para enfrentamento de situações de crise ou desastres, experiências que, invariavelmente, envolvem a presença de profissionais bombeiros. Neste sentido, a

Teoria da Crise, mesmo sem um corpo teórico bem definido dentro da Psicologia das Emergências, se interessa não só pelas vítimas, mas por aqueles que prestam serviço durante esses eventos. Essa prática tem como objetivo auxiliar o intervencionista a realizar uma elaboração psicológica e social, de forma que, os prejuízos à saúde física e psíquica possam ser minimizados. Isso se faz importante, pois considera-se que diante de situações de catástrofe, o envolvido entra em crise devido ao abalo em sua estrutura emocional. O sujeito não “dá conta” de realizar avaliações que seriam simples se não estivesse tomado pela gravidade dos fatos. Neste sentido, a Psicologia Positiva exerce um papel fundamental: ela reconhece os pontos fortes dos indivíduos e que eles mesmos possuem as competências para superar o estresse vivenciado. Por esta razão, a psiquiatria preventiva, especialmente através de uma intervenção precoce tem sido identificada como positiva para o crescimento humano e na redução dos riscos psíquicos relacionados ao luto.

De fato, a resolução positiva ou negativa, depende da gravidade do evento que a precipitou, e em se tratando de desastres, estes possuem um potencial alto para gerar estresse e ansiedade em um grau demasiado para quem o vive. Entretanto, como Caplan (1964) – precursor da Teoria da Crise – define, a resolução também receberá influência dos recursos pessoais do sujeito e dos recursos sociais que estão disponíveis. E aqui, nos dois últimos tópicos, o psicólogo deve se centrar, ou seja, no olhar para o que o sujeito tem de competências individuais para o manejo da situação e que recursos podem ser ativados para o contorno desta (PARANHOS e WERLANG, 2015, p.565).

Finalmente, este estudo coloca a relevância de abordar o tema do sofrimento psíquico intrínseco à profissão de bombeiro militar, especialmente no enfrentamento do luto. Importante ressaltar que a psicologia positiva é uma corrente de pensamento psicológico que visa o estudo de características humanas que propiciem o seu desenvolvimento ótimo. A adaptação de instrumentos e abordagens aos ambientes militares e da corporação acima citada parece ser uma necessidade atual.

4 REVISÃO TEÓRICA

Este capítulo teve a proposta de estabelecer a base teórica para esta investigação. Para isso, revisitou-se, inicialmente, a história e evolução do Corpo de Bombeiros Militar – CBM, desde o que se sabe sobre seu ponto original, passando por sua implantação no Brasil, e por fim, as características da corporação do Estado do Maranhão.

4.1 Origem do Corpo de Bombeiro Militar

A origem e evolução dos Corpos de Bombeiros ao longo dos tempos se relacionam a quase toda atividade humana aplicada a atender suas necessidades. Exemplo disso é o fogo, que apesar de fundamental à vida humana, impõe grande risco aos homens, desde os costumes nômades. Naquela época, eles fugiam das chamas, diferente do que precisou ocorrer após o seu estabelecimento fixo em um território e a formação das primeiras cidades. Nestes casos, foi preciso empreender estratégias para combatê-las, já que ameaçavam não só as pessoas, como as propriedades. Neste sentido, os Corpos de Bombeiros surgiram como um serviço que pudesse socorrer à população, considerando as grandes tragédias que passaram a assolar o mundo. Estima-se que a primeira corporação, os *vigiles*, tenha surgido na Roma Antiga, no ano de 27 a.C., por meio do Imperador Otávio Augusto, após incêndio que assolou o Império Romano em 22 a.C. No ano 872, no Reino Britânico, promulgou-se a primeira norma contra incêndios, que previa o acionamento de um toque de alerta (GOIÁS, 2016).

Segundo Campos (1999), a palavra bombeiro vem da etimologia latina, *bombus*, que significa bomba e faz referência às bombas de água usadas para apagar os incêndios na Antiguidade. Os registros primitivos sobre o combate a incêndios são de 300 a.C., na Grécia Antiga. Assim, percebe-se que a construção da profissão bombeiro surgiu como forma de atender às necessidades de um contexto econômico e social em franco desenvolvimento:

A profissão Bombeiro surge com a revolução industrial, que trouxe consigo o desenvolvimento tecnológico, e conseqüentemente a ampliação do risco de incêndios e acidentes. Embora a profissão de Bombeiro tenha se originado exclusivamente na área do combate e extinção de incêndios, foi ao longo do tempo, assumindo a função de salvamentos (aquático, aéreo e terrestre),

prestação de socorro de urgência e mais recentemente a prevenção de acidentes (CAMPOS, 1999, p.57).

A primeira corporação apontada nos registros históricos, surgiu no século XVIII, em Paris, com uma guarnição de 70 guarda-bombas. Eles tinham uniformes, remuneração e seguiam as normas de disciplina militar. Na sequência, esse modelo se espalhou pelas grandes cidades do mundo. Em 1679, um grave incêndio atingiu cerca de 150 edifícios e embarcações. Esse marco motivou a fundação do Departamento Profissional Municipal Contra Incêndios na América do Norte, na cidade de Boston, nos Estados Unidos. O modelo seguido, inglês, compunha a brigada com um chefe e 12 bombeiros. Menos de 40 anos depois a cidade já havia expandido para seis o número de companhias. Em 1853, criou-se o registro profissional bombeiro, já aderindo tanto à organização, quanto ao uso de novas tecnologias, como as bombas à vapor e veículos tracionados por cavalos. Em 1889 foi criada a primeira escola de bombeiro em Boston e, em 1914, em Nova Iorque. Na ocasião das duas primeiras grandes guerras, os bombeiros já estavam organizados em dois turnos e atuavam solucionando os problemas dos bombardeios. Sempre foi característica dessa atividade laboral trabalhar por mais de 24 horas seguidas, com extensas jornadas de trabalho, que predomina até os dias atuais (GOIÁS, 2016).

Figura 1 - Baldes de lona e couro



Fonte: CBSP (2019)

Figura 2 – Carro à vapor



Fonte: CBSP (2019)

Figura 3 - Primeiro carro de bombeiros motorizado



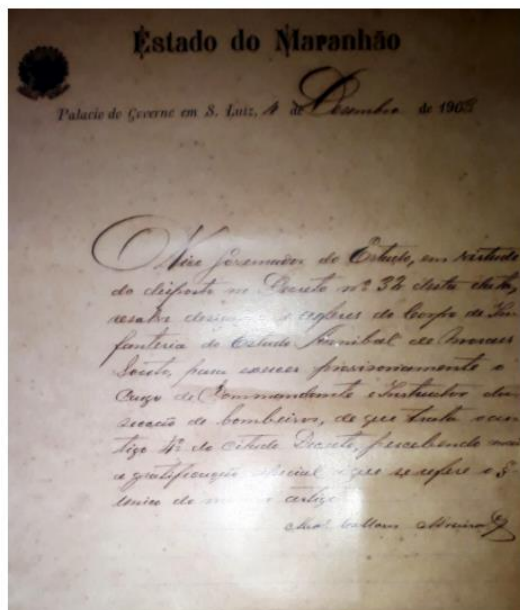
Fonte: CBSP (2019)

Os registros brasileiros apontam que a primeira guarda com a finalidade de combate ao fogo, foi instituída no país em 1763, através do Conde da Cunha. Naquele período, o trabalho era realizado pelo Arsenal de Marinha do Brasil. O Corpo de Bombeiro, como organização, ainda que provisório na Corte, no entanto, só veio a ser criado em 2 julho de 1856, após decreto nº 755 do Império (GOIÁS, 2016).

No estado do Maranhão, a instituição do Corpo de Bombeiros Militar - CMBMA ocorreu no ano de 1903. A referida organização teve sua fundação prevista a partir da Lei nº 294, de 16 de abril de 1901, mas a efetivação só se deu dois anos depois, através do Vice-Governador Alexandre Colares Moreira Júnior, com a criação da Seção de Bombeiros. O primeiro comandante foi o Oficial do Corpo de Infantaria do

Estado, Alferes Aníbal de Moraes Souto. Em sua composição, a Seção contava com Comandante, um 1º Sargento, dois 2º Sargentos, um Furriel, 02 Cabos e 30 soldados. A primeira sede que se tem registro foi na Rua da Palma, na região central, da capital São Luís. Uma Lei estadual - nº1264 de 1926, integrou o CBMMA à Polícia Militar. Entre 1936-1937, o governador Paulo Ramos reestruturou a Seção de Bombeiros, fornecendo treinamento adequado aos profissionais, pois o serviço ainda era oferecido de forma precária. No ano de 1957 o Corpo de Bombeiros ficou à cargo da administração estadual e instituiu-se a formação oficial com especialização em Brigada Militar, para os todos os profissionais – Lei nº 1138 (CBMMA, 2019).

Figura 4 -Nomeação do primeiro Comandante da Seção dos Bombeiros



Fonte: MARANHÃO (1903)

Conforme a Lei 6.513/1995 que rege o Estatuto da Polícia Militar do Estado do Maranhão, no seu artigo 167 todas as normas presentes na referida legislação se aplicam ao Corpo de Bombeiros Militar do Estado. Sendo assim, a organização hierárquica da instituição pode ser melhor visualizada pelo quadro abaixo:

Quadro 1 - Hierarquia do CBMMA

Circulo de Oficiais	Circulo de Oficiais Superiores	Coronel Tenente-Coronel Major Capitão
	Circulo de Oficiais Intermediários	Primeiro-Tenente Segundo-Tenente
	Circulo de Oficiais Subalternos	Aspirante-a-Oficial
Circulo de Praças Especiais	Freqüentam o Circulo de Oficiais Subalternos	Aspirante-a-Oficial
	Excepcionalmente ou em reuniões sociais, têm acesso ao Circulo de Oficiais	Cadete
Circulo de Praças	Circulo de Subtenentes e Sargentos	Subtenente Primeiro-Sargento Segundo-Sargento Terceiro-Sargento
	Circulo de Cabos e Soldados	Cabos e Soldados
	Excepcionalmente ou em reuniões sociais, têm acesso ao circulo de Subtenentes e Sargentos.	Alunos do Curso de Formação de Sargentos
	Frequentam o Circulo de Cabos e Soldados	Alunos do Curso de Formação de Cabos e Soldados

Fonte: Maranhão (1995, p.6).

Conforme a Constituição Federal, o Corpo de Bombeiro faz parte do cumprimento do dever do Estado com a segurança pública, sendo também um direito e responsabilidade da população, visto que tem como objetivo “a preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio” (BRASIL, 1988, art. 144, inciso V), O CMAMA é considerado força auxiliar do Exército e integra o Sistema Estadual de Proteção e Defesa Civil e tem como atribuições “estabelecer e executar a política estadual de defesa civil, articulada com o sistema nacional de defesa civil; estabelecer e executar as medidas de prevenção e combate a incêndio” (MARANHÃO, 2014, art. 116, incisos I-II).

A Lei nº 10.230/2015 dispõe sobre a Organização Básica do CBMMA e estabelece como suas competências:

I - desenvolver a política Estadual de Proteção de Defesa Civil, nas ações de proteção da incolumidade e do socorro das pessoas em caso de infortúnio ou de calamidade; II - prestar socorro nos casos de inundações, alagamentos, deslizamentos, desabamentos e/ou catástrofes, sempre que houver ameaça de destruição de haveres, vítimas ou pessoas em iminente perigo de vida; III - exercer atividades de polícia administrativa para os serviços de Segurança Contra Incêndio e Pânico e de Salvamento, podendo, por meio de estudos, vistorias, análises, planejamento, fiscalização e controle de edificações, embargar, interditar obras, serviços, habitações e locais de diversões públicas que não oferecerem condições de segurança e de funcionamento; IV - controlar e fiscalizar a formação de guarda-vidas em meio aquático; V - realizar serviços de busca e salvamento de pessoas, animais, bens e haveres; VI - realizar prevenção no meio aquático e serviço de guarda-vidas; VII - realizar serviços de atendimento e transporte pré-hospitalar em vias e logradouros públicos; VIII - proceder à perícia de incêndios, bem como o

controle de edificações e seus projetos, visando à observância de requisitos técnicos contra incêndio e outros riscos, prevenindo e extinguindo incêndios urbanos e florestais; IX - desenvolver pesquisas científicas em seu campo de atuação funcional e ações educativas de prevenção de incêndios, socorros de urgência, pânico coletivo e proteção ao meio ambiente, bem como ações de proteção e promoção do bem-estar da coletividade e dos direitos, garantias e liberdades do cidadão, estimulando o respeito à cidadania, por meio de ações de natureza preventiva e educacional ou por meio de convênios; X - celebrar e manter intercâmbio sobre os assuntos de interesse de suas atribuições com órgãos congêneres de outras unidades da Federação ou Países, além de exercer outras atividades necessárias ao cumprimento de sua competência por meio de convênios. (MARANHÃO, 2015, art.2º).

Finalmente, para o recorte que interessa ao presente estudo é preciso considerar a Diretoria de Ensino e Pesquisa, bem como a Academia de Bombeiro Militar, que planejam, orientam, controlam, coordenam, fiscalizam e executam as atividades de formação dos cadetes, futuros oficiais do CBMMA. O curso de graduação, com bacharelado em segurança pública e do trabalho, é oferecido pela Universidade Estadual do Maranhão - UEMA e pela Academia Josué Montello - ABMJM. No ano de 2003, o governo estadual cedeu parte da área localizada junto ao Parque Independência, para sediar um projeto social, que não se concretizou. Em 2007, o comandante do Centro de Ensino Bombeiro Militar, Major Joabe Pereira de Souza, visitou a localidade e, por meio de autorização do Subcomandante Geral do CBMMA, Coronel Antônio Eliberto Barros, ocupou de forma regular o prédio, fazendo as devidas adequações para a ministração do curso de formação. A ABMJM iniciou suas atividades com o primeiro pelotão do Curso de Formação de Soldados e foi inaugurada oficialmente no ano de 2009.

Figura 5 - Academia Josué Montello



Fonte: ABMJM (2012).

A organização atual atende aos cursos de formação de oficiais, soldados, cabos, sargentos, aperfeiçoamento de sargentos e habilitação de oficiais administrativo especial. Além disso, capacita bombeiros de outros estados e presta serviço à comunidade carente, por meio do projeto “Bombeiro Mirim”. O prédio conta com estrutura ampla com salas, alojamentos, refeitório, cassino, quadras, piscina, campo de futebol, academia e suporte tecnológico, como climatizadores e internet (ABMJM, 2012).

Por fim, o Curso de Formação de Oficiais Bombeiro Militar – CFO/BM realizado na UEMA é de natureza integral, já que no turno da manhã os cadetes realizam atividades na ABMJM e à tarde na Universidade. Antes de 1993, a formação dos militares do Estado do Maranhão se dava em outras unidades da federação, o que implicava em alto custo e baixa oferta de vagas. Logo, por meio de convênio firmado entre a Polícia Militar, o Corpo de Bombeiros e a UEMA, os CFOs contam com rigor técnico e científico, de formação fundamentada nos direitos humanos e cidadania (UEMA, 2019).

4.2 Sofrimento Psíquico nos Bombeiros Militares: O Luto Complicado

O presente tópico tem o objetivo de discutir aspectos relacionados ao sofrimento psíquico vivenciado pelos agentes bombeiros, em especial suas articulações com o processo de luto, sendo ele complicado ou não. Neste sentido, Alves (2018) apresentou alguns indicadores sobre desastres naturais ou de origem humana, os quais apontaram que na década de 2005 a 2015, 23 milhões de pessoas no mundo ficaram desabrigadas, 700 mil morreram e quase 1,5 milhões de feridos. Esses dados alertam para a necessidade de estratégias que possam minimizar tais ocorrências. Entre os afetados, além das vítimas e familiares, há os profissionais de segurança, saúde e resgate que atuam diretamente nesses episódios. Será sobre esses últimos, especialmente bombeiros formados ou em formação, que esse tópico se debruçará.

Abaixo, Jung reflete sobre algumas representações sobre a morte:

Mas, para o interessado, a areia escoou-se na ampulheta; a pedra que rolava chegou ao estado de repouso. Em confronto com a morte, a vida nos parece sempre como um fluir constante, como a marcha de um relógio a que se deu corda e cuja parada afinal é automaticamente esperada. Nunca estamos tão convencidos desta marcha inexorável do que quando vemos uma vida humana chegar ao fim, e nunca a questão do sentido e do valor da vida se

torna mais premente e mais dolorosa do que quando vemos o último alento abandonar um corpo que ainda há pouco vivia (JUNG, 2010, p.170).

Existe um conceito propalado sobre a morte “escancarada”, que, em última análise, refere-se àquela que ocorreu de forma violenta, inesperada, invasiva e, mais grave, pública. Esse tipo de perda causa grande exposição dos indivíduos, seus familiares e sua história de vida. Vale esclarecer que esse tipo de morte não necessariamente implica em traumas, porém, elas deixam uma forte sensação de vulnerabilidade e insegurança. Importante ressaltar que não há uma definição quanto a duração do luto, já que se trata de um processo singular e saudável, necessário diante das situações de perdas. Esse momento em que o indivíduo se recolhe para sentir a dor é importante para que ele dê conta de prosseguir. Contudo, por razões diversas, ele pode se tornar complicado e adoecedor, incapacitando a pessoa na sua readaptação e elaboração daquela separação definitiva (ALVES, 2018).

A primeira reação humana frente à morte é a negação ou isolamento. Aparentemente, a pessoa manifesta um estado afetivo como se estivesse em choque ou entorpecido pela notícia. Com efeito, a reação comumente apresentada é articulada pela expressão “não, não pode ser comigo”. Trata-se de um mecanismo defensivo temporário, mas necessário. No segundo momento, a raiva é a emoção mais comum e nova questão se impõe: “por que eu?” A raiva pode surgir racional ou irracionalmente e precisa ser reconhecida, através de uma atitude sem medo e de aproximação. No caso de profissionais que lidam com a perda, o medo da morte pode fazer emergir sentimentos temerosos e de esquivas. Barganha ou negociação caracterizam o terceiro estágio do luto. É uma etapa onde o indivíduo tenta adiar o sofrimento através de alguma promessa de boa ação ou bom comportamento, geralmente para Deus. Quando já não há mais o que fazer, o indivíduo experiencia a quarta etapa: depressão. Finalmente, chega-se à última etapa, da aceitação, uma espécie de resignação, que não pode ser confundida com felicidade (KUBLER-ROSS, 1969).

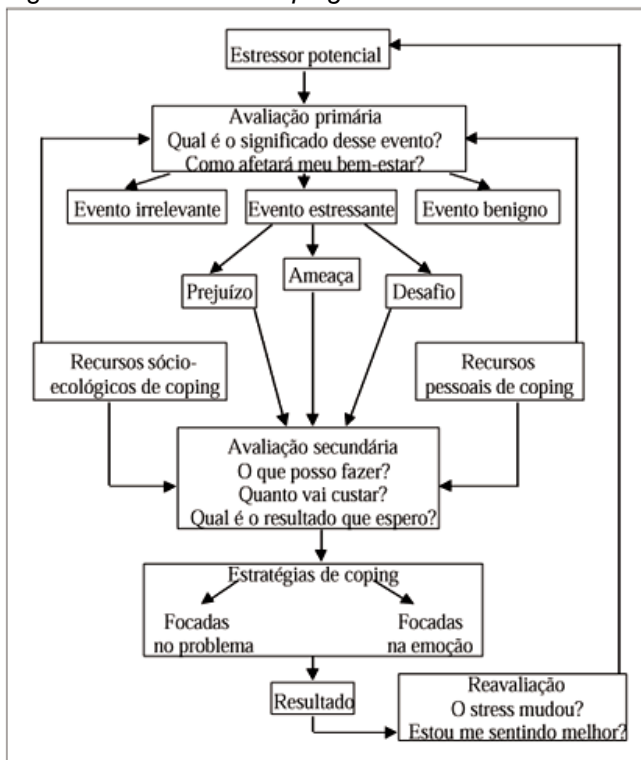
Ruiz, Monteiro e Nobre (2015) elaboram sobre a identidade dos trabalhadores que lidam diretamente com a morte. Os bombeiros enfrentam diariamente não só a morte, mas a violência, muitas vezes relacionadas. A pouca previsibilidade quanto à morte gera ansiedade e a espiritualidade aparece com frequência como suporte para a elaboração da perda. Com efeito, bombeiros relatam haver diferença entre socorrer

vítimas desconhecidas e conhecidas, o que é considerado como uma postura pouco profissional. Contudo, uma perda é sempre muito significativa para um profissional da saúde ou segurança pública.

Lima, Assunção e Barreto (2015) explicam que o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) é um transtorno comum àqueles que lidam diretamente com temas mórbidos ou episódios violentos, que envolvem feridos. Essa síndrome causa prejuízos no funcionamento psicossocial e pode se tornar incapacitante. Importante dizer que no contexto profissional é preciso fazer um destaque aos profissionais das emergências, socorristas e ambulâncias e bombeiros de busca e salvamento.

Antoniazzi, Dell'Agio e Bandeira (1998) explicam que o *coping* é uma das estratégias usadas como forma de superarem condições de vida adversas e de grande estresse. Ele tem sido associado a um mecanismo de defesa em indivíduos estáveis emocionalmente. Os estudos mais contemporâneos sobre essa abordagem a relacionam a alguns traços de personalidade, como otimismo, autoestima e autorregulação. Considerando um modelo de *coping* é possível compreendê-lo como um processo de interação sujeito-meio, que visa administrar e controlar os eventos estressores, a partir de avaliação e empreendimento de esforços que possam reduzir o tolerar os impactos no indivíduo. A figura abaixo é uma amostra desse modelo:

Figura 6 - Modelo de *Coping*



Fonte: Antoniazzi, Dell'Agio e Bandeira (1998, p.277).

Gonzalez et al (2006) discutiram sobre as implicações do estado de alerta na saúde psíquica de bombeiros. Vale dizer que um dos aspectos abordados, a qualidade de vida, sofre influência da forma como o trabalho é organizado e implica no controle que o trabalhador faz sobre o sofrimento, a morte e o adoecimento. No estudo em questão, mais da metade dos participantes declarou gostar do seu trabalho por sentir realização ao ajudar outras pessoas. Isso pode estar relacionado ao *status* social da profissão, que está vinculado ao sentimento de heroísmo. O estresse foi percebido como uma condição que é provocada pela constante tensão no trabalho. Além disso, sintomas como ansiedade, depressão, insônia, abuso de álcool e drogas foram levantados. Sobretudo, o constante estado de prontidão para situações trágicas reflete um problema da corporação, que desencadeia sintomas físicos e psíquicos, dentre eles depressão, decorrente de luto complicado, que podem ocasionar em suicídio.

No próximo tópico serão apresentados os conceitos e as questões gerais sobre a relação entre Psicologia Positiva e as Forças Armadas, já que são dois campos estruturantes para a presente pesquisa, que visa compreender a problemática do luto complicado na experiência do bombeiro militar e formas de construir um aporte teórico e prático para o cuidado com os cadetes, que por estarem na condição de formação, podem se beneficiar pelas possibilidades preventivas quanto aos riscos psicossociais associados à sua dinâmica laboral.

4.3 Os Aspectos Positivos e as Instituições Militares

Este tópico tem por objetivo relatar algumas considerações apontadas por diferentes estudos sobre a Psicologia Positiva e as Forças Armadas ou as organizações do trabalho de um modo geral. Porém, antes mesmo de apresentar os conceitos ou aplicações dessa abordagem dentro do contexto militar, foi preciso fazer uma retomada aos primórdios da Psicologia, de um modo geral, nas Instituições Militares.

No Brasil, o estudo de maior relevância deu origem ao livro “Psicologia Militar” de Emílio Mira y Lopez, em 1949. A obra destacava as características adotadas pelo Exército Brasileiro sobre seleção de pessoal e treinamento. Este estudo é primordial sobre as avaliações psicométricas realizadas no país. Sobretudo, seus resultados popularizaram a Psicologia como ciência e difundiram seu conhecimento para outros estabelecimentos, como escolas e empresas. Vale destacar a contribuição de Mira y

Lopez com o Psicodiagnóstico Miocinético (PMK), na seleção de pilotos da antiga Aviação do Exército, atual Força Área Brasileira (ROSA e HUTZ, 2008).

A Psicologia Militar pode ser entendida como uma ciência aplicada, que pode suportar profissionais de diferentes linhas teóricas e concepções humanas. Neste sentido, ela se prefigura como um espaço transformador, não só nas organizações de atuação, como no funcionamento ótimo da nação. O psicólogo militar pode atuar nos mais diferentes seguimentos, como:

[...] saúde mental ou terapia familiar para melhorar a vida do pessoal em serviço e suas famílias, pesquisar para selecionar e indicar recrutas para possíveis trabalhos, analisar missões humanitárias e de paz para determinar procedimentos que podem salvar vidas militares e civis (ROSA e HUTZ, 2008, p.161).

A Psicologia Positiva se ancora no estudo do bem-estar subjetivo humano. Diversas pesquisas dentro dessa abordagem têm se preocupado com a resiliência dentro de um sentido saudável do desenvolvimento; a auto eficácia e o perdão como reguladores emocionais em instituições de saúde; e a esperança e otimismo como operadores de satisfação (ROSA e HUTZ, 2008). Pureza et al (2012) explicam que, no Brasil, os primeiros estudos sobre a PsP dedicaram-se ao tema da resiliência nos contextos vulneráveis e riscos psicossociais. De 2003 a 2012 as publicações sobre o tema foram não-lineares, de crescimento pouco expressivo e em sua maioria estudos não empíricos. No Brasil, o baixo quantitativo de estudos não revisionais, indica que essa teoria ainda é pouco utilizada para intervenção nos problemas cotidianos. Sobretudo, evidenciou-se o ponto fulcral da PsP como sendo o bem-estar, que pode ser compreendido a partir de teorias *Bottom up* (fatores ambientais) ou *Top-down* (características intrínsecas).

Passareli e Silva (2007) analisaram os principais estudos empíricos sobre o bem-estar subjetivo, tanto na literatura nacional, quanto internacional. Uma pesquisa relacionou felicidade à traços de personalidade, percebendo correção positiva com extroversão e negativa com neuroticismo, em amostra de estudantes. Outro estudo similar, porém em uma população maior da Noruega, identificou que os níveis de satisfação com a vida e os afetos positivos e negativos são dimensões da felicidade. Pesquisa realizada com freiras percebeu a importância na emoção positiva para uma vida mais longa. Bem-estar também parece estar relacionado a melhor adaptação biológica e menor risco de doenças físicas.

Correia (2014) analisou uma amostra de 501 militares portugueses a respeito das ocorrências de Transtorno do Estresse Pós-Traumático – TEPT. A conclusão do ponto de vista psicológico centrou-se na necessidade de estratégias preventivas ou de intervenção precoce, por meio de um acompanhamento periódico de militares envolvidos em missões de Paz. A PsP foi utilizada como abordagem central a partir do conceito de Crescimento Pós-traumático, que está relacionado aos aspectos positivos frente às situações traumáticas. Neste sentido, o sofrimento é encarado como uma oportunidade de desenvolvimento pessoal, fortalecimento e mudança de atitude na vida. Algumas características pessoais foram discutidas como fatores positivos para um crescimento positivo, como otimismo, capacidade de avaliar ameaças e recursos de enfrentamento e busca por apoio social. Os estudos sobre crescimento apontaram alguns benefícios para os sujeitos após experienciarem situações adversas:

[...] mudanças no próprio (melhorar a sua resistência individual, considerar a coexistência de um lado positivo e negativo na mudança); mudanças nas relações interpessoais (é habitual que as pessoas e amigos se sintam mais unidos nas situações adversas, e exista uma maior necessidade de pedir ajuda); mudanças na espiritualidade e filosofia de vida (valorização de aspectos que não valorizava antes, mudanças de valores). O crescimento pós-traumático pode contemplar a possibilidade de o sujeito, a partir do processo de dar significado ao trauma, atingir um nível superior de desenvolvimento e adaptação em vários domínios da sua vida (CORREIA, 2014, p.95).

Lima e Neves (2017) explanam que as demandas atuais requerem que as Forças Armadas se reestruturem para capacitar seus profissionais para as exigências do mundo moderno. Neste sentido, os autores apontam a necessidade de desenvolver habilidades diversas, em que o militar esteja flexível e preparado para situações novas. As singularidades da carreira militar, além de uma vida sempre exposta ao risco, implicam no uso de recursos e forças que superem as vulnerabilidades. Sobre as características da profissão, segue o que se espera do militar:

Dele se requer que esteja sempre pronto para cumprir a missão, para combater e lutar sem esmorecimento. Não é um trabalhador comum, não tem direitos trabalhistas e atua sob sacrifícios pessoais e familiares. Ele está sempre à disposição do chamamento pátrio; não tem o direito de optar, de escolher. O militar não tem querer (LIMA e NEVES, 2017, p.22).

Rech (2018) buscou estabelecer semelhanças e diferenças entre a PsP e o *Master Resilience Training* – MRT, um programa incorporado ao Programa de psicologia do Exército Americano. A PsP e o MRT estão preocupados com as forças

e virtudes humanas. Especificamente, o MRT é um programa dedicado ao treino da resiliência, cuja base teórica é a PsP. As competências desenvolvidas neste curso envolver autoconsciência, regulação emocional, melhoria na comunicação e nos relacionamentos. Com efeito, ambos se ancoram nos atributos essenciais ao homem e uma liderança autêntica: “confiança, esperança, otimismo e resiliência” (RECH, 2018, p.37). Neste sentido,

A mesma definição de otimismo aplicada em psicologia positiva é aplicada no MRT, além disso, o otimismo é o motor da resiliência. Resiliência é o atributo que efetivamente sustenta as pessoas felizes. As pessoas que desenvolvem este atributo enfrentam as adversidades de forma positiva (RECH, 2018, p.37).

Finalmente, este tópico não buscou esgotar as fontes de informação sobre as ponderações entre Psicologia Positiva e a Psicologia Militar. Cabe, contudo, ressaltar que a PsP ainda é incipiente dentro dos contextos militares, especialmente no Brasil. Isso se reflete nos poucos estudos encontrados a respeito. Neste sentido, esses dados reforçam o caminho que este estudo vem pretendendo seguir, com a abertura de uma possibilidade nos currículos de formação para os atributos e emoções positivas como prática de capacitação para a sujeitos mais resilientes no cotidiano laboral dos bombeiros.

5 METODOLOGIA

O presente capítulo destina-se a apresentar os aspectos metodológicos empregados neste estudo. Assim, expôs-se a definição do campo do estudo, a amostra escolhida, o tipo e a natureza da pesquisa, os procedimentos de coleta e análise dos dados e as considerações éticas ou possíveis limitações.

5.1 Delineamento do Estudo

Este estudo se caracteriza por ser uma pesquisa de natureza qualitativa, que conforme Minayo (2001) se debruça sobre temas sociais, ou seja, das relações humanas, que não podem ser compreendidos quantitativamente ou em análises estatísticas. Além disso, este estudo se guiou pelos objetivos e se define como exploratório (GIL, 2008). Assim, a presente investigação teve duas frentes de investigação. Inicialmente realizou-se uma revisão de literatura consultando livros, teses, dissertações e artigos científicos, a fim de construir um referencial consistente que sustentasse o tema do luto e implicações na saúde mental de bombeiro militares e as contribuições da Psicologia Positiva frente ao sofrimento psíquico. Vale destacar que, a revisão de literatura possibilita uma apreensão de como o tema vem sendo abordado pela literatura contemporânea, expondo possibilidades, intervenções, limites e evoluções em saúde (ROTHER, 2007).

5.2 Campo

O campo de estudo escolhido foi o Curso de Formação de Oficiais Bombeiro Militar – CFOBM, que se desenvolve na Academia de Bombeiro Militar Josué Montello, situada à rua São Jerônimo, n.1, São Luís – MA e na Universidade Estadual do Maranhão.

5.3 Amostra

A amostra deste estudo contou com a participação de 86 cadetes da ABMJM. Os participantes estavam inseridos nesta instituição há, pelo menos, seis meses, configurando os três anos do curso de formação de oficiais do maranhão. Portanto, o

primeiro ano era composto por 31 alunos, o segundo, 26 e os concluintes, ao todo, 29 cadetes.

5.4 Instrumentos de Coleta e Análise dos Dados

A fim de coletar informações sobre dados gerais dos cadetes, suas percepções sobre o luto, sofrimento psíquico e conhecimentos de Psicologia Positiva, elaborou-se um questionário virtual, através da ferramenta Google Formulário. Acredita-se que os resultados da pesquisa permitirão um melhor conhecimento sobre os benefícios da psicologia positiva no manejo de sofrimento emocional em bombeiros, especialmente no enfrentamento do luto. Todos os dados recolhidos permanecerão confidenciais. Será garantido o sigilo de sua identificação, sendo assim, em nenhum momento seu nome será divulgado.

Além disso, pretendeu-se analisar também aspectos relacionados à satisfação de vida, potencialidades e dificuldades relacionadas às atividades bombeiro militar e percepção de suporte institucional. O questionário modelo aplicado foi disponibilizado no Anexo A.

Como fontes de análise, os dados obtidos através dos questionários, foram sistematizados graficamente e comparados aos estudos prévios acerca da psicologia positiva e do bem-estar subjetivo, analisados qualitativamente a fim de que se observe a importância da aplicação deste ramo da Psicologia Positiva no ambiente militar, especificamente no CBMMA.

5.5 Procedimento Éticos e Limitações

A fim de atender as exigências éticas da Resolução 196/96 do Conselho Nacional De Saúde, todos os participantes, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE.

Importante esclarecer uma possível limitação do estudo ou conflito de interesse formado pela presença do pesquisador como aluno do último ano. Por esta razão ele não respondeu ao questionário. Contudo, tal como na pesquisa desenvolvida por Halpern (2013), o duplo estatuto de pesquisador, os âmbitos pessoal e profissional, exigiu um “posicionamento de estranhamento” permanente. Em suas palavras: “Embora este mundo social tenha sido familiar, tal familiaridade precisa ser

compreendida como aparente, requerendo um trabalho de autoconsciência para proceder à objetivação de seus elementos fundamentais” (p. 41). O familiar precisou ser trabalhado como estranho e o estranho, como familiar.

Assim, a inserção do pesquisador nesta área permitiu não apenas a decisão pela construção do estudo, como também a escolha do método. Seu papel como tal permitiu a obtenção da visão de conjunto do objeto de estudo e a operacionalização da pesquisa, contou com o auxílio de documentos e observação da vida cotidiana.

Todos os procedimentos éticos relativos à pesquisa com seres humanos, conforme determinado pelo Conselho Nacional de Saúde e Conselho Federal de Psicologia, foram seguidos. Aos militares, foi dada atenção especial no tocante aos aspectos éticos, visto que o fato de ser militar pode influir na sua opção de participar ou não. Não houve a presença de autoridades militares (oficiais) no momento da aplicação do questionário.

Cumprе ressaltar que este estudo é pioneiro no CBMMA ao associar os aspectos positivos da condição humana ao enfrentamento do sofrimento psíquico, especialmente sobre a elaboração do luto.

6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

“O exercício da atividade militar, por natureza, exige o comprometimento da própria vida” (BRASIL, 1995, p.11).

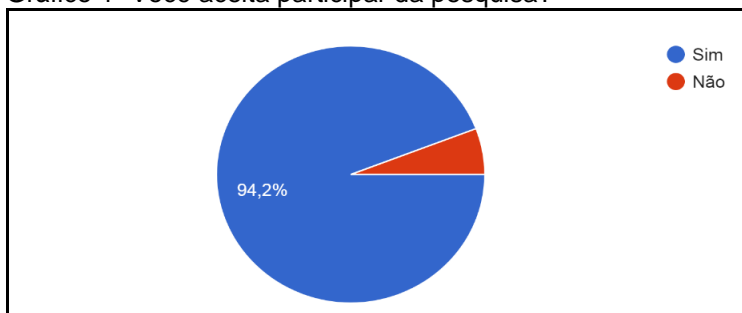
“Aurifulvo clarão gigantesco
Labaredas flamejam no ar
Num incêndio horroroso e dantesco,
A cidade parece queimar.
Mas não temem da morte os bombeiros”
(CANÇÃO DO SOLDADO DE FOGO).

Este capítulo tem como finalidade apresentar os resultados, levantados pelo questionário e discussões, conforme análise da da literatura. Dessa forma, dividiu-se em três categorias principais de crítica: (1) aspectos gerais da corporação; (2) relações com a psicologia positiva; (3) considerações sobre o luto.

6.1 Aspectos Gerais da Corporação

A primeira categoria visou descrever e avaliar aspectos pessoais dos sujeitos. Dos 86 participantes, apenas cinco não aceitaram responder ao questionário. Nenhum dos participantes teve seu nome divulgado, a fim de preservar o direito ao sigilo das informações.

Gráfico 1 -Você aceita participar da pesquisa?



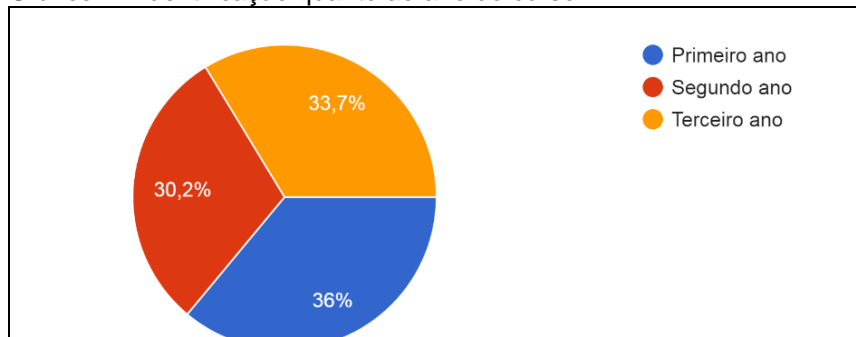
Fonte: dados da pesquisa

O perfil dos cadetes indica que eles têm no mínimo seis meses de curso, passaram por processo seletivo, por meio de provas objetivas, aptidão física, psicológica e clínica, promovido pela UEMA e pela ABMJM e estudam em regime integral. A formação dividida nos três anos contempla não só a aquisição de conhecimento acadêmico, através das disciplinas do curso de bacharel em segurança pública e trabalho, como todo o preparo para as funções pertinentes à atividade operacional de bombeiro. A carga horária total é de 4470 horas, incluindo 240 horas

optativas e 90 horas de estágio curricular supervisionado. Os concluintes egressam como aspirantes à oficial e podem chegar até a patente de coronel. O Projeto Pedagógico – PP do CFO/BM justifica a concepção de colaborador que orienta os fundamentos acadêmicos do curso:

[...] contempla o desenvolvimento da dimensão humanística na formação do profissional bombeiro militar, pois se avança na perspectiva de não conceber mais o ser humano somente como mão de obra, recurso humano ou capital humano. Existe um consenso entre os estudiosos que o ser humano é o sujeito primeiro do fenômeno organizacional e por isso o diferencial de qualidade na comparação do desempenho interinstitucional. Tratando-se da dimensão científico-tecnológica vislumbra-se a necessidade de sua utilização em benefício da qualidade de vida da sociedade. É imperativo reconhecer o valor da articulação da evolução humana (ação natural) e o correspondente progresso humano (ação científico-tecnológica) enquanto conceitos que se complementam e, por isso, não devem ser preteridos ou discriminados e sim potencializados na sua devida extensão de forma a atender as necessidades humanas (UEMA, 2014, p.8).

Gráfico 2 - Identificação quanto ao ano do curso

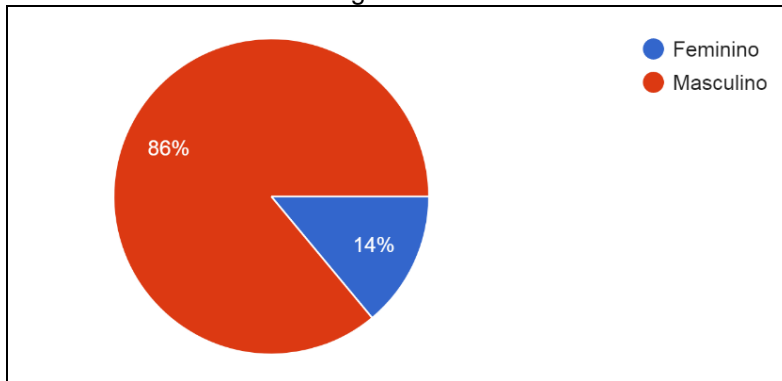


Fonte: dados da pesquisa

. A amostra inicial era composta por 11 mulheres, divididas entre os três anos de formação: quatro no terceiro ano, duas no segundo e cinco no primeiro ano. Os demais participantes eram do sexo masculino. Todas as mulheres aceitaram participar do estudo. Vale ressaltar que as intuições militares têm tradição quanto ao quantitativo superior de homens nas suas corporações, apesar do franco crescimento apresentado nos últimos anos. A Marinha do Brasil é a primeira instituição a incorporar mulheres no seu quadro de profissionais, em meados da década de 1980. O ingresso das mulheres no Corpos de Bombeiros se deu na década de 1990. Estima-se que esteja

na casa dos 6% a representatividade feminina entre bombeiros, no Brasil (LOMBARDI, 2009).

Gráfico 3 - Divisão conforme gênero



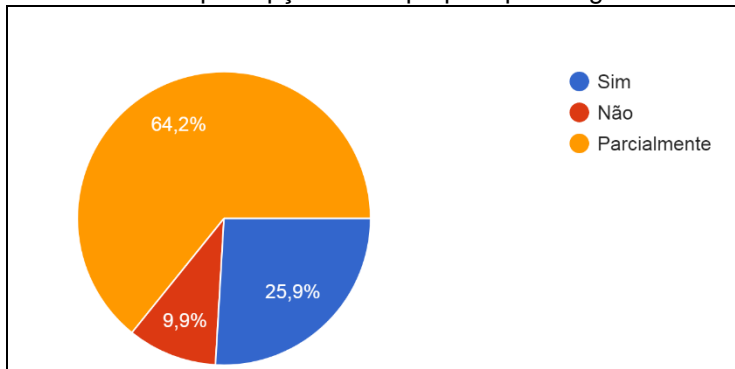
Fonte: dados da pesquisa

Ainda visando responder às questões gerais sobre a corporação, ao serem questionados sobre a autopercepção quanto ao preparo psicológico para exercer as atividades próprias da atividade como bombeiro e lidar com todas as situações a serem apresentadas no decorrer da sua carreira, os cadetes responderam que se sentem parcialmente preparados. Interessante a observação realizada por Thadeu, Ferreira e Faiad (2012) a respeito da avaliação psicológica realizada em processos seletivos para as áreas da segurança pública, incluindo bombeiros militares. A avaliação psicológica, nesse tipo de concurso, deve ser uma etapa prevista no edital e regulada pela legislação, especificando o perfil psicológico desejado e o método aplicado. É preciso considerar uma crítica a esta divulgação prévia, que pode influenciar o candidato, muitas vezes a apresentar um perfil tendencioso, conforme o desejado pelo cargo. Esse problema poderia ser ainda mais complexo diante da divulgação prévia dos testes aplicados, incorrendo em maior deseabilidade por parte do candidato.

No edital nº 213/2018 - GR/UEMA não houve detalhamento quanto ao perfil psicológico dos aspirantes a bombeiro, porém os requisitos mínimos exigidos para os candidatos à Polícia Militar, que também são normatizados conforme o mesmo manual, foram especificados, e são melhor expressos abaixo:

[...] assertividade, controle emocional, capacidade de análise, trabalho sob pressão, capacidade descritiva, controle da agressividade, coordenação motora, discrição, flexibilidade, autoconfiança, liderança, persistência, planejamento, resiliência; inteligência, raciocínio dedutivo, raciocínio lógico, raciocínio verbal; específicas: atenção difusa, atenção concentrada, memória. [e complementa...] ansiedade exacerbada e impulsividade exacerbada (MARANHÃO, 2018, p.74).

Gráfico 4 - Auto percepção sobre preparo psicológico



Fonte: dados da pesquisa

Interessante fazer um paralelo com o conceito de “Moral da Tropa” que diz de uma atitude mental dos militares, como pode ser melhor definido pelo Manual de Doutrina das Forças Armadas:

[...] é um princípio de guerra que define o estado de ânimo ou atitude mental de um indivíduo, ou de um grupo de indivíduos, que se reflete na conduta da tropa. A estabilidade e o moral individuais são fundamentados na qualidade da formação, na natureza do indivíduo e determinados por suas reações à disciplina, ao risco, ao adestramento e à liderança. O contínuo aprimoramento e a manutenção de um moral elevado são essenciais ao sucesso na guerra. Nem sempre força numérica, bom armamento e adequados recursos logísticos compensam a carência de moral e descrença nos objetivos da guerra (BRASIL, 2011, p. 42).

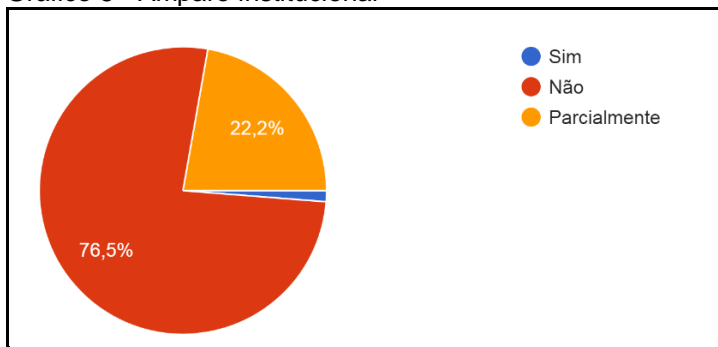
Ao serem questionados sobre a percepção de amparo psicológico fornecido pela instituição em que estão inseridos, os cadetes, em mais de 75% não se consideram amparados. Lopes (2012) em estudo com 505 bombeiros do interior de Minas Gerais, verificou a percepção de suporte social – resiliência - e sua importância no contexto do trabalho, especialmente sobre os casos de síndrome de *burnout*. A análise correlacional identificou que quanto maior a sensação de suporte social no trabalho, maior a resiliência. Porém, este estudo encontrou naquele contexto um baixo indicador de suporte institucional, o que evidenciou a necessidade de melhoria nesses aspectos para a aplicação de estratégias preventivas.

A resiliência é um conceito central dentro da Psicologia Positiva. Seligman (2011) afirma que estar apto psicologicamente é ser resiliente. Como exemplo, o autor cita o caso do exército americano, famoso por seu intenso treinamento de combate militar e tem altos registros de Transtorno do Estresse Pós-Traumático (TEPT), suicídio, depressão e ansiedade em veteranos das Guerras do Vietnã e Iraque. Contudo, recentemente o foco voltou-se para os aspectos positivos, como a

capacidade de se recompor diante de situações adversas. O ensino da resiliência pode favorecer não só civis, mas os jovens militares, especialmente se o foco for a saúde e não a doença. Produzir resiliência contraria a medicina mercadológica e farmacológica, pois fortalece os jovens física e psiquicamente, como foi esclarecido abaixo:

A medicina militar é incentivada exatamente dessa forma. Se o treinamento da resiliência funcionar, ele será um modelo para a medicina civil. — Vamos tirar esse programa do serviço médico do exército, remover o estigma da psiquiatria e inserir a resiliência no campo da educação e do treinamento — sugeriu o tenente-general Eric Schoomaker, cirurgião geral do exército e comandante do serviço médico. — Se funcionar e prevenir o adoecimento, sei que cortará meu orçamento, já que as pessoas são pagas pela quantidade de doenças que elas tratam. Mas é a coisa certa a fazer (SELIGMAN, 2011, p.103).

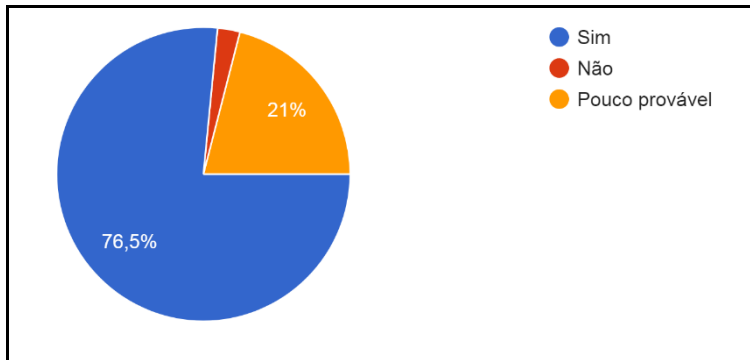
Gráfico 5 - Amparo institucional



Fonte: dados da pesquisa

Quase 80% dos participantes acredita haver possibilidade de desenvolver algum tipo de transtorno psicológico durante o exercício profissional de bombeiro militar. Lima, Assunção e Barreto (2015) analisaram uma amostra de 954 bombeiros da cidade de Belo Horizonte/MG e os resultados indicaram presença de depressão associada ao TEPT em 7% da amostra no último mês, vivência situação traumáticas, estressantes e uso abusivo de álcool. Os fatores de risco apontados foram a idade, eventos estressantes relacionados ao trabalho, como alta exigência e traumas na prática

Gráfico 6 - Probabilidade de desenvolvimento de sofrimento mental



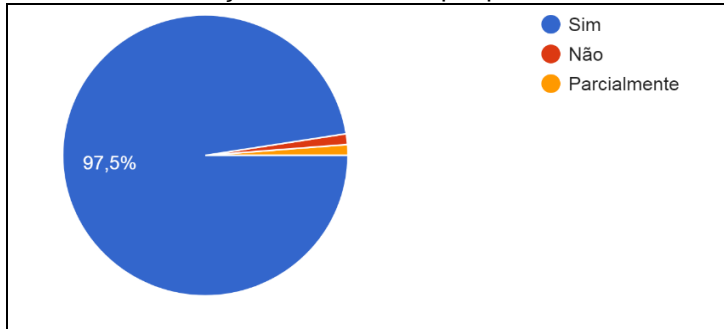
Fonte: dados da pesquisa

Brito et al (2017) explicam que é preciso considerar o trabalho prescrito e o real dentro das Corporações de Bombeiros, levando em conta que se trata de Instituições Totais, como formuladas por Goffman (1987). Elas se caracterizam pelo regime hierárquico e que possuem dentro de si todos os recursos minimamente necessários para seu pleno funcionamento. O rigor de horários e das normas, além do controle exercido pela autoridade superior marcam a dinâmica laboral. Muitos estudos dentro dessa linha teórica têm compreendido que essas condições de trabalho, a saber a sobrecarga, pressão, extensas jornadas e equipe desfalcada, podem afetar a saúde dos profissionais.

Quanto a relevância da prevenção ao sofrimento psíquico decorrente do trabalho do profissional bombeiro, 97,5% dos questionados responderam que consideram de suma importância dar atenção a esses aspectos da saúde do trabalhador. Nunes e Fontana (2012) entrevistaram 21 bombeiros brasileiros, que trabalham no regime com plantões de 12 horas/dia ou 15 dias/noite, invertendo-se a escala na sequência. Todos realizam atividades comuns à função de bombeiro, ou seja, atuam no administrativo, salvamento e combate ao fogo. O estudo em questão reforçou a relevância educação continuada e permanente para esses profissionais. Essa estratégia serviria como forma de discutir e problematizar questões relativas ao trabalho, a fim de transformar os processos ali envolvidos. Sobretudo, a pesquisa ressaltou que o bombeiro carece de um olhar humanizado, já que estão expostos a inúmeros riscos psicossociais. Neste sentido, seria valioso observar as questões relacionadas ao bem-estar, já que lidam com situações altamente complexas e se submete a um regulamento, que pode punir a conduta inadequada. Esse tipo de abordagem educativa:

Pode agregar saúde ao fatigante cotidiano destes trabalhadores medidas como, por exemplo, incrementar os recursos individuais de enfrentamento de estresse com orientações técnicas, educação, abordagens cognitivo-comportamentais e encontros regulares com profissionais habilitados. Além disso, fomentar o exercício de suas habilidades pessoais, com atitudes que visem atender às necessidades individuais e orientar esses trabalhadores sobre os riscos ocupacionais, oportunizando intercâmbio de experiências entre os pares (NUNES e FONTANA, 2012, p.727).

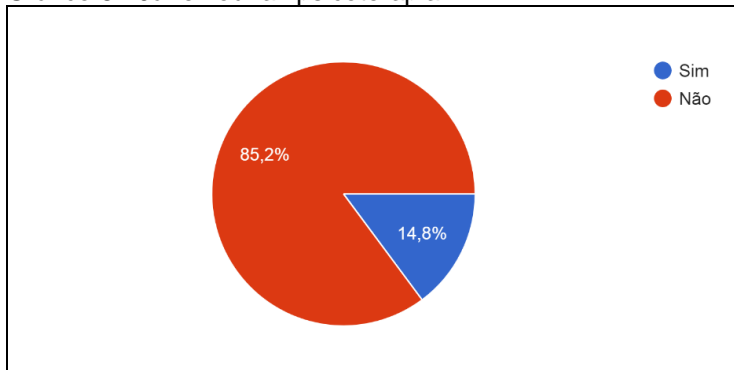
Gráfico 7 - Prevenção do sofrimento psíquico



Fonte: dados da pesquisa

Além disso, o estudo apresentou um dado importante e ao mesmo tempo expressivo, já que a maior parte dos cadetes nunca fez psicoterapia. Isso demonstra a cultura nacional de considerar ainda o suporte psicológico como uma estratégia de “cura” e não preventiva. Este estudo, visa romper com essa lógica, já que se ancora na ideia de se introduzir, dentro do Curso de Formação, um conceito de prevenção do sofrimento psíquico a partir do treino da resiliência ou da elaboração de características positivas que façam vista ao bem-estar dos cadetes.

Gráfico 8 - Já fez ou faz psicoterapia



Fonte: dados da pesquisa

A Psicoterapia Positiva foi testada em jovens adultos deprimidos a partir de um programa com seis exercícios, desenvolvidos ao longo de seis semanas. Os resultados indicaram supressão quase total dos sintomas, sem recaídas durante o controle de 12 meses. Essa abordagem se caracteriza por um conjunto de técnicas,

mas sem desconsiderar pressupostos elementares da psicoterapia como a empatia, acolhimento e vínculo. Inicialmente avalia-se os indicadores de bem-estar e sintomatológicos para depressão. O quadro a seguir representa em síntese as observações feitas durante as sessões e a orientação dada ao cliente:

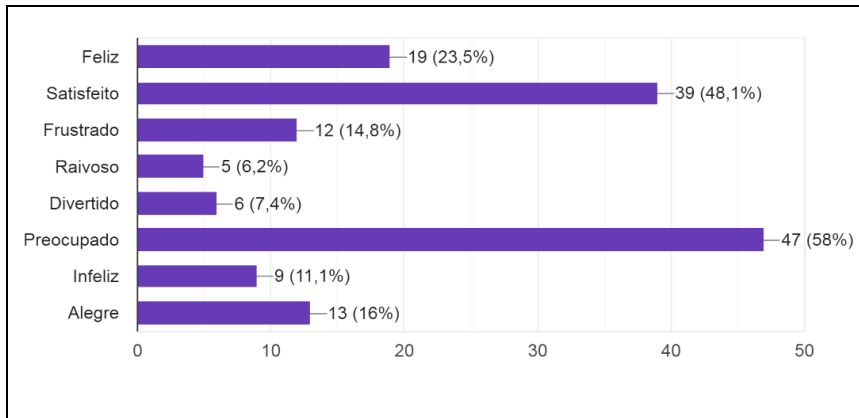
Quadro 2 Observações X Lições para o cliente

Observações	Lição
A ausência ou falta de recursos positivos (emoções positivas, forças de caráter e sentido) pode causar e manter a depressão, e pode gerar uma vida vazia	O cliente escreve uma “introdução positiva” de uma página (mais ou menos trezentas palavras), na qual conta uma história concreta mostrando a si mesmo em sua melhor forma e ilustrando como usa suas mais altas forças de caráter.
O cliente identifica suas forças de caráter a partir da introdução positiva e discute situações nas quais essas forças o ajudaram no passado.	O cliente completa o questionário VIA on-line para identificar suas forças de caráter
Concentramo-nos em situações específicas nas quais as forças de caráter possam contribuir	Ele escreve, todas as noites, três coisas boas (muito ou pouco importantes) que aconteceram naquele dia.
Discutimos o papel das boas e más lembranças na manutenção da depressão. O apego à raiva e à amargura mantém a depressão e mina o bem-estar.	O cliente escreve sobre sentimentos de raiva e amargura, e sobre como eles alimentam sua Depressão.
Introduzimos o perdão como uma ferramenta poderosa que pode transformar sentimentos de raiva e amargura em neutralidade, ou até, em alguns casos, em emoções positivas.	O cliente escreve uma carta de perdão descrevendo uma transgressão e as emoções relacionadas a ela, e se compromete a perdoar o transgressor (apenas se apropriado), mas não entrega a carta
Discutimos o agradecimento como gratidão duradoura	O cliente escreve uma carta de agradecimento a alguém a quem nunca tenha agradecido apropriadamente e é estimulado a entregá-la pessoalmente

Fonte: Adaptado Seligman (2011, p.41-42).

Finalmente, os cadetes foram questionados sobre seu estado afetivo atual e cada um poderia marcar até duas opções do questionário. Na sua maioria, consideram-se satisfeitos e preocupados. Os menores indicadores da escala mostraram estados de raiva, divertidos e infelizes.

Gráfico 9 - Estados afetivos atuais



Fonte: dados da pesquisa

Seligman (2011) reflete sobre o ensino do bem-estar nas escolas. Mais do que uma possibilidade, o autor fala da necessidade. Os jovens têm alta prevalência nos casos de transtornos de humor e suicídio. Vale ressaltar que o bem-estar está diretamente ligado a um bom ambiente, independente do contexto de vida do sujeito. O desenvolvimento econômico, tecnológico e social dos últimos 50 anos não tem sido suficiente para estabelecer uma sensação de felicidade no mundo. Isso significa dizer, que satisfação não estaria diretamente relacionada ao desenvolvimento, já que esses dados se dão de forma irregular pelo mundo. O autor chega à conclusão de que um remédio para depressão seria a possibilidade de uma aprendizagem onde o aluno fosse livre para um pensamento criativo.

Há duas razões para que o bem-estar seja ensinado nas escolas: a avalanche de depressão e o aumento nominal da felicidade ao longo das duas últimas gerações. Uma terceira razão é que um bem-estar maior melhora a aprendizagem, o objetivo tradicional da educação. Um estado de humor positivo produz maior atenção e um pensamento mais criativo e holístico (SELIGMAN, 2011, p.69).

A título de ilustração, o Programa de Resiliência Penn – PRP e seus estudos correlatos, têm apontado benefícios em comparação a grupo-controle, mesmo após um período de 12 meses após o curso. Esse Programa tem reduzido a sensação de impotência e transformou os participantes em indivíduos mais otimistas. Além disso, observou-se redução nos indicadores para depressão, transtornos de conduta e problemas psicossomáticos, e ainda serviu como fator de proteção para o desencadeamento de transtornos de humor, como ansiedade e depressão. Ademais, notou-se melhora acadêmica e nas habilidades sociais, como empatia, assertividade e cooperação (SELIGMAN, 2011).

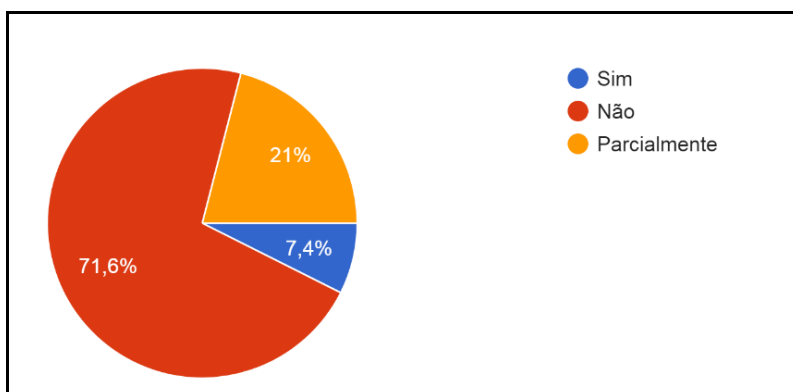
Em síntese, este tópico discutiu alguns pontos relevantes já integrando os aspectos do sofrimento psíquico, o luto e as primeiras elaborações sobre as possibilidades e recursos apresentadas pela Psicologia Positiva. Na próxima categoria de análise, que contemplou três questões sobre o nível de conhecimento dos cadetes sobre a PsP, será discutido ainda outros pressupostos que se considerou importante para a definição de um conhecimento de base para estratégias de manejo e prevenção de saúde mental no CBMMA.

6.2 Psicologia Positiva no CBMMA

Os participantes foram questionados sobre seu conhecimento acerca da abordagem Positiva da saúde psicológica. A maioria desconhece os pressupostos preconizados por Martin Seligman e seus dissidentes. Araújo (2013) esclarece que tem crescido os estudos que visam compreender o papel das emoções positivas na vida humana. Não é exclusivo da ABMJM a pouca difusão sobre a Psicologia Positiva, já que tradicionalmente a psicologia é uma ciência voltada mais para os aspectos pouco saudáveis, psicopatológicos e desadaptativos. Nas obras de Seligman é possível identificar claramente a observância sobre o desenvolvimento do otimismo, motivação e resiliência como preditores para o bem-estar psíquico. Assim, os elementos básicos para a conquista da felicidade autêntica envolvem:

- 1) a emoção positiva, que é a pedra angular da teoria de bem-estar;
- 2) a entrega (viver o momento presente);
- 3) o sentido (as idiosincrasias da vida);
- 4) sucessos (indivíduos que perseguem o sucesso);
- e 5) relações (os outros indivíduos) (ARAÚJO, 2013, p.753).

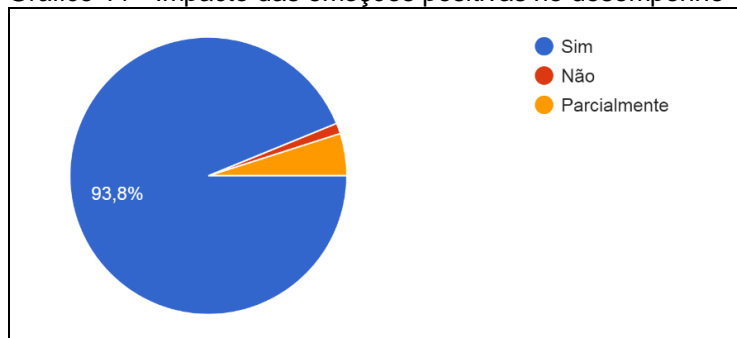
Gráfico 10 - Conhecimento sobre Psicologia Positiva



Fonte: dados da pesquisa

Os cadetes foram questionados se eles acreditam que reforçar aspectos positivos das emoções e comportamentos pode gerar melhora no desempenho laboral. Rosa e Hutz (2009) observaram entre os cadetes do exército que existe uma correlação entre a escolha pela carreira militar e o fato de serem filhos de militares, terem estudado em colégios militares, ou terem prestado serviço voluntário progressivo. Porém, esses indicadores não parecem interferir no bem-estar subjetivo dos alunos. Este estudo acredita que a satisfação com a vida não parece interferir no seu desempenho, que também foi constatado em estudo realizado com cadetes argentinos. A literatura tem apontado que a vivência militar proporciona impactos negativos no bem-estar dos colaboradores, porém a vivência enquanto cadete ou aluno ainda não os expõe às situações de conflito ou combate, já que ainda não se encontram devidamente aquartelados e sob alerta. Vale ressaltar que a atividade militar tem alto índice de suicídio, por isso, o uso de Escalas de Satisfação de Vida ao longo da carreira profissional, pode ser uma estratégia de prevenção do sofrimento psíquico.

Gráfico 11 - Impacto das emoções positivas no desempenho



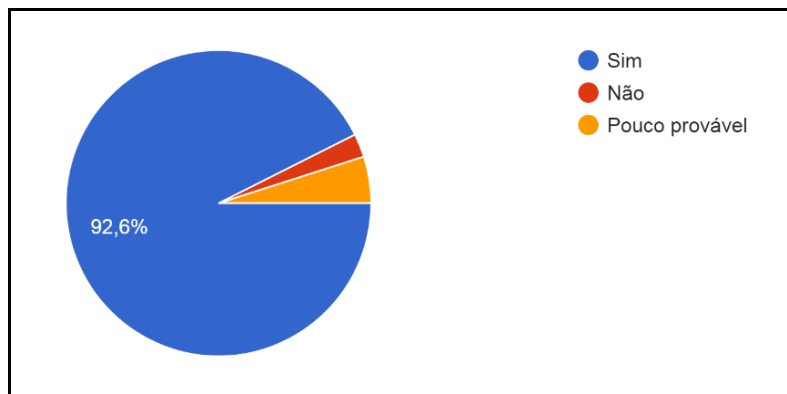
Fonte: dados da pesquisa

O presente gráfico avaliou a percepção sobre a relação entre o exercício mental das potencialidades e características positivas e desempenho profissional. A maioria dos cadetes, mesmo desconhecendo os pressupostos da PsP acreditam que o uso das suas potencialidades pode melhorar no seu desempenho profissional. Seligman (2009) pontua algumas questões que podem orientar a presente discussão sobre a relevância dos atributos positivos como fatores de melhor desenvolvimento pessoal:

Por que a evolução nos dotou de sentimentos positivos? Quais são as funções e consequências dessas emoções, além de nos fazer sentir bem? Quem tem emoções positivas em abundância e quem não tem? O que permite e o que impede essas emoções? Como integrar mais emoção positiva e estável à vida? (SELIGMAN, 2009, p.23).

O autor esclarece que a Psicologia negligenciou o estudo sobre a felicidade em detrimento das psicopatologias. O segredo da felicidade autêntica é uma virtude que foi alcançada mediante o exercício e não através de experiências fugazes. Outro indicador importante que tem se revelado nos estudos sobre a PsP é a utilização da bondade espontânea, pois este recurso promove uma gratificação e obriga o indivíduo a utilizar suas forças pessoais e gera emoção positiva. Com efeito, o bem-estar pode ser alcançado a partir da integração entre as virtudes e as forças pessoais, que promovem uma experiência mais autêntica. Ademais, o otimismo é um traço que pode ser associado à longevidade, isso porque, indivíduos otimistas visualizam as situações adversas como passageiras, diferente dos pessimistas. Portanto, é possível estabelecer seis principais virtudes que podem ser ensinadas e desenvolvidas como meios de atingir o bem-estar: “sabedoria e conhecimento, coragem, amor e humanidade, justiça, moderação, e espiritualidade e transcendência” (SELIGMAN, 2009, p.31-32).

Gráfico 12 - Influência positiva das potencialidades no desempenho



Fonte: dados da pesquisa

Finalmente, este estudo tem apresentado informações que corroboram com a necessidades de se fomentarem cursos adicionais ou no próprio projeto do CFO que possibilitem um ensino mais positivo, que enalteça as possibilidades, competências e habilidades dos alunos. Estimulando-os a um pensamento criativo e voltados para o seu bem-estar e satisfação. O último tópico dedicou-se exclusivamente à temática do luto dentro da corporação de bombeiros e como formular estratégias de enfrentamento para essa difícil etapa na vida de qualquer indivíduo.

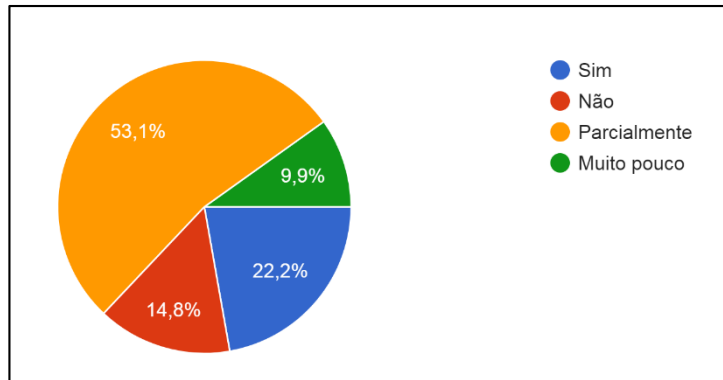
6.3 Considerações sobre o Luto

A última categoria de análise dedicou-se especificamente ao tema do luto/morte na experiência laboral de bombeiros brasileiros e das crenças dos cadetes da ABMJM. Conforme Nunes e Fontana (2012), o imaginário social atribui ao bombeiro a figura de um herói, fato que aumenta a pressão e carga emocional sobre sua atuação. Esses sujeitos contrariam a lógica natural e biológica do organismo. A resposta inata frente ao risco ou perigo é a fuga. Contudo, esses profissionais fazem o processo inverso ao se lançarem em prédios em chamas, desastres naturais ou acidentes a fim de resgatar a vida de terceiros. Impõem-se assim risco à sua própria. Essa dinâmica é estressante, principalmente se considerar a morte ou cenas trágicas. Vale ressaltar que após essa vivência, em sua maioria, retornam aos seus quartéis sem o menor suporte psicológico. Dessa forma, lançam mão da naturalização dos fatos, uma estratégia comum adotada por profissionais que lidam com situações traumáticas. Sentimentos como frustração e impotência contrastam a imagem heroica, revelando a necessidade de se atentar para esses fatores como forma de proteção à saúde mental desses sujeitos. O fragmento abaixo exemplifica esses problemas:

[...] Às vezes a gente fica frustrado, porque faz de tudo 'prá' salvar a pessoa e às vezes não consegue. Que nem em um incêndio: às vezes você chega lá, você faz de tudo pra ajudar e pra salvar os móveis, os pertences da pessoa, mas tu pega uma casa de madeira. Hoje, uma casa de 70 m² em oito minutos está toda queimada, e até tu sair com um caminhão pesado daqui e chegar lá, tu leva, conforme a distância, se for mesmo dentro da cidade [...], tu leva uns dez minutos pra chegar com o caminhão lá. Então, tu vê a pessoa chorando, dizendo que é uma vida inteira ali que se foi. Isso aí judia a gente; mas faz parte. (ENT 21). [...] quando a gente não consegue salvar, tenta de tudo e a pessoa acaba falecendo. Aí é triste de ver, daí dá aquela sensação [...]: será que eu fiz alguma coisa errada? O que eu poderia ter feito de melhor? [...]. (ENT 16) (NUNES e FONTANA, 2012, p.725).

Igualmente, Natividade (2007) esclarece que os bombeiros assistem diariamente situações trágicas envolvendo a morte, em sua maioria. Os entrevistados pela autora relataram que desenvolveram maior valorização com a própria vida, os detalhes, uma visão mais otimista sobre o futuro e de autopreservação.

Gráfico 13 - Percepção sobre preparo psicológico para lidar com perda de vítimas

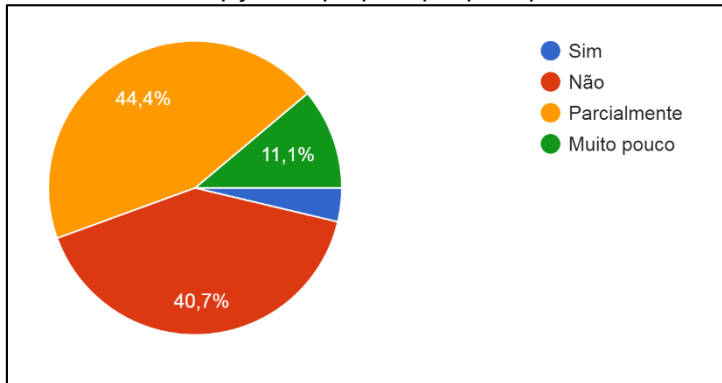


Fonte: dados da pesquisa

Ruiz, Monteiro e Nobre (2015) discutiram as percepções de bombeiros sobre a morte e o morrer e concluíram, que 90% dos participantes do seu estudo encaram a morte por um viés judaico-cristão, que a considera como “passagem”, “transição” ou “sono” que conduzirá o homem a um plano divino eterno. Assim, a religião funciona como forma de significação para a morte e como anteparo diante da ansiedade frente a isso. Além disso, percebeu-se certa hesitação e desconforto com o tema, evidenciando que, embora lidem diariamente com esses episódios, o tema ainda é difícil de ser abordado. Mais uma vez, a estratégia mencionada para lidar com a perda torna-se a naturalização, visto que se nota a inevitabilidade dessa condição própria da existência. Entretanto, esse artifício é falho e apresenta uma lacuna, pois os profissionais, por mais que estejam “acostumados” com fatos trágicos no seu cotidiano, manifestam suas limitações quanto à discussão aberta sobre as perdas de vítimas ou parceiros.

Sustenta-se um estereótipo que pessoas que trabalham com a morte, em tese, assumem um comportamento insensível aos aspectos da finitude, e principalmente, tornam-se inabaláveis diante dos questionamentos que a morte do outro pode suscitar. No caso específico do bombeiro, a naturalização da morte realiza-se à medida que cresce o valor que este atribui a vida. A constância com que se depara com a morte acaba por tornar aquela experiência algo comum, o que é bem diferente de tomar certas circunstâncias como banais (RUIZ, MONTEIRO e NOBRE, 2015, p.112).

Gráfico 14 - Percepção de preparo psíquico para lidar com a morte de companheiro

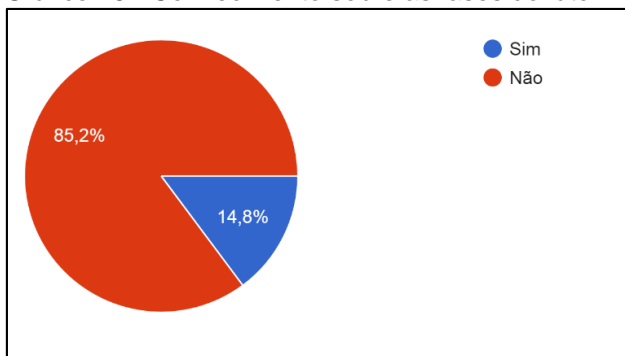


Fonte: dados da pesquisa

O estudo de caso discutido por Brito et al (2017) apresentou o relato de um bombeiro militar salva-vidas, que foi trazido por seus colegas de corporação após ter “surtado” em sua residência e tentado contra a vida de sua família. Na semana da admissão do bombeiro ao serviço de Psicologia, outros sete colegas do mesmo quartel também haviam sido atendidos e o contexto institucional revelara o falecimento de um parceiro de corporação há oito dias, em circunstâncias trágicas por afogamento durante um resgate. Ele foi internado na psiquiatria para observação, já que apresentava um quadro quase catatônico. No segundo atendimento, o profissional relatou seu trauma diante da perda e impossibilidade de salvar a vida do colega. A sobrecarga de trabalho e a perda do parceiro geraram uma dor insuportável e rompeu suas defesas psíquicas. O medo da própria morte o fez desejar pela saída do quartel e pelo abandono da carreira, que já superava os 10 anos. Após os atendimentos e seu desejo de retornar ao trabalho em outro quartel, o paciente relatou:

Já não me sinto mais tão triste e me sinto mais forte e com muita vontade de voltar ao trabalho. Foi uma crise forte, né? Mas acho que foi o trauma da perda do meu amigo e o medo da minha própria morte que me fez sentir aquilo tudo (BRITO et al, 2017, p.159).

Gráfico 15 - Conhecimento sobre as fases do luto

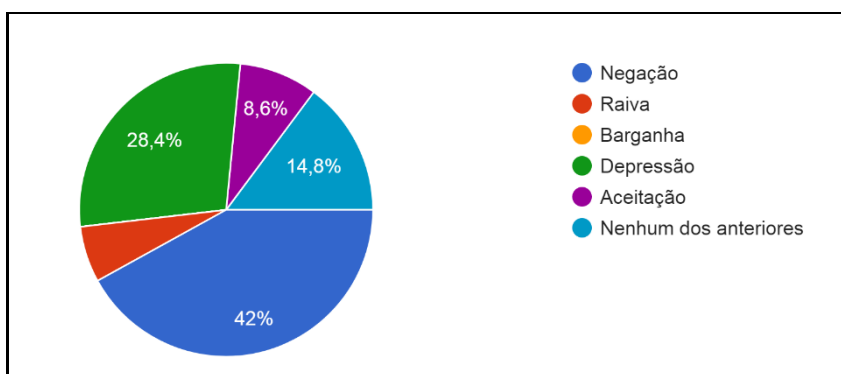


Fonte: dados da pesquisa

Kübler-Ross (1969) enumera as cinco fases do luto: Negação, raiva, negociação/barganha, depressão e aceitação. No cotidiano dos bombeiros os sentimentos ficam misturados, pois diariamente se expõem ao sofrimento do outro, gerando o seu próprio, sem muitas vezes ter um espaço aberto na corporação para falar livremente sobre isso e elaborar de alguma forma essas perdas.

[...] Assim, o discurso dos bombeiros revela uma cisão subjetiva entre o acostumar-se ao lidar com a morte em seus aspectos instrumentais e práticos decorrentes do trabalho e os significados do morrer para a vida pessoal. A vida vai impondo situações onde as emoções vão produzindo acomodações embora isso não exima de toda a possibilidade e sofrer. Entretanto, lidar com a morte não implica necessariamente em aceita-la com naturalidade. Tentar superar essa cisão e/ou tomar consciência de seus virtuais impactos na vida pessoal será uma das determinações do ser bombeiro, identidade imbricada em complexo conjunto de ações técnicas e significados ético-morais que transformam esse trabalhador num militar que busca resgatar vidas, mas tem como uma de suas funções trazer os corpos sem vida para pessoas enlutadas (RUIZ, MONTEIRO e NOBRE, 2015, p.113).

Gráfico 16 - Possíveis sentimentos frente a morte de vítima/parceiro



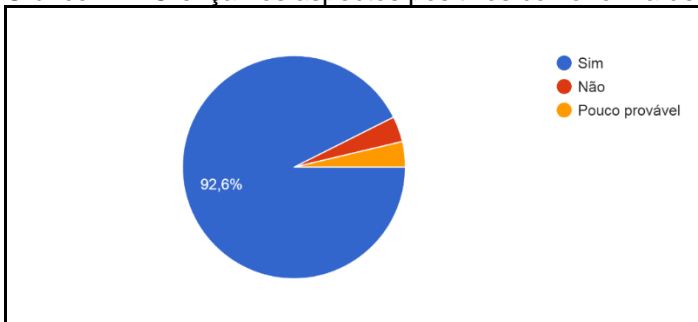
Fonte: dados da pesquisa

Yunes (2003) desenvolve os fundamentos da PsP e esclarece que ela se voltou para as virtudes do ser humano e isso com o propósito de mudar a forma como o homem vem sendo visto pela Psicologia tradicional. Com efeito, o conceito de resiliência seria algo inerente aos indivíduos e a capacidade de superação das dificuldades. O estudo sobre indivíduos resilientes tem se concentrado em descobrir fatores de risco ou vulnerabilidades e fatores protetivos, nas diferentes etapas do desenvolvimento. Assim, em condições adversas, indivíduos que conseguem se adaptar e apresentar uma maturação satisfatória, são considerados resilientes. Neste diapasão, notou-se que como estratégia de *coping* (enfrentamento), essas pessoas apresentaram uma postura interna confiante, além do apoio social da família ou comunidade. Outros estudos indicaram que o fator gênero masculino como maior predisposição à vulnerabilidade. Há, contudo, um consenso contemporâneo de que a

combinação de dois ou três fatores estressante e componentes biológicos e ambientais, integrados correspondem a maior exposição ao risco. Igualmente, Juliano e Yunes (2014) explanam sobre a construção de uma rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência.

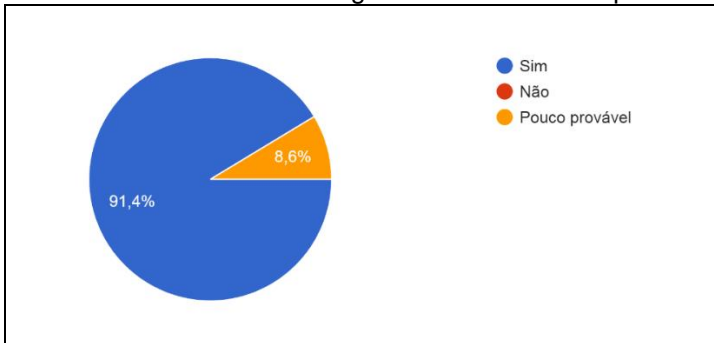
As duas últimas questões do estudo se relacionam diretamente, pois os cadetes acreditam que podem usar os atributos positivos como fontes de superação do sofrimento e que os pensamentos negativos sobre a morte podem ser substituídos por crenças mais otimistas, como pode ser observado abaixo:

Gráfico 17 - Crença nos aspectos positivos como forma de superação



Fonte: dados da pesquisa

Gráfico 18 - Pensamentos negativos sobre a morte podem ser substituídos por positivos



Fonte: dados da pesquisa

Esses aspectos parecem indicar, do ponto de vista educacional e prático, que é provável que conhecer as virtudes dos cadetes, suas forças e emoções positivas, e, como consequência, fomentar um espaço aberto e livre de tabus sobre a vida e a morte, pode servir para desmitificar fantasias sobre o sofrimento e a morbidez. Aproximando os profissionais de uma visão mais otimista sobre a existência e mais real quanto à finitude e limitações que ela impõe, de forma inerente a todos os sujeitos.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao observar-se o ambiente do CBMMA, nota-se, como em qualquer outra instituição responsável pelo manejo de bens e vidas alheias, que existe uma grande probabilidade da existência de patologias psicológicas adquiridas a longo, médio e curto prazo, responsáveis muitas das vezes por descaracterizar a figura motivacional que o combatente possui em si mesmo. Estas patologias, estão concomitantemente ligadas às situações vividas por estes indivíduos, das quais este não carrega consigo preparo mental adequado, passando a levar aquela imagem desconstruída do seu desempenho em detrimento de um ou dois casos específicos.

Analisar, a partir de uma amostra com cadetes bombeiros, a importância da psicologia positiva como fator de prevenção na administração do luto presente nas atividades do bombeiro militar do Estado do Maranhão e buscar estratégias de manejo, permitiu conhecer as visões do grupo sobre vida, morte, sofrimento e potencialidades.

A morte, assim como o luto, são condições naturais, que requerem uma conversa franca, que pode ser construída por uma mudança cultural e institucional sobre o assunto. Falar livremente sobre suas angústias, medos, fantasias e sofrimentos, também apareceu como um fator de proteção, pois ao se acolher esses receios, permite-se que o bombeiro possa se ver como uma pessoa como qualquer outra, mesmo que no imaginário social ele seja reconhecido como herói nacional.

Na expectativa de minimizar estes acontecimentos, a psicologia positiva traz consigo, nestes casos, a oportunidade de se conter possíveis ameaças à psique destes bombeiros, e busca aperfeiçoar e aprimorar mentalmente as potencialidades e dificuldades destes militares no âmbito das atividades desenvolvidas pelos mesmos

A busca pelo bem-estar e felicidade no ambiente ocupacional requer intervenções multisetoriais, que visem reconhecer as potencialidades dos indivíduos e usá-las para melhoria do trabalho e como fontes de prevenção de sofrimento mental. A proposta aqui foi romper com a visão patologizante, onde o bombeiro só é visto pelo serviço de psicologia ao chegar já com o sofrimento instalado. A novidade dessa abordagem é buscar o cuidado preventivo, inclusive nos centros de formação, para que os fundamentos sejam tocados, fortalecendo as virtudes já existentes no indivíduo.

Este estudo ainda que timidamente, buscou entender o processo formacional dos cadetes da ABMJM e suas percepções quanto ao suporte institucional, bem como suas preocupações quanto ao futuro, quando estarão lidando diariamente com eventos estressantes, adversos e de sofrimento.

Espera-se que esta pesquisa estimule outros estudos na área, principalmente para desenvolver novas formas de ensino sobre os fatores positivos e virtudes para o desempenho ótimo da tropa. Ressalta-se a carência de estudos nas áreas de Psicologia Positiva e manejo do luto, bem como sobre o cuidado com a formação psicoemocional de cadetes bombeiros.

REFERÊNCIAS

ACADEMIA DE BOMBEIRO MILITAR JOSUÉ MONTELLO. ABMJM. **História da Academia Bombeiro Militar "Josué Montello"**. 2012. Disponível em: [<http://abmjim-cbmma.blogspot.com/p/abmjim.html>].

ALVES, Elaine Gomes dos Reis. Da psicologia dos desastres à psicologia da gestão integral de riscos e desastres. In.: FUKUMITSU, Karina Okajima. **Vida, Morte e luto: atualidades brasileiras**. Editora Summus: 2018.

AMATO, T.; PAVIN, T.; MARTINS, L.; RONZANI, T.; BATISTA, A. Trabalho, gênero e saúde mental: uma pesquisa quantitativa e qualitativa entre bombeiros. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v. 13, n. 1, p. 103-118, 1 jan. 2010.

ANTONIAZZI, Adriane Scomazzon; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco; BANDEIRA, Denise Ruschel. O conceito de coping: uma revisão teórica. **Estud. psicol. (Natal)**, Natal, v. 3, n. 2, p. 273-294, Dec. 1998. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X1998000200006&lng=en&nrm=iso>. access on 19 May 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X1998000200006>.

ARAUJO, Ludgleydson Fernandes de. A psicologia positiva como fomentadora do bem-estar e da felicidade. **Psicol. estud.**, Maringá, v. 18, n. 4, p. 753-755, Dec. 2013. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722013000400017&lng=en&nrm=iso>. access on 14 May 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-73722013000400017>.

ARIËS, Philippe. **História da morte no Ocidente: da Idade Média aos nossos dias** / Philippe Ariès; tradução Priscila Viana de Siqueira. - [Ed. especial]. - Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2012.

BAPTISTA M. N. et al. Avaliação de depressão, síndrome de Burnout e qualidade de vida em bombeiros. **Psicologia Argumento**, Curitiba. v. 23, n. 42. jul./ set 2005.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. 1988. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm>. Acesso em: 13 de dez 2018.

BRASIL. Ministério da Defesa. **MD 51-M-04 – Manual de Doutrina das Forças Armadas**. Brasília, DF: Ministério da Defesa, 2011.

BRITO, José Mário Barbosa de et al. A clínica do trabalho e o desvelamento do traumático no trabalho bombeiro militar: fragmentos de um caso clínico. **Rev. NUFEN**, Belém, v. 9, n. 1, p. 148-163, jan. 2017. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912017000100010&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 17 maio 2019.

CAMPOS, C. C. de. O estresse profissional e suas implicações na qualidade de vida no trabalho dos bombeiros militares de Florianópolis. **Trabalho de Conclusão de**

Curso não-publicado, Curso de Graduação em Serviço Social, UFSC, Florianópolis, 1999.

CHIUZI, Rafael Marcus; SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias; MARTINS, Maria do Carmo Fernandes. As dimensões da organização positiva e seus impactos sobre o bem-estar dos trabalhadores. **Mudanças – Psicologia da Saúde**, 20 (1-2), Jan-Dez 2012, 31-40p.

CORPO DE BOMBEIRO MILITAR DO ESTADO DO MARANHÃO. CBMMA. **Banco de dados 2014-2018 ocorrências registradas**. Maranhão, 2018.

CORPO DE BOMBEIRO MILITAR DO ESTADO DO MARANHÃO. CBMMA. **Nossa História**. SSP, 2019. Disponível em: [<https://cbm.ssp.ma.gov.br/index.php/cbmma/institucional/nossa-historia/>].

CORPO DE BOMBEIROS DO ESTADO DE SÃO PAULO. CBSP. Institucional. **Site.**, 2019. Disponível em: [http://www.ccb.policiamilitar.sp.gov.br/portalc_b_institucional/]

CORREIA, Antonio. Operações de paz e stresse pós-traumático (SPT) em militares portugueses. Universidade Autónoma de Lisboa Departamento de Psicologia e Sociologia. **DOUTORAMENTO EM PSICOLOGIA**. Lisboa: 2014.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOIÁS. SECRETARIA DE SEGURANÇA PÚBLICA E ADMINISTRAÇÃO PENITENCIÁRIA CORPO DE BOMBEIROS MILITAR. CORPO DE BOMBEIRO MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS. **História da Corporação**. CBMGO: 2016.

HALPERN, Elizabeth Espindola. O “uniforme” e o “copo”: a constituição do *habitus alcoólico* na Marinha do Brasil. Tese (**Doutorado em Saúde Mental**) - Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto de Psiquiatria, 2013. 372 f.

HAYASIDA, Nazaré Maria de Albuquerque et al. Morte e luto: competências dos profissionais. **Rev. bras. ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, p. 112-121, dez. 2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000200007&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 06 maio 2019. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140017>.

JULIANO, Maria Cristina Carvalho; YUNES, Maria Angela Mattar. Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência. **Ambient. soc.** [online]. 2014, vol.17, n.3, pp.135-154. ISSN 1809-4422. <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-753X2014000300009>.

JUNG, Carl Gustav. **A natureza da psique**. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2010.

KOVACS, Maria Julia. Desenvolvimento da Tanatologia: estudos sobre a morte e o morrer. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, Ribeirão Preto, v. 18, n. 41, p. 457-468, Dec. 2008. Available from

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2008000300004&lng=en&nrm=iso>. access on 06 May 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-863X2008000300004>.

KÜBLER-ROSS, E. **Sobre a morte e o morrer**. (T. L. Kipnis, Trad.) São Paulo: Martins Fontes, 1969.

LIMA, Eduardo de Paula; ASSUNÇÃO, Ada Ávila; BARRETO, Sandhi Maria. Prevalência de depressão em bombeiros. **Cadernos de Saúde Pública [online]**. 2015, v. 31, n. 4 [Acessado 10 maio 2019], pp. 733-743. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00053414>>. ISSN 1678-4464. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00053414>.

LIMA, Reinaldo Nonato de Oliveira; NEVES, Bárbara Marra de Carvalho Souza. O preparo psicológico do combatente no contexto do poder de combate. **Revista do Exército Brasileiro – ADN**. 3º quadrimestre, 2017. Disponível em: [www.ebrevistas.eb.mil.br/index.php/ADN/article/download/1307/1255/].

LINLEY, P.A; JOSEPH, S.; HARRINGTON, S.; WOOD, A. Positive Psychology: past, present and future. **The Journal of Positive Psychology**, Pensilvânia, v.1, n.1, p.3-16, 2006.

LOMBARDI, Maria Rosa. **As Mulheres na Forças Armadas brasileira**: a Marinha do Brasil / Maria Rosa Lombardi; Cristina Bruschini; Cristiano M. Mercado. São Paulo: FCC/DPE, 2009.

LOPES, V. R. O papel do suporte social no trabalho e da resiliência no aparecimento de Burnout – um estudo com bombeiros militares. **Dissertação de Mestrado**. Instituto de Psicologia, Universidade Federal de Uberlândia, 2010.

MARANHÃO. CORPO DE BOMBEIRO MILITAR. **Nomeação do primeiro comandante da Seção de bombeiros**. SSP, 1903. Disponível em: [<https://cbm.ssp.ma.gov.br/wp-content/uploads/2019/01/Nomea%C3%A7%C3%A3o-do-Comandante-da-Se%C3%A7%C3%A3o-de-Bombeiro-Marnah%C3%A3o-anexo-da-Decreto-32-1903.pdf>].

MARANHÃO. SECRETARIA DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Estatuto dos militares**. Lei nº. 6513 de 30 de novembro de 1995. SSP, 1995. Disponível em: [<https://cbm.ssp.ma.gov.br/wp-content/uploads/2017/05/Lei-n%C2%BA-6.513-de-30-de-novembro-de-1995-Estatuto-dos-Militares.pdf>].

MARANHÃO. DIÁRIO OFICIAL. **Organização básica do corpo de bombeiro militar do estado do Maranhão**. SSP, 2015. Disponível em: [<https://cbm.ssp.ma.gov.br/wp-content/uploads/2017/05/Lei-de-Organiza%C3%A7%C3%A3o-B%C3%A1sica-do-CBMMA-2015.pdf>].

MINAYO, MCS. **Pesquisa social**: Teoria, método e criatividade. 19 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

MONTEIRO, Janine Kieling et al. Bombeiros: um olhar sobre a qualidade de vida no trabalho. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 27, n. 3, p. 554-565, set. 2007. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932007000300014&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 10 maio 2019.

MURTA, Sheila Giardini; TROCCOLI, Bartholomeu Tôrres. Stress ocupacional em bombeiros: efeitos de intervenção baseada em avaliação de necessidades. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas, v. 24, n. 1, p. 41-51, Mar. 2007. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2007000100005&lng=en&nrm=iso>. access on 10 May 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2007000100005>.

NATIVIDADE, Michelle Regina da. Vidas em risco: a identidade profissional dos bombeiros militares. **Psicol. Soc.**, Florianópolis, v. 21, n. 3, p. 411-420, Dec. 2009. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-71822009000300015&lng=en&nrm=iso>. access on 15 May 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-71822009000300015>.

NUNES, D.; FONTANA, R. Condições de trabalho e fatores de risco da atividade realizada pelo bombeiro. **Ciência, Cuidado e Saúde**, 2012. [consultado em 21 agosto de 2017]. Disponível em: <http://periodocos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. OMS. **Relatório mundial sobre a violência e saúde**. Genebra: 2002.

PARANHOS, Mariana Esteves; WERLANG, Blanca Susana Guevara. Psicologia nas Emergências: uma Nova Prática a Ser Discutida. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 35, n. 2, p. 557-571, June 2015. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932015000200557&lng=en&nrm=iso>. access on 12 May 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-370301202012>.

PARKES, Colin Murray. **Luto: Estudos Sobre A Perda Na Vida Adulta**. Ed. Summus.1998.

PASSARELI, Paola Moura; SILVA, José Aparecido da. Psicologia positiva e o estudo do bem-estar subjetivo. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas, v. 24, n. 4, p. 513-517, Dec. 2007. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2007000400010&lng=en&nrm=iso>. access on 18 May 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2007000400010>.

PUREZA, Juliana da Rosa et al. Psicologia positiva no Brasil: uma revisão sistemática da literatura. **Rev. bras. Ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 2, p. 109-117, dez. 2012. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872012000200006&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 18 maio 2019.

RANDO, T. A. The increasing prevalence of complicated mourning: The onslaught is just beginning. **Omega: Journal of Death and Dying**, 1992-1993, 26(1), 43-59. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.2190/7MDL-RJTF-NA2D-NPQF>

RECH, Luciano. Psicologia Positiva e MRT - Semelhanças e Diferenças. **O Adjunto: Revista Pedagógica da Escola de Aperfeiçoamento de Sargentos das Armas**, [S.l.], v. 1, n. 1, p. 35-39, set. 2018. ISSN 2318-1478. Disponível em: <<http://ebrevistas.eb.mil.br/index.php/adj/article/view/1703>>. Acesso em: 18 maio 2019.

ROSA, Francisco Heitor; HUTZ, Claudio Simon. Psicologia positiva em ambientes militares: bem-estar subjetivo entre cadetes do Exército Brasileiro. **Arq. bras. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 60, n. 2, p. 157-171, jun. 2008. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672008000200015&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 09 maio 2019.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta paul. enferm.**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. v-vi, June 2007. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002007000200001&lng=en&nrm=iso>. access on 18 Nov. 2018.

RUIZ, Erasmo M; MONTEIRO, Yara Maria Bernardes; NOBRE, Francisca Emanuelle Tassiane Rodrigues. Percepções da morte e do morrer entre militares do corpo de bombeiros: (Des)Temores do trabalho. **Revista Labor**, [S.l.], v. 1, n. 14, p. 95-119, mar. 2017. ISSN 1983-5000. Disponível em: <<http://www.periodicos.ufc.br/labor/article/view/6569>>. Acesso em: 10 may 2019. doi:<http://dx.doi.org/10.29148/labor.v1i14.6569>

RUIZ, Valéria Salek; ARAUJO, André Luis Lima de. Saúde e segurança e a subjetividade no trabalho: os riscos psicossociais. **Rev. bras. saúde ocup.** [Internet]. 2012 June [cited 2019 Apr 20]; 37(125): 170-180. <http://dx.doi.org/10.1590/S0303-76572012000100020>

SALVADOR, Richiére dos Santos Pereira; SILVA, Bárbara Alcântara de Souza de Almeida; LISBOA, Márcia Tereza Luz. Estresse da equipe de enfermagem do corpo de bombeiros no Atendimento Pré-Hospitalar Móvel. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 361-368, June 2013. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452013000200022&lng=en&nrm=iso>. access on 10 May 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-81452013000200022>.

SELIGMAN, M. E. P. **Florescer**: uma nova e visionária interpretação da felicidade e do bem-estar. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

_____. **Felicidade Autêntica**. Rio de Janeiro: Ponto de Leitura, 2009.

SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias; PADOVAM, Valquiria Aparecida Rossi. Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 24, n. 2, p. 201-209, June 2008. Available from

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722008000200010&lng=en&nrm=iso>. access on 10 May 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722008000200010>.

THADEU, Sayonara Helena; FERREIRA, Maria Cristina; FAIAD, Cristiane. A avaliação psicológica em processos seletivos no contexto da segurança pública. **Aval. psicol.**, Itatiba, v. 11, n. 2, p. 229-238, ago. 2012. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712012000200008&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 14 maio 2019.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO. PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO – PROG. CENTRO DE CIÊNCIAS TECNOLÓGICAS – CCT. CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS – BM. **Projeto pedagógico do curso de bacharelado em segurança pública e do trabalho**. São Luis, MA: 2014.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO ESTADO DO MARANHÃO. UEMA. **Edital nº 2013 GR UEMA-PAES-2019**. Uema, 2019. Disponível em: [https://www.paes.uema.br/wp-content/uploads/2018/07/EDITAL_213_2018_GR_UEMA-PAES-2019_.pdf].

YUNES, Maria Angela Mattar. Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. **Psicol. estud.**, Maringá, v. 8, n. spe, p. 75-84, 2003. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722003000300010&lng=en&nrm=iso>. access on 17 May 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-73722003000300010>.

ANEXO A**QUESTIONÁRIO****Título da Pesquisa: A importância da psicologia positiva na administração do luto nas atividades do CBMMA**

O Senhor/a aceita participar na pesquisa respondendo um questionário sobre aspectos gerais, conhecimento sobre Psicologia Positiva e luto. Os resultados da pesquisa permitirão um melhor conhecimento sobre os benefícios da psicologia positiva no manejo de sofrimento emocional em bombeiros, especialmente no enfrentamento do luto. Todos os dados recolhidos permanecerão confidenciais. Será garantido o sigilo de sua identificação, sendo assim, em nenhum momento seu nome será divulgado.

- () Aceito
() Não aceito

Identificação da turma: primeiro ano, segundo ano, terceiro ano.

Turma: _____

Identificação de gênero: masculino, feminino.

Masculino () Feminino ()

1) Você se acha psicologicamente preparado para exercer suas atividades como bombeiro e lidar com todas as situações a serem apresentadas no decorrer da sua carreira?

- () Sim
() Não
() Parcialmente

2) Você se considera amparado psicologicamente pela instituição em que está inserido?

- () Sim
() Não
() Parcialmente

3) Você acha que existe a possibilidade de desenvolver algum sintoma ou transtorno psicológico durante o exercício de suas atividades?

- () Sim
() Não
() Pouco provável

4) Você acha que a prevenção psicológica acerca das mais diversas situações vividas pelo bombeiro militar têm relevância?

- () Sim
() Não
() Parcialmente

5) Você já fez ou faz psicoterapia?

- () Sim

Não

6) Nesse momento, como você avalia seu estado afetivo? (escolha no máximo dois itens)

- Feliz
- Satisfeito
- Frustrado
- Raivoso
- Divertido
- Preocupado
- Infeliz
- Alegre

7) Você conhece a psicologia positiva?

- Sim
- Não
- Parcialmente

8) Você acha que os aspectos positivos das emoções e comportamentos individuais geram algum tipo de melhora na execução das suas atividades?

- Sim
- Não
- Parcialmente

9) Você acha que o exercício mental acerca das suas potencialidades e características positivas podem auxiliá-lo na cura de algum trauma anterior/posterior à alguma atividade exercida pelo bombeiro?

- Sim
- Não
- Pouco provável

10) Você se acha preparado psicologicamente para conviver com a possível perda de uma vítima durante alguma atividade exercida em serviço?

- Sim
- Não
- Muito pouco
- Parcialmente

11) Você se acha preparado psicologicamente para conviver com a possível perda de um companheiro (bombeiro) durante alguma atividade exercida em serviço?

- Sim
- Não
- Muito pouco
- Parcialmente

12) Você sabe reconhecer as fases do luto?

- Sim
- Não

13) Em caso de perda de alguma vítima ou companheiro durante alguma atividade exercida em serviço, qual sentimento seria mais provável de identificar em você??

- Negação
- Raiva
- Barganha
- Depressão
- Aceitação
- Nenhum dos anteriores

14) Você acredita que a exploração dos aspectos positivos individuais acerca de emoções e comportamentos poderiam trazer algum benefício na lida com a possibilidade da perda de uma vítima ou companheiro?

- Sim
- Não
- Pouco provável

15) Você acredita que os pensamentos negativos acerca da questão da perda de vítimas ou de um companheiro, podem ser substituídos por aspectos positivos do comportamento e das emoções individuais?

- Sim
- Não
- Pouco provável