

# REABILITAÇÃO OPERACIONAL DAS EQUIPAS

## A PRIMEIRA VIDA A PROTEGER... É A SUA!

A atividade praticada pelos Bombeiros por vezes apresenta níveis muito elevados de **exigência física e emocional**, o que pode prejudicar as suas **capacidades de resposta operacional** e aumentar os **riscos para a saúde**.

No final das operações a **reabilitação é fundamental** para a promoção da saúde e para assegurar a prontidão para nova missão dos Bombeiros, e deve ter em conta os quatro eixos do **tetraedro**: alimentação, hidratação, descanso e gestão de stresse.



## Alimentação



Quanto maior a duração da ocorrência, a quantidade de esforço envolvido e o tempo desde a última refeição, maior será a necessidade energética a repor.



CONSEQUÊNCIAS

- Dificuldade de raciocínio;
- Diminuição da força, resistência e mobilidade;
- Tonturas, náuseas e vómitos.



RECOMENDAÇÕES

- Otimizar o estado nutricional e de hidratação;
- Evitar alimentos ricos em açúcar e gordura;
- Privilegiar os hidratos de carbono e proteínas.

## Hidratação



Ter em conta que a hidratação deve ser efetuada antes, durante e depois das operações, garantindo assim um melhor rendimento físico e mental.



CONSEQUÊNCIAS

- Aumento da temperatura corporal, maior esforço cardiovascular, e diminuição do débito cardíaco;
- Dores de cabeça, náuseas, vómitos e tonturas;
- Letargia e falta de concentração.



RECOMENDAÇÕES

- Beber água ou bebidas para desportistas, mesmo sem sentir sede;
- Aumentar a quantidade ingerida em caso de esforço físico intenso;
- Evitar bebidas alcoólicas, excessivamente açucaradas ou com cafeína.

## Descanso



A redução drástica dos períodos de descanso, o esforço físico elevado em condições adversas e as situações operacionais de grande exigência emocional, são fatores que contribuem para o cansaço físico e emocional.



CONSEQUÊNCIAS

- Falta de concentração, memória e dificuldade em tomar decisões;
- Redução dos reflexos e níveis de alerta;
- Aumento da probabilidade de acidentes.



RECOMENDAÇÕES

- Respeitar os períodos de descanso (7/8 horas médias de sono);
- Evitar a utilização de equipamentos distratores durante o descanso;
- Evitar o consumo de bebidas com álcool/cafeína e de tabaco.

## Gestão do Stresse



O stresse é uma reação do nosso organismo quando exposto a exigências emocionais e físicas que ultrapassam a nossa capacidade de resposta, podendo-se manifestar de várias formas.



CONSEQUÊNCIAS

- Físicas: Alterações do sono, exaustão, ...
- Emocionais: Ansiedade, irritabilidade, ...
- Cognitivas: Desorientação, preocupação excessiva, ...
- Comportamentais: Incapacidade de descansar, perda ou aumento de apetite, ...



RECOMENDAÇÕES

- Falar com colegas (apoio dos pares), estar com amigos e família;
- Praticar exercício físico ou atividades que lhe proporcionem satisfação;
- Se os sintomas forem muito intensos ou persistirem durante vários dias, ativar apoio psicológico de emergência (EAPS).

**CONTACTOS ÚTEIS**  
EQUIPAS DE APOIO PSICOSSOCIAL (EAPS)  
Direção Nacional de Bombeiros - ANEPC  
Email: apoio.psicosocial@prociiv.pt  
Tel.: 214 247 100

