



É crucial
que os
bombeiros
sejam
pessoas
resilientes.
P2



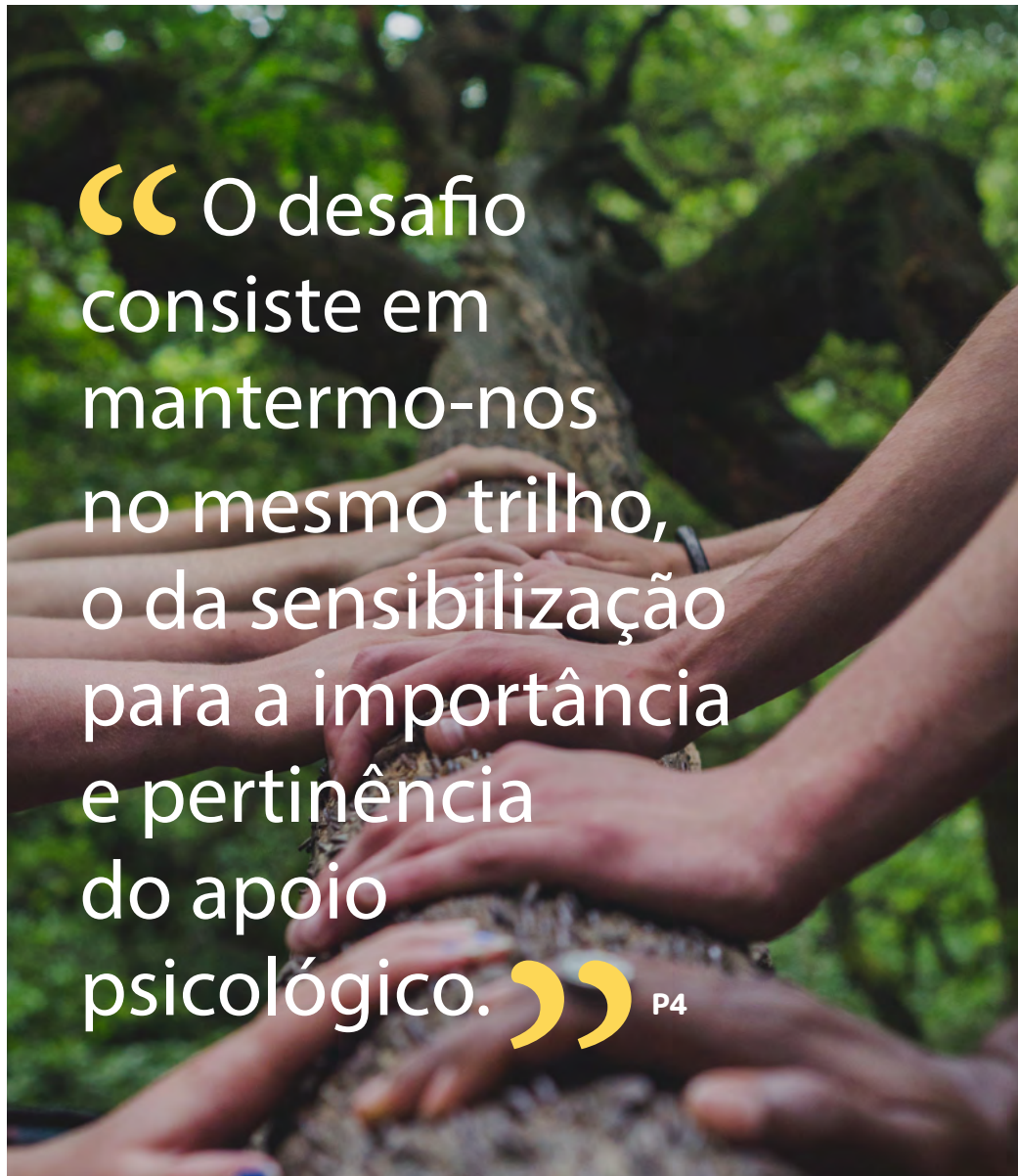
anton-steenbergen

Resiliência
ocupacional

P15

Acompanhe
este projeto
através do site
[http://bombeiros.
psicologia.ulisboa
.pt](http://bombeiros.
psicologia.ulisboa
.pt)

“ O desafio
consiste em
mantermo-nos
no mesmo trilho,
o da sensibilização
para a importância
e pertinência
do apoio
psicológico. ” P4



shane-rounce

Resiliência
de um grupo
de bombeiros
Portugueses

P10



peter-f-wolf



MARIA JOSÉ CHAMBEL, INVESTIGADORA RESPONSÁVEL DO PROJETO
"PROCESSO DE LIDERANÇA E SAÚDE OCUPACIONAL DOS BOMBEIROS"

« É crucial que os bombeiros sejam pessoas resilientes. »

Depois de um ano marcado por uma pandemia que afetou a vida de todos e a qual sabemos que vai ainda marcar a nossa vida neste ano que agora se inicia, consideramos que tratar nesta 3ª newsletter o tema da resiliência era indiscutível.

Palavra utilizada na Física para referir a propriedade dos corpos de recuperar a sua forma original depois de sofrerem um choque ou deformação, assumiu em sentido figurado, como a capacidade de superarmos ou de recuperarmos de uma crise, das adversidades ou dos infortúnios. Sendo uma característica imprescindível para nos adaptarmos às diferentes circunstâncias que vamos encontrando ao longo da nossa vida, é saliente para o desempenho da nossa vida profissional.

São várias as exigências que encontramos no exercício de qualquer profissão, sendo que na de bombeiro são inúmeras, quer numa componente física (e.g., realizar tarefas que implicam esforço ►



físico, realizar turnos noturnos), psicológica ou mental (e.g. elevada concentração e atenção, tomar decisões) e/ou emocional (e.g. lidar com pessoas em sofrimento, estar atento às reações dos outros). Deste modo, é crucial que os bombeiros sejam pessoas resilientes, isto é, capazes de lidar com todas essas exigências e delas recuperar por forma a que as mesmas não os afetem.

Neste número, entrevistámos o Doutor Miguel Arriaga, Bombeiro e Psicólogo da Direção Geral da Saúde, que salientou a importância da resiliência nos bombeiros e a importância da atuação da psicologia na sua promoção.

Partilhamos ainda alguns resultados do nosso projeto, nos quais mostramos o nível de resiliência encontrado num grupo de bombeiros por nós estudado e a sua relação com o bem-estar destes profissionais.

Boa leitura!!!! 🔥



The "Leadership process and firefighter's occupational health: Development of an intervention program" is a FCT funded project - PCIF/SSO/0054/2018

“
Resiliência
(...) Palavra
utilizada na
Física para
referir a
propriedade
dos corpos
de recuperar
a sua forma
original
depois de
sofrerem um
choque ou
deformação.
”





ENTREVISTA AO DR. MIGUEL TELO DE ARRIAGA

“ O desafio consiste em mantermo-nos no mesmo trilho, o da sensibilização para a importância e pertinência do apoio psicológico. ”

Entrevista realizada em 25/01/2021

Questão - Tendo em consideração a sua vasta experiência no campo da resiliência organizacional, nomeadamente na identificação dos seus antecedentes e mecanismos que visam o seu aumento no seio das equipas de trabalho, gostaríamos que nos falasse sobre o seu percurso profissional e na ligação estabelecida com os Bombeiros.

Dr. Miguel Arriaga - De facto, um ano após a conclusão da minha licenciatura em Psicologia, decidi ingressar nos Bombeiros Voluntários de Portalegre, em 2005. Esta decisão assentou, sobretudo, na necessidade em conhecer o dia a dia dos Bombeiros, e no interesse que tinha em vivenciar as dificuldades enfrentadas por estes profissionais no seu quotidiano. Por outro lado, a escassez de metodologias e abordagens válidas passíveis de serem aplicadas na área da psicologia, mais concretamente no campo da avaliação psicológica, foi também um dos fatores que me levou a querer afiliar-me nos Bombeiros. ►



Miguel Telo de Arriaga

Chefe da Divisão de Literacia, Saúde e Bem-estar na Direção-Geral da Saúde. Doutorado em psicologia, Mestre em psicologia clínica e da saúde. Especialista pela Ordem dos Psicólogos em Psicologia Clínica e da Saúde e Psicologia Comunitária. Com trabalho e coordenação de projetos na área da Saúde Pública, Literacia em Saúde, Promoção da Saúde, envelhecimento ativo e saudável, Integração de Cuidados e Implementação de Políticas de Saúde.

Especialista em Intervenção Psicossocial em situações crise e emergência. Oficial Bombeiro no CB Portalegre. Professor na Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior, na Unidade Curricular (UC) de Medicina Preventiva e na ESDRM na UC de Health Policy Implementation, colabora como docente no Mestrado em Psicologia do Bem-Estar e Promoção da Saúde da Universidade Católica Portuguesa. CRC-W - Catholic Research Center for Psychological, Family and Social Well-being.

Membro da Task Force Nacional para a resposta à COVID-19. Complementarmente a estas atividades é também investigador com vários artigos e capítulos de livros publicados.

Colabora em diferentes grupos de peritos internacionais e European Joint Actions.

Vencedor do Prémio Nacional de Saúde Pública Dr. Francisco George em 2018.



Importa também referir que dei o meu contributo para o desenho da primeira pós-graduação em Intervenção Psicossocial em Situações de Crise de Emergência, em Portugal. A implementação desta pós-graduação foi muito bem-sucedida, uma vez que existia, por parte de profissionais de saúde e elementos operacionais, uma necessidade premente em desenvolver novas competências que lhes permitissem intervir mais proativamente em situações de crise. Durante cerca de 10 anos, estive em Hamburgo a lecionar cursos promovidos pela Comissão Europeia, cujo principal objetivo passava pela preparação de líderes de missões internacionais da União Europeia. Nestes cursos, para além de serem discutidos temas relacionados com a gestão de stresse e aprimoramento de estratégias de coping (aquelas que nos ajudam a lidar com o stresse), também era abordada a importância

“ O meu trabalho no âmbito da intervenção psicossocial, gestão e comunicação de crise tem-se baseado nos 3 P’s: proteção, prevenção e promoção. ”

da gestão da resiliência. Por último, o trabalho na Direção-Geral da Saúde desde 2015, tem permitido continuar o desenvolvimento de algumas repostas no âmbito da promoção da saúde dos bombeiros, de que é exemplo o **Manual de Promoção da Saúde e de um Estilo de Vida Saudável nos Bombeiros Portugueses**. Outro ponto que me parece importante destacar para a nossa conversa é a análise da perceção de risco na população portuguesa que estamos a realizar desde início desta pandemia. Esta atividade tem sido fascinante, já que nos permite obter um conjunto vastíssimo de dados que nos ajudam a delinear políticas de saúde pública. Devo dizer que sempre tive um enorme interesse pela área da investigação aplicada! O meu trabalho no âmbito da intervenção psicossocial, gestão e comunicação de crise tem-se baseado nos 3 P’s: proteção, prevenção e promoção. ►



“

(...) podemos pensar sobre este tema através da imagem de um copo: as adversidades do dia a dia vão enchendo o nosso copo, e uma maior resiliência evita que este transborde.

”

Q- Como podemos, na sua opinião, desenvolver a resiliência de profissionais sujeitos a possíveis eventos traumáticos durante o expediente, como é o caso dos Bombeiros?

Dr. Miguel Arriaga - A resiliência é, a ajuda ntes de mais, um constructo. Ou seja, é o resultado da interação entre uma multiplicidade de fatores intrínsecos e extrínsecos. Com efeito, depende de cada indivíduo e dos seus traços de personalidade, mas também de aspetos inerentes ao seu contexto ou meio. Contudo, em termos gerais, julgo que a resiliência deve ser definida como a capacidade que nos permite usar as estratégias que já estão em nossa posse, de maneira a ultrapassar situações de natureza adversa.

Devemos frisar que a utilização das nossas ferramentas na resolução de problemas é um exercício difícil e complexo. Porém, há um aspeto muitíssimo importante relativo à resiliência: é uma capacidade trabalhável e passível de ser melhorada. Após a superação de situações desafiantes, adquirimos uma proteção extra para enfrentar o quotidiano e fazer uma mais adequada gestão do nosso stress. Se pensarmos bem, podemos pensar sobre este tema através da imagem de um copo: as adversidades do dia a dia vão enchendo o nosso copo, e uma maior resiliência evita que este transborde.

A resiliência dos Bombeiros pode ser trabalhada numa perspetiva pré, peri e pós. Primeiramente, o desenvolvimento prévio desta capacidade antes do potencial evento traumático pode ser concretizado mediante programas de formação, sendo que a Escola Nacional de Bombeiros tem tido um papel determinante neste ponto, e da ação dos Corpos de Bombeiros, que devem indicar aos seus elementos as “bandeiras vermelhas” que exigem a necessidade de um pedido de ajuda psicológica. Por seu turno, a resiliência pode ser fortalecida durante o evento adverso, através da intervenção de equipas de apoio psicossocial acionadas neste tipo de situações. Julgo que é importante salientar que, neste aspeto, Portugal é uma referência mundial na criação de equipas de apoio psicossocial. Estas equipas são automaticamente ativadas, aquando do surgimento de certos cenários críticos a enfrentar pelos Bombeiros. Por último, a resiliência dos operacionais pode também ser trabalhada numa fase posterior, mediante, por exemplo, a sinalização de determinados elementos pela própria Corporação. ►



Q - Considera que as ações de desenvolvimento de resiliência dos Bombeiros devem ser feitas exclusivamente por profissionais de saúde mental, nomeadamente psicólogos?

Dr. Miguel Arriaga - Sem dúvida que as ações devem preferencialmente ser realizadas, ter a organização e o planeamento de profissionais com formação nesta área, como é o caso dos psicólogos. Parece-me ainda fundamental a criação de oportunidades de promoção da resiliência entre pares. Muitas vezes encontramos operacionais disponíveis para abraçar estes desafios, com apoio e formação, podem dar respostas muito importantes nesta área. Já relativamente a intervenções mais complexas até no âmbito dos primeiros socorros psicológicos, penso que devem ficar na área de intervenção dos profissionais de saúde mental.

“ O apoio psicológico é, diria, equivalente a um suporte avançado de vida! ”

A prestação deste tipo de apoio, que visa o incremento dos níveis de resiliência e bem-estar dos Bombeiros, tem de seguir um conjunto específico de metodologias. Não podemos esquecer que quem proporciona este tipo de auxílio deve estar treinada para o efeito. O apoio psicológico é, diria, equivalente a um suporte avançado de vida!

Q - De acordo com a sua experiência, em organizações com uma estrutura hierárquica bem definida, como é o caso dos Bombeiros, existe alguma relutância em pedir ajuda psicológica e em falar sobre estas temáticas. Atualmente, como considera que estamos nesta matéria?

Dr. Miguel Arriaga - Julgo que sim. Existe, a meu ver, uma maior sensibilidade e uma perceção mais favorável relativamente à necessidade de, em certos casos, pedir apoio psicológico. Claro está que esta consciência não é igual ►



em todo o país, depende de cada corporação. Contudo, globalmente, pode-se dizer que esta temática tem sido alvo de uma maior atenção no seio dos Bombeiros. O caminho da sensibilização já foi percorrido, muito graças a todos os colegas da área da psicologia! Parece-me que, mais uma vez, importa destacar o papel fundamental que a Escola Nacional de Bombeiros e a Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil tem tido no fomento desta consciência, devido à constante divulgação de programas formativos e divulgação de produtos de comunicação. Recordo que, muito antes de terem sido criadas as equipas de apoio psicossocial, os poucos psicólogos deslocavam-se voluntariamente a qualquer parte do país onde eram precisos. Mas como disse, o desafio consiste em mantermo-nos no mesmo trilho, o da sensibilização para a importância e pertinência do apoio psicológico. Devemos aumentar a oferta, mediante a criação de uma rede de suporte psicossocial ainda mais ampla e robusta! Felizmente as sementes foram plantadas e agora estamos a colher o que semeámos. 🔥

“
Devemos
aumentar
a oferta,
mediante
a criação
de uma rede
de suporte
psicossocial
ainda mais
ampla e
robusta!”





Resiliência de um grupo de bombeiros Portugueses

O estudo da forma como os indivíduos reagem face a eventos exigentes ou potencialmente traumáticos começou por se focar na sintomatologia desenvolvida face à exposição a esses eventos, bem como no desenvolvimento de patologia associado. Contudo, cedo se constatou que perante experiências vividas por outros como traumáticas, alguns indivíduos exibiam níveis elevados de **adaptação às circunstâncias**, mantendo-se funcionais e com níveis mínimos de reações ao stress. Esta constatação direcionou a investigação num novo sentido: do foco nos fatores que conduziam ao desenvolvimento de patologia, para o estudo das forças individuais que conduziriam a uma melhor adaptação, bem como dos fatores protetores face aos efeitos da exposição ao trauma. Nesta linha de investigação, foram vários os conceitos estudados, destacando-se o conceito de resiliência, definido como a **capacidade do indivíduo lidar com a adversidade**, quando exposto a um evento isolado e com elevado potencial disruptivo, mantendo **bons níveis de funcionamento e saúde psicológica** (Bonanno, 2004), e não apenas a ausência de psicopatologia (e.g. Rutten et al., 2013). Os indivíduos resilientes revelariam, assim, pouca ou nenhuma sintomatologia e demonstrariam capacidade para cumprir as suas responsabilidades pessoais e sociais e enfrentar novas tarefas e experiências (Bonanno, Galea, Bucciarelli, & Vlahov, 2007), mantendo de uma forma estável, níveis relativamente saudáveis de funcionamento psicológico e físico (Connor, 2006). ►



A resiliência é um processo dinâmico, facilmente influenciado por variáveis externas, como é o caso do suporte social, que reduz o risco de desenvolvimento de patologia associada ao stress, dissipando o seu impacto (e.g. *McCrory, De Brito, & Viding, 2010*).

Um dos instrumentos com melhores propriedades psicométricas utilizado para avaliar a resiliência é a escala de resiliência Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC; *Connor & Davidson, 2003*). Os estudos de validação desta escala para a população portuguesa (*Faria-Anjos, et al. 2019*), revelaram uma estrutura com três fatores: Autoeficácia; Espiritualidade e Suporte Social. O fator 1, **Autoeficácia**, descreve a crença do indivíduo nas suas competências pessoais aquando do confronto com situações exigentes, mas também a crença na sua capacidade de exercer controlo sobre o seu próprio funcionamento. O fator 2, **Espiritualidade**, avalia aspetos específicos da espiritualidade, como a crença de que a vida tem um sentido, bem como a crença de que forças espirituais podem influenciar eventos terrenos. Finalmente, o fator 3, **Suporte Social**, avalia a perceção de existência de possibilidade de recurso a outros para apoio emocional e funcional.

Num estudo realizado com uma amostra de 116 bombeiros de várias corporações, obtivemos os seguintes resultados:

TABELA 1 - RESILIÊNCIA DE BOMBEIROS

	Média (Desvio-Padrão)
Autoeficácia	4.00 (0.49)
Espiritualidade	4.02 (0.87)
Suporte Social	4.07 (0.75)

Deste modo, podemos referir que estes bombeiros consideravam ter resiliência na sua atividade profissional: sendo a escala de resposta entre 1- 5, o valor 4 é um valor positivo que reporta a presença de cada uma das dimensões de resiliência, em particular do suporte social.

Por outro lado, quando se comparam os resultados obtidos nesta amostra com o de duas amostras portuguesas (cf. Tabela 2), a RECT, composta por 476 estudantes de mestrado, formandos do curso de técnico de emergência e indivíduos da população geral, e a amostra HIAES, composta por 405 colaboradores de uma instituição financeira ►





“... os bombeiros apesar de serem profissionais que enfrentam muitas situações que envolvem elevado stress, parecem conseguir manter níveis de resiliência positivos e idênticos ao de outras amostras portuguesas.



peter-f-wolf

privada, podemos observar que os valores obtidos nas três dimensões que compõem a resiliência, são idênticos, demonstrando que os bombeiros apesar de serem profissionais que enfrentam muitas situações que envolvem elevado stress, parecem conseguir manter níveis de resiliência positivos e idênticos ao de outras amostras portuguesas. ►

TABELA 2 - COMPARAÇÃO DE RESULTADOS

	Média (Desvio-Padrão Amostra RECT)	Média (Desvio-Padrão Amostra HIAES)
Autoeficácia	3.92 (0.54)	4.03 (0.40)
Espiritualidade	3.64 (0.91)	3.47 (0.84)
Suporte Social	4.14 (0.83)	4.24 (0.67)



Saliente-se ainda que observámos nesta amostra de bombeiros, que aqueles que reportavam uma maior **autoeficácia** eram os que faziam uma avaliação da sua **saúde** como mais positiva ($r=.33$, $p<.01$), da mesma forma, os que consideravam ter mais **suporte social** também reportavam mais saúde ($r=.29$, $p<.01$), sendo esta uma avaliação da saúde geral, sem discriminar saúde física, mental ou fisiológica. No mesmo sentido, os bombeiros que consideravam ter mais suporte social eram os que reportavam menos stress (i.e., exaustão) cerca de um mês depois de estarem a atuar em diferentes eventos stressantes, nomeadamente fogos rurais. A relação entre estas dimensões da resiliência e a saúde e o stress são consistentes com os resultados obtidos em outros estudos.



Acreditar que se possui as competências pessoais para enfrentar situações exigentes e controlar o seu próprio funcionamento, parece estar associado a adoção de comportamentos que trazem benefícios a saúde, como a realização de atividade física, o cumprimento de um plano terapêutico e de um plano alimentar adequado (e.g., *Bonsaksen, Lerdal, & Fagermoen, 2012; Brouwer-Goossensen et al., 2018*). No que concerne a associação positiva entre suporte social e saúde, apesar da necessidade de avançar na investigação para clarificar a forma como o suporte social influencia cada indicador de saúde, os estudos sugerem que sentir que se pode contar com o apoio de outros, tem um efeito positivo na função cardiovascular, neuroendócrina e imunitária (*Uchino, 2004*). De facto, não poder contar com a ajuda de outros é um importante fator de risco na vivência de eventos adversos e indutores de stress (*Brewin et al., 2000*), sendo a sua presença um fator de redução da vulnerabilidade ao stress (*Faria-Anjos, et al. 2019*). ►

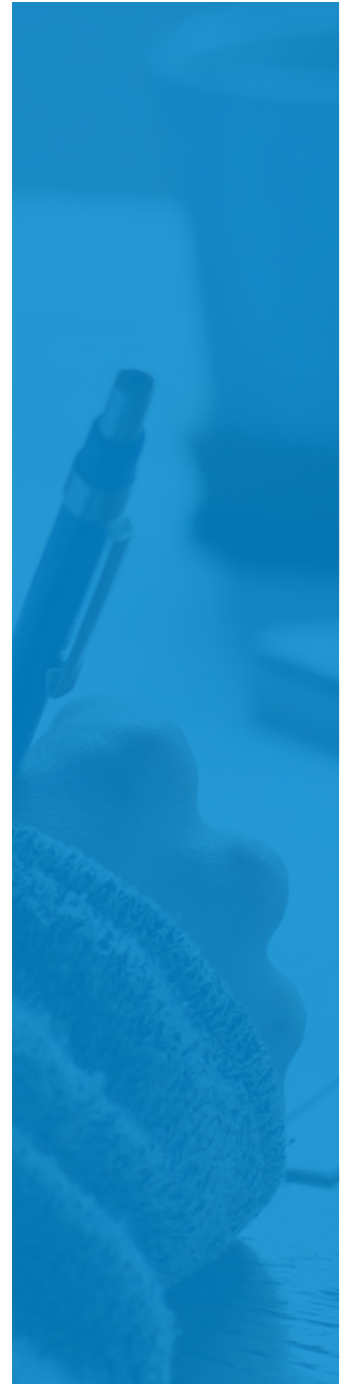


CONCLUSÃO

Os resultados analisados sugerem que os bombeiros são uma população resiliente o que se relaciona com benefícios para a sua saúde geral, bem como para a sua capacidade de lidar com situações adversas. Programas de avaliação e monitorização da autoeficácia e suporte social, deveriam ser implementados, intervindo-se na sua promoção quando necessário, através de medidas individuais ou grupais. 🔥

BIBLIOGRAFIA

- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Am Psychol*, 59(1), 20-28. doi:10.1037/0003-066X.59.1.20
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *J Consult Clin Psychol*, 75(5), 671-682. doi:10.1037/0022-006X.75.5.671
- Bonsaken, T., Lerdal, A., & Fagermoene, M.S. (2012). Factors associated with self-efficacy in persons with chronic illness. *Scandinavian Journal of Psychology*, 53(4), 333-339. https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2012.00959.x
- Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 748-766. doi:10.1037/0022-006X.68.5.748
- Brouwer-Goossensen, D., van Genugten, L., Lingsma, H. F., Dippel, D., Koudstaal, P. J., & den Hertog, H. M. (2018). Self-efficacy for health-related behaviour change in patients with TIA or minor ischemic stroke. *Psychology & health*, 33(12), 1490-1501. https://doi.org/10.1080/08870446.2018.1508686
- Connor, K. (2006). *Assessment of Resilience in the Aftermath of Trauma* (Vol. 67 Suppl 2).
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18(2), 76-82. doi:10.1002/da.10113
- Faria Anjos, J., Heitor Dos Santos, M. J., Ribeiro, M. T., & Moreira, S. (2019). Connor-Davidson Resilience Scale: validation study in a Portuguese sample. *BMJ open*, 9(6), e026836. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-026836
- McCrary, E., De Brito, S. A., & Viding, E. (2010). Research review: the neurobiology and genetics of maltreatment and adversity. *J Child Psychol Psychiatry*, 51(10), 1079-1095. doi:10.1111/j.1469-7610.2010.02271.x
- Rutten, B. P., Hammels, C., Geschwind, N., Menne-Lothmann, C., Pishva, E., Schruers, K., . . . Wichers, M. (2013). Resilience in mental health: linking psychological and neurobiological perspectives. *Acta Psychiatr Scand*, 128(1), 3-20. doi:10.1111/acps.12095
- Uchino, B. N. (2004). *Social support and physical health: Understanding the health consequences of relationships*. Yale university press.





Resiliência Ocupacional

for Elementary School Teachers' Certi

either (1) or (2) below, whichever ma

a half imperial sheet of paper from
should be as complete as the cand
anical aid whatever is allowed.

duated series of exercises in drawi
se of acquiring (a) a general kno
r, and other characteristics of nat
f their beauty, and (b) the power t
jects.

imperial sheet of paper, tinted or
int of view at which the candidate
should be as complete as the
al aid whatever is allowed. For U
cts, will be given.

aduated series of exercises in d
quiring by direct study
and other cha
nce, and

rawing

consists in building up forms, ju
n be built up in clay. The "dr
ing-point, and that is made to
nger shapes, by enlargement an
ns. It is quite an evolutionary
process.

terwards, when the scholars gr
y are taught to draw a good o
at the beginning; because they
rily grow experienced in outline
n the representation of a mass by an
may then fill in this outline with
fully shaded lines as an embell
give a more solid appearanc
The order is thus reversed.

however, by no means essen
should at any time appear
recurrence of tiny ill-pr
"massing" exercise on
is the best cor
ust ne

annie-spratt

Num artigo de 2016, *Kossek e Perrigino*¹ fazem um balanço sobre a investigação em resiliência ocupacional realizada nos últimos anos. Apesar da diversidade de abordagens utilizadas como pano de fundo, parece existir um certo consenso em torno da ideia de que a resiliência de um trabalhador é determinada por fatores de índole intrínseca, ou seja, inerentes ao próprio indivíduo e ao seu tipo de personalidade, e fatores de natureza extrínseca, isto é, relativos ao contexto no qual o colaborador exerce a sua atividade profissional, ou ao contexto familiar onde vive.

Os autores propuseram a existência de três diferentes tipos de resiliência ocupacional - física, emocional e cognitiva - as quais poderão ser mais ou menos relevantes consoante a natureza da atividade profissional. No caso da atividade de bombeiro, esta destaca-se por um leque abrangente de exigências (maior diversidade de tarefas de cariz físico, cognitivo e emocional), tornando-se fundamental que o trabalhador possua níveis de resiliência fortes e consolidados. Desta forma, mais do que noutras atividades profissionais, torna-se fulcral que os bombeiros sejam dotados de "reservas" de resiliência robustas e sólidas, de maneira a que sejam capazes de afrontar com sucesso as adversidades do seu quotidiano.

Por outro lado, importa não esquecer que, para além das diversas exigências enfrentadas, os bombeiros estão sujeitos, tal como uma maioria considerável de trabalhadores, a sofrer os efeitos menos positivos da sua interação com o meio não laboral. O trabalho por turnos, por exemplo, ►



markus-spiske

pode promover uma quebra no equilíbrio entre a esfera profissional e a familiar. Este desequilíbrio, aliado ao trabalho intenso e muitas vezes extenuante, requer do bombeiro uma maior capacidade de ser resiliente. Em suma, visto que ser mais ou menos resiliente depende das interações que o trabalhador estabelece com o contexto, é manifestamente possível promover esta capacidade no seio dos bombeiros. A Psicologia Ocupacional, através de programas de apoio individual ou elaboração de planos de formação, pode desencadear o incremento dos níveis de resiliência dos bombeiros, dotando-os com mais competências para responder com maior positividade às inúmeras exigências da sua atividade. 🔥

BIBLIOGRAFIA

¹ Kossek, I.E., & Perrigino, M.B. (2016). Resilience: A Review Using a Grounded Integrated Occupational Approach, *The Academy of Management Annals*, 10(1), 729-797, <http://dx.doi.org/10.1080/19416520.2016.1159878>

“ (...) mais do que noutras atividades profissionais, torna-se fulcral que os bombeiros sejam dotados de “reservas” de resiliência robustas e sólidas, de maneira a que sejam capazes de afrontar com sucesso as adversidades do seu quotidiano. ”

