

**CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO DISTRITO FEDERAL
DEPARTAMENTO DE ENSINO, PESQUISA, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
DIRETORIA DE ENSINO
ACADEMIA DE BOMBEIRO MILITAR
“Coronel Osmar Alves Pinheiro”
CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS**

CAD. BM/2 THATIANY TEIXEIRA BATISTA CHAVES



**CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS DO CBMDF: ANÁLISE DOS
FATORES ESTRESSORES**

BRASÍLIA
2021

CAD. BM/2 THATIANY TEIXEIRA BATISTA **CHAVES**

**CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS DO CBMDF: ANÁLISE DOS
FATORES ESTRESSORES**

Trabalho monográfico apresentado à Academia de Bombeiro Militar como requisito para conclusão do Curso de Formação de Oficiais do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal.

Orientador: Ten-Cel QOBM/Comb. **MÔNICA** DE MESQUITA MIRANDA

BRASÍLIA
2021

CADETE BM/2 THATIANY TEIXEIRA BATISTA **CHAVES**

CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS DO CBMDF: ANÁLISE DOS FATORES ESTRESSORES

Trabalho monográfico apresentado à Academia de Bombeiro Militar como requisito para conclusão do Curso de Formação de Oficiais do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal.

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

ALBERTO WESLEY **DOURADO** DE SOUZA – Ten-Cel. QOBM/Comb.
Presidente

LUIZ HENRIQUE **ROSSI** SANTIAGO – Maj. QOBM/Comb.
Membro

ZILTA DIAS PENNA MARINHO – Professora
Membro

MÔNICA DE MESQUITA MIRANDA – Ten-Cel. QOBM/Comb.
Orientadora

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por se fazer presente em todos os momentos da minha vida;

A minha mãe Maria Fátima pela colaboração, amor e força em todos os momentos. O meu pai José Afonso pelo amor e carinho em todas as etapas;

A minha noiva Juliana pelo apoio, força, cuidado e dedicação que teve comigo nesses dois anos, além dos aprendizados e crescimento que tivemos;

Ao meu tio Albano por ser exemplo de retidão, companheirismo, lealdade e sempre estar me dando força nessa formação.

A minha irmã Danyella por sempre acreditar em mim e por ser minha enfermeira particular durante essa etapa que não foi fácil;

Aos amigos e familiares que direta ou indiretamente participaram e contribuíram para a realização deste trabalho;

E a minha orientadora, Tenente Coronel Mônica, que com toda paciência e competência me ajudou nessa etapa do curso. Além dos ensinamentos, profissionais e pessoais, através das nossas conversas;

Obrigada pela felicidade que me proporcionaram em mais essa etapa que chega ao fim!

“O homem que se levanta por cima de sua dor para ajudar a um irmão que sofre,
transcende como ser humano.”

Viktor Frankl

RESUMO

A presente pesquisa teve por objetivo analisar os fatores estressores externos que impactam os cadetes durante o Curso de Formação de Oficiais do CBMDF e suas consequências. Para compreender o objetivo foi realizada pesquisa bibliográfica, documental e estudo de campo, com variáveis de cunho quanto-qualitativas. Os instrumentos empregados foram o questionário com 4 turmas de CFO e entrevista com 6 oficiais subalternos, para melhor elucidar os objetivos do trabalho a partir de uma visão após o curso de formação. Os resultados indicaram que a profissão do bombeiro militar necessita de maior atenção referente aos aspectos mentais e psicológicos, visto que o índice de cadetes com estresse apresentou um nível, significativamente elevado, indicando uma maior propensão a desenvolver outras patologias tanto físicas como mentais e psicológicas, o que confirma a necessidade de um trabalho preventivo. E ainda, mostram um grande número de competências atitudinais não esperadas por um cadete, por conta desse elevado nível de estresse. A partir dos resultados obtidos, priorizou-se pela construção de um plano de ação como produto final da pesquisa, a fim de propor ações preventivas que eliminem ou pelo menos reduzam os fatores que causam estresse no militar em formação.

Palavras-chave: Fatores estressores. Fatores Biopsicossociais. Curso de Formação de Oficiais. Competências Atitudinais. Prevenção. Atividades Ocupacionais.

ABSTRACT

This research analyzed the external stressors that have caused considerable impact on the cadets during the CBMDF Officer Training Course and their sequential consequences. Quantitative and qualitative variables through bibliographical, documental, and field study were carried out to achieve this study objective. A questionnaire was applied to 4 CFO groups and 6 lieutenants were interviewed to better elucidate the training course work goals after its conclusion. This research proved that a preventive work must be done to avoid firemen's negative psychological and physical consequences, which are the high stress rate level of cadet training development. An action plan must be prioritized to eliminate or at least reduce the aspects that causes high levels of stress during the initial firemen training.

Keywords: External stressors. Psychological aspects. Firemen Training Course. Prevention.

LISTA DE FIGURA

Figura 1 - Quadro representativo das competências atitudinais elencadas pela Matriz Curricular Nacional.....	28
Figura 2 - Competências atitudinais esperadas previstas no Projeto Pedagógico do CFO do CBMDF	30
Figura 3 - Competências atitudinais não esperadas previstas no Projeto Pedagógico do CFO do CBMDF	31

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Cadetes por semestre de curso.....	47
Gráfico 2 - Diminuição dos fatores estressores no 2º ano.	48
Gráfico 3 - Aumento do nível de estresse após ingresso no CFO.....	48
Gráfico 4 - Fatores estressores percebidos durante o CFO.....	49
Gráfico 5 - Sintomas biopsicossociais apontados pelos cadetes.	51
Gráfico 6 - Interesse em oficinas no final de semana.....	56
Gráfico 7 - Atividades ocupacionais indicadas pelos cadetes.	57

LISTA DE ABREVIATURAS

ABM	Academia de Bombeiro Militar
BAR	Boletim de Acesso Restrito
BG	Boletim Geral
BLITE	Biblioteca
BM	Bombeiro Militar
CA	Corpo de Alunos
CAEO	Curso de Altos Estudos para Oficiais
CAO	Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais
CBMDF	Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal
CBRS	Cognitive-Behavioral Stress Reduction
CFO	Curso de Formação de Oficiais
COORD	Coordenação de Curso
DEPCT	Departamento de Ensino, Pesquisa, Ciência e Tecnologia
DIREN	Diretoria de Ensino
DIVAD	Divisão Administrativa
DIVEN	Divisão de Ensino
DODF	Diário Oficial do Distrito Federal
DOU	Diário Oficial da União
EAD	Seção de Ensino à Distância
EFO	Escola de Formação de Oficiais Combatentes do Corpo de Bombeiros
MSBR	<i>Mindfulness Based Stress Reduction</i>
PAM	Projeto de Aquisição de Material
PES	Pedidos de Execução de Serviços
PLANES	Planejamento Estratégico
PP	Projeto Pedagógico
RICBM	Regimento Interno do CBMDF
SAG	Síndrome Geral da Adaptação ao Estresse
SARS-COV2	Coronavírus 2 da Síndrome Respiratória Aguda Grave
SEAAD	Seção de Apoio Administrativo
SEAVA	Seção de Avaliação da Aprendizagem

SEBRAE	Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas
SEDOC	Seção de Docência
SEESC	Secretaria Escolar
SELOE	Seção de Logística de Ensino
SEOPS	Seção de Orientação Pedagógica e Psicossocial
SEPAT	Seção de Patrimônio e Transporte
SETEN	Seção Técnica de Ensino
TFM	Treinamento Físico Militar
QTS	Quadro de Trabalho Semanal

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	13
1.1 Definição do problema.....	14
1.2 Justificativa.....	15
1.3 Objetivos.....	16
1.3.1 Objetivo geral.....	16
1.3.2 Objetivos específicos.....	16
1.4 Questões norteadoras.....	17
1.5 Definição de termos.....	17
2. REVISÃO DE LITERATURA	18
2.1 Estrutura Básica do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal.....	18
2.1.1 Competências dos Órgãos de Direção.....	18
2.1.2 Competências dos Órgãos de Apoio.....	20
2.1.3 Estrutura Organizacional ABM.....	22
2.2 História do CFO.....	23
2.3 História do Planejamento Estratégico.....	25
2.3.1 Objetivo 9 do Plano Estratégico.....	25
2.4 Competências Atitudinais.....	26
2.4.1 Competências Atitudinais no CFO.....	28
2.5 O que são fatores estressores e alguns tipos.....	35
2.5.1 Estresse.....	35
2.5.2 Fator estressor.....	35
2.5.3 Fases.....	36
2.5.4 Tipos: internos e externos.....	36
2.5.5 Fatores externos que podem gerar estresse.....	37
2.6 Sintomas do Estresse.....	37
2.7 Relação: CFO e os fatores estressores.....	38
2.8 As atividades desenvolvidas pelos oficiais subalternos, intermediários e superiores.....	40
2.9 As atividades desenvolvidas para enfrentar o estresse.....	41
3. METODOLOGIA	43
3.1 Apresentação.....	43
3.2 Universo.....	45

3.3 Amostra	45
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	46
4.1 1° Questão Norteadora: Quais os principais fatores estressores percebidos pelos cadetes durante o Curso de Formação de Oficiais?	49
4.2 2° Questão Norteadora: Quais consequências que os cadetes percebem durante o curso por causa desses fatores estressores citados?	50
4.3 3° Questão Norteadora: Quais atividades que poderiam ser desenvolvidas para amenizar esses fatores estressores durante o Curso de Formação de Oficiais?	55
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	59
6. RECOMENDAÇÕES.....	61
REFERÊNCIAS.....	62
APÊNDICE	66
APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO APLICADO AOS CADETES.....	67
APÊNDICE B – ENTREVISTA APLICADA AOS OFICIAIS SUBALTERNOS	74
APÊNDICE C – RESPOSTAS ABERTAS DA AFIRMATIVA DA PERGUNTA 08.....	77
APÊNDICE D – RESPOSTAS ABERTAS DA AFIRMATIVA DA PERGUNTA 09.....	81
APÊNDICE E – ESPAÇO ABERTO - PERGUNTA 14.....	83
APÊNDICE F – TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA COM OFICIAL SUBALTERNO TURMA 35, 2021a.....	84
APÊNDICE G – TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA COM OFICIAL SUBALTERNA TURMA 35, 2021b.....	90
APÊNDICE H – TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA COM OFICIAL SUBALTERNO TURMA 36, 2021a.....	95
APÊNDICE I – TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA COM OFICIAL SUBALTERNA TURMA 36, 2021b.....	100
APÊNDICE J – TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA COM OFICIAL SUBALTERNO TURMA 37, 2021a.....	104
APÊNDICE K – TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA COM OFICIAL SUBALTERNA TURMA 37, 2021b.....	109
APÊNDICE L – PRODUTO FINAL	113

1. INTRODUÇÃO

A carreira militar, dentro do campo profissional, é uma das carreiras com maior estresse, por conta da natureza da sua atividade e os objetivos específicos de atuação.

O bombeiro do Distrito Federal, por ser militar, está incluso nesse grupo que apresenta vários fatores estressores, tais como: situações de risco, afastamento e ausências familiares, longa jornada de trabalho, entre outros.

No curso de formação esses fatores estressores estão presentes cotidianamente, além de outros como: a mudança do Estado de residência por alguns alunos, risco de lesão física, mudança abrupta de comportamento devido a doutrina militar e jornada de trabalho longa e imprevisível (VASCONCELOS, 2019).

O Curso de Formação de Oficiais do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal (CBMDF), conhecido como CFO, tem o intuito de formar oficiais combatentes que irão administrar a corporação. Com a exigência de ensino superior completo a partir de 2011, houve a mudança no perfil dos militares ingressos no CFO, com isso, teve a inevitabilidade de reformulação do currículo do curso.

O novo Projeto Pedagógico pressupõe que o futuro oficial necessita de competências complementares além dos citados no Vade-Mécum 10 (BRASIL, 2002) para a construção da sua identidade no oficialato militar (CBMDF, 2016b). Esta formação ocorre na Academia de Bombeiro Militar (ABM) por 2 (dois) anos, no formato de internato, com disciplinas voltadas para áreas: instrução militar, atividade operacional, treinamento físico, direito e gestão.

Durante a formação, os cadetes são expostos às diversas atividades e situações que simulam a realidade que irão vivenciar no atendimento diário à população e na gestão da corporação. Contudo, essa exposição excessiva de fatores estressores na vida castrense do curso tem que ser acompanhada de perto para não afetar o cadete de maneira que traga prejuízos na sua atuação

como comandante de socorro e gestor, para corporação e nas relações interpessoais laborais e sociais.

O estresse é uma forma do homem reagir aos desafios do dia a dia e seus reflexos variam de indivíduo para indivíduo, podendo ocasionar alguns possíveis sintomas como: insônia, tensão, irritabilidade, falta de concentração, desânimo, falta de apetite e cansaço em excesso (MELO, 2019). Caso essas situações estressoras persistam por um longo período de tempo e de forma, relativamente intensa, poderão abrir possibilidades para o surgimento de significativos efeitos nocivos tanto no âmbito psicológico como fisiológico.

Trazendo agora, uma reflexão referente ao futuro, acredita-se que após a conclusão do curso de formação, todos os militares deverão estar aptos para comandar a corporação, assim como, ter uma preparação adequada a qual irá implicar diretamente em uma gestão eficaz e de excelência para um atendimento de qualidade para a toda sociedade. Neste sentido, o estudo se propõe a analisar os fatores estressores dos cadetes durante o Curso de Formação de Oficiais do CBMDF.

Além disso, intervenções nesse sentido alinham-se com o “Objetivo 9 - Valorização do profissional bombeiro militar” do Plano Estratégico 2017 – 2024, que especifica com a estratégia de "priorizar a saúde, as condições favoráveis de trabalho e a qualidade de vida dos profissionais na corporação". (CBMDF, 2017).

1.1 Definição do problema

O Curso de formação de Oficiais do CBMDF tem o objetivo de preparar os futuros oficiais que irão gerir a corporação. Contudo, para que a formação seja cada vez mais eficiente, eficaz e consiga extrair o melhor de cada aluno, é fundamental que haja uma preocupação especial voltada para o indivíduo como um todo, isto abrange tanto seu lado pessoal como profissional, intelectual, mental, psicológico, emocional, social e biológico de todos os integrantes em formação.

Diante do exposto, o presente estudo busca respostas para o seguinte questionamento: Quais fatores estressores poderão se manifestar com maior frequência e as possíveis consequências para a formação do futuro Oficial Bombeiro Militar?

1.2 Justificativa

Na atualidade, o estresse está presente diariamente em todas as atividades, seja no âmbito familiar, social ou profissional e não poderia ser diferente quando se observa a rotina dos cadetes em formação no CBMDF.

Diante deste cenário, surge então, a necessidade e a importância de se realizar uma pesquisa, sobre esse tema, com o intuito de aprofundar o conhecimento para uma melhor compreensão sobre a forma como os alunos do Curso de Formação de Oficiais do CBMDF lidam com o estresse, tendo em vista que eles serão os futuros gestores da corporação e que cada fator que venha interferir em sua formação, poderá repercutir na qualidade de suas decisões quando estiverem exercendo suas funções de chefia e comando.

Como essas decisões são sempre permeadas de inúmeras e imensas responsabilidades, tanto para a corporação como para o atendimento que será prestado à sociedade, despertou na pesquisadora o anseio sobre esse significativo tema, com o intuito de contribuir na formação dos cadetes de forma integral, no qual o lado profissional terá sempre prioridade, porém procurando trazer um novo olhar para as relevâncias dos aspectos fisiológicos, social, pessoal e psicológico para a formação dos futuros profissionais.

Os fatores biopsicossociais e suas consequências estressantes para a vida de cada indivíduo, sempre estiveram presentes na vivência desta pesquisadora, que desde o seu nascimento, conviveu com uma profissional da área de psicologia, que trazia a relevância destes fatores para a formação da personalidade, conduta, atitudes e resultados da pessoa com relação a si mesma e para com o próximo.

A pesquisadora ainda teve oportunidade de vivenciar e aplicar todo esse aprendizado durante sua vida profissional como professora de Educação Física e agora, como militar, ressurgiu o interesse em pesquisar e aprofundar seu conhecimento sobre esse tema que poderá trazer contribuições significativas para toda corporação.

O presente estudo poderá se tornar fonte de consulta para outras Instituições Militares, despertando o interesse em pesquisar e aprofundar o conhecimento sobre as causas e as consequências que os fatores estressores podem influenciar, comprometer e prejudicar a formação do militar, e ainda, como eles podem afetar a relação com os subordinados, pares e superiores, assim como no atendimento a sociedade. Ao identificar esses pontos relevantes que podem impactar negativamente na performance do aluno, surge a possibilidade de novas ações para tornar o cadete e futuro oficial cada dia mais humanizado.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo geral

Analisar os fatores estressores externos que impactam os cadetes durante o Curso de Formação de Oficiais do CBMDF e suas consequências.

1.3.2 Objetivos específicos

- Conceituar tipos de fatores estressores.
- Especificar os principais fatores estressores apontados pelos cadetes do Curso de Formação de Oficiais.
- Correlacionar esses principais fatores estressores apontados pelos cadetes e as possíveis consequências durante o Curso de Formação de Oficiais.

- Indicar atividades ocupacionais que possam minimizar esses fatores estressantes durante o Curso de Formação de Oficiais.

1.4 Questões norteadoras

- Quais os principais fatores estressores percebidos pelos cadetes durante o Curso de Formação de Oficiais?
- Quais consequências os cadetes percebem durante o curso por causa desses fatores estressores citados?
- Quais atividades poderiam ser desenvolvidas para amenizar esses fatores estressores durante o Curso de Formação de Oficiais?

1.5 Definição de termos

Caserna: edifício ou alojamento para moradia de militar, dentro de um quartel, de uma academia.

Guarnição: grupo de pessoas que guarnece e opera uma instalação, equipamento, viaturas etc.

Perfil profissiográfico: consolidação do perfil e das competências necessárias ao exercício de determinado cargo ou função (BRASIL, 2014).

Socorro: é o deslocamento realizado em viatura específica do corpo de bombeiro de acordo com a natureza da ocorrência, quando em situações de emergência ou urgência.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Estrutura Básica do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal

O Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal (CBMDF), segundo a Lei n. 8.255 de 20 de novembro de 1991 é estruturado em órgãos de direção, órgãos de apoio e órgãos de execução.

Os órgãos de direção, segundo art. 5º da Lei 8.255, são encarregados:

...do comando e da administração geral, incumbindo-se do planejamento, visando à organização da corporação em todos os níveis, às necessidades de pessoal e de material e ao emprego do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal para o cumprimento de suas missões, com atribuições, ainda, de acionar, coordenar, controlar e fiscalizar a atuação dos órgãos de apoio e de execução. (BRASIL, 1991)

E os órgãos de apoio, de acordo com o art. 6º, “atendem às necessidades de pessoal, de material e de serviços de toda a corporação, realizando tão-somente às suas atividades-meio” (BRASIL, 1991).

A Diretoria de Ensino (DIREN) é um órgão de direção que está subordinada ao Departamento de Ensino, Pesquisa, Ciência e Tecnologia (DEPCT), que também é um órgão de direção. E a Academia de Bombeiro Militar (ABM) é um órgão de apoio que está subordinado a DIREN (BRASIL, 1991).

2.1.1 Competências dos Órgãos de Direção

Com essa estrutura que é apresentada pela corporação segundo a Lei 8.255, o Decreto 7.163 de 29 de abril de 2010 dispõe de algumas competências gerais para os departamentos e diretorias:

Art. 25º. Aos departamentos compete executar a política e as diretrizes estratégicas relacionadas às suas atividades específicas, além de:

I - expedir instruções e normas e elaborar planos e programas relativos à execução das atividades que lhe são pertinentes, com

base nas políticas e diretrizes estratégicas aprovadas pelo Comandante-Geral;

II - colaborar com o Estado-Maior-Geral na elaboração de propostas de políticas e diretrizes relativas à sua área de competência;

III - colaborar com o Estado-Maior-Geral no estabelecimento de indicadores de qualidade e produtividade, tanto dos processos quanto dos recursos humanos e materiais empregados nas diretorias e demais órgãos a ele subordinados; e

IV - promover estudos e análises, com vistas ao aprimoramento da gestão de suas atividades e da legislação pertinente. (BRASIL, 2010)

Art. 26°. Às diretorias subordinadas aos departamentos, além de suas competências específicas cabe:

I - planejar, coordenar, executar, controlar e fiscalizar as políticas relacionadas com as suas atividades;

II - assessorar o Chefe do Departamento ao qual esteja subordinada;

III - supervisionar as atividades dos órgãos subordinados;

IV - analisar e proferir decisão nos atos, solicitações, reclamações ou processos administrativos de sua competência;

V - promover estudos e análises com vistas ao aprimoramento e à racionalização das suas atividades; e

VI - expedir declarações e certidões relativas às matérias de sua competência. (BRASIL, 2010)

Além dessas competências gerais que o Decreto 7.163 dispõe, o Regimento Interno do CBMDF (RICBM), Portaria nº 24 de 25 de novembro de 2020, publicada no suplemento ao BG 223 de 1º de dezembro de 2020, relata mais três competências para as diretorias, segundo o art. 120°:

VII - sugerir temas de pesquisa aos cursos de carreira da Corporação relacionados à sua área de competência;

VIII - desenvolver e manter atualizados os mapeamentos de processo do setor e dos órgãos subordinados;

IX - executar as políticas de governança relativas às suas áreas de atuação. (CBMDF, 2020. p 53)

E o Decreto 7.163 ainda traz competências específicas para o DEPCT e para a DIREN, na subseção III:

Art. 35°. Compete ao Departamento de Ensino, Pesquisa, Ciência e Tecnologia, além do previsto no art. 25°:

I - planejar, orientar, coordenar e controlar as atividades relacionadas com:

a) formação, aperfeiçoamento, especialização e altos estudos de bombeiros militares;

b) ensino e pesquisa aplicada às atividades de bombeiro militar;

c) promoção do acesso à educação por meio de ensino militar;

d) desenvolvimento científico e tecnológico aplicado à profissão bombeiro militar;

e) modernização administrativa e operacional com o emprego das tecnologias de informação e comunicação; e

f) capacitação continuada; e
 II - convocar à inspeção de saúde os militares candidatos à matrícula em cursos, estágios e situações afins. (BRASIL, 2010)

Art. 36°. Compete à Diretoria de Ensino, órgão incumbido das atividades de formação, aperfeiçoamento, preparação, habilitação, altos estudos e especialização, além do previsto no art. 26°:

I - definir os cursos e estágios de interesse da Corporação;
 II - promover intercâmbio técnico-cultural, em nível nacional e internacional, objetivando capacitar o quadro de pessoal para desempenho de suas atribuições;
 III - promover a seleção de candidatos aos cursos e estágios;
 IV - expedir ou homologar os certificados e diplomas dos cursos e estágios; e
 V - supervisionar a educação básica, orientada pela disciplina militar, nos termos do art. 118 da Lei nº 12.086, de 6 de novembro de 2009. (BRASIL, 2010)

O Regimento Interno do CBMDF (RICBM) relata também mais quatro competências para a DIREN segundo o art. 227°, além daquelas que constam no Decreto 7.163:

VII - contribuir para o desenvolvimento da doutrina bombeiro militar;
 VIII - zelar pelos princípios, valores e tradições corporativas;
 IX - promover, de forma continuada, a avaliação dos cursos e estágios da Corporação, bem como seus respectivos currículos e infraestrutura de ensino;
 X - promover a articulação entre a vida acadêmica e a prática profissional nos diversos níveis de ensino da Corporação. (CBMDF, 2020. p 88)

2.1.2 Competências dos Órgãos de Apoio

Como visto nos órgãos de direção, os órgãos de apoio têm suas competências também estabelecidas em decreto. O Decreto 31.817 de 21 de junho de 2010 no art. 4º descreve as competências gerais dos órgãos de apoio:

Art. 4º São competências comuns aos Centros, à Academia de Bombeiro Militar e às Policlínicas do CBMDF:

I – assessorar o comandante ou diretor do órgão de direção ao qual estejam subordinados;
 II – promover estudos e análises com vistas ao aprimoramento da gestão de suas atividades e da legislação pertinente;
 III – expedir declarações, certidões e outros documentos específicos de sua competência;
 IV – colaborar com o Estado-Maior Geral no estabelecimento de indicadores de qualidade e produtividade, tanto dos recursos humanos e materiais empregados, quanto dos processos;
 V – cooperar com o Estado-Maior Geral na formulação e no desenvolvimento da doutrina relativa à sua área de atuação;

VI – exercer outras atividades que lhe forem conferidas. (DISTRITO FEDERAL, 2010)

O Decreto 31.817, art.4º, item VI, deixa amplo as competências gerais dos órgãos de apoio, com isso o Regimento Interno do CBMDF (RICBM), determina mais três competências para os órgãos de apoio, de acordo com o art. 283º:

VI - analisar e proferir decisão em atos, solicitações, reclamações ou processos administrativos de sua competência;
VII - levantar, consolidar e apresentar as necessidades de materiais, serviços e recursos financeiros necessários às atividades de sua competência;
VIII - acompanhar a execução dos contratos celebrados pertinentes à sua atividade. (CBMDF, 2020. p 106)

Já no art. 7º do Decreto 31.817 relata as competências específicas da ABM:

Art. 7º Compete à Academia de Bombeiro Militar, órgão incumbido das atividades de formação, habilitação e preparação de oficiais para a Corporação e, eventualmente, para outras corporações, além do previsto no artigo 4º deste decreto:
I – supervisionar, controlar, coordenar e fiscalizar as atividades de docência no âmbito dos cursos que ministra;
II – planejar, coordenar, fiscalizar, controlar e executar as atividades de formação, habilitação e preparação de oficiais;
III – acompanhar a aplicação do ensino, aferindo-lhe, periodicamente, o rendimento;
IV – expedir certificados e diplomas, encaminhando-os à Diretoria de Ensino, para homologação;
V – manter atualizados os registros das atividades escolares;
VI – propor à Diretoria de Ensino, normas que disciplinem as atividades de orientação psico-educacional e orientação profissional desenvolvidas na Academia;
VII – propor a atualização de currículos e planos de disciplinas dos cursos que ministra;
VIII – propor intercâmbio técnico-cultural, em nível nacional e internacional. (DISTRITO FEDERAL, 2010)

Além das competências específicas expostas, o Regimento Interno do CBMDF (RICBM) delibera mais duas competências para a ABM, de acordo com o art. 402º:

X - difundir a doutrina e zelar pela hierarquia e disciplina, próprias das carreiras dos oficiais do CBMDF;
XI - instruir processo de desligamento de alunos que apresentem indícios de incompatibilidade com a carreira e remeter ao Conselho de Ensino e Disciplina Escolar. (CBMDF, 2020. p 145)

2.1.3 Estrutura Organizacional ABM

O Regimento Interno do CBMDF (RICBM) detalha a estrutura organizacional da ABM no art. 401º:

- I - Coordenação de Cursos – COORD;
 - a) Secretaria Escolar – SEESC;
 - b) Seção de Docência – SEDOC;
 - c) Corpo de Alunos – CA;

- II - Divisão de Ensino – DIVEN;
 - a) Seção Técnica de Ensino – SETEN;
 - b) Seção de Logística de Ensino – SELOE;
 - c) Seção de Avaliação da Aprendizagem – SEAVA;
 - d) Seção de Educação à Distância – EAD;
 - e) Seção de Orientação Pedagógica e Psicossocial – SEOPS;

- III - Divisão Administrativa – DIVAD;
 - a) Seção de Patrimônio e Transporte – SEPAT;
 - b) Seção de Apoio Administrativo – SEAAD.
- IV - Biblioteca – BLITE. (CBMDF, 2020. p 145)

Com enfoque no trabalho, serão tratadas somente as funções da Coordenação de Cursos (COORD) e do Corpo de Alunos (CA). Segundo o RICBM (2020) as atribuições da Coordenação de Cursos (COORD) são:

Art. 284º. São atribuições comuns às seções e setores equivalentes dos Centros, da ABM, das Policlínicas e da Banda de Música:

- I - organizar, dirigir e controlar as atividades administrativas da seção;
- II - receber, controlar, tramitar, dar baixa, juntar e arquivar documentos e processos administrativos;
- III - acompanhar publicações em BG, BAR, DOU e DODF afetas ao serviço do setor e adotar as medidas administrativas necessárias;
- IV - elaborar memorandos, ofícios, despachos, informações, certidões, minutas e outros documentos;
- V - promover estudos e análises com vistas ao aprimoramento da gestão de suas atividades e da legislação pertinente;
- VI - controlar o efetivo próprio e zelar pela manutenção, conservação e guarda dos bens patrimoniais;
- VII - elaborar e monitorar PAM e PES em conformidade com as demandas do setor. (CBMDF, 2020. p 106)

Art. 403º. À Coordenação de Cursos, além das atribuições previstas no art. 284º, compete:

- I - instruir processo de matrícula dos militares nos respectivos cursos;
- II - supervisionar as rotinas acadêmicas, profissionais e funcionais a serem cumpridas pelos alunos matriculados nos cursos e estágios;
- III - difundir a doutrina e zelar pela hierarquia e disciplina, próprias das carreiras dos oficiais do CBMDF;
- IV - recepcionar e alojar os alunos matriculados nos cursos e estágios;
- V - assessorar o corpo docente nas atividades de ensino;

VI - zelar pelo fiel cumprimento das normas de ensino da ABM;
VII - fiscalizar o cumprimento das instruções, ordens e normas expedidas;
VIII - controlar as dispensas e os afastamentos, bem como o regime de estudo, estágio e trabalho impostos aos discentes;
IX - organizar e orientar as atividades extraclasse;
X - acompanhar os discentes nas atividades externas e viagens de estudos;
XI - propor a indicação, permuta ou dispensa de coordenadores, instrutores, professores, conferencistas e monitores. (CBMDF, 2020. p 146)

E as funções do Corpo de Alunos (CA) de acordo com o RICBM (2020) são:

Art. 406º. Ao Corpo de Alunos compete:
I - observar os ditames impostos pelas leis vigentes, pela ética bombeiro-militar e pelos princípios da moral e dos bons costumes;
II - dedicar-se integralmente às atividades escolares e ao serviço regulamentar;
III - participar de todas as atividades e cumprir rigorosamente os horários determinados;
IV - dedicar-se ao seu aperfeiçoamento intelectual, físico e moral;
V - manter o asseio e a adequada apresentação pessoal;
VI - cooperar para a conservação das instalações e equipamentos da ABM. (CBMDF, 2020. p 147)

2.2 História do CFO

Em 10 de novembro de 1955, no Rio de Janeiro, o Curso de Formação de Oficiais (CFO) foi criado por meio do Decreto nº 38.233 que aprova o Regulamento de Ensino do CBMDF. Contudo, a primeira turma só foi ativada em 1958, com duração de 3 anos, sendo os Cadetes declarados Aspirantes em 1961 (CBMDF, 2016b).

Com a transferência do Corpo de Bombeiros para Brasília, o curso também foi encaminhado para esta cidade. A estrutura pedagógica do curso permaneceu a mesma da Escola de Formação de Oficiais Combatentes do Corpo de Bombeiros (EFO), porém a estrutura física inicial se manteve bem precária, em um barracão de madeira chamado Forte Apache (CBMDF, 2016b).

No ano de 1968, o Forte Apache recebeu sua primeira turma em Brasília, composta por 35 Cadetes. Em 1969, o CFO foi deslocado para o

quartel na Asa Norte, iniciando a formação de novas turmas, mesmo operando em instalações provisórias. Após a conclusão dessas turmas de 1969, não houve composição de novas turmas do curso na Academia, o qual foi reativado, somente, no ano de 1978 (CBMDF, 2016b).

A partir de 1979, a Academia passou a formar Oficiais Bombeiros não somente para o Distrito Federal, mas também para outros Estados brasileiros. Em 1981, o Curso foi deslocado para o Setor Policial Sul, onde foi construída uma estrutura física condizente com as necessidades impostas a formação de um oficial, tornando-se a sede definitiva da ABM (Academia Bombeiro Militar) (CBMDF, 2016b).

A Academia era restrita à formação de Cadetes do sexo masculino, porém a partir de 1993 a Corporação abriu oportunidade para integrantes do sexo feminino. A primeira turma mista de Oficiais, contou com a participação de 3 mulheres e sua conclusão aconteceu em 1995 (CBMDF, 2016b).

Atualmente, a Academia de Bombeiros Militar (ABM) é um órgão de apoio CBMDF, subordinado à Diretoria de Ensino (DIREN), incumbida pela formação, habilitação e preparação de Oficiais para o desempenho dos cargos e funções dos vários Quadros de Oficiais Bombeiro Militar (CBMDF, 2016b).

A partir de 2012, o nível superior passou a ser considerado pré-requisito para o ingresso na Corporação. Por isso, o currículo do CFO foi revisto e reformulado, modificando o tempo de duração para 2 (dois) anos, em regime de internato e também foram definidos os seguintes núcleos de: Capacitação Física, Emergência Pré-Hospitalar, Comunicação, Direito e Legislação, Doutrina, Ensino e Instrução, Ciências Sociais e Gestão e Estratégia (CBMDF, 2016b).

Após o requisito do ingresso com o nível superior, ocorreram reformulações significativas no currículo do CFO que permanecem até hoje e através desse modelo renovado, já se formaram 63 oficiais do concurso de 2011, turmas 32, 33 e 34. E após a publicação oficial do novo Projeto

Pedagógico, em 2016, a ABM formou mais 64 oficiais do concurso de 2016, turmas 35, 36 e 37 (CBMDF, 2016b).

2.3 História do Planejamento Estratégico

O planejamento estratégico é o processo de diagnóstico institucional e elaboração da estratégia corporativa.

A Estratégia Corporativa do CBMDF foi formalizada e utilizada pela primeira vez em 2002 e desde então vem sendo aperfeiçoada com novas técnicas, métodos e processos de gestão. O primeiro plano estratégico (PLANES) da corporação foi em 2006, com o ciclo de 2006-2010. Desde o primeiro até os tempos atuais já foram realizados 4 planos estratégicos, sendo que o quarto PLANES está em vigor até 2024 e o ciclo deste é de 2017-2024 (CBMDF, 2017).

Nesse Planes 2017-2024, a estratégia corporativa traz as definições de missão, visão, objetivos, iniciativas, metas e indicadores estratégicos, que foram descritos após o processo de diagnóstico institucional.

Este processo de diagnóstico leva em consideração a realidade passada e presente da corporação, com dados, fatos, relatos, análises e sínteses e é subdividido nas fases de avaliação participativa (ouve os colaboradores da instituição suas expectativas e opiniões), avaliação do ambiente externo (descreve o contexto político, social, ambiental, econômico, tecnológico e legal em que está inserida a instituição) e avaliação interna (descrever os setores, processos, métodos, serviços prestados e práticas de trabalho adotados) (CBMDF, 2017).

2.3.1 Objetivo 9 do Plano Estratégico

O Planes 2017-2024 nos apontam 9 objetivos estratégicos, os quais devem ser atingidos no final desse período. Dentre eles, está o objetivo 9 que diz: “Valorizar o profissional bombeiro-militar”. Este objetivo descreve a

estratégia que “consiste em priorizar a saúde, condições favoráveis de trabalho e qualidade de vida dos profissionais da corporação” (CBMDF, 2017).

2.4 Competências Atitudinais

De acordo com Ceitil (2006 apud DIAS, 2010), o termo competência possui vários significados, tudo depende de qual interpretação quer ser usada: como atribuição, como qualificação, como traço/característica pessoal, como comportamento/ação, como características extrapessoais (perspectiva das atribuições e das qualificações), como características intrapessoais (perspectiva dos traços/características pessoais).

No trabalho será apresentado mais o significado de Competência como características intrapessoais. Conforme Queiroz (2013, p. 222 apud FERREIRA, 2020, p. 19), característica intrapessoal “é o conjunto de conhecimentos, habilidades e atitudes correlacionadas que em ação agregam valor ao indivíduo e à organização, ao qual denominamos de entrega”.

Além dos vários significados que a palavra competência possui, pode-se subdividir, em naturezas, de acordo com a finalidade que queira desenvolver: cognitiva, atitudinal e operacional. Segundo o SEBRAE (2015, p.35) essas naturezas “permitam aos indivíduos mobilizar conhecimento/ saberes, atitudes e habilidades/procedimentos para um desempenho satisfatório em diferentes situações – pessoais, profissionais ou sociais”. O autor ainda afirma que não tem hierarquia entre os saberes, todos são necessários e com a mesma importância entre si.

A competência de natureza cognitiva tem o enfoque no saber conhecer, o qual abrange o saber teórico/conceitual. Já competência de natureza atitudinal, que corresponde às dimensões saber ser e saber conviver, inclui habilidades e atitudes individuais para aprimorar potencialidades, e para relacionar-se com as pessoas, melhorando os processos organizacionais (SEBRAE, 2015).

E a competência de natureza técnica, operacional e psicomotora possui a perspectiva do saber fazer, sendo que cada pessoa desfruta de um conjunto individual de competências técnicas, porém deve-se continuamente aprender novas competências, de acordo com a variedade operacional que se apresenta no trabalho (SEBRAE, 2015).

Segundo Zabala (1998 apud FERREIRA, 2020) a aprendizagem dos conteúdos atitudinais, está associada com a relevância de componentes cognitivos, afetivos e condutais. E para ter uma efetividade nesse aprendizado é necessário criar vínculos afetivos condicionados pelo ambiente, necessidades pessoais e identificação com os valores que são proporcionados a partir de modelos de grupos ou pessoas às quais ele se sente afeiçoado (ZABALA, 1998 apud FERREIRA, 2020).

Para o Ministério da Justiça, competências atitudinais são expostas como:

Competências que visam estimular a percepção da realidade, por meio do conhecimento e do desenvolvimento das potencialidades individuais; a conscientização de sua pessoa e da interação com o grupo; a capacidade de conviver em diferentes ambientes: familiar, profissional e social (BRASIL, 2014, p.18).

A Matriz Curricular Nacional para ações formativas dos profissionais da área de segurança pública do Ministério da Justiça, enumera várias competências referentes às atividades de formação dos bombeiros militares, as quais são divididas em três grupos: cognitivas, operativas e atitudinais.

Figura 1 - Quadro representativo das competências atitudinais elencadas pela Matriz Curricular Nacional

Ter capacidade de trabalhar sob pressão
Possuir manejo de estresse
Ter capacidade para lidar com a morte no dia a dia do trabalho
Ser dinâmico e meticoloso
Ter deferência, coragem e perseverança
Agir com prudência e respeito ao próximo
Possuir autoconfiança adequada à tarefa
Apresentar resistência à frustração
Agir com disposição para o trabalho
Ter paciência e discernimento
Ser imparcial, assertivo e flexível
Possuir controle emocional e adaptabilidade
Agir com iniciativa, postura ética e profissional
Ser claro, objetivo e conciso
Ter agressividade adequada à tarefa
Ser proativo, ágil, cordial e respeitoso
Ter capacidade de agir com empatia
Ser altruísta e civilizado
Ter capacidade de organização
Saber trabalhar em equipe
Ter capacidade de agir com criatividade e inovação

Fonte: Ferreira, 2020, p. 21.

Segundo Corradini e Vendramini (2018 apud FERREIRA, 2020, p. 23) relata que “o exercício da profissão bombeiro militar demanda que o profissional possua diversas competências técnicas e comportamentais”. E o Projeto Pedagógico do CFO reitera que o curso de formação é uma prática para o início da carreira militar, da mudança da vida civil para a de Bombeiro Militar, por isso é necessário desenvolvimento de atitudes, além de conhecimento e habilidades (CBMDF, 2016b).

2.4.1 Competências Atitudinais no CFO

O Oficial Bombeiro Militar é um profissional que necessita de conhecimentos em diversas áreas, além de equipamentos, técnicas e táticas, pois enfrenta seus receios e medos ao mesmo tempo em que salvaguarda a

vida alheia e que orienta, coordena e comanda guarnições de socorro. Por isso, o perfil profissional é complexo e envolve várias competências atitudinais (CBMDF, 2016b)

Le Boterf (2003, p.159 apud CBMDF, 2016b, p.14), destaca, na ótica atitudinal (o querer agir) que o profissional deve ser incentivado por:

- Desafios claros e compartilhados;
- Uma autoimagem congruente e positiva, que fortalecerá a expectativa e que incitará à mobilização e ao enriquecimento do equipamento, ao envolvimento na construção das competências e em um percurso de profissionalização;
- Um contexto de reconhecimento e de confiança, que facilitará que se assumam riscos, além de um envolvimento da personalidade. Para desenvolver a inovação, a empresa deve saber criar espaços de autonomia e de tolerância nos quais a criatividade possa exercer-se e o medo que ela acarreta. Uma empresa “sob avaliação permanente” pode logo se tornar uma empresa tomada pelo medo, pelo temor de ser julgada incompetente. Querer reduzir a avaliação das competências a um controle exclusivamente externo da hierarquia é um erro de gerenciamento. Isso só desencoraja as iniciativas, as atitudes que assumem riscos e os recursos a terceiros para pedir um apoio e cooperar;
- Um contexto incitativo, que dará uma valência forte ao desenvolvimento das competências e do profissionalismo (CBMDF, 2016b, p.14).

Além desses incentivos enumerados acima, o Projeto Pedagógico do CFO elenca outros como: liderança, trabalho em equipe, delegação de tarefas, convivência com terceiros e alguns valores como moral, integridade, companheirismo e risco, que corroboram com o caráter e personalidade militar (CBMDF, 2016b).

Ainda sobre valores, a ABM adota no curso de formação de oficiais, os valores citados no Vade-Mécum 10 (BRASIL, 2002): honra, patriotismo, civismo, amor à profissão, espírito de corpo, dedicação e fidelidade à Pátria, probidade e lealdade, disciplina e respeito à hierarquia, cumprimento rigoroso dos deveres e ordens e trato do subordinado com dignidade (CBMDF, 2016b).

Com a exigência de ensino superior completo a partir de 2011, houve a mudança no perfil dos militares ingressos no CFO, com isso teve a inevitabilidade de reformulação do currículo do curso. Levando isto em

consideração, o novo Projeto Pedagógico pressupõe que o futuro oficial necessita de competências complementares além dos citados no Vade-Mécum 10 (BRASIL, 2002) para a construção da sua identidade no oficialato militar (CBMDF, 2016b).

Para determinar essas competências atitudinais complementares realizou-se um levantamento junto a 25 oficiais instrutores do CFO e Comando da ABMIL no ano de 2014. Com isso, construiu-se uma matriz de validação das competências, perfil e contraperfil, que são esperadas de um oficial do CBMDF (CBMDF, 2016b).

Os parâmetros atitudinais esperados de um cadete serão apresentados a seguir na figura 2.

Figura 2 - Competências atitudinais esperadas previstas no Projeto Pedagógico do CFO do CBMDF

Parâmetros Atitudinais	Descrição
Agilidade	Qualidade de agir com desembaraço, vivacidade e presteza (HOUAISS, 2009).
Autocontrole	Autodomínio e equilíbrio sobre si mesmo (HOUAISS, 2009).
Autocorreção	Capacidade de um indivíduo de corrigir seus próprios erros (HOUAISS, 2009).
Autodesenvolvimento	Qualidade de promover o próprio crescimento (FERREIRA, 2010).
Capacidade de organização	Ato de organizar(-se), planejamento, preparo (FERREIRA, 2010).
Coragem	Capacidade de enfrentar riscos e situações emocionais e moralmente difíceis (HOUAISS, 2009).
Empatia	Capacidade de se identificar emocionalmente com outra pessoa, de se colocar no lugar do outro (HOUAISS, 2009).
Integridade	Qualidade da pessoa que apresenta atitudes irrepreensíveis, com retidão e honestidade (HOUAISS, 2009).
Inteligência emocional	Capacidade de identificar os próprios sentimentos, bem como os dos outros, de gerir bem as emoções internas e nos relacionamentos (GOLEMAN, 1995).
Liderança	“Capacidade de influenciar outras pessoas ou grupos de modo que eles se envolvam e realizem ações comuns do interesse do líder, sem

	necessitar, para isso, da autoridade conferida pela hierarquia funcional (FERREIRA, 2010, p. 1263).
Orientação positiva	Qualidade de observar a vida sob perspectiva positiva, abarcando o otimismo, a autoestima e a satisfação com a vida (COELHO, 2018).
Pontualidade	Capacidade de cumprir horários, ser pontual (HOUAISS, 2009).
Proatividade	Capacidade de se antecipar, de agir com antecedência (FERREIRA, 2010).
Prontidão	Referente a estar alerta e pronto para agir (HOUAISS, 2009).
Rusticidade	Capacidade de se adaptar a ambientes inóspitos, que apresentem privação de hidratação, alimentação, conforto, dentre outros (EB, 2018).
Vontade	“Força interior que impulsiona o indivíduo a realizar algo, a atingir seus fins ou desejos; ânimo, determinação, firmeza” (HOUAISS, 2009, p. 1959).

Fonte: A autora, com base no Projeto Pedagógico do CFO (CBMDF, 2016b).

Já na figura 3 serão apresentados os atributos que são contrários e incompatíveis com o exercício do oficialato (contraperfil), pois podem afetar, dificultar ou prejudicar a sua adaptação e o desempenho à rotina do CFO e futuramente, à carreira Militar.

Figura 3 - Competências atitudinais não esperadas previstas no Projeto Pedagógico do CFO do CBMDF

Parâmetros Atitudinais	Descrição
Apatia	É uma indiferença e falta de resposta por parte do indivíduo em relação ao ambiente que o cerca (APA, 2010).
Autocêntrico	Característica de pessoa centrada em si. Seria o oposto do alocêntrico, que se refere ao indivíduo que possui predisposição para colocar os objetivos e as necessidades do grupo acima dos seus (APA, 2010).
Baixa tolerância à frustração	Incapacidade de suportar tensão, em adiar a gratificação e de preservar ânimo diante de situações adversas (APA, 2010).
Busca por atenção	Quando o indivíduo passa a agir de forma a atrair a atenção para si com o intuito de tornar-se o foco de atenção e admiração dos outros (APA, 2014).
Dependência emocional	“Dependência dos outros para apoio emocional, conforto e nutrição” (APA, 2010, p. 266).

Descontrole da agressividade	Deverá ser entendido como uma perda da assertividade, da dominância e assunção de uma postura passiva quando estiver rebaixada) ou numa postura antissocial, hostil, imprudente, conflituosa e intempestiva (quando em níveis aumentados). Assim, o indicador seria a agressão operante, ou instrumental, na qual a ação é executada com o intuito de atingir um objetivo que não seja causar danos ao alvo.
Descontrole da impulsividade	Agir de forma pouco ou nada deliberada, refletida ou considerando as consequências. O ideal é o equilíbrio entre a reflexão e a impulsividade (APA, 2010).
Descuido com materiais e equipamentos	Desatenção ou falta de cuidado ou negligência com os equipamentos e materiais que estão sob sua supervisão ou cautela.
Desesperança	É a ausência ou a perda da esperança. Sentimento de que não é possível melhorar uma situação adversa ou não (APA, 2010).
Desleixo na aparência pessoal	Descuido ou negligência com sua apresentação pessoal geral.
Dificuldade para estabelecer relações interpessoais	Espera-se que o aluno seja capaz de interagir de forma equilibrada nas variadas situações, inclusive naquelas consideradas como conflituosas e imprevisíveis, agindo com empatia e/ou distanciamento, de acordo com a necessidade.
Dificuldade para tomar decisões	Compreende um processo cognitivo no qual se deve escolher entre duas ou mais alternativas, desde as relativamente simples àquelas mais complexas (APA, 2010).
Distratibilidade	Dificuldade vivida por uma pessoa em se manter atento ou uma tendência a ser facilmente desviado da atividade ou discussão que está sendo realizada (APA, 2010).
Egoísmo	Tendência a agir de maneira que beneficie apenas a si próprio de forma excessiva, mesmo que essa postura venha a prejudicar os outros. Está ligado ao conceito de egotismo, ou seja, a um apreço ou preocupação excessivos com a própria importância (APA, 2010).
Exposição desnecessária a riscos	Está relacionada a uma busca imprudente pelo alcance de um objetivo, desconsiderando o nível de risco envolvido. Também está ligada a uma negação das próprias limitações e negação da realidade do perigo (APA, 2014).
Falta de controle emocional	Inabilidade em regular as emoções, o que implica na incapacidade de tolerar os sentimentos, sejam eles positivos ou negativos, e de conhecer e

	empregar efetivamente estratégias de alterações desses sentimentos (MUNIZ; PRIMI; MIGUEL, 2007).
Falta de energia	Quando diminuída, o indivíduo poderá apresentar falta de disposição para realizar suas tarefas ou fadiga após realizá-las e não reagir de forma satisfatória a estímulos emergentes. Em níveis aumentados, poderá apresentar agitação e euforia demasiadas, o que poderá levá-lo a atitudes extremadas ou desnecessárias.
Hostilidade	Para a APA (2010, p. 489), é uma “expressão de inimizade ou antagonismo na ação, no sentimento e nas atitudes”. Pode também ser considerada como um sentimento de raiva persistente e frequente, comportamento maldoso, vingativo ou grosseiro (APA, 2014).
Ingenuidade	Pode fazer com que o indivíduo se coloque em situações nas quais pode ser facilmente prejudicado ou enganado por indivíduos mal-intencionados (NUNES; HUTZ; NUNES, 2010).
Insegurança	Está ligada ao sentimento de incapacidade de lidar com pessoas ou situações, de inadequação e falta de autoconfiança, acompanhados por ansiedade e incerteza sobre suas habilidades, objetivos e capacidade de se relacionar com os outros (APA, 2010).
Insensibilidade no tratamento com os outros	Ausência de preocupação com os sentimentos e problemas dos demais, acompanhada pela falta de culpa e remorso quando suas ações possuem efeitos negativos ou prejudiciais aos outros (APA, 2014).
Instabilidade emocional	Caracterizada por uma “tendência de apresentar mudanças imprevisíveis e rápidas de humor” (APA, 2010, p. 518). Está relacionada ao conceito de labilidade emocional, que é o despertar das emoções de maneira intensa e desproporcional em relação às circunstâncias que as causaram (APA, 2014).
Irresponsabilidade	Não honrar ou desconsiderar seus compromissos, obrigações, promessas. Descuido com as propriedades alheias (APA, 2014). Este conceito está associado também ao descompromisso e ao descuido com materiais.
Manipulação	Comportamento consciente que visa controlar ou explorar as pessoas com intuito de obter uma vantagem ou de alcançar um objetivo desejado. Pode ser percebido através de acessos de raiva, ameaças de suicídio, choro, falsa doença, mentiras e maquinação (APA, 2010).

Oposicionismo à figura de autoridade	Está ligado ao antagonismo, que é um conjunto de comportamentos que colocam o indivíduo em conflito com figuras de autoridade, estando exacerbado o sentimento de importância própria com concomitante expectativa de tratamento especial (APA, 2014).
Oposicionismo a leis e regras sociais	É expresso por “comportamentos que colocam o indivíduo em conflito” (APA, 2014) com o conjunto de leis e regras sociais do CBMDF. Pode ser percebido em discursos e ações que minimizam, ignoram ou desqualificam a importância dessas leis e regras sociais.
Passividade e submissão	Atitude do submisso. Evidencia uma conduta adaptada, ou má adaptada, “na qual o indivíduo adota um padrão de submissão, dependência ou recuo para a inação” (APA, 2010, p. 689). Também, é adaptar o próprio comportamento em virtude dos desejos dos outros, mesmo quando fazer isso contraria os próprios desejos, necessidades ou interesses (APA, 2014).
Pessimismo ou negativismo	Reflete a atitude de pessoas que acreditam que as coisas darão erradas e de que não serão capazes de alcançarem metas. Baixas expectativas e hesitação frente a resultados positivos (APA, 2010). Está também relacionado a uma baixa autoestima.
Procrastinação	Comportamento característico de quem adia a realização de tarefas ou a tomada de decisão. Em indivíduos com este atributo é possível perceber grande dificuldade para iniciar tarefas, mesmo que simples, e para se manter motivado em atividades longas e complexas, tendendo a abandoná-las antes que cheguem ao fim (NUNES; HUTZ; NUNES, 2010).
Vulnerabilidade	Predisposição ao desenvolvimento de doenças ou transtornos quando exposto a ambientes que possuem condições específicas. Também é um “conjunto de crenças e atitudes que tornariam a pessoa vulnerável à depressão” (APA, 2010, p. 1022).

Fonte: A autora, com base no Projeto Pedagógico do CFO (CBMDF, 2016b).

O Projeto Pedagógico do CFO mostra esses parâmetros atitudinais, perfil e contraperfil, pois o cadete precisa ser formado para estar preparado para várias situações, as quais vão da gestão ao comando de grandes eventos que, na maioria, podem incluir perdas e sofrimento (CBMDF, 2016b).

2.5 O que são fatores estressores e alguns tipos

2.5.1 Estresse

A definição de estresse é bem ampla e não pode limitar-se à tensão ou ansiedade, visto que a insônia, a supraexcitação, barulho, críticas, mudanças drásticas no modo de vida e até mesmo, a alegria pura, são o bastante para ativar o mecanismo de estresse no nosso organismo (ANTUNES; LULA; TONANI, 2003 apud SANTOS; SANTOS, 2005).

O estresse é uma condição em que ocorre a quebra da homeostasia do corpo humano e/ou uma diminuição da capacidade de trabalho, acarretando uma insuficiência prolongada do indivíduo capaz de superar, resistir ou se adaptar às imposições de natureza psicológica existentes no seu cotidiano (J-Couto, 1987 apud SANTOS; SANTOS, 2005). Já para Chiavenato (1999, p.377 apud SANTOS; SANTOS, 2005, p.52), o “estresse é um conjunto de reações físicas, químicas e mentais de uma pessoa a estímulos ou estressores no ambiente”.

2.5.2 Fator estressor

O termo estressor segundo Chaves (1994 apud BARBOSA; SANTOS, 2012) é definido como um agente que produz estresse ao sujeito, tanto de natureza intrínseca quanto extrínseca. Nesse mesmo pensamento, de intrínseco e extrínseco, pode-se descrever como origem emocional, biológica, ambiental e física. O estresse emocional é concebido pelos pensamentos podendo ser reais ou imaginários, estando ligado a fatores internos de cada indivíduo, como carências e sentimentos. E o estresse físico atinge principalmente o organismo, manifestando através de sintomas físicos (BALLONE, 2001 apud SANTOS; SANTOS, 2005).

2.5.3 Fases

O estresse pode ser dividido em fase, segundo a Síndrome Geral da Adaptação ao Estresse (SAG), criada por Hans Selye, pois o organismo desenvolve um conjunto de mecanismos de defesa ou adaptação para fatores estressores que ameaçam o equilíbrio corpóreo. As três fases distintas são: a fase de alarme, fase de resistência e fase de exaustão (BALLONE, 2001 apud SANTOS; SANTOS, 2005).

A fase de Alarme é descrita pelo fato de que todas as respostas corporais entram em estado de alerta geral. O indivíduo passa constantemente por esta fase, conseguindo finalizar naturalmente. A fase de Resistência é caracterizada pela continuidade do fator estressor que faz o indivíduo ter uma resposta hormonal, glândula adrenal, além da resposta nervosa que se encontra na primeira fase. Caso o fator persista, o organismo irá para a fase de Exaustão, na qual haverá consequências de falhas no processo de adaptação aos estímulos permanentes e excessivos, podendo levar o indivíduo à morte (SANTOS; SANTOS, 2005).

2.5.4 Tipos: *internos e externos*

Estes fatores estressores podem ser classificados como externos ou internos. Os estímulos externos simbolizam as ameaças concretas da rotina pessoal, portanto tornando-se variável. Em contrapartida, os estímulos internos são motivados por conflitos pessoais, tornando ameaças contínuas por se tratar da sensibilidade afetiva de cada indivíduo (BALLONE, 2001 apud SANTOS; SANTOS, 2005).

No trabalho serão abordados somente os estímulos externos, pois os estímulos internos já foram avaliados na etapa psicológica de ingresso. Se o cadete foi considerado apto, pode-se entender que não há nenhum fator interno que o impossibilite de desempenhar as funções inerentes à profissão.

2.5.5 Fatores externos que podem gerar estresse

No curso de formação pode-se perceber alguns fatores externos capazes de se tornarem estressores durante a rotina diária, como: mudança do Estado de residência por alguns alunos, risco de lesão física, mudança abrupta de comportamento devido a doutrina militar, atividades gerais diárias (passar e lavar roupa, limpeza), privação de sono e jornada de trabalho longa e imprevisível (VASCONCELOS, 2019).

2.6 Sintomas do Estresse

Segundo Lipp (2003 apud MARINHO, MARSOLA E MENEZES, 2006) os principais sintomas emocionais e psicológicos são: perda de memória imediata, cansaço mental, dúvidas quanto a si próprio (em virtude da percepção de um desempenho insatisfatório), dificuldade de concentração, queda na produtividade e criatividade, indiferença emocional, apatia, prejuízo na qualidade de vida da pessoa, ansiedade, “vontade de fugir de tudo”.

Ainda pode existir a possibilidade de surgir outros sintomas de estresse emocional mais corriqueiros, que podem ser confundidos como “estado natural” por se apresentar no cotidiano e não ter gravidade, como: cansaço, tristeza, insônia, sono agitado, angústia, dor de cabeça, agitação, sintomas físicos (problemas de pele, dores musculares), porém são indícios que se tem de tomar cuidado também para não entrar numa adaptação perigosa (VASCONCELOS, 2019).

E se o estresse for prolongado e excessivo, Lipp (2003 apud MARINHO, MARSOLA E MENEZES, 2006) diz que:

[...] os principais sintomas físicos decorrem principalmente de uma queda no sistema imunológico da pessoa, reduzindo sua resistência e tornando-a vulnerável ao desenvolvimento de infecções e doenças contagiosas. Dentre as doenças que podem surgir, observam-se úlceras, hipertensão arterial, diabete, problemas dermatológicos, alergias, impotência sexual e obesidade (LIPP, 2003 apud MARINHO, MARSOLA E MENEZES, 2006, p.6).

2.7 Relação: CFO e os fatores estressores

O Curso de Formação de Oficiais é um ambiente de formação profissional, sendo um espaço que pode proporcionar saúde ou formas de adoecimento, bem como qualquer contexto de trabalho. Fontes e Guimarães (2014 apud VASCONCELOS, 2019, p.20) afirmam que “o exercício do trabalho tanto pode contribuir para fortalecer a vitalidade e a saúde mental [...] como também pode ser fonte de sofrimento, esgotamento e doença [...]”.

Pode-se comparar o início da vida castrense dos cadetes com o ingresso no meio acadêmico em relação às mudanças e novidades que ocorrem na entrada, sendo causadores de estresse nesse novo ciclo. De acordo com Ramos e Carvalho (2007 apud VASCONCELOS, 2019) afirmam que:

O acesso a este novo sistema de ensino implica, inevitavelmente, múltiplas mudanças. Constituirá para a maioria dos estudantes, um momento em que é necessário conciliar motivações e interesses pessoais com novos contextos de vida, ao nível familiar, social e escolar.[...]. Esse período representa, muitas das vezes, a saída de casa dos pais, a quebra anterior de suporte social, a integração num novo local, numa nova instituição, com pessoas e regras de funcionamento desconhecidas [...] Tal contexto é visto por alguns estudantes como uma oportunidade para a gestão das suas atividades, para a exploração de novos ambientes e construção de novas relações. Outros percebem-no como potencialmente ansiógeno e gerador de situações indutoras de stress (RAMOS e CARVALHO, 2007 apud VASCONCELOS, 2019, p.20).

O CFO possui um currículo com carga horária extensa, dividido em diversos núcleos de formação, fazendo uma abrangência geral em todos os conhecimentos necessários aos cadetes para exercerem as funções de oficiais subalternos depois da formação. Como forma de atingir esses conhecimentos, os instrutores usam técnicas para simular o cenário real em que os cadetes se depararão no futuro.

No decorrer dos dois anos de formação, os cadetes terão privação de sono, fome, sede, de maneira controlada e consciente, ordens e cobranças como forma de preparação para situações reais. Em várias atividades costuma-se cobrar o melhor dos cadetes, aumentando o nível de estresse ao máximo,

mostrando a eles que conseguem superar seus limites (VASCONCELOS, 2019).

A cada ano subsequente de curso, na verdade, cada semestre, serão introduzidos diferentes fatores estressores por causa da inclusão de novas matérias na grade curricular, ou poderá, também, ocorrer uma redução de certo fator estressor, aspecto rotineiro que acontece em todos os semestres.

Em conjunto com as atividades práticas, o curso de formação também é constituído por diversas matérias teóricas as quais os cadetes precisam escolher qual estudar, pois o excesso de outras atividades diárias como, preparar o uniforme para o dia seguinte, tirar seus serviços, lavar suas roupas pessoais, ocupam uma grande parte do seu tempo livre na caserna (VASCONCELOS, 2019). Além desses estresses diários, pode-se encontrar vários outros como: internato, ordens e regras, treinamento físico militar, convivência com outras culturas, lesões, falta de tempo durante a semana, acúmulo de responsabilidade, entre outros (MELO, 2019).

Segundo Vasconcelos (2019, p.24) diz que “é sabido que a vida de um militar das Forças Armadas é marcada por diferentes situações, como estar pronto a qualquer momento para cumprir qualquer tipo de missão (dentro das suas peculiaridades).”

E como o CBMDF é considerado força auxiliar e reserva do Exército, sendo este uma força armada, os cadetes aprendem e internalizam, nos treinamentos, a estarem sempre preparados e prontos para qualquer situação emergencial que apareça no socorro ou até mesmo na gestão da corporação. Os cadetes se preparam e realizam com presteza todos os chamados conforme a missão exige, porém existe um risco iminente, no qual o aluno poderá vir a apresentar algum tipo de transtorno, devido a exposição prolongada e intensa a esses fatores estressores.

Cabe aqui ressaltar, que o exposto advém de conhecimentos gerais que podem ser percebidos, sendo assim, outros fatores estressores poderão surgir

após aplicação de questionários e entrevistas para conhecer um pouco mais a fundo as experiências e vivências dos cadetes sobre este assunto.

2.8 As atividades desenvolvidas pelos oficiais subalternos, intermediários e superiores.

Segundo o Projeto Pedagógico do CFO (2016):

A responsabilidade da formação de um Oficial Bombeiro pressupõe uma visão mais ampla da condição humana. É preciso formar alguém forte emocionalmente, ético em suas ações, seguro de seus conhecimentos e capaz de liderar diante de situações que envolvem risco e sofrimento (CBMDF, 2016b).

Por isso, o objetivo principal do CFO é formar o Oficial Combatente Bombeiro Militar, tornando-o apto para exercer as funções, tanto operacional quanto de gestão, inerentes aos postos de 2º Tenente, 1º Tenente e de Capitão BM, para atender à sociedade de forma efetiva. E ainda, visa preparar o Cadete para as exigências sociais, culturais, econômicas e políticas com as quais terá que lidar no início da carreira (CBMDF, 2016b).

Para alcançar postos mais altos na corporação, tem-se que adquirir mais responsabilidades e conhecimentos, por isso dispomos do Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais (CAO) que possui os objetivos de aprimorar a capacidade de analisar a organização considerando o contexto, desenvolver visão estratégica dos processos de negócios e aperfeiçoar sua capacidade de liderar na implementação de transformações táticas (CBMDF, 2016a).

Com o CAO, os Majores e Tenentes-Coronéis estarão preparados para assumir funções e cargos de Comandantes de unidades operacionais, funções em órgãos de estado-maior e de chefia e Subcomando em órgãos de direção, apoio e execução da Corporação (CBMDF, 2016a).

E para atingir o último posto e de maior responsabilidade na Corporação, o de Coronel, os oficiais precisam fazer o Curso de Altos Estudos de Oficiais (CAEO) que traz os objetivos de preparar o oficial superior a assumir os mais altos cargos de chefia, direção, comando e estado maior na Corporação e

exercer cargos de assessores dos órgãos da alta administração do CBMDF, bem como os chefes de organismos de assessoria gerencial estratégica (CBMDF, 2015).

2.9 As atividades desenvolvidas para enfrentar o estresse.

O estresse afeta o indivíduo, sendo importante o trabalho preventivo. Segundo Prado (2016):

A prevenção é de fundamental importância porque enfatiza a dimensão humana e sinaliza os cuidados quanto ao respeito à saúde do trabalhador. O enfrentamento do estresse tem como objetivo principal minimizar ou moderar os efeitos sobre o bem-estar emocional e físico do indivíduo (PRADO, 2016, p.288).

Esta prevenção tem que ser trabalhada em vários aspectos simultâneos, como alimentação, relaxamento, exercício físico, estabilidade emocional e qualidade de vida (PRADO, 2016).

Men (2013 apud MELO e CARLOTTO 2017) descreve o Treino de Controle do Stress (TCS) que “é uma modalidade da terapia cognitivo-comportamental que tem como objetivo mudar hábitos de vida e de comportamento em quatro áreas”. Sendo que estas áreas, nutrição antiestresse, relaxamento da tensão mental e física, exercício físico e mudanças cognitivas comportamentais, são os eixos do treinamento proposto.

Ainda na mesma linha sobre terapias cognitivas, Rodriguez et al (2015) relata que na sua pesquisa os participantes utilizaram de terapias como, *Mindfulness Based Stress Reduction (MSBR)*, *Cognitive-Behavioral Stress Reduction (CBRS)*, *Kouk Sun Do*, acupuntura, meditação, respiração controlada, yoga, imaginação e terapia da polaridade, para enfrentamento de enfermidades relacionadas ao estresse ocupacional, mas pode-se utilizar essas terapias também como forma de prevenção do estresse.

Já Silva e Salles (2016) cita algumas formas alternativas, que chamam de tratamentos não convencionais, como acupuntura, sessão de shiatsu, meditação e atividade física. E Andrade, Orlando e Pereira (2013) reforçam

essas formas alternativas dizendo que alguns métodos, destacando a prática de meditação, Yoga, terapias e exercícios físicos, têm sido empregados para a redução do estresse psicológico, com o intuito de propiciar uma melhor qualidade de vida aos indivíduos.

3. METODOLOGIA

A metodologia de um trabalho caracteriza uma série de regras e medidas estabelecidas para realizar uma pesquisa. Segundo Prodanov e Freitas (2013, p. 14), a “Metodologia examina, descreve e avalia métodos e técnicas de pesquisa que possibilitam a coleta e o processamento de informações, visando ao encaminhamento e à resolução de questões de investigação”.

3.1 Apresentação

O presente estudo quanto a sua natureza é uma Pesquisa Aplicada, pois tem o intuito de produzir conhecimento para solucionar problemas específicos, indo à busca da verdade para determinada utilização prática em contexto particular (NASCIMENTO E SOUSA, 2016).

De acordo com Lakatos e Marconi (2003, p. 83), “o método é o conjunto das atividades sistemáticas e racionais que, com maior segurança e economia, permite alcançar o objetivo [...]”. Para alcançar os objetivos, o estudo se baseou no método dedutivo, que consiste em uma ferramenta que parte de um contexto geral procurando alcançar um término unicamente formal (GIL, 2008).

Quanto aos objetivos, definiu-se por uma pesquisa do tipo exploratória-descritiva. A perspectiva exploratória tem por intuito fornecer mais informações sobre o tema abordado, auxiliando nos objetivos e questões norteadoras da pesquisa. Além de possuir um planejamento mais flexível, podendo o tema ser estudado sob diversos ângulos e aspectos (PRODANOV E FREITAS, 2013).

Neste contexto, Gil (2008) diz que o produto final da pesquisa é um problema mais esclarecido, suscetível de novos estudos com instrumentos que mais sistematiza, isto é, constitui a primeira etapa de uma investigação mais ampla. Já a perspectiva descritiva, tem a finalidade de relatar as características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações

entre variáveis, sem a interferência do pesquisador (PRODANOV E FREITAS, 2013).

Lakatos e Marconi (2003) afirmam que a pesquisa exploratória aliada ao recurso da descrição, tem por objetivo retratar completamente determinado fenômeno. No mesmo raciocínio, Gil (2008) afirma que as pesquisas descritivas em conjunto com as exploratórias são pesquisas preocupadas com atuação prática.

A pesquisa bibliográfica, a pesquisa documental e o estudo de campo foram os modelos de coleta de dados escolhidos para o desenvolvimento deste estudo. Para Gil (2008), a diferença da pesquisa bibliográfica para pesquisa documental está no tipo da fonte, que diz que a bibliográfica é embasada em material já estruturado, como livros e artigos científicos e a documental baseia-se em materiais que não tiveram um tratamento pormenorizado.

Já o procedimento de estudo de campo busca o aprofundamento das questões propostas, por meio da observação de um único grupo evidenciando a relação de seus membros (GIL, 2008). E o planejamento deste procedimento demonstra uma flexibilidade, podendo ocorrer mesmo que seus objetivos sejam modificados durante a pesquisa (GIL, 2008).

Sobre a abordagem das variáveis a serem obtidas no desenvolver da pesquisa, elas têm cunho quanti-qualitativo. No método quantitativo, o objeto se expressa por meio de dados mensuráveis, empregando recursos e técnicas estatísticas, enquanto que no método qualitativo o objeto se mostra de forma subjetiva, na qual as informações coletadas não buscam dados exatos, mas descrevê-lo usando impressões, opiniões e pontos de vista, utilizando do pesquisador como instrumento-chave (PRODANOV E FREITAS, 2013).

Os instrumentos para coleta de dados foram o questionário e a entrevista, ambos formulados pela pesquisadora.

3.2 Universo

O universo para o questionário, englobou as 4 (quatro) turmas de CFO que estavam na ABM, totalizando 91 (noventa e um) cadetes que se encontram em diferentes semestres de curso. Já para a entrevista, abrange um total de 74 (setenta e quatro) oficiais subalternos e que foram do mesmo concurso dos oficiais em formação.

3.3 Amostra

A amostra do questionário foi de 83,51% (76 cadetes), pois visou buscar as diferentes percepções dos fatores estressores em cada semestre. Esta etapa foi subsidiada pelo preenchimento de um questionário estruturado (Apêndice A), desenvolvido pela pesquisadora na forma digital, por meio da ferramenta Google Forms, sendo disponibilizado o link de acesso para que os cadetes pudessem responder de forma anônima, a fim de atender aos objetivos da pesquisa.

Já a entrevista foi realizada com uma amostra de Oficiais Subalternos, turmas 35, 36 e 37, que tiveram a mesma doutrina de formação por serem do mesmo curso. A entrevista foi feita com 2 representantes de cada turma, sendo um do gênero masculino e outro do gênero feminino. Primeiramente foi elaborado um roteiro de perguntas (Apêndice B) com o intuito de alcançar os objetivos e posteriormente foi realizada a entrevista através da ferramenta de reunião on-line, na plataforma do Google Meet, com os Oficiais Subalternos, sendo todas gravadas e depois transcritas.

Salienta-se que este estudo está sendo produzido durante a pandemia do coronavírus, SARS-Cov2, o que afetou o andamento da pesquisa em relação a coleta de dados e no procedimento de entrevista, fator impeditivo para que não puderam ser realizadas de forma presencial. Com isso, surgiu a necessidade de alterar o formato de coleta de dados para o modelo digital.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta seção, são apresentados e discutidos os resultados obtidos por meio do questionário estruturado aplicado aos Cadetes do Curso de Formação de Oficiais e da entrevista aplicada aos Oficiais Subalternos das turmas que já se formaram, sendo turmas do mesmo concurso dos Cadetes em formação.

Após as análises, foi possível obter uma melhor compreensão sobre os impactos dos fatores estressores externos na formação dos cadetes durante o CFO e suas possíveis consequências. E como forma de elucidar esta análise, os dados são apresentados na ordem que contemple os objetivos específicos e as questões norteadoras deste estudo.

Os dados para esta pesquisa foram obtidos através da aplicação de um questionário e uma entrevista, compostos de itens fechados e abertos, com o propósito de relacionar os dados colhidos com o referencial teórico exposto.

Para começar a responder os objetivos específicos desta pesquisa, primeiramente, são apresentados alguns aspectos como, quantitativo de cadete por semestre, entre outros, para contextualizar o estudo até chegar ao objetivo de apresentar os fatores estressores externos apontados pelos Cadetes.

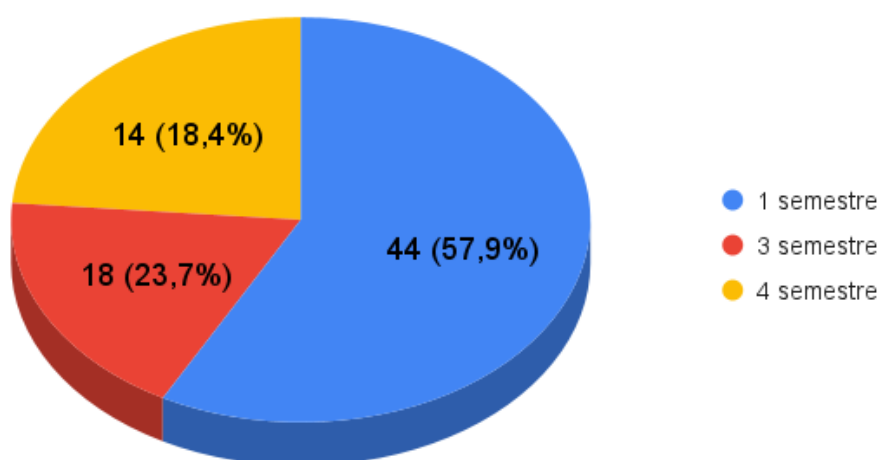
Com o intuito de analisar os fatores estressores nos diversos semestres do curso, foi aplicado um questionário nas 4 (quatro) turmas que estão em formação na Academia e uma entrevista realizada com os Oficiais Subalternos, sendo 2 (dois) representantes de cada turma (turma 35, turma 36 e turma 37) e dentre estes, sendo 1 (um) do gênero masculino e 1 (um) do gênero feminino, para verificar se esses fatores estressores, também estiveram presentes nestas turmas já formadas.

Pode-se observar no Gráfico 1, que a maioria das respostas são de Cadetes do 1º ano de curso. Esta predominância de semestre, é significativa para uma avaliação quantitativa dos fatores estressores analisados nesta pesquisa, pois segundo o CBMDF (2016b), o 1º ano de curso, principalmente o

1º semestre, tem uma carga horária extenuante, com grandes fatores estressores por ser, praticamente, instruções operacionais, além do ingresso dos cadetes na caserna para adaptação à vida militar.

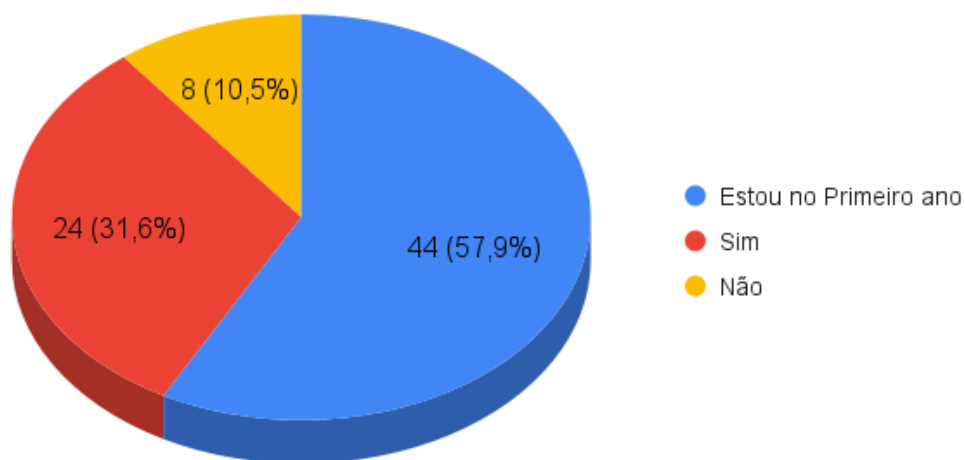
Vasconcelos (2019) cita que a cada ano são introduzidos novos fatores estressores e outros são reduzidos, de acordo com a necessidade e amadurecimento do cadete durante a formação.

Gráfico 1 - Cadetes por semestre de curso.



Fonte: A autora.

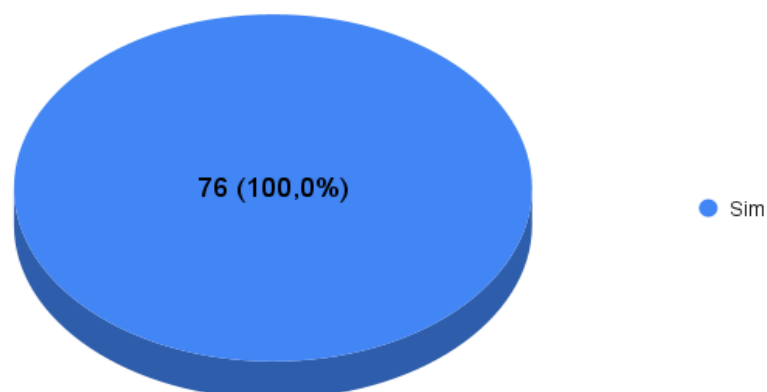
O Gráfico 2 vem para elucidar, conforme visão dos Cadetes que estão em formação, a questão dos fatores estressores serem minimizados ao ingressarem no 2º ano, conforme visão dos Cadetes que estão em formação. Nota-se que dos 32 cadetes que estão no 2º ano, 24 deles, ou seja, 75% perceberam redução de alguns fatores estressores. Esta porcentagem difere da apresentada no gráfico, porque a pergunta foi direcionada apenas aos cadetes que estavam no 2º ano de formação.

Gráfico 2 - Diminuição dos fatores estressores no 2º ano.

Fonte: A autora.

O próximo ponto avaliado, faz referência a percepção dos cadetes quanto ao aumento no nível de estresse após terem ingressado no curso. A alternativa SIM, atingiu porcentagem de 100%, tanto no questionário (Gráfico 3) quanto nas entrevistas. Estes dados podem ser confirmados por Chiavenato (1999, p.377 apud SANTOS; SANTOS, 2005), ao argumentar que “o estresse é um conjunto de reações físicas, químicas e mentais de uma pessoa a estímulos ou estressores no ambiente” e ainda defendido por Vasconcelos (2019) ao expor que:

[...] a intensidade do estresse pode ser diferente para diferentes pessoas, pois cada pessoa está sujeita a experiências de vida diferentes umas das outras, de modo que uma condição que para uma pessoa é estressora para outra pode ser uma condição totalmente rotineira (VASCONCELOS, 2019, p.15).

Gráfico 3 - Aumento do nível de estresse após ingresso no CFO.

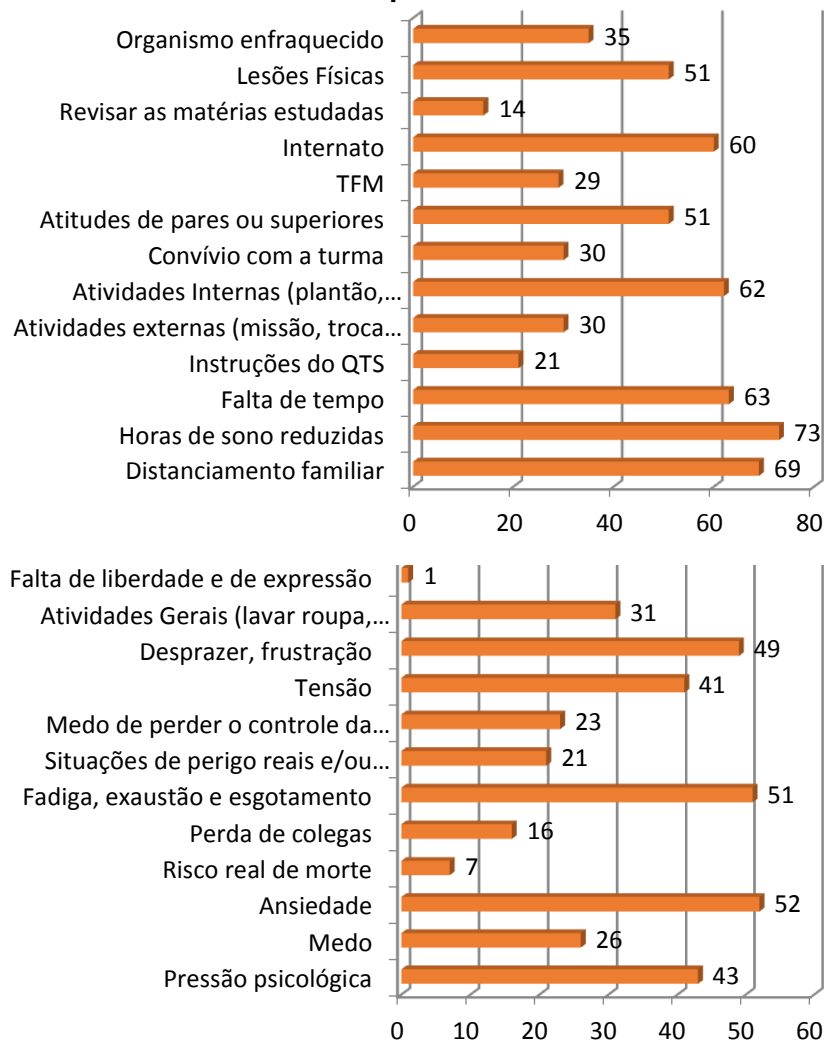
Fonte: A autora.

4.1 1° Questão Norteadora: Quais os principais fatores estressores percebidos pelos cadetes durante o Curso de Formação de Oficiais?

Após estes esclarecimentos, é apresentado o resultado para abordar a primeira questão norteadora que contempla o segundo objetivo específico, que identifica os principais fatores estressores apontados pelos cadetes do Curso de Formação de Oficiais.

O Gráfico 4 indica os fatores estressores são apontados pelos cadetes no CFO, no qual poderiam selecionar mais de uma opção, por isso se fez necessário subdividir a apresentação abaixo em dois gráficos, para uma melhor visualização de todos os fatores selecionados no questionário. Segundo Chaves (1994, apud BARBOSA; SANTOS, 2012), o termo estressor é definido como um agente que produz estresse ao sujeito, tanto de natureza intrínseca quanto extrínseca.

Gráfico 4 - Fatores estressores percebidos durante o CFO.



Fonte: A autora.

A partir do Gráfico 4, percebe-se os fatores externos que podem ser estressores durante a rotina diária do cadete. De acordo com Vasconcelos (2019), o risco de lesão física, privação de sono, jornada de trabalho longa, atividades diárias gerais, distanciamento familiar, serviços internos, e, segundo Melo (2019), as ordens e regras, TFM, internato, convivência com a turma, falta de tempo durante a semana, confirmaram esta hipótese, assim como, no questionário respondido pelos Cadetes.

As entrevistas também corroboraram com as mesmas percepções dos veteranos do curso, afirmando que, os fatores estressores continuam sendo em sua maioria, os mesmos. Segundo a opinião do Oficial Subalterno Turma 36, 2021a (Apêndice H), o principal fator é “a privação de contato com outras pessoas, especialmente, nos finais de semana. Assim, talvez se a gente tivesse um pouco mais de liberação aos finais de semana, seria um pouco menos de fator estressor, mas esse é o principal”.

Outro depoimento considera que o “distanciamento familiar, a questão do internato, falta de sono, ausência de vida social, a questão do cansaço físico também compromete a rotina do curso. Acho que foram principalmente esses” (Turma 35, 2021b – Apêndice G).

Com isso, pode-se dizer que o objetivo específico de especificar os principais fatores estressores apontados pelos cadetes do Curso de Formação de Oficiais, foi alcançado através dos dados obtidos nesta pesquisa.

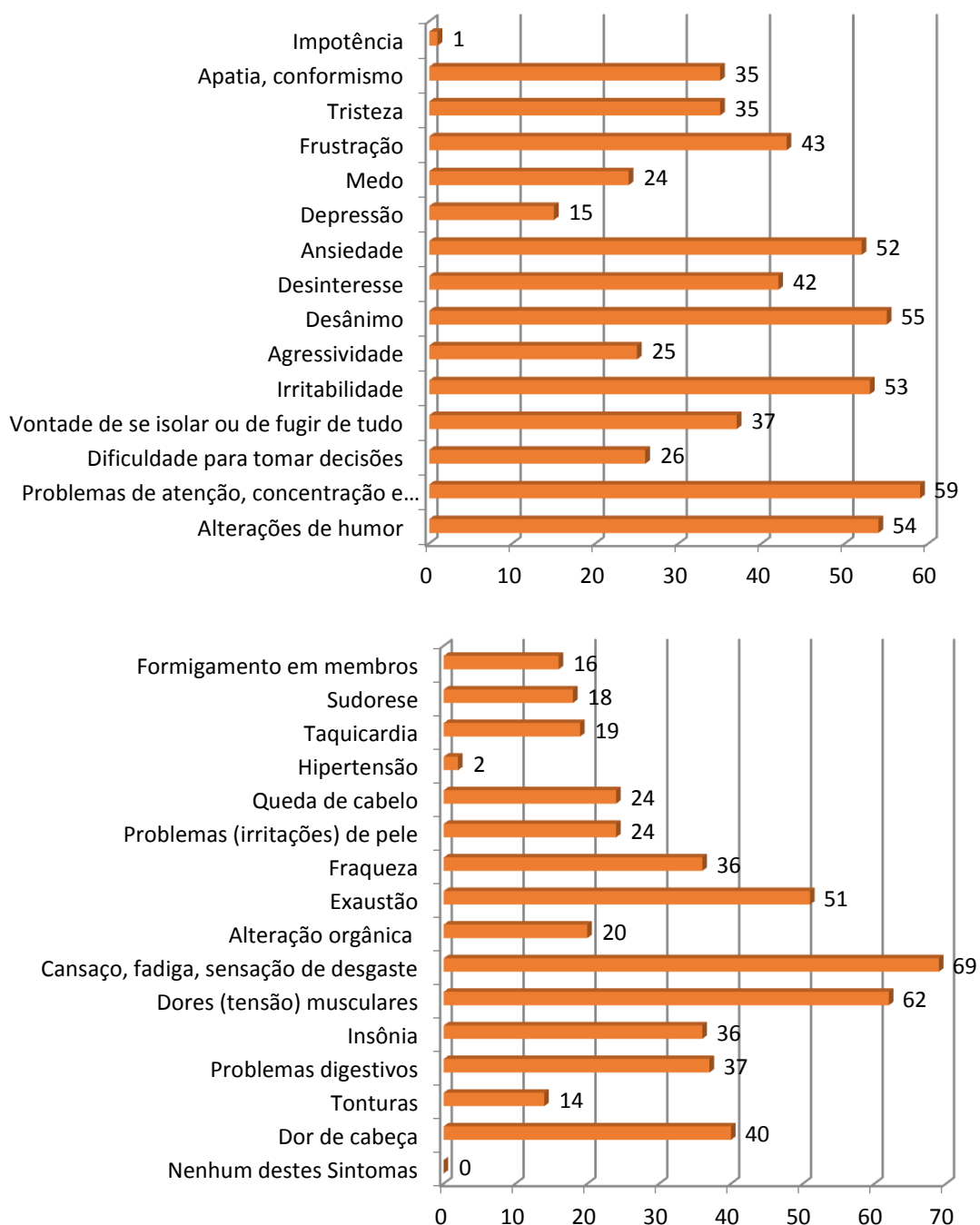
4.2 2° Questão Norteadora: Quais consequências que os cadetes percebem durante o curso por causa desses fatores estressores citados?

Para responder a segunda questão norteadora, que abrange as consequências que os cadetes percebem durante o curso por causa desses fatores estressores citados acima. Então, foi questionado quais sintomas biopsicossociais os cadetes sentem frequentemente por conta desses fatores estressores. Para uma maior captação de informações, foi elaborada uma

questão de múltipla escolha, na qual os participantes da pesquisa poderiam selecionar mais de uma opção de resposta.

O gráfico 5 que apresenta os sintomas biopsicossocial apontados pelos cadetes, também se fez necessário subdividi-lo, para melhor visualização dos dados coletados no questionário.

Gráfico 5 - Sintomas biopsicossociais apontados pelos cadetes.



Fonte: A autora.

Reafirmando o que os cadetes apontaram como consequências para os fatores estressores (Gráfico 5), a entrevista com os Oficiais Subalternos, apontou também, consequências biopsicossociais durante todo o período do curso e alguns, ainda, mencionaram ter recorrido a ajuda profissional para conseguir superar problemas após a formação.

A seguir serão apresentados relatos que vem para contribuir, significativamente, com esta pesquisa:

“Eu fiquei muito irritado durante o curso. Pouca coisa me deixava irritado, acabava me estressando com as pessoas facilmente, principalmente no primeiro ano. Eu só fui, acabei não percebendo isso, parecia que estava tudo normal. Depois, que terminou o curso que eu vim perceber que quando esses fatores estressores cessaram, eu tive até um acompanhamento psicológico, eu pude ver que isso estava me afetando, que não tava normal o jeito que eu tava ficando com tanta raiva das coisas facilmente” (Turma CFO 35, 2021a – Apêndice F).

“A questão da alteração de sono, de ansiedade. Percebi muito que vivíamos num constante estado de alerta, sempre achava que tinha acontecido, que aconteceu alguma coisa, que tinha que estar pronto para tudo. Então alimentação, alteração de humor que por conta do estresse a gente ficava com os nervos à flor da pele e tipo coisas simples que a gente poderia resolver dentro da turma mesmo, se todo mundo tivesse num estado tranquilo, seria resolvido muito mais de boa, mas como todo mundo estava naquele estado de nervoso às vezes explodia “as bombas” assim e discutia um com o outro” (Turma CFO 37, 2021a – Apêndice J).

Mediante estes relatos, pode-se observar que os cadetes apresentaram estresse, e segundo Lipp (2003 apud MARINHO, MARSOLA E MENEZES, 2006) os principais sintomas emocionais e psicológicos que se manifestam são: perda de memória imediata, cansaço mental, dúvidas quanto a si próprio (em virtude da percepção de um desempenho insatisfatório), dificuldade de concentração, queda na produtividade e criatividade, indiferença emocional, apatia, crises de dano na qualidade de vida da pessoa ansiedade, “vontade de fugir de tudo” e todos estes sintomas foram relatados tanto no questionário como na entrevista.

Além dos sintomas citados acima, os cadetes apontaram outros como: cansaço, tristeza, insônia, sono agitado, angústia, dor de cabeça, agitação,

sintomas físicos (problemas de pele, dores musculares), que são sintomas de estresse emocional relatados, também, por Vasconcelos (2019).

Além desses sintomas de estresse relacionados acima, podemos perceber que alguns parâmetros de competências atitudinais não esperados para os cadetes descritos no PP do CFO (CBMDF, 2016b) acabam aparecendo com uma frequência elevada durante o curso, sendo eles: falta de concentração, desinteresse, frustração, ansiedade, apatia e conformismo, tristeza, irritabilidade, desânimo e outros.

Esta realidade, de apresentar tantos fatores de contraperfil, que podem afetar, dificultar ou prejudicar a sua adaptação e o desempenho à rotina do CFO e, futuramente, à carreira Militar (CBMDF, 2016b), pode ser justificada por alguns fatores estressores elencados no gráfico 4, tais como: internato, atitudes de pares ou superiores, distanciamento familiar, falta de tempo e fadiga, exaustão e esgotamento (MELO, 2019; VASCONCELOS, 2019). Podemos notar esta ligação através de alguns relatos nas perguntas abertas do questionário:

- “A ansiedade é muito gerada pela falta de controle do cadete sob aspectos gerais da sua vida durante o tempo na academia. A dificuldade para marcar/comparecer à uma consulta devido à disponibilização tardia de QTS e suas várias atualizações. A impossibilidade de se fazer presente em casa ou com sua família para fazer a gestão continuada de conflitos e problemas que venham a ocorrer (adoecimento de um parente, colaboração em responsabilidades domésticas, participação na criação dos filhos, etc). A ansiedade também se faz presente devido à emanção de ordens (e mudança de ordens) a todo momento, por diferentes vias de comunicação, de modo que o cadete sente grande estresse em precisar acompanhar ininterruptamente. Além disso, existe o constante medo de julgamento errôneo e retaliação exacerbada dos superiores diante de situações comuns, como baixar por haver se lesionado ou adoecido, comunicações mal interpretadas e falhas cotidianas”.
- “Situações onde o esforço é desconsiderado em detrimento puramente do resultado; erros banais sendo punidos desproporcionalmente; reitero que acredito sim que até saber lidar com a ansiedade e as frustrações são partes importantes do curso, mas de maneira controlada e atenta pra que não cause efeito negativo inclusive em relação à execução do serviço”.
- “Quando superiores hierárquicos tratam seus inferiores com raiva, desprezo, e desrespeito”.

- “Em situações de muita responsabilidade. Quando existem atitudes injustas por parte de superiores. Quando não existe a oportunidade de se expressar perante as situações.

As entrevistas também apresentam a relação de alguns fatores estressores com parâmetros atitudinais não esperados:

“Eu acho que de cara o primeiro é a quarentena. É extremamente estressante mesmo e ao meu ver é relevante para necessariamente passarmos de paisano para militar e ver realmente se é isso mesmo que a gente quer. E depois da quarentena o que eu percebi de fatores estressores era justamente as revistas e cobranças, na maioria das vezes excessivas, com coisas que acho que não eram necessárias ou não definiam se a pessoa era mesmo um bom militar ou não. E por traz dessas cobranças excessivas viam as punições. Que já na maioria das vezes pulava para prisão, licenciamento sustado né. E aí, vinha outro fator estressante, que era a falta de convivência com a família, com os amigos” (Turma CFO 35, 2021a – Apêndice F).

“O que eu senti muito lá no CFO, foi falta de controle sobre mim, a gente não decide nada. Falta de controle sobre minha vida mesmo, o que eles disserem eu só obedeco. Tipo assim, eu não podia decidir nada, planejar nada, isso eu sentia muito. Outra questão que eu senti muito, por muitas vezes, uma reação exagerada para coisas que daria para serem resolvidas de outras formas” (Turma CFO 37, 2021a – Apêndice J).

Com esses relatos, entre outros, pode-se notar que as atitudes dos cadetes vão de encontro com algumas competências atitudinais elencadas na Matriz Curricular Nacional (FERREIRA, 2020), tais como: possuir manejo de estresse, ter deferência, coragem e perseverança, possuir autoconfiança adequada à tarefa, agir com disposição para o trabalho, agir com iniciativa, ser altruísta e civilizado, ter capacidade de agir com criatividade e inovação.

Além disso, pode-se observar que os cadetes, atualmente, iniciam o CFO mais velhos: 55,3% 26 a 30 anos, 34,2% 31 a 35 anos e 10,5% 20 a 25 anos. Isto pode ser explicado pela mudança na forma de ingresso a partir de 2011, momento no qual passou a ser exigido o ensino superior completo. Com isso, a maioria dos cadetes possui uma ligação maior com o fator estressor distanciamento familiar, como foi elencado nas respostas abertas do questionário e nas entrevistas:

- “Encorajar a prosseguir”.

- “A expectativa da família gera pressão para fazer um CFO perfeito por inteiro, notas boas, elogios; enquanto a realidade é bastante diferente”.
- “Ansiedade nas revistas, pois é o principal momento onde somos impedidos de ir para casa pelas anotações [...]”.
- “Situações em que não estou totalmente preparada para uma atividade; Situações em que podemos perder a folga e não ir para casa”.
- “Quando executamos funções de responsabilidade e autoridade, pois 1 mínimo erro gera 1 final de semana de afastamento das pessoas que amamos e nos apoiam, gerando mais dificuldade em lidar com a realidade ali dentro e o possível aumento dos distúrbios psicológicos que desenvolvemos”.
- “Quando estamos presos há muitos finais de semanas seguidos, pois a família também requer a nossa atenção e apesar de compreender a situação, não a vivência, então é só até certo ponto. Ficamos muito divididos e não conseguimos cumprir bem nosso papel de aluno e/ou familiar ao mesmo tempo”.

Como bem colocado no PP do CFO o cadete precisa ser formado para estar preparado para várias situações as quais vão da gestão ao comando de grandes eventos que, na maioria, podem incluir perdas e sofrimento (CBMDF, 2016b), pode-se verificar a necessidade de um aprendizado robusto, porém por muitas vezes o cadete está somente de passagem, desmotivado e desinteressado. Fatores que podem ser percebidos em alguns relatos, como: “Querer folgar acima de querer aprender”; “Não conseguir dar conta de forma satisfatória de todas as disciplinas do curso devido à sobrecarga física e psicológica”; entre vários outros.

Desse modo, o terceiro objetivo específico que tem a finalidade de correlacionar os principais fatores estressores apontados pelos cadetes e as possíveis consequências durante o Curso de Formação de Oficiais, foi alcançado.

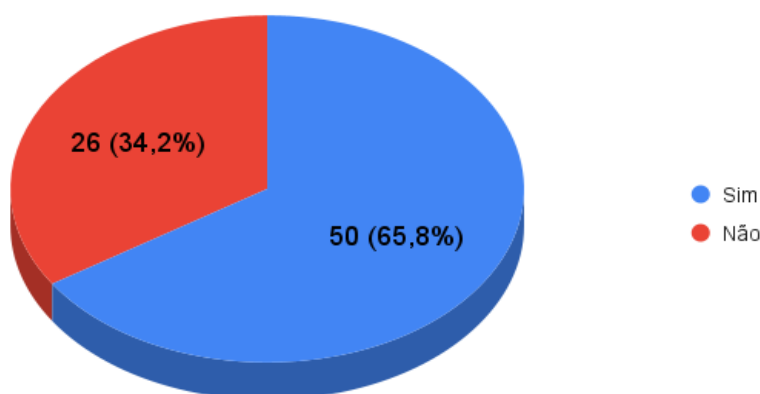
4.3 3º Questão Norteadora: Quais atividades que poderiam ser desenvolvidas para amenizar esses fatores estressores durante o Curso de Formação de Oficiais?

Após apresentar os principais fatores estressores e as consequências percebidas pelos cadetes e Oficiais Subalternos, foi-lhes perguntado se seria interessante a criação de algumas oficinas como: arte, teatro, música, dança,

esportiva, com participação opcional durante o final de semana, para a redução do estresse.

O resultado no Gráfico 6 apresenta que 50 (cinquenta) cadetes (65,8%) são favoráveis a ter atividades ocupacionais, em forma de oficinas, para redução do estresse aos finais de semana, sendo de forma optativa e não de forma obrigatória. Já na entrevista, 1 (um) Oficial Subalterno (16,66%) disse que não participaria dessas oficinas, pois “se for mais uma atividade para te afastar da família, acho que não. Atividades que criamos para nos divertir sem uma cobrança de momentos exatos e sim se tiver interesse no momento. Natural e espontâneo” (Turma CFO 36, 2021b – Apêndice I).

Gráfico 6 - Interesse em oficinas no final de semana.



Fonte: A autora.

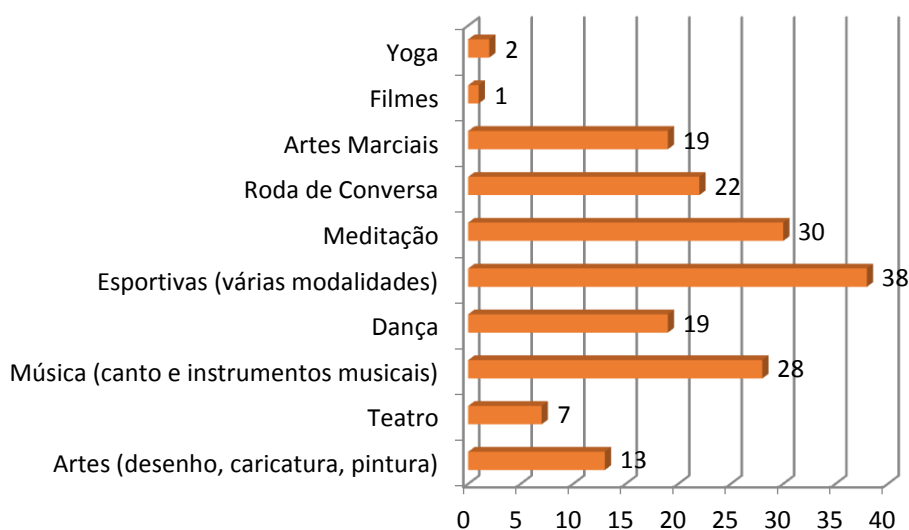
Essas oficinas vão ao encontro à citação da autora Prado (2016), que afirma:

A prevenção é de fundamental importância porque enfatiza a dimensão humana e sinaliza os cuidados quanto ao respeito à saúde do trabalhador. O enfrentamento do estresse tem como objetivo principal minimizar ou moderar os efeitos sobre o bem-estar emocional e físico do indivíduo. (PRADO, 2016, p.288)

Depois de verificar o interesse em atividades ocupacionais, conforme o gráfico 6, foi pesquisado quais atividades seriam de interesse dos cadetes, ofertadas aos finais de semana de forma opcional. Com esse questionamento, explana-se a última questão norteadora, que apura quais atividades poderiam

ser desenvolvidas para amenizar esses fatores estressores (Gráfico 7), e ampara, também, o objetivo específico de indicar atividades ocupacionais que possam minimizar os fatores estressores durante o CFO.

Gráfico 7 - Atividades ocupacionais indicadas pelos cadetes.



Fonte: A autora.

Durante as entrevistas, os Oficiais Subalternos entrevistados relataram essas opções de oficinas acima, porém teve uma citação interessante:

“[...] pode ser uma gincana de competição, envolvendo coisa de bombeiro mesmo, para estimular o treinamento do pessoal, mas de uma forma mais descontraída. Aberto para fora dos Cadetes, para quem quiser ajudar ou participar, tivesse a oportunidade” (Turma CFO 37, 2021a – Apêndice J).

Como cada indivíduo reage de um modo diferente ao estresse, às mesmas premissas valem para como aprender a lidar com ele. Para isso, é fundamental envolver e integrar vários aspectos como, alimentação, relaxamento, exercício físico, estabilidade emocional e qualidade de vida (PRADO, 2016). Outros métodos de enfrentamento seria o que Silva e Salles (2016) chamam de tratamento não convencional, que engloba acupuntura, sessão de shiatsu, meditação e atividade física.

Mediante aos dados obtidos no gráfico 6, pode-se observar que o último objetivo específico também foi alcançado, ou seja, os participantes foram favoráveis à indicação de atividades ocupacionais que possam minimizar os fatores estressantes durante o CFO.

Sendo assim, pode-se concluir que todos os objetivos específicos desta pesquisa foram contemplados com êxito.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os objetivos específicos da presente pesquisa foram alcançados conforme a apresentação dos resultados, contribuindo para fortalecer a necessidade de uma atenção especial para a população estudada.

Com relação a alguns dados da população pesquisada, vale destacar que todos os participantes, tanto do sexo feminino como do sexo masculino, apresentaram níveis mais elevados de estresse depois de terem ingressado no curso de formação.

Vale ressaltar também que as competências atitudinais não esperadas para um cadete estão bastante presentes nas rotinas e relatos da amostra estudada, levantando-se uma preocupação com a formação do futuro oficial que irá gerir a corporação.

Os dados obtidos não são generalizáveis, porém apresentaram indícios relevantes para uma aproximação com a demanda exposta, com o objetivo de propor melhorias no contexto de caserna, assim como a possibilidade de investigar outras amostras dessa população, para uma possível revisão do Projeto Pedagógico do CFO novamente.

Apesar da pesquisa ter sido realizada com apenas 76 cadetes das 4 turmas em formação e 6 Oficiais Subalternos das turmas formadas, o que pode indicar uma limitação deste estudo, os resultados indicaram que a profissão do bombeiro militar necessita de maior atenção referente aos aspectos emocionais e psicológicos, visto que o índice de cadetes com estresse, apresentou um nível significativamente elevado, indicando uma maior propensão a desenvolver outras patologias tanto físicas como mentais e psicológicas, o que confirma a necessidade de um trabalho preventivo.

Embora o estresse seja quase sempre reversível, faz-se necessário desenvolver programas e ações preventivas que eliminem ou pelo menos reduzam os fatores que causam estresse no militar em formação. Além disso, é

importante buscar tratamentos alternativos que sejam capazes de elevar o vigor e o potencial desses profissionais e amenizar os sintomas presentes.

Como forma de atenuar os efeitos do estresse, foram apontadas diversas atividades ocupacionais como, relaxamentos musculares, meditação, Yoga, práticas de respiração, roda de conversa, música, filmes, leitura, teatro, exercício físico, entre outras, que associadas a um acompanhamento psicológico individual, poderão oferecer subsídios e estratégias de enfrentamento para que o cadete possa manter sua estabilidade emocional, com atitudes positiva perante os desafios do curso, de forma a gerar qualidade de vida, visto que o estresse pode afetar as atividades e a saúde mental, emocional, física e social desses profissionais.

Diante do exposto, foi possível analisar os fatores estressores externos que impactam os cadetes durante o Curso de Formação de Oficiais do CBMDF e visando uma prevenção dos mesmos, elaborou-se um plano de ação com atividades ocupacionais com o intuito de serem desenvolvidas na Academia de Bombeiro Militar durante a formação.

6. RECOMENDAÇÕES

A partir dos resultados obtidos, foram verificadas algumas necessidades que se explicitaram ao longo desta pesquisa. Por isso, foram elencados alguns pontos a título de recomendação:

- Apresentar o plano de ação (Apêndice L) que foi produzido como fruto dessa pesquisa para o comando da ABM com o intuito de colocar em prática o plano nas próximas turmas de CFO.
- Ministras palestras sobre o tema de reconhecimento e estratégias de enfrentamento dos fatores estressores para os cadetes durante o CFO.
- Realizar uma pesquisa de perfil profissiográfico para comparar com o já existente e assim ver a necessidade de uma reformulação do Projeto Pedagógico do CFO.
- Realizar pesquisa mais profunda sobre esse tema para que além da parte operacional, seja possível pensar estrategicamente nessa temática e assim formar, desde a base, oficiais com maior equilíbrio nas esferas biopsicossociais tendo em vista que se tornarão os futuros comandantes nas diversas áreas da corporação.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Eric Francelino; ORLANDO, Débora Ribeiro; PEREIRA, Luciano José. Atividade física e ginástica laboral como formas de atenuar o estresse. Revisão de literatura. **EFDeportes. com – Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 18, n.179, Abril de 2013. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd179/atividade-fisica-atenuar-o-estresse.htm>. Acessado em: 12/09/2021.

BARBOSA, Marcel Rocha; SANTOS, Flávia Urbini dos. Fontes estressoras no paciente com diagnóstico de neoplasia mamária maligna. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, vol.8, n.1, Jan./ Jun. 2012. Disponível em: http://www.rbtc.org.br/detalhe_artigo.asp?id=153. Acessado em: 12/01/2021 às 18h.

BRASIL. **Lei nº 8.255 de 20 de novembro de 1991**. Dispõe sobre a organização básica do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal e dá outras providências. Brasília: Presidência da República, 1991. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8255.htm. Acessado em: 08/09/2021.

BRASIL. **Portaria nº 156, de 23 de abril de 2002**. Aprova o Vade-Mécum de Cerimonial Militar do Exército - Valores, Deveres e Ética Militares (VM 10). Brasília: Ministério da Defesa, 2002. Disponível em: <http://www.eb.mil.br/documents/10138/6563889/Vade+M%C3%A9cum+Valores.pdf/f62fb2bb-b412-46fd-bda0-da5ad511c3f0>. Acessado em: 18/09/2021.

BRASIL. **Decreto nº 7.163 de 29 de abril de 2010**. Regulamenta o inciso I do art. 10-B da Lei nº 8.255, de 20 de novembro de 1991, que dispõe sobre a organização básica do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal. Brasília: Presidência da República, 1991. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2010/Decreto/D7163.htm. Acessado em: 08/09/2021.

BRASIL. **Matriz curricular nacional para ações formativas dos profissionais da área de segurança pública**. Brasília, DF 2014. Disponível em: https://www.gov.br/mj/pt-br/assuntos/sua-seguranca/gestao-e-ensino/site-novo/copy_of_matrizcurricularnacional_versaofinal_2014.pdf/view. Acesso em: 19/09/2021.

CBMDF. **Projeto político Pedagógico do Curso de Altos Estudos para Oficiais Combatentes - CAEO**. Brasília: CEPED, 2015.

CBMDF. **Projeto político Pedagógico do Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais- CAO**. Brasília: CEPED, 2016a.

CBMDF. **Projeto Pedagógico do Curso de Formação de Oficiais – CFO**. Brasília: ABM, 2016b.

CBMDF. Portaria 11 de 11 de abril de 2017. Aprova e publica o Plano Estratégico do CBMDF, ciclo 2017-2024. **Boletim Geral nº 72 de 13 de abr. de 2017**, Brasília, 2017.

CBMDF. Portaria nº 24, de 25 de novembro de 2020. Aprova o regimento interno do corpo de bombeiro militar do distrito federal. **Suplemento ao BG 223, de 1º de dezembro de 2020**, Brasília, 2020.

DIAS, Isabel Simões. Competências em educação: conceito e significado pedagógico. **SciELO Brasil**. *Psicol. Esc. Educ.* 14 (1), Jun, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/XGgFPxFQ55xZQ3fXxctqSTN/?lang=pt>. Acessado em: 18/09/2021.

DISTRITO FEDERAL. **Decreto nº 31.817 de 21 de junho de 2010**. Regulamenta o inciso II, do artigo 10-B, da Lei nº 8.255, de 20 de novembro de 1991, que dispõe sobre a Organização Básica do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal. Brasília: Governo do Distrito Federal, 2010. Disponível em: http://www.tc.df.gov.br/sinj/Norma/63268/exec_dec_31817_2010.html. Acessado em: 08/09/2021.

FERREIRA, Daniela Largura. **AVALIAÇÃO DE COMPETÊNCIAS ATITUDINAIS NO CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO DISTRITO FEDERAL**. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Aperfeiçoamento para Oficiais dos Quadros Combatente e Complementar/2019) - Centro de Estudos de Política, Estratégia e Doutrina, Brasília, 2020. Disponível: <https://biblioteca.cbm.df.gov.br/jspui/handle/123456789/116?mode=full>. Acessado em: 18/09/2021.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo : Atlas, 2008. Disponível em: <https://formacademicospe.wordpress.com/2017/03/27/6-livros-de-metodologia-para-download/>. Acesso em: 26/10/2020 às 09h.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo : Atlas 2003. Disponível em: <https://formacademicospe.wordpress.com/2017/03/27/6-livros-de-metodologia-para-download/>. Acesso em: 26/10/2020 às 09h.

MARINHO, Altair; MARSOLA, Érika Pátaro; MENEZES, Igor Gomes. **Níveis de estresse em organizações militares: um estudo na escola de administração do exército**. Disponível em: <https://docplayer.com.br/10986314-Niveis-de-estresse-em-organizacoes-militares-um-estudo-na-escola-de-administracao-do-exercito.html>. Acessado em: 19/06/2021 às 10:00.

ee

MELO, Lucia Petrucci de; CARLOTTO, Mary Sandra. Programa de prevenção para manejo de estresse e Síndrome de Burnout para bombeiros: Relato de experiência de uma intervenção. **PEPSIC – Periódicos Eletrônicos em**

Psicologia. Natal, Estud. psicol., vol.22, n.1, mar. 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2017000100011. Acessado em: 12/09/2021.

MELO, Marcus Vinícius Rodrigues de. **Estratégias de coping mais utilizadas pelos cadetes da academia militar das agulhas negras e seus fatores estressores**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Bacharel em Ciências Militares) - Academia Militar das Agulhas Negras, Resende, 2019. Disponível: <https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/5841/1/6264.pdf>. Acessado em: 11/11/2020 às 08:30.

NASCIMENTO, Francisco Paudo do; SOUSA, Flávio Luis Leite. **“Metodologia da Pesquisa Científica: teoria e prática – como elaborar TCC”**. Brasília: Thesaurus, 2016.

PRADO, Claudia Eliza Papa do. Estresse ocupacional: causas e consequências. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, vol.14, n.3, 2016, p.285-289. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/122/pt-BR>. Acessado em: 19/06/2021 às 10:00.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013. Disponível em: <https://formacademicospe.wordpress.com/2017/03/27/6-livros-de-metodologia-para-download/>. Acesso em: 26/10/2020 às 09h.

RODRIGUEZ , Eliana Ofelia Llapa et. al. Uso de práticas integrativas e complementares no tratamento de estresse ocupacional: uma revisão integrativa. **EG – Enfermeria Global – Revista Electronica Trimestral de Enfermeria**. Nº 39, Julio 2015. Pág. 304-315. Disponível em: https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v14n39/pt_revision2.pdf. Acessado em: 12/09/2021.

SANTOS, Juliana da Costa; SANTOS, Maria Luiza da Costa. Descrevendo o Estresse. **Principia**, João Pessoa, n.12, Abr. 2005, p.51-57. Disponível em: <https://periodicos.ifpb.edu.br/index.php/principia/article/viewFile/312/269>. Acessado em: 12/01/2021 às 18h.

Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae). **Referenciais Educacionais do Sebrae**: versão 2015 – Brasília: Sebrae, 2015. Disponível em: [https://bibliotecas.sebrae.com.br/chronus/ARQUIVOS_CHRONUS/bds/bds.nsf/9b571c409e3d06919e9c1f98043ab998/\\$File/1389.pdf](https://bibliotecas.sebrae.com.br/chronus/ARQUIVOS_CHRONUS/bds/bds.nsf/9b571c409e3d06919e9c1f98043ab998/$File/1389.pdf). Acessado em: 18/09/2021.

SILVA, Leandra Carla da; SALLES, Taciana Lucas de Afonseca. O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento. **ReCaPe - Revista de Carreiras e Pessoas**, São Paulo, vol. VI, n. 02, Mai/Jun/Jul/Ago 2016. Pág. 234-247. Disponível em:

<https://revistas.pucsp.br/index.php/ReCaPe/article/view/29361/20473>.

Acessado em: 19/06/2021 às 10:00.

VASCONCELOS, Gabriel Neves de. **A influência do estresse na rotina do cadete da academia militar das agulhas negras**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Bacharel em Ciências Militares) - Academia Militar das Agulhas Negras, Resende, 2019. Disponível:

<https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/6316/1/6504.pdf>. Acessado em: 11/11/2020 às 08:30.

APÊNDICE

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO APLICADO AOS CADETES

Este questionário tem como objetivo verificar o nível de estresse dos cadetes em formação no CBMDF, que estão no exercício de sua função, uma vez que o estresse pode influenciar diretamente na sua qualidade de vida, assim como afetar significativamente seu cotidiano de trabalho, tendo em vista que as consequências do comportamento de um militar com estresse estão ligadas diretamente a segurança pública.

Assim, convido todos a participarem voluntariamente desta pesquisa acadêmica cujas respostas serão confidenciais e anônimas.

1 - Qual semestre de curso sua turma se encontra?

() 1 semestre

() 2 semestre

() 3 semestre

() 4 semestre

2 - Qual sua faixa etária?

() 20 à 25 anos

() 26 à 30 anos

() 31 à 35 anos

3 - Qual o seu gênero?

() Masculino

() Feminino

4 - Após ingressar no curso, você percebeu que houve um aumento no seu nível de estresse?

() Sim

() Não

5 - O termo fator estressor é definido como um agente que produz estresse ao sujeito, tanto de natureza intrínseca quanto extrínseca. Podemos descrever como origem emocional, biológica, ambiental e física. (CHAVES, 1994 apud

BARBOSA; SANTOS, 2012). Qual (ais) fatores estressores você percebe durante o CFO:

- () Distanciamento familiar
- () Horas de sono reduzidas
- () Falta de tempo
- () Instruções do QTS
- () Atividades externas ao QTS
- () Atividades Internas
- () Convívio com a turma
- () Atitudes de pares ou superiores
- () TFM
- () Internato
- () Revisar as matérias estudadas
- () Lesões Físicas
- () Organismo enfraquecido
- () Pressão psicológica
- () Medo
- () Ansiedade
- () Risco real de morte
- () Perda de colegas
- () Fadiga, exaustão e esgotamento
- () Situações de perigo reais e/ou imaginárias
- () Medo de perder o controle da situação
- () Tensão
- () Desprazer, frustração

Outros: _____

6 - Dentre os fatores estressores vivenciados no curso, quais, em sua opinião, **são realmente necessários** pela natureza profissional de Bombeiro Militar: (cite no mínimo 2)

7 - Dentre os fatores estressores que encontramos no curso, quais, em sua opinião, **não** são necessários pela natureza profissional de Bombeiro Militar: (cite no mínimo 2)

8- Você percebe que o medo e a ansiedade estão muito presentes na vida do cadete?

() Sim

() Não

*Se respondeu sim, em quais situações você percebe ocorrer com maior frequência?

9 - Sua família demonstra ter grandes expectativas em relação a sua formação e carreira?

() Sim

() Não

*Se você respondeu sim, como isso interfere na sua rotina, nas suas decisões?

10 - Você costuma, frequentemente, sentir algum destes sintomas quando está no curso? Quais

() Dor de cabeça

() Tonturas

() Problemas digestivos

- () Insônia
- () Dores musculares
- () Cansaço, fadiga, sensação de desgaste
- () Alteração orgânica
- () Exaustão
- () Fraqueza
- () Problemas (irritações) de pele
- () Queda de cabelo
- () Hipertensão
- () Taquicardia
- () Tensão muscular
- () Sudorese
- () Formigamento (mãos, por exemplo)
- () Alterações de humor
- () Problemas de atenção, concentração e memória
- () Dificuldade para tomar decisões
- () Vontade de se isolar ou de fugir de tudo
- () Irritabilidade
- () Agressividade
- () Desânimo
- () Desinteresse
- () Ansiedade
- () Depressão
- () Medo
- () Frustração
- () Tristeza
- () Apatia, conformismo

() Outros. Quais _____

11 - Como você costuma minimizar seu estresse quando está na Academia de Bombeiro Militar:

- () Ouvindo Música
- () Assistindo filme
- () Leituras diversas
- () Jogos
- () Fazendo atividade Física
- () Ficando em Silêncio
- () Conversando
- () Caminhando
- () Praticando técnicas de respiração
- () Fazendo Meditação
- () Relaxamento muscular

Outro: _____

() Nenhum

12 – Você acredita que seria interessante ter algumas oficinas como arte, teatro, música, dança, esportiva, entre outras, com participação opcional durante o final de semana, para a redução do estresse?

- () Sim
- () Não

* Se respondeu sim, quais modalidades você teria interesse em participar?

- () Artes (desenho, caricatura, pintura)
- () Teatro
- () Música (canto e instrumentos musicais)
- () Dança

Esportivas (várias modalidades)

Meditação

Roda de conversa

Artes Marciais

Outro: _____

13 - Quem está no segundo ano de curso, percebeu redução dos fatores estressores?

Sim

Não

Estou no primeiro Ano

*Se você respondeu sim, quais fatores que você percebeu essa redução?

Distanciamento familiar

Horas de sono reduzidas

Falta de tempo

Instrução do QTS

Atividades externas ao QTS

Atividades Internas

Convívio com a turma

Atitudes de pares ou superiores

TFM

Internato

Revisar as matérias estudadas

Lesões Físicas

Organismo enfraquecido

Pressão psicológica

Medo

Ansiedade

- () Risco real de morte
- () Perda de colegas
- () Fadiga, exaustão e esgotamento
- () Situações de perigo reais e/ou imaginárias
- () Medo de perder o controle da situação
- () Tensão
- () Desprazer, frustração

Outros: _____

14 – Agradeço sua colaboração e disponibilidade em me ajudar para realização deste trabalho e se ainda houver alguma outra sugestão que você percebe e acredita ser importante para enriquecer ainda mais esta pesquisa, descreva-a abaixo, pois sua contribuição será muito valiosa e enriquecedora.

APÊNDICE B – ENTREVISTA APLICADA AOS OFICIAIS
SUBALTERNOS

Gênero: () Feminino () Masculino

Turma: _____

Função na corporação/quartel: _____

1 – Qual idade o (a) senhor (a) ingressou no CFO? Com _____ anos.

2 - O senhor percebeu a presença de fatores estressores durante o CFO?

() Sim () Não

Se a resposta for afirmativa, quais foram esses fatores?

(Distanciamento familiar, Horas de sono reduzidas, Falta de tempo, Instruções do QTS, Atividades externas ao QTS, Atividades Internas, Convívio com a turma, Atitudes de pares ou superiores, TFM, Internato, Revisar as matérias estudadas, Lesões Físicas, Organismo enfraquecido, Pressão psicológica, Medo, Ansiedade, Risco real de morte, Perda de colegas, Fadiga, exaustão e esgotamento, Situações de perigo reais e/ou imaginárias, Medo de perder o controle da situação, Tensão, Desprazer, frustração, Outros)

3 - Durante o curso, o (a) senhor (a) percebeu o surgimento de alguma alteração bio-psico-social (fisiológica, emocional e/ou comportamental) ocasionados pelos fatores estressores?

() Sim () Não

Se a resposta for afirmativa, quais alterações foram percebidas?

4 - Após o encerramento do curso de formação, o (a) senhor (a) percebeu que essas mudanças bio-psico-sociais causadas por esses fatores estressores:

() desapareceram () diminuíram () continuaram () aumentaram?

Caso tenha ocorrido mudanças, sinta-se a vontade para descreve-las.

5 - Durante o curso de formação, o (a) senhor (a) costumava utilizar algum recurso para minimizar o seu estresse dentro da Academia de Bombeiro Militar?

6 – Depois de vivenciar o CFO, quais fatores estressores o (a) senhor (a) acredita que sejam pertinentes e devem permanecer inseridos no curso de formação, para que o desempenho da função mantenha sua excelência?

7 - E quais fatores estressantes o senhor (a) acredita que teriam possibilidade de serem amenizados ou até mesmo retirados do curso de formação, sem afetar o desempenho da função?

8 - Como o (a) senhor (a) percebe que esses fatores estressores, aplicados durante o curso de formação, contribuíram para o desempenho da função que exerce atualmente?

9 – O (a) senhor (a) acredita que seria interessante ter algumas oficinas como arte, teatro, música, dança, esportiva, entre outras, com participação opcional durante o final de semana, para a redução do estresse?

() Sim () Não

O (a) senhor (a) participaria de forma voluntária?

() Sim () Não

O (A) senhor (a) teria alguma sugestão de oficina que pudesse agregar na melhoria contínua da corporação?

10 – Agradeço a colaboração e disponibilidade do (a) senhor (a), em contribuir para realização deste trabalho e se ainda houver alguma outra sugestão que o (a) senhor (a) perceba e acredite ser relevante para engrandecer ainda mais esta pesquisa, descreva-a abaixo, pois sua contribuição será extremamente valiosa e enriquecedora.

APÊNDICE C – RESPOSTAS ABERTAS DA AFIRMATIVA DA
PERGUNTA 08

Em quais situações você percebe ocorrer com maior frequência a ansiedade e o medo?

- Nas revistas diárias, medo de não folgar final de semana e não ver a família;
- Em situação de julgamento e exposição;
- Revista de uniforme em formaturas;
- Medo de machucar e ansiedade por coisas incontroláveis tais como missões, serviços, provas etc;
- Provas, revistas de uniforme, falar com alguns superiores;
- Anotações graves;
- Em momentos em que injustiças ocorrem, ou mesmo quando não levam em consideração a possibilidades em relação a situações que possa ser resolvida. Como a perda da turma por lesão;
- Esgotamento físico e pressão psicológica durante as instruções operacionais perigosas;
- Ansiedade em completar as etapas do curso. Medo de se machucar e perder parte do curso;
- Revista da folga;
- 1 - Trato de maneira geral com a coordenação. 2 - Não concluir o curso devido a alguma lesão. 3 - Não conseguir dar conta de forma satisfatória de todas as disciplinas do curso devido à sobrecarga física e psicológica;
- Antes de revistas, algumas instruções;
- Muitas instruções físicas mais serviços internos que resulta em poucas horas de sono. Além das punições e grades;
- Ficar longe da família;
- Possibilidade de várias mudanças repentinas no mesmo dia leva a ansiedade. Ficar preso também dá ansiedade;
- Lesões físicas;
- Próximo às provas, aulas em que o instrutor transmite muita tensão, o que prejudica muito o rendimento, “pagação” (porque não se sabe quanto tempo pode durar);
- Quando há a pressão sobre o cadete que está a frente da turma; quando sabemos que vamos passar por determinada atividade; a ansiedade e o medo de ficar preso vários finais de semana seguidos sem poder ir pra casa;
- Revistas e missões capazes de dar errado e resultar em observação negativa;
- Frente a autoridades;
- Diante de situações de exposição;

- Quando ficamos muito tempo longe da família, quando nos machucamos, quando o cansaço é muito grande;
- Bandeira;
- Em ter muitas atividades a serem feitas fora do qts que implicam na utilização do tempo de descanso pra isso;
- Durante momentos que deveria estar descansando, mas a ansiedade não permite descansar;
- Mudança de pensamento e comando por parte da coordenação de forma repentina e contrária ao que era pregado; pressão negativa de forma exacerbada para rendimento em certas atividades, como TFM; xingamentos e julgamentos pejorativos de cadetes a qualquer hora e à revelia de qualquer explicação; ser tratado como turma e não como indivíduo, sendo sua atitude exemplar;
- Quando executamos funções de responsabilidade e autoridade, pois 1 mínimo erro gera 1 final de semana de afastamento das pessoas que amamos e nos apoiam, gerando mais dificuldade em lidar com a realidade ali dentro e o possível aumento dos distúrbios psicológicos que desenvolvemos; Quando estamos presos há muitos fds seguidos, pois a família também requer a nossa atenção e apesar de compreender a situação, não a vivência, então é só até certo ponto. Ficamos muito divididos e não conseguimos cumprir bem nosso papel de aluno e/ou familiar ao mesmo tempo;
- Quando utiliza-se da pedagogia da punição de forma mais severa, como por exemplo: "se você não conseguir correr a distancia X em y minutos, irá receber um FO-", sendo que há diferenças naturais de resistência, força etc que vão além do esforço individual que a pessoa imprime na atividade. Sabe-se que num regime que já é de internato, o que mais abala psicologicamente o cadete é não poder, no mínimo no fds, se alimentar do conforto da família;
- Antes de provas; na frente de superiores; e nas instruções operacionais;
- Excesso de preocupação com FO-;
- Antes de uma instrução que é sabidamente muito ruim. (Salvamento em altura, etc...);
- FO negativo;
- Ansiedade quando fico muito tempo longe da minha família;
- Revistas por perder o final de semana;
- quando há o regresso para o internato (logo após um período de folga);
- Em situações de muita responsabilidade. Quando existem atitudes injustas por parte de superiores. Quando não existe a oportunidade de se expressar perante as situações. Muitas missões se acumulam. Quando não há tempo para dormir o mínimo necessário;
- Antes e durante as revistas e o distanciamento da família;
- Durante o início do curso tudo o que é feito vai incutindo essas sensações, com base em ameaças e reprimendas com relação a tudo,

desde a necessidade pra ir ao banheiro até relações com a coordenação para pedir orientações;

- Instruções de TFM, salvamento em altura e incêndio;
- Em instruções e missões com tarefas complicadas com curto espaço de tempo para realizar;
- Perceber que não vai conseguir realizar algo;
- Durante as conversas e revistas com a coordenação;
- Revistas, preocupação com anotações, pressões;
- Nas cobranças de superiores em questões facilmente passíveis de resolver;
- Levar anotação negativa por motivos injustos;
- Atividades com rala físico e psicológico;
- Medo de deixar um furo e ficar preso. Medo de ter não ser um bom líder. Medo de ter tomado a decisão errada ao optar pelo CFO ao invés de seguir na carreira de praça;
- Situações em que não estou totalmente preparada para uma atividade. Situações em que podemos perder a folga e não ir para casa;
- Antes de provas ou de atividades muito exaustivas e antes de revistas;
- Diante de muitas atividades para desempenhar e pouco tempo livre;
- Em revistas;
- Situações em que somos avaliados pela coordenação;
- Contato com superiores, apresentação, instruções que levam o físico e psicológico ao extremo;
- Na constante mudança de humor da coordenação;
- Ansiedade nas revistas, pois é o principal momento onde somos impedidos de ir pra casa pelas anotações e antes das provas, principalmente práticas; Um QTS muito puxado também gera ansiedade. Medo de lesões, de não conseguir realizar algumas atividades e de fazer qualquer coisa errada, por mais insignificante que pareça, pois sempre há consequências;
- Revistas de uniforme, algumas instruções, trabalho de conclusão de curso, provas;
- Durante o dia inteiro, nas revistas, quando somos dia a turma principalmente, quando vamos falar com um superior;
- Instruções práticas nas torres do CTO;
- Formatura da Folga e Bandeira;
- Pressão e trato coordenação/instrutória com alunos;
- diante a superiores e em avaliações;
- No dia da função de Dia à Turma;
- Sensação de que não vou conseguir o desempenho aceitável nas disciplinas (notas) e, conseqüentemente, ser excluído do CFO;
- Fatores ligados à privação de sua liberdade;
- Revista de uniforme e julgamento de atitudes do caráter do cadete e da Turma;

- Quando superiores hierárquicos tratam seus inferiores com raiva, desprezo, e desrespeito;
- A ansiedade é muito gerada pela falta de controle do cadete sob aspectos gerais da sua vida durante o tempo na academia. A dificuldade para marcar/comparecer à uma consulta devido à disponibilização tardia de QTS e suas várias atualizações. A impossibilidade de se fazer presente em casa ou com sua família para fazer a gestão continuada de conflitos e problemas que venham a ocorrer (adoecimento de um parente, colaboração em responsabilidades domésticas, participação na criação dos filhos, etc). A ansiedade também se faz presente devido à emanção de ordens (e mudança de ordens) a todo momento, por diferentes vias de comunicação, de modo que o cadete sente grande estresse em precisar acompanhar ininterruptamente. Além disso, existe o constante medo de julgamento errôneo e retaliação exacerbada dos superiores diante de situações comuns, como baixar por haver se lesionado ou adoecido, comunicações mal interpretadas e falhas cotidianas;
- Situações onde o esforço é desconsiderado em detrimento puramente do resultado; erros banais sendo punidos desproporcionalmente; reitero que acredito sim que até saber lidar com a ansiedade e as frustrações são partes importantes do curso, mas de maneira controlada e atenta pra que não cause efeito negativo inclusive em relação à execução do serviço.

APÊNDICE D – RESPOSTAS ABERTAS DA AFIRMATIVA DA PERGUNTA 09

Como essas expectativas familiares interferem na sua rotina, nas suas decisões?

- Me dão forças para continuar;
- Me motivam a persistir;
- Não interferem;
- Não interferem;
- Interferem trazendo ansiedade pela formatura, sendo que o curso demanda 2 anos de muitos desafios;
- De achar que a carreira é só coisas boas;
- Incentivo;
- Tenho que formar para poder provar que eu consigo sim;
- Me incentivam a terminar o curso mas não chegam a me intimidar;
- Não interferem;
- Me ajudam a continuar me esforçando no curso;
- Essas interferências têm a sua parcela de contribuição, pois eu me cobro muito para ter um bom desempenho no curso para que meus familiares tenham orgulho de mim. Então sinto uma pressão a mais devido a isso;
- Me gera mais pressão pra desempenhar bem as atividades/provas, me dando ansiedade;
- Me dedico mais;
- Não desenvolvo tudo que posso, intelectualmente;
- O medo de decepcionar gera esforço além do saudável;
- Essas expectativas não interferem diretamente no modo como levo o curso;
- Em quase nada;
- Me motivam para continuar;
- Norteiam minhas decisões relacionadas ao curso;
- .Sinto certa obrigação em não desistir para não decepcioná-los;
- Aceitar tudo o que acontecer, desistir não é opção;
- Eles imaginam que irei viver uma carreira promissora e acreditam que eu esteja passando por um momento bom, mas não imaginam tudo o que passo aqui dentro e nem o preço que estou pagando para enfrentar e vencer essa etapa. É frustrante tentar fazê-los entender a pressão sofrida e qual o peso que cada coisa tem aqui na vida de um cadete;
- De forma nenhuma;
- Querer folgar acima de querer aprender;
- Me motivam;
- Pressão;
- Exercem uma pressão enorme sobre mim, mas ao mesmo tempo me ajudam a não desistir;

- Geram mais pressão sobre mim;
- Acho normal, pois a maior pressão para a continuidade no curso é minha;
- Não desistir;
- Fortalecendo para aguentar melhor o curso;
- Não interferem;
- Me motivam a seguir em frente, apesar de todas as dificuldades;
- Se não fosse o incentivo deles eu poderia nem estar no curso mais;
- De forma positiva, pois quando a pressão surge lembro que estou aqui além de mim também por eles;
- Preocupação em decepcioná-los;
- Interferem de forma positiva;
- Nas decisões. tentar ser o mais correto possível;
- A pressão familiar irá existir independente da função que iremos exercer, acredito que isso não interfere na minha rotina;
- Pra mim, as expectativas familiares não interferem na minha rotina;
- Encoraja a prosseguir;
- Me fazem não desistir;
- No momento me ajudam a continuar e acreditar que sou capaz;
- Não muito;
- Acredito que a pressão familiar e o peso imposto por ela deixam, por vezes, as obrigações do curso um pouco piores;
- A vontade de não decepcionar a família faz com que o nível de autocobrança seja maior;
- Me sinto obrigado a fazer o melhor, porém nem sempre consigo;
- Sinceramente isso me ajuda a não largar o curso;
- As expectativas deles me ajudam a seguir em frente no curso, pois eles torcem muito por mim;
- De forma positiva;
- A expectativa da família gera pressão para fazer um CFO perfeito por inteiro, notas boas, elogios; enquanto a realidade é bastante diferente;
- De modo geral, não interferem de modo significativo na minha rotina/decisões;
- Incentivam;
- Fazer uma rotina e tomar as melhores condições possíveis para não ser anotado e ficar preso nos finais de semana;
- Não interferem na minha rotina e decisão;
- Causam ansiedade para cumprir as expectativas.

APÊNDICE E – ESPAÇO ABERTO - PERGUNTA 14

14 – Agradeço sua colaboração e disponibilidade em me ajudar para realização deste trabalho e se ainda houver alguma outra sugestão que você percebe e acredita ser importante para enriquecer ainda mais esta pesquisa, descreva-a abaixo, pois sua contribuição será muito valiosa e enriquecedora.

- Você é fera Chaves;
- A necessidade de ficar longe da família não se coaduna com a atividade bombeiro militar, tendo em vista o estado do DF;
- Pesquisar sobre intenções suicidas gatilhadas pelo curso;
- 1 - Acho relevante destacar a melhora no rendimento da turma nas disciplinas durante o período em que fomos empregados na OP COVID-19 (externato). 2 - Gostaria de destacar também que o CFO da PMDF é no regime de externato faz alguns anos;
- Acredito que o oficial bombeiro deva estar submetido a certos estresses, porém em um nível controlado e que seja ensinado como passar por ele. O fato de simplesmente aumentar todos os níveis de estresse até as pessoas não conseguirem mais suportar traz problemas irreversíveis;
- Apenas agradecer por trazer tão importante tema;
- Acabar com o regime de internato;
- Eu marquei a opção que não acharia interessante outras atividades mesmo que opcionais aos finais de semana pois as atividades são tão exigentes e corridas que acredito que não daria tempo de usufruir de algo extra. Acho que poderiam ser incluídos momentos de convívio entre a turma de uma forma mais fluida e mediada no próprio QTS, por meio de aulas de alongamento, relaxamento, yoga durante a semana. Atividades que unam mente, corpo e convívio. Além disso, poderiam ser propostos momentos de debate de ocorrências reais e imaginárias entre a turma pois também são momentos de convívio e de crescimento entre pares;
- Acho q tudo melhoraria se pudéssemos ir para casa no fim de semana;
- Na minha opinião, dentre as várias mudanças necessárias ao curso, uma essencial, de fácil alcance, é fornecer liberdade e autonomia aos alunos. Futuros comandantes precisam alimentar em si espírito autônomo para criar e decidir, responsabilidade própria - não aquela forçada. As punições devem mudar, a restrição da liberdade não agrega ao futuro oficial, não vejo sentido profissional em punir restringindo a liberdade.

APÊNDICE F – TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA COM OFICIAL
SUBALTERNO TURMA 35, 2021a

O Oficial Subalterno solicitou que não fosse identificado na pesquisa, por esse motivo usei um codinome, o qual é Turma 35, 2021a. A transcrição da entrevista deste oficial segue abaixo:

Gênero: () Feminino (x) Masculino

Turma: CFO 35

Função na corporação/quartel: Chefe da seção de operações

1 – Qual idade o (a) senhor (a) ingressou no CFO? Com 26 anos.

2 - O senhor percebeu a presença de fatores estressores durante o CFO?

(x) Sim () Não

Se a resposta for afirmativa, quais foram esses fatores?

(Distanciamento familiar, Horas de sono reduzidas, Falta de tempo, Instruções do QTS, Atividades externas ao QTS, Atividades Internas, Convívio com a turma, Atitudes de pares ou superiores, TFM, Internato, Revisar as matérias estudadas, Lesões Físicas, Organismo enfraquecido, Pressão psicológica, Medo, Ansiedade, Risco real de morte, Perda de colegas, Fadiga, exaustão e esgotamento, Situações de perigo reais e/ou imaginárias, Medo de perder o controle da situação, Tensão, Desprazer, frustração, Outros)

Muitos. Para começar, primeiro eu vou achar que, fazendo uma rápida explicação, acho que tem que ter esses fatores estressores durante o curso, alguns são interessantes. Mas nem todos são realmente necessários. Eu acho que de cara o primeiro é a quarentena. É extremamente estressante mesmo e ao meu ver é relevante para necessariamente passarmos de paisano para militar e ver realmente se é isso mesmo que a gente quer. E depois da quarentena o que eu percebi de fatores estressores era justamente as revistas e cobranças, na maioria das vezes excessivas, com coisas que acho que não eram necessárias ou não definiam se a pessoa era mesmo um bom militar ou não. E por traz dessas cobranças excessivas viam as punições. Que já na maioria das vezes pulava para prisão, licenciamento sustado né. E aí, vinha outro fator estressante, que era a falta de convivência com a família, com os amigos. Eu tenho filho e por isso perdi muita coisa do crescimento dele.

Quando eu entrei ele tinha 3 anos, então isso fez eu ficar longe dele por muitos momentos. Mesmo ele não morando comigo, muitas vezes era o fim de semana que eu tinha para ver ele e com o fato de que muitas vezes eu estava com a folga suspensos, me afastava. Então acho que para mim, o fator mais estressante era essas constantes cobranças que se transformavam nos licenciamentos sustados.

3 - Durante o curso, o (a) senhor (a) percebeu o surgimento de alguma alteração bio-psico-social (fisiológica, emocional e/ou comportamental) ocasionados pelos fatores estressores?

Sim Não

Se a resposta for afirmativa, quais alterações foram percebidas?

Eu fiquei muito irritado durante o curso. Pouca coisa me deixava irritado, acabava me estressando com as pessoas facilmente, principalmente no primeiro ano. Eu só fui, acabei não percebendo isso, parecia que estava tudo normal. Depois, que terminou o curso que eu vim perceber que quando esses fatores estressores cessaram, eu tive até um acompanhamento, eu pude ver que isso estava me afetando, que não tava normal o jeito que eu tava ficando com tanta raiva das coisas facilmente.

4 - Após o encerramento do curso de formação, o (a) senhor (a) percebeu que essas mudanças bio-psico-sociais causadas por esses fatores estressores:

desapareceram diminuíram continuaram aumentaram?

Caso tenha ocorrido mudanças, sinta-se a vontade para descreve-las.

A partir do momento que comecei a voltar a minha vida normal, como era antes, eu tive um acompanhamento psicológico também. Aí eu recomecei a retomar, a diminuir essas situações. Aos poucos foram diminuindo até que eu percebi que isso já não estava me afetando mais. Não demorou muito, foi questão até rápida. Quando cessou o que realmente estava me afetando, não

foi muito demorado. A partir do momento que eu percebi que eu não tava do jeito que eu era para tratar, do jeito que eu era normalmente foi uma questão até rápida.

5 - Durante o curso de formação, o (a) senhor (a) costumava utilizar algum recurso para minimizar o seu estresse dentro da Academia de Bombeiro Militar?

No início eu ficava muito preocupado com essas questões de prisão, de tá longe, então eu ficava tenso com tudo, queria fazer tudo certinho. Acho que o momento até que deu uma aliviada foi quando eu comecei a me relacionar melhor com os meus colegas e tentar fazer até amizade com o pessoal das outras turmas. Aí a gente tornou esses licenciamentos sustados mais leves, porque a gente usava o tempo até se divertir, para treinar, para ver o filme e isso foi tornando mais leve. E aí eu fui tirando a pressão, eu já assumi que ia acontecer sempre esse tipo de coisa, então eu aceitei. Eu acho que essa aceitação e até o fim de semana que passaram a ficar mais leves por conta da amizade com outras pessoas lá dentro da academia, eu acho que foi amenizado.

6 – Depois de vivenciar o CFO, quais fatores estressores o (a) senhor (a) acredita que sejam pertinentes e devem permanecer inseridos no curso de formação, para que o desempenho da função mantenha sua excelência?

Então, os fatores de pressão, de fazer as coisas rápidas, de que a gente sempre esteja num padrão elevado e a quarentena, acho que são fatores que devem permanecer. Eles nos tornam militares diferentes. Isso eu consigo perceber até durante o curso que eu estou fazendo agora, o COI, que o padrão que a gente estabelece para as coisas são muito diferentes das coisas para gente, são mais claras, às vezes até mais fáceis de executar do que o pessoal que não teve a mesma formação. Então acho que nossa formação é muito boa na questão militar, na questão técnica.

7 - E quais fatores estressantes o senhor (a) acredita que teriam possibilidade de serem amenizados ou até mesmo retirados do curso de formação, sem afetar o desempenho da função?

O grande questionamento que eu faço, é o licenciamento sustado por que ele acaba se tornando banal quando você aplica qualquer punição por qualquer coisa. Você tira a folga da pessoa e aí a punição passa apenas ser punição. Aí o caráter educativo eu acho que tu se perde e a gente durante o CFO tivemos algumas disciplinas de Psicologia, acredito que você já tiveram e também não sei se já terminaram, com Tenente Ademário, com o Tenente Ricardo, e aí uma das coisas que eles mostraram bastante é que se você não entender porque está sendo punido, não faz muito sentido. Então chegou um momento que a gente simplesmente olhava para aquelas punições, para aquelas prisões e falava eu não tô entendendo, porque isso tá acontecendo? É só para me prender? Se é, não vai adiantar nada. Então o caráter educativo, ele se perde. Então acho que tem outras formas de motivar e só bater, bater não é a forma mais correta. Eu acho que eles pecam um pouco nessa questão motivação, só pela punição. Então esse é o fator que eu acho que é o mais irrelevante, que não deveria ter punição. Realmente se é para tirar folga e se é para tirar convivência familiar, convivência dos amigos, é para uma coisa realmente grave e não por qualquer coisa ou por até invenção às vezes de realmente de parecer que tá punindo só por punir.

8 - Como o (a) senhor (a) percebe que esses fatores estressores, aplicados durante o curso de formação, contribuíram para o desempenho da função que exerce atualmente?

Como eu falei, da gente estar sobre pressão o tempo todo, de fazer as coisas com agilidade, acho que eu consigo lidar muito melhor com no dia a dia com algumas coisas que realmente aparecem. Seja para gente no socorro que nós vamos estar à frente de uma situação e por muitas vezes vai ser estressante, vai ter pressão, vai ter muita gente em cima de você perguntando diversas coisas. Então se você não souber lidar muito bem com essa pressão, você acaba atrapalhando o serviço. Voltando mais para o serviço administrativo,

também vale bastante, na questão da agilidade, na questão de fazer as coisas bem feitas. Então essa cobrança que a gente tinha de fazer as coisas bem feitas, com agilidade e de comandar, às vezes até de desagradar as pessoas, eu acho que isso são fatores estressantes que nos ensinam bastante.

9 – O (a) senhor (a) acredita que seria interessante ter algumas oficinas como arte, teatro, música, dança, esportiva, entre outras, com participação opcional durante o final de semana, para a redução do estresse?

(x) Sim () Não

O (a) senhor (a) participaria de forma voluntária?

(x) Sim () Não

O (A) senhor (a) teria alguma sugestão de oficina que pudesse agregar na melhoria contínua da corporação?

Sim, acho que seria interessante. No meu caso, como falei, eu acabei diminuindo com o estresse que eu tava de ficar os finais de semana na academia quando eu passei a conviver melhor com os colegas de academia. Seja praticando um esporte ou vendo um filme ou até sentado lá conversando de bobeira. Então eu acho que se tiver algumas coisas que fazem a gente interagir e até esquecer um pouco daquele momento, daquele ambiente eu acho que seria bem válido. Esportes, roda de conversa, filmes.

10 – Agradeço a colaboração e disponibilidade do (a) senhor (a), em contribuir para realização deste trabalho e se ainda houver alguma outra sugestão que o (a) senhor (a) perceba e acredite ser relevante para engrandecer ainda mais esta pesquisa, descreva-a abaixo, pois sua contribuição será extremamente valiosa e enriquecedora.

Por enquanto eu não tenho muito a acrescentar. Eu elogio a iniciativa, o seu trabalho eu acho que é muito importante. Os oficiais, nós vamos comandar a corporação, então a gente olhar para o bem-estar psicológico, vai afetar

diversas coisas na nossa carreira. E hoje a gente vê muitos casos de pessoas com problemas psicológicos que podem ter sido iniciado talvez na formação. Então eu deixo aqui meu elogio no trabalho e espero que o pessoal olhe a partir dos dados que você obtiver no trabalho, que ele seja observado e algo seja mudado em relação ao resultado obtido.

APÊNDICE G – TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA COM OFICIAL
SUBALTERNA TURMA 35, 2021b

A Oficial Subalterna solicitou que não fosse identificado na pesquisa, por esse motivo usei um codinome, o qual é Turma 35, 2021b. A transcrição da entrevista desta oficial segue abaixo:

Gênero: (x) Feminino () Masculino

Turma: CFO 35

Função na corporação/quartel: Chefe da Divisão de Ensino

1 – Qual idade o (a) senhor (a) ingressou no CFO? Com 26 anos.

2 - O senhor percebeu a presença de fatores estressores durante o CFO?

(x) Sim () Não

Se a resposta for afirmativa, quais foram esses fatores?

(Distanciamento familiar, Horas de sono reduzidas, Falta de tempo, Instruções do QTS, Atividades externas ao QTS, Atividades Internas, Convívio com a turma, Atitudes de pares ou superiores, TFM, Internato, Revisar as matérias estudadas, Lesões Físicas, Organismo enfraquecido, Pressão psicológica, Medo, Ansiedade, Risco real de morte, Perda de colegas, Fadiga, exaustão e esgotamento, Situações de perigo reais e/ou imaginárias, Medo de perder o controle da situação, Tensão, Desprazer, frustração, Outros)

Distanciamento familiar, a questão do internato, falta de sono, ausência de vida social, a questão do cansaço físico também, a rotina do curso. Acho que foram principalmente esses.

3 - Durante o curso, o (a) senhor (a) percebeu o surgimento de alguma alteração bio-psico-social (fisiológica, emocional e/ou comportamental) ocasionados pelos fatores estressores?

(x) Sim () Não

Se a resposta for afirmativa, quais alterações foram percebidas?

Acho que um aumento de ansiedade. No meu caso acho que foi um aumento de ansiedade mesmo. Eu tive torcicolo umas duas vezes no CFO, que eu acho

que foi por conta de aumento de tensão muscular. Minhas dispensas foram disso.

4 - Após o encerramento do curso de formação, o (a) senhor (a) percebeu que essas mudanças bio-psico-sociais causadas por esses fatores estressores:

() desapareceram (x) diminuíram () continuaram () aumentaram?

Caso tenha ocorrido mudanças, sinta-se a vontade para descreve-las.

Tanto os dois na verdade, tanto a tensão muscular quanto a questão da ansiedade reduziram.

5 - Durante o curso de formação, o (a) senhor (a) costumava utilizar algum recurso para minimizar o seu estresse dentro da Academia de Bombeiro Militar?

Minha forma sempre foi manter o contato com a minha família, eu fazia ligação de vídeo com eles de forma diária, conversava com os amigos de turma e ouvir música também, era uma das coisas que dava uma relaxada. Às vezes até caminhadas aí a noite também, dava umas voltas quando estava muito estressada.

6 – Depois de vivenciar o CFO, quais fatores estressores o (a) senhor (a) acredita que sejam pertinentes e devem permanecer inseridos no curso de formação, para que o desempenho da função mantenha sua excelência?

Acho que tem que manter o internato, eu sou a favor do internato, mas por um período mais reduzido. Acho que não precisaria ser os dois anos, talvez se pegasse só primeiro ano e a partir do segundo ano já ter uma liberação diária seria suficiente para quebrar esse paradigma da vida civil, mas trazia benefícios. A questão do TFM acho que sim, mas com uma maior adequação das horas com as disciplinas operacionais. A união da turma, pelo menos a minha tinha um estímulo forte da coordenação para se manter unida, isso eu

acho importante também para levar o curso de uma maneira menos estressante. Algumas atividades, como o TFM ao ar livre (parque e lago), que ajudavam a dar uma aliviada. A questão dos churrascos também, de tempos em tempos, porque eu acho que ajuda a quebrar a rotina do curso e a união da turma. Acho que é isso nessa parte de manter. Jogos internos, jogos contra a PM e o Encontro Nacional, foram coisas que deveriam ser mantidas porque reduz o nível de estresse do curso, dá uma quebrada na rotina.

7 - E quais fatores estressantes o senhor (a) acredita que teriam possibilidade de serem amenizados ou até mesmo retirados do curso de formação, sem afetar o desempenho da função?

A primeira questão é a do internato, não precisa de 2 anos de internato. Além disso, o enfoque nas práticas operacionais não é tão necessário, não vejo uma necessidade de manter o tanto que a gente tem, porque hoje quando saímos nosso trabalho é totalmente administrativo, são poucos os serviços operacionais. O nível de atividades de stress, tipo assim a rotina do curso ser tão pesada, acho que leva a um aumento de ansiedade que acho que não é necessário. Acho que consiga atingir outros objetivos, sem essa rotina. Por que o que sinto é que a gente dentro da Academia, você vive para Academia, você não tem mais liberdade para fazer nada na sua rotina. Então eu acho que talvez reduzisse as atividades, principalmente aos finais de semana e a noite. Acho que a questão dos serviços noturnos também, que isso impactava muito, porque alterava o padrão de sono nosso. A questão de serviços operacionais no domingo a noite, porque na segunda pela manhã você já tinha atividade, já dava início a todo o QTS da semana, mesmo que você não teve descanso adequado. A questão de falta de estímulos positivos quando desempenha bem uma atividade, acho que sempre tinha um estímulo negativo, mas um estímulo positivo não tinha muito. Acho que uma coisa que faz falta no CFO como um todo, é um estímulo em atividades mais criativas, no sentido de saber tomar decisão porque tudo no curso é muito voltado para uma resposta pronta, a gente não tinha um estímulo de pensar para tomar decisão. Porque tudo a coordenação já delimitava, todas as decisões são muito fechadas, por exemplo quando você é Dia à Turma, Dia ao CA, você não tem liberdade para tomar

decisão que vai estimular essa característica no futuro, que é o que a gente precisa muito no serviço.

8 - Como o (a) senhor (a) percebe que esses fatores estressores, aplicados durante o curso de formação, contribuíram para o desempenho da função que exerce atualmente?

Eu não fico tão ansiosa, me deixa uma pessoa mais tranquila na hora de tomar decisões quando está num contexto estressante, como por exemplo em ocorrências. Acho que esses fatores levam realmente a gente ter mais calma quando a gente é submetido a uma situação, no contexto do socorro. A questão da hierarquia e disciplina dentro do Corpo de Bombeiros, eu acho que a gente aprende bem. A questão de não desistir mesmo quando o cansaço físico bate, porque as vezes a gente ta cansado durante o dia e mesmo assim tem que executar alguma missão, eu acho que a gente aprende de alguma forma.

9 – O (a) senhor (a) acredita que seria interessante ter algumas oficinas como arte, teatro, música, dança, esportiva, entre outras, com participação opcional durante o final de semana, para a redução do estresse?

Sim Não

O (a) senhor (a) participaria de forma voluntária?

Sim Não

O (A) senhor (a) teria alguma sugestão de oficina que pudesse agregar na melhoria contínua da corporação?

Seria um momento de lazer. Acho que alguns esportes em equipe também seriam interessantes. Acho que algo mais relacionado a música assim. Não sei se dança, mas acho que sim. Sessões de filme talvez ou algo assim.

10 – Agradeço a colaboração e disponibilidade do (a) senhor (a), em contribuir para realização deste trabalho e se ainda houver alguma outra

sugestão que o (a) senhor (a) perceba e acredite ser relevante para engrandecer ainda mais esta pesquisa, descreva-a abaixo, pois sua contribuição será extremamente valiosa e enriquecedora.

Uma coisa que foi importante e cabe nesse assunto, foi quando a equipe do centro de assistência foi conversar com as turmas a respeito dos fatores estressantes, porque nesse momento a gente pode perceber que mesmo o diálogo dentro da nossa turma, a gente conseguiu perceber que as pessoas têm visões diferentes do curso. Então apesar de você estar ali convivendo 2 anos com aquelas pessoas, você acha que conhece as pessoas, mas são nesses momentos de conversas mais direcionadas, com apoio mais técnico, que as pessoas começam a falar e você entende a fragilidade, que acho que seriam momentos interessantes de tempo em tempo reunir. Como se fosse quase uma terapia de grupo mesmo, porque reúne a turma para conversar sobre alguns assuntos que estão mexendo mais com o pessoal, parte psicológica. Acho que foi um ponto importante para a nossa saúde mental.

APÊNDICE H – TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA COM OFICIAL
SUBALTERNO TURMA 36, 2021a

O Oficial Subalterno solicitou que não fosse identificado na pesquisa, por esse motivo usei um codinome, o qual é Turma 36, 2021a. A transcrição da entrevista deste oficial segue abaixo:

Gênero: () Feminino (x) Masculino

Turma: CFO 36

Função na corporação/quartel: Chefe da Subseção de Controle operacional e estatística

1 – Qual idade o (a) senhor (a) ingressou no CFO? Com 29 anos.

2 - O senhor percebeu a presença de fatores estressores durante o CFO?

(x) Sim () Não

Se a resposta for afirmativa, quais foram esses fatores?

(Distanciamento familiar, Horas de sono reduzidas, Falta de tempo, Instruções do QTS, Atividades externas ao QTS, Atividades Internas, Convívio com a turma, Atitudes de pares ou superiores, TFM, Internato, Revisar as matérias estudadas, Lesões Físicas, Organismo enfraquecido, Pressão psicológica, Medo, Ansiedade, Risco real de morte, Perda de colegas, Fadiga, exaustão e esgotamento, Situações de perigo reais e/ou imaginárias, Medo de perder o controle da situação, Tensão, Desprazer, frustração, Outros)

O principal fator estressor para mim é o internato. Privação de contato com outras pessoas. Especialmente nos finais de semana assim, talvez se a gente tivesse um pouco mais de liberação aos finais de semana seria um pouco menos de fator estressor, mas esse é o principal. Tinha um pouco menos de sono, mas assim eu acho que para mim não era um grande fator estressor não a diminuição do sono. Eu sempre estava dormindo em todo lugar mas assim a vida não era uma coisa que eu acho que me trazia o problema entendeu. Mas para mim o principal, sem dúvida, era o distanciamento da família , do internato, não poder sair. Pensando em outros assim, acho que tínhamos instrutores e instruções específicas que não era educativa que era mais um rala por um rala assim. Então eu acho também que era um fator estressor. As disciplinas eu meio que levei assim como dava. Eu meio que larguei de mão

para que não fosse um fator estressor. Assim, não ficava doido estudando para tentar tirar as melhores notas. Então é meio que isso, busquei alternativas para fugir desses fatores estressores. Uma dessas era levar as disciplinas como dava, principalmente as teóricas que tinham que estudar muito. Eu levava bastante a sério as disciplinas práticas que eu achava que tinha mais aplicabilidade mesmo no nosso dia a dia. Então eu treinava muito, dava muita ênfase para isso. Agora as teóricas que eu achava muito joga fora, eu ia como dava mesmo.

3 - Durante o curso, o (a) senhor (a) percebeu o surgimento de alguma alteração bio-psico-social (fisiológica, emocional e/ou comportamental) ocasionados pelos fatores estressores?

(x) Sim () Não

Se a resposta for afirmativa, quais alterações foram percebidas?

Fisiológica sim, não diagnosticada pelo médico mas possivelmente uma apnéia do sono por simplesmente dormir no alojamento lá, me levava a dormir muito mal. Eu cheguei a medir no frequencímetro a frequência cardíaca e era claro a diferença. No alojamento meu sono era muito leve e bem superficial e ruim e em casa era diferente. Foi uma alteração que percebi fisiológica. Social vamos dizer assim que quase não tive contato com meus pais nessa época, meus irmãos e meu contato com a minha esposa era bem pouco. Assim, as vezes no final de semana. E ainda eu sempre estava dormindo nessas épocas. Essas foram as principais alterações. Mas o sono foi uma alteração muito grande, o pessoal até falava que eu dormia assim meu quieto. Acaba que piorava meu rendimento nas disciplinas, porque eu sempre estava com sono, sempre, qualquer hora eu tava com sono. Eu nunca fui um cara assim de sono para todas as horas então é uma alteração importante assim.

4 - Após o encerramento do curso de formação, o (a) senhor (a) percebeu que essas mudanças bio-psico-sociais causadas por esses fatores estressores:

() desapareceram (x) diminuíram () continuaram () aumentaram?

Caso tenha ocorrido mudanças, sinta-se a vontade para descreve-las.

Diminuíram bastante, inclusive essa que falei do sono minha esposa notou que antes gruinha a noite, principalmente quando voltava da academia e agora parou. Não tenho sono mais durante o dia, agora estou bem tranquilo assim. Melhorou bastante.

5 - Durante o curso de formação, o (a) senhor (a) costumava utilizar algum recurso para minimizar o seu estresse dentro da Academia de Bombeiro Militar?

É isso que te falei, eu levava as disciplinas como dava assim, não estudava o máximo que podia, focava mais nas disciplinas operacionais. Principalmente conversar e dedicava em algumas coisas que gostava, como correr. Então me dedicava a correr, conversar com alguns amigos e a partir de um certo horário eu esqueci de CFO, ia fazer outras coisas. Inclusive, eu não sei se é estratégia, mas acho que é, comprei mais fardas e depois de um tempo eu comecei a não passar mais farda, mandava só para Padrão. Porque assim, senão eu me estressava com isso e fica pensando só nisso. Então, eu comprei mais farda e nunca mais passei farda.

6 – Depois de vivenciar o CFO, quais fatores estressores o (a) senhor (a) acredita que sejam pertinentes e devem permanecer inseridos no curso de formação, para que o desempenho da função mantenha sua excelência?

Quarenta é benéfica como um choque assim para quem está começando na vida militar. Talvez a quarentena seja interessante assim sabe, até para pessoa dar uma acordada. A pessoa deve entender o que é ser bombeiro e acho que a Quarentena seja benéfica por isso. A Quarentena é um fator estressor, acho que não citei antes, mas é um fator estressor sim. Certa rigidez nas disciplinas operacionais, especialmente voltado para segurança. Quando a gente está na torre, a gente tem que ter o protocolo bem certinho porque a segurança ali é fator essencial. Então quando estamos falando de segurança, acho que temos

que ter sim. Acho que devemos ter sim algumas punições, mas acho que a punição é excessiva.

7 - E quais fatores estressantes o senhor (a) acredita que teriam possibilidade de serem amenizados ou até mesmo retirados do curso de formação, sem afetar o desempenho da função?

Punição excessiva, desproporcional. Acho que a nossa possibilidade de recorrer dessas punições é simples caráter de oficialidade e não é uma possibilidade real de recorrer, tanto é que depois de um tempo paramos de recorrer. Acho que o internato é desnecessário. Vou te falar, talvez seja uma visão ambígua, mas vou te falar. Eu vejo que entre as praças tem muito medo de ficar preso e a gente, o que é ficar preso dois dias para gente? Não é nada. Então assim, nesse aspecto o internato me deixou tranquilo. Assim, agora eu ficar preso 2, 10 dias, não é nada para mim. Eu sei o que é ficar preso, já fiquei muito mais, mas para mim ficar preso um pouquinho não adianta. Só que eu acho que é um fator estressor muito grande, então talvez o custo benefício dele seja muito baixo. Acho que talvez não vale a pena. No final das contas, é isso, a impossibilidade de recorrer das punições que considera injustas. Assim, você tem a possibilidade lá de fazer mas no final das contas muitas vezes quem aplica a punição, é o mesma pessoa que julga e eu acho que isso não tá certo e no final você vai ser sempre errado. E meio que a ideia do CFO assim. Esse acho que é o fator estressor que eu retiraria. Acho que é isso de maneira geral.

8 - Como o (a) senhor (a) percebe que esses fatores estressores, aplicados durante o curso de formação, contribuíram para o desempenho da função que exerce atualmente?

Então, é o que te falei, o internato só contribuiu para isso que te falei. Eu ficar tranquilo se algum dia eu precisar ficar preso. Mas assim, acho que é um baixo custo benefício. Alguns fatores estressores como instruções que temos agir sob pressão em que nós leva a tomar decisões rápidas. Eu acho que esse tipo de fator contribui sim. Agora assim, punições excessivas durante as instruções, inclusive acho que não contribuíram. Acho que tem aquelas instruções que é só para você pagar, pagar, pagar e acho que isso contribui pouco, inclusive no

ponto de vista físico. Então se a gente está buscando um treinamento físico para o bombeiro e se a gente for pegar os princípios, não sou da área de Educação Física, mas para mim fica meio claro que a forma de treinamento físico não é essa. Você dar “paulada” no cara o dia inteiro, todo dia. Então isso, inclusive no treinamento físico, era negativo podendo levar em lesões que é uma coisa muito séria no CFO. Você se lesionar pode levar perder a turma, é bem ruim então. Acho que esse tipo de coisa deve ser repensada.

9 – O (a) senhor (a) acredita que seria interessante ter algumas oficinas como arte, teatro, música, dança, esportiva, entre outras, com participação opcional durante o final de semana, para a redução do estresse?

(x) Sim () Não

O (a) senhor (a) participaria de forma voluntária?

(x) Sim () Não

O (A) senhor (a) teria alguma sugestão de oficina que pudesse agregar na melhoria contínua da corporação?

Sim, sendo opcional. Pensando pelo lado de qual oficina eu faria, seria alguma coisa ligada ao esporte. Como eu te falei, é uma coisa que me deixava um pouco mais tranquilo. Por exemplo, se tivesse uma oficina de corrida ou alguma coisa assim. Acho que seria interessante sim. Porque esporte, porque foi um ponto alto do nosso CFO foi os jogos contra a PM. Foi uma época legal assim, e foi um fator anti-estressor. Deu uma quebrada boa, foi legal.

10 – Agradeço a colaboração e disponibilidade do (a) senhor (a), em contribuir para realização deste trabalho e se ainda houver alguma outra sugestão que o (a) senhor (a) perceba e acredite ser relevante para engrandecer ainda mais esta pesquisa, descreva-a abaixo, pois sua contribuição será extremamente valiosa e enriquecedora.

Acho que é isso mesmo.

APÊNDICE I – TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA COM OFICIAL
SUBALTERNA TURMA 36, 2021b

A Oficial Subalterna solicitou que não fosse identificado na pesquisa, por esse motivo usei um codinome, o qual é Turma 36, 2021b. A transcrição da entrevista desta oficial segue abaixo:

Gênero: (x) Feminino () Masculino

Turma: CFO 36

Função na corporação/quartel: Chefe da subseção de especificação e previsão de compras

1 – Qual idade o (a) senhor (a) ingressou no CFO? Com 28 anos.

2 - O senhor percebeu a presença de fatores estressores durante o CFO?

(x) Sim () Não

Se a resposta for afirmativa, quais foram esses fatores?

(Distanciamento familiar, Horas de sono reduzidas, Falta de tempo, Instruções do QTS, Atividades externas ao QTS, Atividades Internas, Convívio com a turma, Atitudes de pares ou superiores, TFM, Internato, Revisar as matérias estudadas, Lesões Físicas, Organismo enfraquecido, Pressão psicológica, Medo, Ansiedade, Risco real de morte, Perda de colegas, Fadiga, exaustão e esgotamento, Situações de perigo reais e/ou imaginárias, Medo de perder o controle da situação, Tensão, Desprazer, frustração, Outros)

Distância familiar, Horas de Sono, Falta de tempo, Instrução de qts, Internato, TFM, situações de perigo, medo, tensão, relação com o superior né. O medo da desconfiança que o superior vai ter de você, o medo de ter essa comunicação. Comunicação ruim com o superior. Atividade operacional, de salvamento e combate a incêndio.

3 - Durante o curso, o (a) senhor (a) percebeu o surgimento de alguma alteração bio-psico-social (fisiológica, emocional e/ou comportamental) ocasionados pelos fatores estressores?

(x) Sim () Não

Se a resposta for afirmativa, quais alterações foram percebidas?

Fora o fato que nós ficamos muito ansiosos e nervosos no curso, eu tive um episódio de estomatite que eu nunca tinha tido antes, o famoso “sapinho”. E tive essa estomatite durante o curso e eu nunca tinha tido antes, nem sabia o que estava acontecendo. E eu relaciono com o CFO né. Foi algo rápido, dentro de 1 mês apareceu e sumiu, mas nunca tinha acontecido antes e tal.

4 - Após o encerramento do curso de formação, o (a) senhor (a) percebeu que essas mudanças bio-psico-sociais causadas por esses fatores estressores:

() desapareceram (x) diminuíram () continuaram () aumentaram?

Caso tenha ocorrido mudanças, sinta-se a vontade para descreve-las.

Outros fatores nos deixam ansiosos, mas não no nível que é no CFO.

5 - Durante o curso de formação, o (a) senhor (a) costumava utilizar algum recurso para minimizar o seu estresse dentro da Academia de Bombeiro Militar?

Eu não fui muito estressada no CFO, eu não sofria durante o CFO. Eu acho que existe aspectos que acabamos somatizando sem perceber, principalmente em relação ao cansaço. Mas estressar, estressar mesmo, não acontecia, consegui curtir o curso. Então eu acho que eu assistir seriado, assistir desenho.

6 – Depois de vivenciar o CFO, quais fatores estressores o (a) senhor (a) acredita que sejam pertinentes e devem permanecer inseridos no curso de formação, para que o desempenho da função mantenha sua excelência?

Acho que pode retirar o curso inteiro e deixar só o TFM e as matérias do último semestre. Mas pode manter a matéria do Cap. Mantuano. Acho que a questão da atividade física mudou para muitas pessoas, foi uma rotina que entrou na vida das pessoas e se manteve. Convívio com a turma pode ser estressor, mas serve como base, sendo um fator protetor. Atividade operacional, de salvamento e combate a incêndio, sempre deixava muito ansioso e tenso. E

acho que isso é importante para a atividade fim, atenção, não ficar de conversa, de prestar atenção ao seu colega e nós eramos muito arrojados por isso. Esse fator estressor vejo que tem uma finalidade bastante efetiva.

7 - E quais fatores estressantes o senhor (a) acredita que teriam possibilidade de serem amenizados ou até mesmo retirados do curso de formação, sem afetar o desempenho da função?

Não sei se consigo marcar em caixinhas sua pergunta, porque já percebi que para algumas pessoas fazem diferença e para outras não. Então por exemplo, teve gente que melhorou no aspecto de horário, parou de chegar atrasado. Por exemplo, meu expediente começa uma da tarde, eu sou a primeira a chegar, eu chego as 13hs e trabalho com oficiais, mas ninguém chega na hora. Por exemplo, questão de uniforme isso se perde. Goma é a coisa mais babaca que existe. Você gasta dinheiro e você não usa aquilo. Você pisa muito em ovos, isso gera um problema de comunicação e isso não vejo como sendo eficiente. Distância da família, trabalhamos das 13 as 19hs que emprego você trabalha esse horário. Porque se esconde atrás da justificativa que temos que aprender a ficar longe da família, mas todo emprego fora você fica longe da família por conta de viagem de capacitação, você trabalha das 8 as 18hs.

8 - Como o (a) senhor (a) percebe que esses fatores estressores, aplicados durante o curso de formação, contribuíram para o desempenho da função que exerce atualmente?

Principalmente na habilidade com o SEI, mas só isso. Minto, porque eu estou na seção de compras, mas a maioria estão em grupamentos, então eles estão tendo que passar atividades práticas para o pessoal. A função deles acaba tendo esse contato com a tropa e repassar que o pessoal treine, ideias de treinamento. Então esses fatores estressores lá, são importantes.

9 – O (a) senhor (a) acredita que seria interessante ter algumas oficinas como arte, teatro, música, dança, esportiva, entre outras, com participação opcional durante o final de semana, para a redução do estresse?

() Sim (x) Não

O (a) senhor (a) participaria de forma voluntária?

() Sim (x) Não

O (A) senhor (a) teria alguma sugestão de oficina que pudesse agregar na melhoria contínua da corporação?

Depende. Se for mais uma atividade para te afastar da família, acho que não. Atividades que criamos para nós divertir se uma cobrança de momentos exatos e sim se tiver interesse no momento. Natural e espontâneo.

10 – Agradeço a colaboração e disponibilidade do (a) senhor (a), em contribuir para realização deste trabalho e se ainda houver alguma outra sugestão que o (a) senhor (a) perceba e acredite ser relevante para engrandecer ainda mais esta pesquisa, descreva-a abaixo, pois sua contribuição será extremamente valiosa e enriquecedora.

No seu TCC acho que seria muito interessante você discorrer sobre isso na manutenção do militarismo, aí talvez na sua conclusão assim você pudesse relacionar a isso: a importância de se manter o militarismo ou não. Porque muito do que passamos no CFO é na tentativa de manter a tradição do militarismo. Então assim, eu entendo muito do que nós passamos no CFO nessa tentativa de não perder o que somos. Então acho que seria muito interessante você discorrer no seu TCC, pelo menos colocar na conclusão. Talvez comparar com outros cursos militares, ou até que ponto vale a pena manter o militarismo e estar adoecendo seus profissionais. O corpo de bombeiro perde bons profissionais por 2 anos, obrigando eles a cursarem o CFO. Na sua conclusão é interessante que você coloque soluções, segundo o que você viu dos seus resultados. Você colocar algumas opções assim, então talvez nesse ponto da eficiência do profissional. Às vezes já coloca aquela pessoa no expediente sempre e com atividade operacional no período oposto. Isso seria uma boa mistura e talvez na sua conclusão seria interessante você dar uma sugestão, eles vão te pedir isso provavelmente.

APÊNDICE J – TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA COM OFICIAL
SUBALTERNO TURMA 37, 2021a

O Oficial Subalterno solicitou que não fosse identificado na pesquisa, por esse motivo usei um codinome, o qual é Turma 37, 2021a. A transcrição da entrevista deste oficial segue abaixo:

Gênero: () Feminino (x) Masculino

Turma: CFO 37

Função na corporação/quartel: Não estou oficialmente nomeado em nenhuma seção, mas exerço função de subcomandante do quartel.

1 – Qual idade o (a) senhor (a) ingressou no CFO? Com 28 anos.

2 - O senhor percebeu a presença de fatores estressores durante o CFO?

(x) Sim () Não

Se a resposta for afirmativa, quais foram esses fatores?

(Distanciamento familiar, Horas de sono reduzidas, Falta de tempo, Instruções do QTS, Atividades externas ao QTS, Atividades Internas, Convívio com a turma, Atitudes de pares ou superiores, TFM, Internato, Revisar as matérias estudadas, Lesões Físicas, Organismo enfraquecido, Pressão psicológica, Medo, Ansiedade, Risco real de morte, Perda de colegas, Fadiga, exaustão e esgotamento, Situações de perigo reais e/ou imaginárias, Medo de perder o controle da situação, Tensão, Desprazer, frustração, Outros)

Distanciamento familiar, falta de tempo, stress, sobrecarga física, emocional e psicológica. O que eu senti muito lá no CFO, foi falta de controle sobre mim, a gente não decide nada. Falta de controle sobre minha vida mesmo, o que eles disserem eu só obedeço. Tipo assim, eu não podia decidir nada, planejar nada, isso eu sentia muito. Outra questão que eu senti muito, por muitas vezes, uma reação exagerada para coisas que daria para serem resolvidas de outras formas. Muitas vezes eu me sentia que o Cadete valia menos que um Sd/2 entendeu, a nossa palavra valia menos que um soldado que tinha acabado de entrar, entrou junto comigo e tá em formação. Mas se o soldado falasse e eu disse que não foi assim que aconteceu, você vai ser punido aqui enquanto a gente vai verificar o que aconteceu. Falta de sono, a gente perdeu muito sono no início, no curso todo né. Reações desproporcionais, na questão de punição

coletiva, isso pegou muito na minha turma. Assim, eu entendo no início que é para fazer um espírito de corpo, mas depois não individualizavam, mesmo falando que isso iria ocorrer com as punições.

3 - Durante o curso, o (a) senhor (a) percebeu o surgimento de alguma alteração bio-psico-social (fisiológica, emocional e/ou comportamental) ocasionados pelos fatores estressores?

(x) Sim () Não

Se a resposta for afirmativa, quais alterações foram percebidas?

A questão da alteração de sono, de ansiedade. Percebi muito que vivíamos num constante estado de alerta, sempre achava que tinha acontecido, que aconteceu alguma coisa, que tinha que estar pronto para tudo. Então, por um período de 2 anos eu acho que isso não é muito saudável. Assim, fora a questão da alimentação, o pouco tempo de alimentação que a gente sofre. Teve dias que não tinha horário de almoço porque tinha instrução, pecou muito nisso. Então alimentação, alteração de humor que por conta do estresse a gente ficava com os nervos a flor da pele e tipo coisas simples que a gente poderia resolver dentro da turma mesmo, se todo mundo tivesse num estado tranquilo, seria resolvido muito mais de boa, mas como todo mundo estava naquele estado de nervoso as vezes explodia “as bombas” assim e discutia um com o outro.

4 - Após o encerramento do curso de formação, o (a) senhor (a) percebeu que essas mudanças bio-psico-sociais causadas por esses fatores estressores:

() desapareceram (x) diminuíram () continuaram () aumentaram?

Caso tenha ocorrido mudanças, sinta-se a vontade para descreve-las.

Foi diminuindo aos poucos. Fosse de fora assim, é bem diferente, é outra realidade assim, que a gente vive na Academia e que a gente vive aqui fora. A gente ainda sai num estado de alerta muito grande e conforme o tempo vai

passando a gente vai vendo que temos mais controle sobre a gente mesmo, o que a gente decide. O que eu senti muito também foi o contato com os antigos instrutores, porque temos a imagem do instrutor, e quando sai, auxilia em algumas instruções como Aspirante e assim, o tratamento de alguns instrutores que no curso eram verdadeiros carrascos, quando eu saí mostrou todo proativo, querendo ajudar e eu ficava assim, quem é você? O que está querendo? O que aconteceu? Não consigo, até hoje tenho um pouco de resistência com alguns instrutores que impactaram mais no curso, para me sentir mais à vontade. Foi diminuindo até um certo momento que fica mais tranquilo, mas ainda vejo que tem muitas coisas que ainda reflete quando eu era Cadete, no nosso comportamento. Isso é uma coisa que a gente, realmente, leva para vida, o que a gente passa lá.

5 - Durante o curso de formação, o (a) senhor (a) costumava utilizar algum recurso para minimizar o seu estresse dentro da Academia de Bombeiro Militar?

Sim. Dormir. Eu dormia toda hora que podia. Eu dormia muito assim, tinha vez que eu só queria dormir. O sono eu levei como uma válvula de escape, que as vez eu não queria, queria fazer nada, só dormir e descansar.

6 – Depois de vivenciar o CFO, quais fatores estressores o (a) senhor (a) acredita que sejam pertinentes e devem permanecer inseridos no curso de formação, para que o desempenho da função mantenha sua excelência?

Assim, acho que todos os fatores estressores que eu passei, eles foram mais ou menos importantes, tem a sua importância para cá. Se adaptar ao meio militar, questão de rapidez e pronta resposta, de estado de alerta, são coisas importantes.

7 - E quais fatores estressantes o senhor (a) acredita que teriam possibilidade de serem amenizados ou até mesmo retirados do curso de formação, sem afetar o desempenho da função?

O que eu ponderaria seria a questão de diminuição e atenuação durante o curso de forma maior. Porque, tipo assim, eu entendo que os primeiros seis meses, que é primeiro contato com o militarismo, tudo tem que ser mais archoado mesmo. Para ter uma questão de tirar serviço tudo, mas eu acho que o tratamento teria que ir sendo melhorado, vai sim melhorando, mas acho que deveria ser mais atenuado a questão da conversa e ir aproximando mais com a questão da realidade mesmo fora, para a gente terminar essa vivência e ser um choque menor mesmo.

8 - Como o (a) senhor (a) percebe que esses fatores estressores, aplicados durante o curso de formação, contribuíram para o desempenho da função que exerce atualmente?

Acho interessante, na questão de adaptar, introduzir as pessoas de fora a vida Bombeiro Militar, que a gente passa por muita coisa, dar uma preparada no psicológico. Ir adaptando a pessoa com o que a gente vai encontrar na rua, o tipo de ocorrência, acordar de madrugada, estar sempre em prontidão. A questão que eu acho, é que muitas vezes esses fatores estressores no curso, eles são muito intensificados e muito prolongados, sendo que a gente não tem muito tempo sem a presença deles. A gente sempre está num nível de alerta muito grande e quando começa a normalizar porque a turma está indo bem, aí acontece alguma coisa e volta aquele nível de alerta total, para todas as turmas novamente. Talvez dando uma discriminação entre as turmas, dando uma diminuição desses fatores estressores, trabalhando fatores estressores diferentes, não só a questão do sono e da fadiga, da sensação de alerta.

9 – O (a) senhor (a) acredita que seria interessante ter algumas oficinas como arte, teatro, música, dança, esportiva, entre outras, com participação opcional durante o final de semana, para a redução do estresse?

(x) Sim () Não

O (a) senhor (a) participaria de forma voluntária?

(x) Sim () Não

O (A) senhor (a) teria alguma sugestão de oficina que pudesse agregar na melhoria contínua da corporação?

Acho que é uma válvula de escape interessante, uma forma de se expressar, de extravasar as energias. Oficina de dança, de jogos lúdicos, gincanas. Pode ser uma gincana de competição, envolvendo coisa de bombeiro mesmo, para estimular o treinamento do pessoal, mas de uma forma mais descontraída. Aberto para fora dos Cadetes, para quem quiser ajudar ou participar, tivesse a oportunidade.

10 – Agradeço a colaboração e disponibilidade do (a) senhor (a), em contribuir para realização deste trabalho e se ainda houver alguma outra sugestão que o (a) senhor (a) perceba e acredite ser relevante para engrandecer ainda mais esta pesquisa, descreva-a abaixo, pois sua contribuição será extremamente valiosa e enriquecedora.

Mas assim, se eu tivesse que fazer uma sugestão, eu faria de forma a reformular um pouco o curso do CFO para coisas mais necessárias aqui para fora, que eu acho que a gente tem uma carga operacional muito grande e que quando a gente sai não é de tanta valia assim. Acho importante sim, que temos que ter o conhecimento básico, mas eu acho que muitas coisas são aprofundadas e a gente não chega nesse nível aqui. Reformular o currículo para refletir mais a realidade aqui, então por exemplo nós temos uma carga operacional muito grande, com coisas muito específicas e técnicas especializadas mesmo, que são ocorrências raríssimas e a gente como gestor não vai estar lá para executar, vamos colocar um especialista. Eu acho que essa questão da gestão, da rotina do quartel, o que é importante, a normatização, todo esse arcabouço mais administrativo/gerencial, eu acho que deveria ter um enfoque maior no nosso curso. Nós temos algumas matérias no curso, mas são muito rasas e espaçadas, tinha que dar um enfoque maior nisso.

APÊNDICE K – TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA COM OFICIAL
SUBALTERNA TURMA 37, 2021b

A Oficial Subalterna solicitou que não fosse identificado na pesquisa, por esse motivo usei um codinome, o qual é Turma 37, 2021b. A transcrição da entrevista desta oficial segue abaixo:

Gênero: () Feminino () Masculino

Turma: CFO 37

Função na corporação/quartel: Chefe da Seção de Ensino

1 – Qual idade o (a) senhor (a) ingressou no CFO? Com 26 anos.

2 - O senhor percebeu a presença de fatores estressores durante o CFO?

() Sim () Não

Se a resposta for afirmativa, quais foram esses fatores?

(Distanciamento familiar, Horas de sono reduzidas, Falta de tempo, Instruções do QTS, Atividades externas ao QTS, Atividades Internas, Convívio com a turma, Atitudes de pares ou superiores, TFM, Internato, Revisar as matérias estudadas, Lesões Físicas, Organismo enfraquecido, Pressão psicológica, Medo, Ansiedade, Risco real de morte, Perda de colegas, Fadiga, exaustão e esgotamento, Situações de perigo reais e/ou imaginárias, Medo de perder o controle da situação, Tensão, Desprazer, frustração, Outros)

O fato de ficar muito tempo preso lá, no caso o internato. Ter que ficar acordando muitas vezes durante a noite também. Eu acho que também era muito estressante a gente tirar serviço durante a noite e no outro dia de manhã ter instrução normal né, TFM e outras. Acho que é isso, ter pouco tempo ou nenhum tempo para visitar amigos e familiares.

3 - Durante o curso, o (a) senhor (a) percebeu o surgimento de alguma alteração bio-psico-social (fisiológica, emocional e/ou comportamental) ocasionados pelos fatores estressores?

() Sim () Não

Se a resposta for afirmativa, quais alterações foram percebidas?

Eu acho que durante o curso chorava muito, chorava muito mais, tinha facilidade para chorar. Eu ficava muito nervosa também tipo assim, dando patada nos outros. Falta de paciência. Acho que é isso.

4 - Após o encerramento do curso de formação, o (a) senhor (a) percebeu que essas mudanças bio-psico-sociais causadas por esses fatores estressores:

() desapareceram (x) diminuíram () continuaram () aumentaram?

Caso tenha ocorrido mudanças, sinta-se a vontade para descreve-las.

Durante o curso eu estava muito emotiva, por qualquer coisa eu chorava. Agora, eu já não estou mais assim. E eu acho que estou mais, nem falar mais calma, mas estou lidando melhor com as coisas, que antes eu ficava muito irritada e já começou a ficar com grosseria e agora eu tô lhe dando melhor as coisas.

5 - Durante o curso de formação, o (a) senhor (a) costumava utilizar algum recurso para minimizar o seu estresse dentro da Academia de Bombeiro Militar?

Não. Eu procurei o CEABM uma vez.

6 – Depois de vivenciar o CFO, quais fatores estressores o (a) senhor (a) acredita que sejam pertinentes e devem permanecer inseridos no curso de formação, para que o desempenho da função mantenha sua excelência?

As inopinadas eu acho que tem sentido, porque a gente precisa mesmo acordar várias vezes durante a noite, às vezes nem ocorrência, às vezes é problema com bombeiro que a gente tem que resolver durante o serviço, então as inopinadas eu acho que faz sentido. A quarentena.

7 - E quais fatores estressantes o senhor (a) acredita que teriam possibilidade de serem amenizados ou até mesmo retirados do curso de formação, sem afetar o desempenho da função?

A questão de ficar tirando serviço a noite, a gente nunca irá fazer isso. E na prontidão se você tira serviço durante a noite, no outro dia você tem folga né, e a gente não tinha. Então é uma coisa que para mim não faz sentido, não mudou em nada na nossa formação. O internato não vejo necessidade de ser internato os dois anos, acho que internato poderia ser só na quarentena ou só no primeiro semestre, não vi muito sentido a gente ficar dois anos de internato também não.

8 - Como o (a) senhor (a) percebe que esses fatores estressores, aplicados durante o curso de formação, contribuíram para o desempenho da função que exerce atualmente?

Eu acho que alguns contribuíram para o serviço operacional, mas para função que eu exerço na minha unidade de expediente acho que não. Eu acho que a gente vê bastante coisa administrativa no segundo ano, mas eu acho assim, a questão de ter inopinada, de ter correria para trocar de roupa, essas coisas eu acho que pode até ter algum sentido para o serviço operacional, mas para o serviço de expediente que a gente faz acho que não interfere nada não.

9 – O (a) senhor (a) acredita que seria interessante ter algumas oficinas como arte, teatro, música, dança, esportiva, entre outras, com participação opcional durante o final de semana, para a redução do estresse?

Sim Não

O (a) senhor (a) participaria de forma voluntária?

Sim Não

O (A) senhor (a) teria alguma sugestão de oficina que pudesse agregar na melhoria contínua da corporação?

Acho que se tivesse alguma coisa de esporte, seria interessante. Acho que esporte, talvez alguma coisa de meditação, de alongamento também.

10 – Agradeço a colaboração e disponibilidade do (a) senhor (a), em contribuir para realização deste trabalho e se ainda houver alguma outra sugestão que o (a) senhor (a) perceba e acredite ser relevante para engrandecer ainda mais esta pesquisa, descreva-a abaixo, pois sua contribuição será extremamente valiosa e enriquecedora.

Uma coisa que faltou muito lá durante o CFO é que a gente tem uma carga física muito grande e a gente não tem nada que a Academia ofereça como forma de recuperação. Fica muita gente procurando fisioterapia fora e tal, acho que a gente poderia ter alguns recursos na Academia, de alongamento, de fisioterapia, sei lá, de massagem, porque muita gente lesionava e não tinha como se recuperar.

APÊNDICE L – PRODUTO FINAL

**CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO DISTRITO FEDERAL
DEPARTAMENTO DE ENSINO, PESQUISA, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
DIRETORIA DE ENSINO
ACADEMIA DE BOMBEIRO MILITAR
“*Coronel Osmar Alves Pinheiro*”
CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS**

CAD. BM/2 THATIANY TEIXEIRA BATISTA CHAVES

PRODUTO – PLANO DE AÇÃO

BRASÍLIA
2021

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO.....	115
2. COMPETÊNCIAS.....	116
3. DIAGNÓSTICO.....	119
4. OBJETIVO.....	122
5. JUSTIFICATIVA.....	123
6. IMPLEMENTAÇÃO DAS ATIVIDADES.....	123
6.1 Períodicidade.....	126
6.2 Cronograma.....	126
6.3 Custos.....	129
6.4 Feedback.....	130
6.5 Resultado Esperado.....	130
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	131
REFERÊNCIAS.....	132

1. APRESENTAÇÃO

A carreira militar, dentro do campo profissional, é uma das carreiras com maior estresse, por conta da natureza da sua atividade e os objetivos específicos de atuação. O bombeiro do Distrito Federal, por ser militar, está incluso nesse grupo que apresenta vários fatores estressores, como: situações de risco, afastamento e ausências familiares, longa jornada de trabalho, entre outros.

No curso de formação esses fatores estressores estão presentes cotidianamente, além de outros como: a mudança do Estado de residência por alguns alunos, risco de lesão física, mudança abrupta de comportamento devido a doutrina militar e jornada de trabalho longa e imprevisível (VASCONCELOS, 2019).

O Curso de Formação de Oficiais do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal (CBMDF), conhecido como CFO, tem o intuito de formar oficiais combatentes que irão administrar a corporação. A formação ocorre na Academia de Bombeiro Militar (ABM) por 2 (dois) anos, no formato de internato, com disciplinas voltadas para áreas: instrução militar, atividade operacional, treinamento físico, direito e gestão CBMDF, 2016).

Durante a formação, os cadetes são expostos às diversas atividades e situações que simulam a realidade que irão vivenciar no atendimento diário à população e na gestão da corporação. Contudo, essa exposição excessiva de fatores estressores na vida castrense do curso tem que ser acompanhada de perto para não afetar o cadete de maneira que traga prejuízos na sua atuação como comandante de socorro e gestor, para corporação e nas relações interpessoais laborais e sociais.

O estresse é uma forma do homem reagir aos desafios do dia a dia e seus reflexos variam de indivíduo para indivíduo, podendo ocasionar alguns possíveis sintomas como: insônia, tensão, irritabilidade, falta de concentração, desânimo, falta de apetite e cansaço em excesso (MELO, 2019). Caso essas situações estressoras persistam por um longo período de tempo e de forma,

relativamente, intensa, poderão abrir possibilidades para o surgimento de significativos efeitos nocivos tanto no âmbito psicológico como fisiológico.

Trazendo agora, uma reflexão referente ao futuro, acredita-se que após a conclusão do curso de formação, todos os militares deverão estar aptos para comandar a corporação, assim como, ter uma preparação adequada a qual irá implicar diretamente em uma gestão eficaz e de excelência para um atendimento de qualidade para a toda sociedade. Neste sentido, este plano de ação tem o intuito de propor atividades ocupacionais como forma de prevenção do estresse durante a fase de formação dos futuros oficiais da corporação.

O Plano de Ação visa alinhar-se com o PLANES 2017-2024, "Objetivo 9 - Valorização do profissional bombeiro militar", que especifica com a estratégia de "priorizar a saúde, as condições favoráveis de trabalho e a qualidade de vida dos profissionais na corporação". Este foi baseado no modelo 5W2H, pois é um formato excelente, o qual elimina dúvidas que possam surgir no processo e promove maior clareza de objetivos para determinados procedimentos. Atualmente, a corporação utiliza esse modelo tendo em vista o planejamento e gestão estratégica.

2. COMPETÊNCIAS

À Academia de Bombeiro Militar (ABM), órgão incumbido das atividades de formação, habilitação e preparação de oficiais para a Corporação, está subordinada à Diretoria de Ensino (DIREN) e, segundo o Regimento Interno do CBMDF (RICBM) possui as seguintes competências:

Art. 283. São competências comuns aos Centros, à Academia de Bombeiro Militar, às Policlínicas e à Banda de Música do CBMDF:

I - assessorar o comandante ou diretor do órgão ao qual estejam subordinados;

II - promover estudos e análises com vistas ao aprimoramento da gestão de suas atividades e da legislação pertinente;

III - expedir declarações, certidões e outros documentos específicos de sua competência;

IV - colaborar com o EMG no estabelecimento de indicadores de qualidade e produtividade;

V - cooperar com o EMG na formulação e desenvolvimento da doutrina relativa à sua área de atuação;

VI - analisar e proferir decisão em atos, solicitações, reclamações ou processos administrativos de sua competência;
VII - levantar, consolidar e apresentar as necessidades de materiais, serviços e recursos financeiros necessários às atividades de sua competência;
VIII - acompanhar a execução dos contratos celebrados pertinentes à sua atividade. (CBMDF, 2020. p 106)

Art. 402. À Academia de Bombeiro Militar, além das atribuições constantes no art. 283, compete:

I - incumbir-se das atividades de formação, habilitação e preparação de oficiais para o CBMDF e, eventualmente, para outras corporações;
II - supervisionar, controlar, coordenar e fiscalizar as atividades de docência no âmbito dos cursos que ministra;
III - planejar, coordenar, fiscalizar, controlar e executar as atividades de formação, habilitação e preparação de oficiais;
IV - acompanhar a aplicação do ensino, aferindo-lhe, periodicamente, o rendimento;
V - expedir certificados e diplomas encaminhando-os à DIREN para homologação;
VI - manter atualizados os registros das atividades escolares;
VII - propor, à Diretoria de Ensino, normas que disciplinem as atividades de orientação psicoeducacional e profissional desenvolvidas na Academia;
VIII - propor a atualização de currículos e planos de disciplinas dos cursos que ministra;
IX - propor intercâmbio técnico-cultural, em nível nacional e internacional;
X - difundir a doutrina e zelar pela hierarquia e disciplina, próprias das carreiras dos oficiais do CBMDF;
XI - instruir processo de desligamento de alunos que apresentem indícios de incompatibilidade com a carreira e remeter ao Conselho de Ensino e Disciplina Escolar. (CBMDF, 2020. p 145)

A ABM, segundo o RICBM, é estruturada em:

Art. 401. A Academia de Bombeiro Militar – ABM, subordinada à Diretoria de Ensino, possui a seguinte estrutura:

I - Coordenação de Cursos – COORD;

- a) Secretaria Escolar – SEESC;
- b) Seção de Docência – SEDOC;
- c) Corpo de Alunos – CA;

II - Divisão de Ensino – DIVEN;

- a) Seção Técnica de Ensino – SETEN;
- b) Seção de Logística de Ensino – SELOE;
- c) Seção de Avaliação da Aprendizagem – SEAVA;
- d) Seção de Educação à Distância – EAD;
- e) Seção de Orientação Pedagógica e Psicossocial – SEOPS;

III - Divisão Administrativa – DIVAD;

- a) Seção de Patrimônio e Transporte – SEPAT;
- b) Seção de Apoio Administrativo – SEAAD.

IV - Biblioteca – BLITE. (CBMDF, 2020. p 145)

E o RICBM relata também as atribuições de cada seção da ABM. E de acordo com o objetivo deste Plano de Ação, serão apresentadas somente as competências da Coordenação de Alunos (COORD), do Corpo de Alunos (CA) e da Seção de Orientação Pedagógica e Psicossocial (SEOPS).

Art. 284. São atribuições comuns às seções e setores equivalentes dos Centros, da ABM, das Policlínicas e da Banda de Música:

- I - organizar, dirigir e controlar as atividades administrativas da seção;
- II - receber, controlar, tramitar, dar baixa, juntar e arquivar documentos e processos administrativos;
- III - acompanhar publicações em BG, BAR, DOU e DODF afetas ao serviço do setor e adotar as medidas administrativas necessárias;
- IV - elaborar memorandos, ofícios, despachos, informações, certidões, minutas e outros documentos;
- V - promover estudos e análises com vistas ao aprimoramento da gestão de suas atividades e da legislação pertinente;
- VI - controlar o efetivo próprio e zelar pela manutenção, conservação e guarda dos bens patrimoniais;
- VII - elaborar e monitorar PAM e PES em conformidade com as demandas do setor. (CBMDF, 2020. p 106)

Art. 403. À Coordenação de Cursos, além das atribuições previstas no art. 284, compete:

- I - instruir processo de matrícula dos militares nos respectivos cursos;
- II - supervisionar as rotinas acadêmicas, profissionais e funcionais a serem cumpridas pelos alunos matriculados nos cursos e estágios;
- III - difundir a doutrina e zelar pela hierarquia e disciplina, próprias das carreiras dos oficiais do CBMDF;
- IV - recepcionar e alojar os alunos matriculados nos cursos e estágios;
- V - assessorar o corpo docente nas atividades de ensino; VI - zelar pelo fiel cumprimento das normas de ensino da ABM;
- VII - fiscalizar o cumprimento das instruções, ordens e normas expedidas;
- VIII - controlar as dispensas e os afastamentos, bem como o regime de estudo, estágio e trabalho impostos aos discentes;
- IX - organizar e orientar as atividades extraclasse;
- X - acompanhar os discentes nas atividades externas e viagens de estudos;
- XI - propor a indicação, permuta ou dispensa de coordenadores, instrutores, professores, conferencistas e monitores. (CBMDF, 2020. p 146)

Art. 406. Ao Corpo de Alunos compete:

- I - observar os ditames impostos pelas leis vigentes, pela ética bombeiro-militar e pelos princípios da moral e dos bons costumes;
- II - dedicar-se integralmente às atividades escolares e ao serviço regulamentar;
- III - participar de todas as atividades e cumprir rigorosamente os horários determinados;
- IV - dedicar-se ao seu aperfeiçoamento intelectual, físico e moral;
- V - manter o asseio e a adequada apresentação pessoal;
- VI - cooperar para a conservação das instalações e equipamentos da ABM. (CBMDF, 2020. p 147)

Art. 412. À Seção de Orientação Pedagógica e Psicossocial, além das atribuições previstas no art. 284, compete:

I - prestar apoio pedagógico aos docentes, realizando as atividades de orientação pedagógica e supervisão escolar;

II - realizar o assessoramento psicológico e pedagógico do corpo docente e discente;

III - planejar, coordenar e dinamizar as atividades que visam assistir ao aluno no desenvolvimento integral de sua personalidade e caráter;

IV - acompanhar aulas e instruções visando ao aprimoramento das práticas adotadas no processo ensino-aprendizagem;

V - acompanhar o desempenho, comportamento e situação familiar dos alunos e realizar as intervenções necessárias;

VI - realizar palestras e reuniões voltadas ao aperfeiçoamento continuado do corpo docente e à troca de experiências pedagógicas entre os militares envolvidos com o processo ensino-aprendizagem da ABM;

VII - assessorar a administração da ABM em assuntos de cunho pedagógico e psicológico;

VIII - propor normas que disciplinem as atividades de seleção e orientação psicopedagógica;

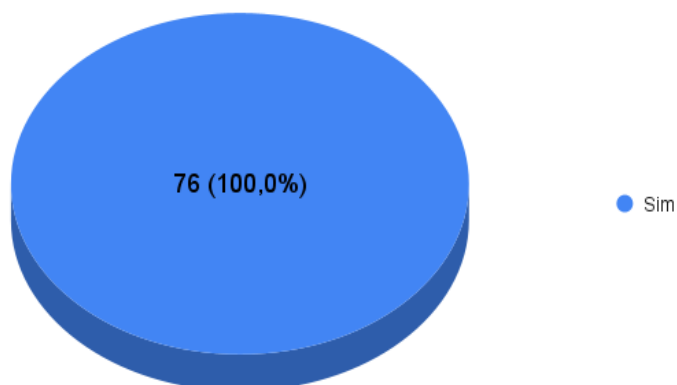
IX - indicar militares que necessitem ser encaminhados para tratamento;

X - assessorar o planejamento das atividades de ensino e de coordenação dos cursos;

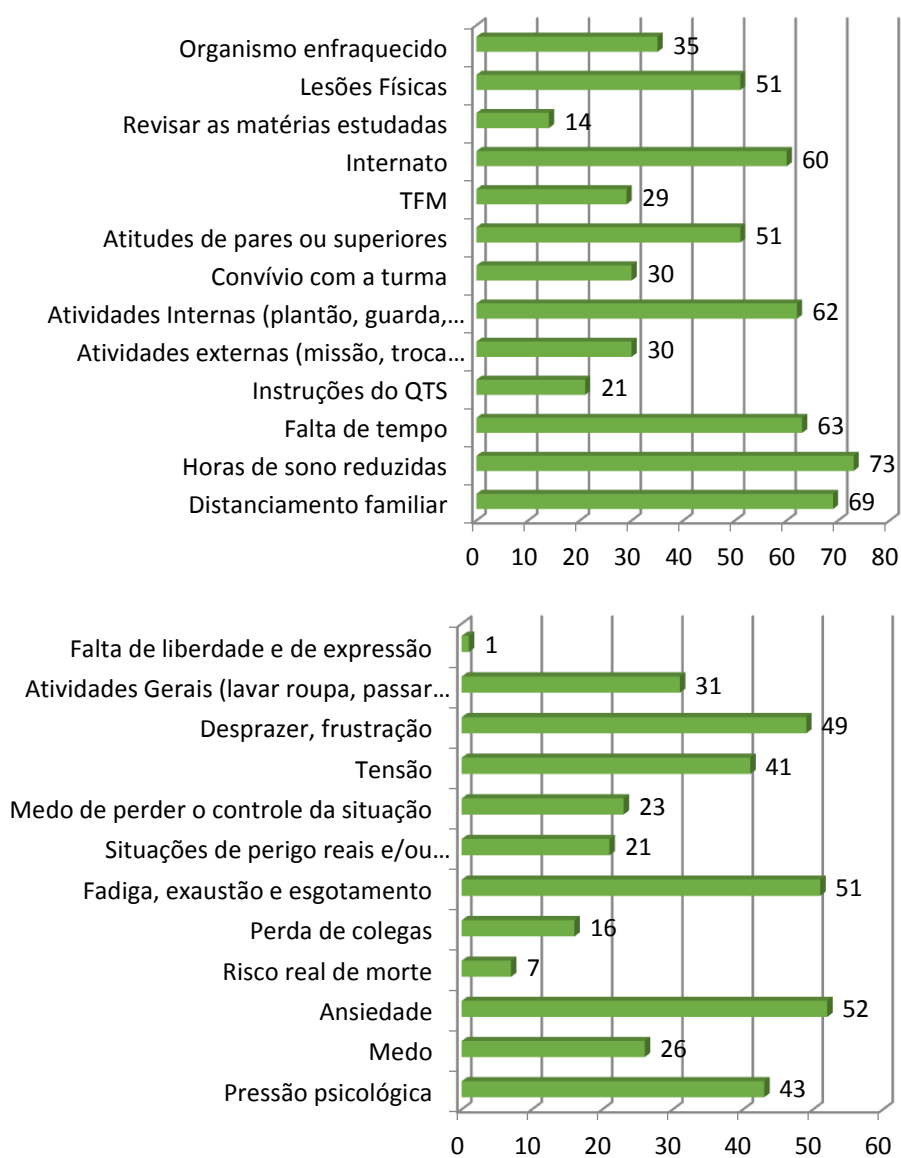
XI - aplicar testes psicológicos em alunos da ABM visando ao diagnóstico e prognóstico de rendimento escolar. (CBMDF, 2020. p 149)

3. DIAGNÓSTICO

Os dados apresentados foram coletados na pesquisa de campo do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do Curso de Formação de Oficiais (CFO) da Cad. Chaves. A amostra foi de 76 cadetes dentre as quatro turmas em formação, que responderam um questionário on-line sobre aumento do nível de estresse (gráfico 1), fatores estressores e suas consequências (gráficos 2 e 3), além de entrevista com Oficiais Subalternos das três turmas que, formaram e fizeram o mesmo curso, sendo de cada turma: 1 (um) do gênero masculino e 1 (um) do gênero feminino.

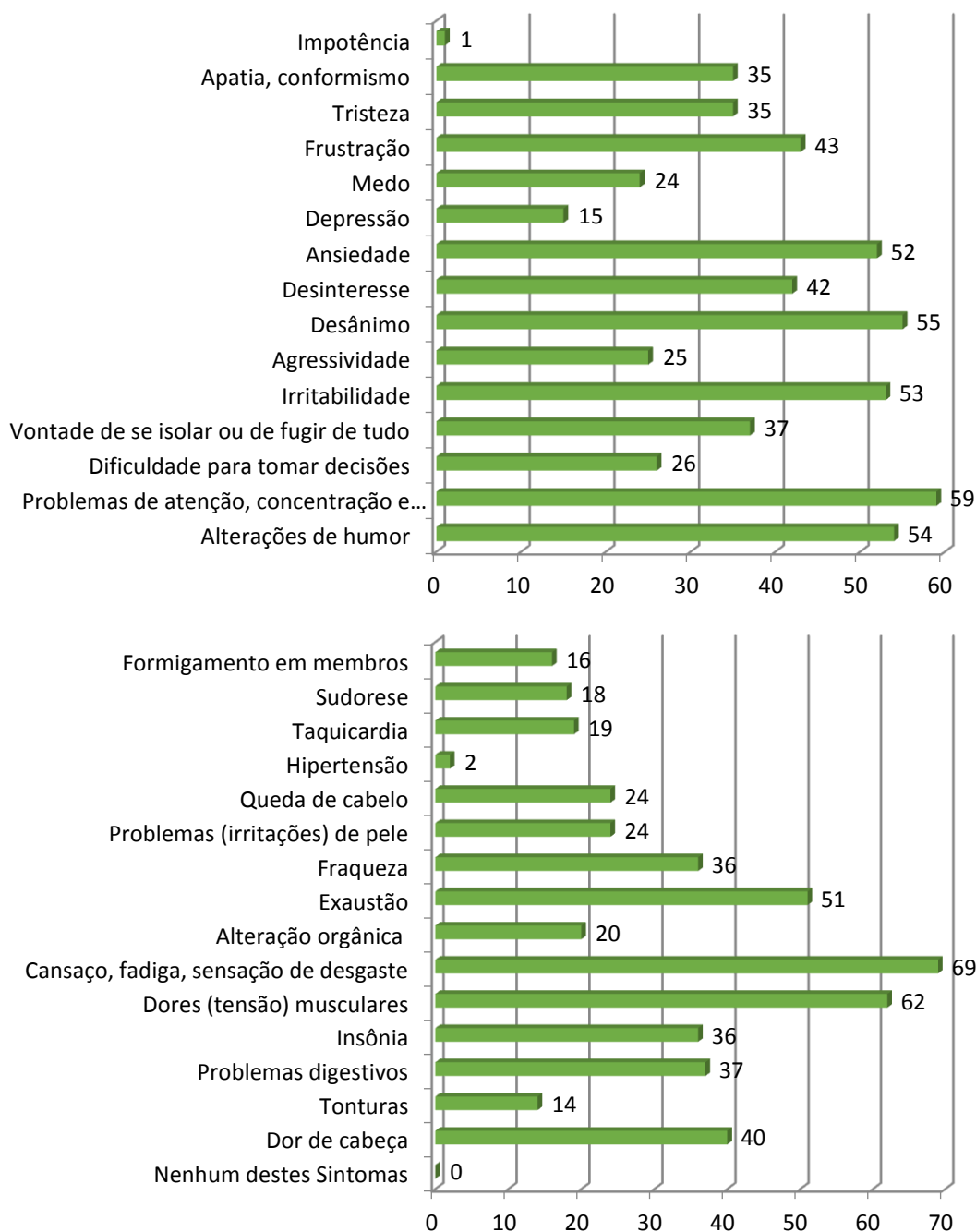
Gráfico 1 - Aumento do nível de estresse após ingresso no CFO.

Fonte: Chaves, 2021.

Gráfico 2 - Fatores estressores percebidos durante o CFO.

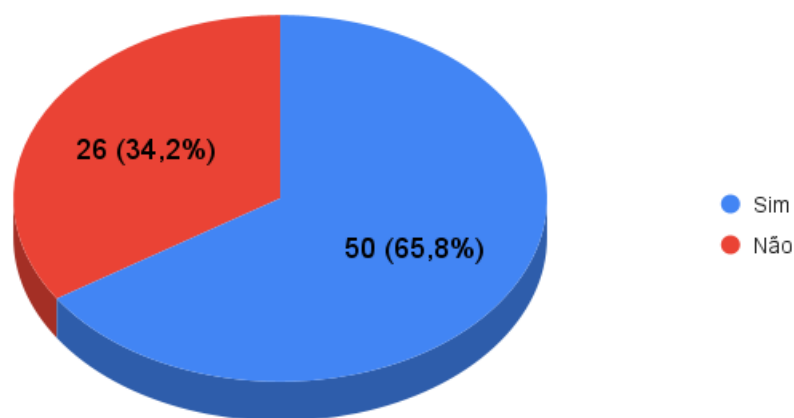
Fonte: Chaves, 2021.

Gráfico 3 - Sintomas biopsicossociais apontados pelos cadetes.

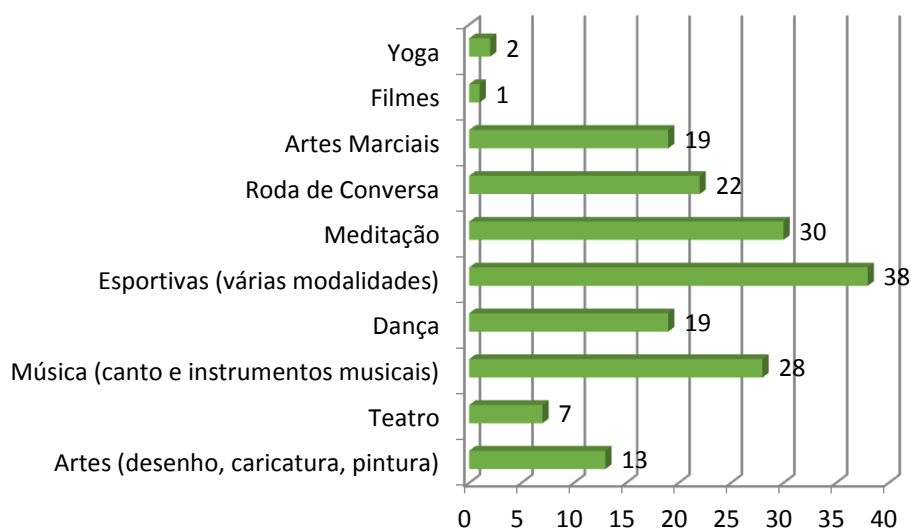


Fonte: Chaves, 2021.

Na pesquisa também foi abordada a questão do interesse em praticar atividades ocupacionais durante o final de semana (gráfico 4) e quais atividades os cadetes preferiam que a ABM disponibilizasse para a redução do estresse (gráfico 5).

Gráfico 4 - Interesse em oficinas no final de semana.

Fonte: Chaves, 2021.

Gráfico 5 - Atividades ocupacionais indicadas pelos cadetes.

Fonte: Chaves, 2021.

4. OBJETIVO

Indicar atividades ocupacionais, apontadas pelos cadetes durante a pesquisa, que possam minimizar os fatores estressantes que são submetidos durante o Curso de Formação de Oficiais. Além disso, tem a perspectiva de

uma maior integração entre os indivíduos de turmas diferentes, pois as práticas serão realizadas num ambiente descontraído.

5. JUSTIFICATIVA

O Curso de Formação de Oficiais (CFO) tem o objetivo de preparar os futuros oficiais que irão gerir a corporação. Contudo, para que a formação seja cada vez mais efetiva e consiga extrair o melhor de cada aluno, é fundamental que haja uma preocupação especial voltada para o indivíduo como um todo e isto abrange tanto seu lado pessoal, como profissional, intelectual, mental, psicológico, emocional, social, físico e biológico de todos os integrantes em formação.

O CFO é desenvolvido em regime de internato, apontado como um fator estressor. Por isso, temos que pensar em como podemos amenizar essa carga de estresse dos cadetes e desenvolver uma formação mais humanizada durante o período de formação que apresenta vários outros fatores estressores. Além de alinhar com o “Objetivo 9 – Valorizar o profissional Bombeiro Militar” do PLANES 2017/2024 por “priorizar saúde, condições favoráveis de trabalho e qualidade de vida dos profissionais da corporação.”

Portanto, esse Plano de Ação tem o intuito de apresentar algumas atividades ocupacionais que propiciem um momento de relaxamento e interação, favorecendo o bem-estar social e psicológico, desfocando o olhar dos cadetes dos fatores estressores em que são submetidos, sem prejudicar sua formação.

6. IMPLEMENTAÇÃO DAS ATIVIDADES

As atividades ocupacionais serão planejadas pela Seção de Orientação Pedagógica e Psicossocial (SEOPS) com o auxílio do Comandante de Alunos. E participarão das atividades, durante a semana, todo corpo de alunos e aos finais de semanas, os cadetes em quarentena. Se não houver turma em quarentena, as atividades serão desenvolvidas somente durante a semana.

As atividades ocupacionais serão desenvolvidas durante a semana, na terça e na quinta-feira e aos finais de semana, no sábado, no complexo da Academia de Bombeiro Militar.

Estas atividades ocupacionais serão divididas em oficinas, durante a semana no período noturno (19h20 às 20h40) e aos finais de semana no período matutino (08h40 às 10h00) durante o período de quarentena de alguma turma. O cadete escolherá a oficina que deseja participar, sendo que durante a semana terá que permanecer na mesma oficina selecionada e no final de semana poderá optar por continuar ou escolher outra oficina de preferência.

As oficinas do primeiro Plano de Ação serão as expostas na pesquisa da Cad. Chaves, porém para os próximos planos poderão ser relacionadas outras atividades que venham a ser sugeridas no feedback do primeiro planejamento. As oficinas elencadas serão:

- Esportiva: serão abordadas modalidades esportivas individuais e coletivas e outros tipos de treino, como laboral, recreativa e funcional. Será desenvolvida na pista de atletismo do CECAF, na quadra poliesportiva descoberta, na piscina da ABM, na sala de musculação da ABM ou em qualquer ambiente da ABM.
- Música: serão abordados instrumentos musicais e canto. Será desenvolvida em alguma sala da ABM ou em alguma área verde.
- Dança: inclui os vários estilos de dança. Podendo ser desenvolvida no dojô da ABM ou em outro espaço da mesma.
- Roda de Conversa: oficina para conversarem assuntos que a Seção de Orientação Pedagógica e Psicossocial (SEOPS) com o auxílio do Comandante de Alunos, julgarem pertinentes e em alguns encontros terá a opção de filmes. Pode ser desenvolvida em qualquer área verde da ABM.

- Meditação: essa oficina pode ser realizada em qualquer área da meditação. Podendo ser desenvolvida na área verde da ABM ou no dojô da mesma.
- Artes: entraria caricatura, desenho, pintura. Pode ser desenvolvida na área verde da ABM, no cassino masculino do primeiro ano ou sala da ABM.
- Jogos de Tabuleiro: alguns jogos de tabuleiros pré-estabelecidos, podendo ser trocado caso o cadete tenha outro de interesse. Pode ser desenvolvida em qualquer área verde da ABM ou no cassino masculino do primeiro ano.

Cada encontro será confeccionado um plano de aula e uma chamada, sendo que o encontro terá duração de 1 hora e 20 minutos. Este tempo será disponibilizado pela coordenação para o cumprimento das atividades. As oficinas serão ministradas pelos instrutores/monitores do CBMDF ou por professores civis, previamente autorizados pela coordenação. Cada oficina poderá ter um cadete monitor, se o instrutor/ monitor ou professor achar necessário.

Ao final do primeiro trimestre a Seção de Orientação Pedagógica e Psicossocial (SEOPS) com o auxílio do Comandante de Alunos e uma comissão do Corpo de Alunos organizará a primeira Integração para compartilhar as experiências que estão tendo com as oficinas, além da interação entre todos. E farão um feedback para uma adequação de horários e oficinas se necessário.

Ao final do semestre a Seção de Orientação Pedagógica e Psicossocial (SEOPS) com o auxílio do Comandante de Alunos e uma comissão do Corpo de Alunos, organizará uma segunda Interação para o encerramento das atividades, sendo esta uma confraternização entre todos os responsáveis pela formação dos cadetes (coordenação, instrutores, seções da ABM) e o corpo de alunos, com apresentações das atividades desenvolvidas nas oficinas.

6.1 Periodicidade

O plano de ação será desenvolvido semestralmente para que ocorra dois feedbacks e assim poder realizar as adequações que se fizerem necessárias.

6.2 Cronograma

O cronograma das atividades, para os primeiros seis meses, será pré-estabelecido pela SEOPS, contendo o horário e conteúdo de cada oficina. O destaque em azul, significa os 5 encontros no sábado, caso haja, turmas de quarentena. Já o destaque em roxo representa os encontros das Integrações.

Segue abaixo um cronograma para o primeiro Plano de Ação.

ENCONTRO	ESPORTIVA	MÚSICA	DANÇA	RODA DE CONVERSA	ARTES	JOGOS	MEDITAÇÃO
01 - 19:20 /20:40	Volêi	Instrumento Musical	Estilo contemporâneo	Assuntos diversos	Desenho	Dama	Mindfulness
02 - 19:20 /20:40	Natação	Canto	Balé	Assuntos financeiros	Pintura em tela	Xadrez	Yoga
03 - 08:40 /10:00	Futsal	Instrumento Musical	Forró	Filme	Escultura em barro	Ludo	Meditação Guiada
04 - 19:20 /20:40	Handebol	Canto	Dança Africana	Assuntos operacionais	Caricatura	Dominó	Mindfulness
05 - 19:20 /20:40	Volêi de Areia	Instrumento Musical	Dança de Rua	Assuntos psicológicos	Teatro	Batalhão Naval	Yoga
06 - 08:40 /10:00	Futebol de campo	Canto	Dança de Salão	Filme	Poesia	Gamão	Meditação Guiada
07 - 19:20 /20:40	Hidroginástica	Instrumento Musical	Stiletto	Assuntos diversos	Desenho	Palavra Cruzada	Mindfulness
08 - 19:20 /20:40	Bete	Canto	Dança Country	Assuntos financeiros	Pintura em tela	Jogos de cartas	Yoga
09 - 08:40 /10:00	Atividades Cooperativas	Instrumento Musical	Samba	Filme	Escultura em barro	Jogo da memória	Meditação Guiada
10 - 19:20 /20:40	Basquete	Canto	Dança do Ventre	Assuntos operacionais	Caricatura	Quebra Cabeça	Mindfulness
11 - 19:20 /20:40	Atividade Laboral	Instrumento Musical	Zumba	Assuntos psicológicos	Teatro	Imagem e Ação	Yoga

12 - 08:40 /10:00	Atletismo	Canto	Zouk	Filme	Poesia	Lego	Meditação Guiada
13 - 19:20 /20:40	Volêi	Instrumento Musical	Estilo contemporâneo	Assuntos diversos	Desenho	Dama	Mindfulness
14 - 19:20 /20:40	Natação	Canto	Balé	Assuntos financeiros	Pintura em tela	Xadrez	Yoga
15 - 08:40 /10:00	Futsal	Instrumento Musical	Forró	Filme	Escultura em barro	Ludo	Meditação Guiada
16 - 19:20 /20:40	Handebol	Canto	Dança Africana	Assuntos operacionais	Caricatura	Dominó	Mindfulness
17 - 19:20 /20:40	Volêi de Areia	Instrumento Musical	Dança de Rua	Assuntos psicológicos	Teatro	Batalhão Naval	Yoga
18 - 19:20 /20:40	Treino Funcional	Instrumento Musical	Stiletto	Assuntos diversos	Desenho	Palavra Cruzada	Meditação Guiada
19 - 19:20 /20:40	Bete	Canto	Dança Country	Assuntos financeiros	Pintura em tela	Jogos de cartas	Mindfulness
20 - 19:20 /20:40	Atividades Cooperativas	Instrumento Musical	Samba	Assuntos operacionais	Escultura em barro	Jogo da memória	Yoga
21 - 19:20 /20:40	Basquete	Canto	Dança do Ventre	Assuntos psicológicos	Caricatura	Quebra Cabeça	Meditação Guiada
22 - 08:40 /10:00	Queimada	Instrumento Musical	Zumba	Assuntos diversos	Teatro	Imagem e Ação	Mindfulness
23 - 19:20 /20:40	Atletismo	Canto	Zouk	Assuntos financeiros	Poesia	Lego	Yoga
24 - 19:20 /20:40	Atividades Recreativas	Instrumento Musical	Estilo contemporâneo	Assuntos operacionais	Desenho	Jogos de cartas	Meditação Guiada
25 - 19:20 /20:40	Handebol	Canto	Balé	Assuntos psicológicos	Pintura em tela	Dama	Mindfulness
26 - 19:20 /20:40	Volêi	Instrumento Musical	Forró	Assuntos diversos	Escultura em barro	Xadrez	Yoga
27 - 19:20 /20:40	Natação	Canto	Dança Africana	Assuntos financeiros	Caricatura	Ludo	Meditação Guiada
28 - 19:20 /20:40	Futsal	Instrumento Musical	Dança de Rua	Assuntos diversos	Teatro	Dominó	Mindfulness
29 - 19:20 /20:40	Preparação para Integração a	Preparação para Integração a	Preparação para Integração a	Preparação para Integração a	Preparação para Integração a	Preparação para Integração a	Preparação para Integração a
30 - A definir	Primeira INTEGRAÇÃO	Primeira INTEGRAÇÃO	Primeira INTEGRAÇÃO	Primeira INTEGRAÇÃO	Primeira INTEGRAÇÃO	Primeira INTEGRAÇÃO	Primeira INTEGRAÇÃO
31 - 19:20 /20:40	Futebol de campo	Canto	Dança de Salão	Assuntos operacionais	Poesia	Gamão	Yoga

32 - 19:20 /20:40	Alongamento	Instrumento Musical	Stiletto	Assuntos psicológicos	Desenho	Palavra Cruzada	Meditação Guiada
33 - 19:20 /20:40	Bete	Canto	Dança Country	Assuntos diversos	Pintura em tela	Mastermind	Mindfulness
34 - 19:20 /20:40	Atividades Cooperativas	Instrumento Musical	Samba	Assuntos financeiros	Escultura em barro	Jogo da memória	Yoga
35 - 19:20 /20:40	Basquete	Canto	Dança do Ventre	Assuntos operacionais	Caricatura	Quebra Cabeça	Meditação Guiada
37 - 19:20 /20:40	Atletismo	Canto	Zouk	Assuntos diversos	Poesia	Lego	Yoga
38 - 19:20 /20:40	Volêi	Instrumento Musical	Estilo contemporâneo	Assuntos financeiros	Desenho	Dama	Meditação Guiada
39 - 19:20 /20:40	Natação	Canto	Balé	Assuntos operacionais	Pintura em tela	Xadrez	Mindfulness
40 - 19:20 /20:40	Futsal	Instrumento Musical	Forró	Assuntos psicológicos	Escultura em barro	Ludo	Yoga
41 - 19:20 /20:40	Handebol	Canto	Dança Africana	Assuntos diversos	Caricatura	Dominó	Meditação Guiada
42 - 19:20 /20:40	Volêi de Areia	Instrumento Musical	Dança de Rua	Assuntos financeiros	Teatro	Batalhão Naval	Mindfulness
43 - 19:20 /20:40	Futebol de campo	Canto	Dança de Salão	Assuntos operacionais	Poesia	Gamão	Yoga
44 - 19:20 /20:40	Atividade Laboral	Instrumento Musical	Stiletto	Assuntos psicológicos	Desenho	Palavra Cruzada	Meditação Guiada
45 - 19:20 /20:40	Bete	Canto	Dança Country	Assuntos diversos	Pintura em tela	Mastermind	Mindfulness
46 - 19:20 /20:40	Atividades Cooperativas	Instrumento Musical	Samba	Assuntos financeiros	Escultura em barro	Jogo da memória	Yoga
47 - 19:20 /20:40	Basquete	Canto	Dança do Ventre	Assuntos operacionais	Caricatura	Quebra Cabeça	Meditação Guiada
48 - 19:20 /20:40	Queimada	Instrumento Musical	Zumba	Assuntos psicológicos	Teatro	Imagem e Ação	Mindfulness
49 - 19:20 /20:40	Atletismo	Canto	Zouk	Assuntos diversos	Poesia	Lego	Yoga
50 - 19:20 /20:40	Alongamento	Instrumento Musical	Estilo contemporâneo	Assuntos financeiros	Desenho	Dama	Meditação Guiada
51 - 19:20 /20:40	Hidroginástica	Canto	Balé	Assuntos operacionais	Pintura em tela	Xadrez	Mindfulness
52 - 19:20 /20:40	Corrida	Instrumento Musical	Forró	Assuntos psicológicos	Escultura em barro	Jogo da memória	Yoga

53 - 19:20 /20:40	Treino Funcional	Canto	Dança de Salão	Assuntos diversos	Caricatura	Quebra Cabeça	Meditação Guiada
54 - 19:20 /20:40	Preparação para a Integração	Preparação para a Integração	Preparação para a Integração	Preparação para a Integração	Preparação para a Integração	Preparação para a Integração	Preparação para a Integração
55 – A definir	Segunda INTEGRAÇÃO	Segunda INTEGRAÇÃO	Segunda INTEGRAÇÃO	Segunda INTEGRAÇÃO	Segunda INTEGRAÇÃO	Segunda INTEGRAÇÃO	Segunda INTEGRAÇÃO

Nos planos de aula, que serão entregues semanalmente, para a coordenação, via SEI, deverão conter o nome do instrutor/monitor ou professor civil e o local que será usado para desenvolver as atividades.

6.3 Custos

O custo para corporação será o espaço físico cedido e materiais que já existem no rol de patrimônio da instituição e se possível alguns militares que possam contribuir para o desenvolvimento das atividades, por exemplo: instrutores da banda, instrutores do CECAF, instrutores do CEABM. Os demais custos com materiais que porventura surgir, o Corpo de Alunos irá providenciar e realizar a doação de forma voluntária para a ABM.

Recursos necessários discriminados:

- Humanos: os cadetes em cada oficina de escolha e instrutores e/ou monitores que forem escolhidos pela Coordenação ou cedidos pela corporação de forma voluntária.
- Materiais: espaço físico da ABM, pista de corrida CECAF, materiais próprios de cada oficina, espaço que possa guardar esses materiais.
- Financeiros: o corpo de alunos irá adquirir materiais que a corporação não possuir e fará doação de forma voluntária para a ABM (bolas, redes, papel, telas, tintas, instrumentos musicais, entre outros).

6.4 Feedback

O feedback será realizado a cada trimestre, igual às Integrações. O primeiro será mais simples, para verificar se o horário e as oficinas estão a contento ou se precisam de reajuste durante o semestre. Isto ocorrerá através de um questionário por meio eletrônico (Google Forms).

Já o segundo feedback será feito ao final do semestre com um questionário, mais elaborado, para os cadetes responderem, abordando os pontos positivos, o que pode ser melhorado e sugestões para os próximos planos.

O segundo questionário também será feito por meio eletrônico (Google Forms) e deverá conter os seguintes critérios:

- Você participou de qual oficina nesse semestre?
- As atividades ocupacionais foram válidas para a prevenção do estresse?
- Qual oficina você acha que deveria ser acrescentada no plano?
- As atividades ocupacionais deveriam continuar no próximo semestre?
- Deixe alguma sugestão para que possamos melhorar as oficinas para o próximo semestre.

6.5 Resultado Esperado

- Melhorar o nível de estresse dos cadetes durante o CFO.
- Propiciar uma melhor socialização e troca de experiências entre os cadetes e entre as turmas.
- Prevenir fatores estressores que possam gerar consequências biopsicossociais futuras para o oficial subalterno.
- Trabalhar de maneira mais integrada algumas competências atitudinais esperadas para um cadete e futuro oficial.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este Plano de Ação visa propiciar a prevenção do estresse de forma alternativa durante o período de formação para que o futuro oficial possa concluir o curso de maneira biopsicossocial saudável e assim consiga exercer sua função de maneira eficaz mantendo o nível de confiança que a população deposita na corporação.

Proporciona também uma integração, convívio, aprendizagem, de forma saudável e extrovertida, fazendo com que o cadete possa ter um melhor desenvolvimento de habilidades e competências exigidas ao oficialato. Para concluir, é importante sinalizar que trabalhar o estresse de forma preventiva, irá contribuir de forma significativa para a redução dos custos financeiros com tratamentos formais durante e/ou após o curso de formação.

REFERÊNCIA

CBMDF. **Projeto Pedagógico do Curso de Formação de Oficiais – CFO**. Brasília: ABM, 2016.

CBMDF. Portaria 11 de 11 de abril de 2017. Aprova e publica o Plano Estratégico do CBMDF, ciclo 2017-2024. **Boletim Geral nº 72 de 13 de abr. de 2017**, Brasília, 2017.

CBMDF. Portaria nº 24, de 25 de novembro de 2020. Aprova o regimento interno do corpo de bombeiro militar do distrito federal. **Suplemento ao BG 223, de 1º de dezembro de 2020**, Brasília, 2020.

CHAVES, Thatiany Teixeira Batista. **CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS DO CBMDF: ANÁLISE DOS FATORES ESTRESSORES**. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Formação de Oficiais, 2020-2021) – Academia de Bombeiro Militar, Brasília, 2021.

MELO, Marcus Vinícius Rodrigues de. **Estratégias de coping mais utilizadas pelos cadetes da academia militar das agulhas negras e seus fatores estressores**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Bacharel em Ciências Militares) - Academia Militar das Agulhas Negras, Resende, 2019. Disponível: <https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/5841/1/6264.pdf>. Acessado em: 11/11/2020 às 08:30.

VASCONCELOS, Gabriel Neves de. **A influência do estresse na rotina do cadete da academia militar das agulhas negras**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Bacharel em Ciências Militares) - Academia Militar das Agulhas Negras, Resende, 2019. Disponível: <https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/6316/1/6504.pdf>. Acessado em: 11/11/2020 às 08:30.