

**CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO DISTRITO FEDERAL
DEPARTAMENTO DE ENSINO, PESQUISA, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
DIRETORIA DE ENSINO
CENTRO DE ESTUDOS DE POLÍTICA, ESTRATÉGIA E DOCTRINA
CURSO DE ALTOS ESTUDOS PARA OFICIAIS**

TEN-CEL QOBM/Comb. KEMPS **RHUAN** LEMOS DOS SANTOS



**UTILIZAÇÃO DE INSTRUMENTO PSICOMÉTRICO COMO MODO DE
AVALIAR A SAÚDE MENTAL DOS BOMBEIROS MILITARES AO
LONGO DA CARREIRA.**

**BRASÍLIA
2025**

TEN-CEL QOBM/Comb. KEMPS **RHUAN** LEMOS DOS SANTOS

**UTILIZAÇÃO DE INSTRUMENTO PSICOMÉTRICO COMO MODO DE
AVALIAR A SAÚDE MENTAL DOS BOMBEIROS MILITARES AO
LONGO DA CARREIRA.**

Projeto de pesquisa apresentado à disciplina Metodologia Científica como requisito para conclusão do Curso de Altos Estudos para Oficiais do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal.

Orientador: TEN-CEL RRm **CLAÚDIA** ABREU AMORIM CORRÊA

BRASÍLIA
2025

TEN-CEL QOBM/Comb. KEMPS **RHUAN** LEMOS DOS SANTOS

**UTILIZAÇÃO DE INSTRUMENTO PSICOMÉTRICO COMO MODO DE
AVALIAR A SAÚDE MENTAL DOS BOMBEIROS MILITARES AO
LONGO DA CARREIRA.**

Artigo científico apresentado ao Centro de Estudos de Política, Estratégia e Doutrina como requisito para conclusão do Curso de Altos Estudos para Oficiais do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal.

Aprovado em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA

Helen Ramalho de Oliveira – Cel QOBM/Comb. RRm
Presidente

Vinícius Neves Alencar – Ten-Cel QOBM/Comb.
Membro

Rodrigo Almeida de Freitas – Ten-Cel QOBM/Comb.
Membro

Cláudia Abreu Amorim Corrêa – Ten-Cel RRm
Orientadora

TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO

AUTOR: TEN-CEL QOBM/Comb. KEMPS RHUAN LEMOS DOS SANTOS

TÍTULO: Utilização De Instrumento Psicométrico Como Modo De Avaliar A Saúde Mental Dos Bombeiros Militares Ao Longo Da Carreira.

DATA DE DEFESA: 00/00/2025.

Acesso ao documento
<input type="checkbox"/> Texto completo <input type="checkbox"/> Texto parcial <input type="checkbox"/> Apenas metadados
Em caso de autorização parcial, especificar a(s) parte(s) que deverá(ão) ser disponibilizadas:

Licença
<p>DECLARAÇÃO DE DISTRIBUIÇÃO NÃO EXCLUSIVA</p> <p>O referido autor:</p> <p>a) Declara que o documento entregue é seu trabalho original, e que detém o direito de conceder os direitos contidos nesta licença. Declara também que a entrega do documento não infringe, tanto quanto lhe é possível saber, os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade.</p> <p>b) Se o documento entregue contém material do qual não detém os direitos de autor, declara que obteve autorização do detentor dos direitos de autor para conceder ao CBMDF os direitos requeridos por esta licença, e que esse material cujos direitos são de terceiros está claramente identificado e reconhecido no texto ou conteúdo do documento entregue.</p> <p>Se o documento entregue é baseado em trabalho financiado ou apoiado por outra instituição que não o CBMDF, declara que cumpriram quaisquer obrigações exigidas pelo respectivo contrato ou acordo.</p> <p>LICENÇA DE DIREITO AUTORAL</p> <p>Na qualidade de titular dos direitos de autor da publicação, autorizo a Biblioteca da Academia de Bombeiro Militar disponibilizar meu trabalho por meio da Biblioteca Digital do CBMDF, com as seguintes condições: disponível sob Licença Creative Commons 4.0 International, que permite copiar, distribuir e transmitir o trabalho, desde que seja citado o autor e licenciante. Não permite o uso para fins comerciais nem a adaptação desta.</p> <p>A obra continua protegida por Direito Autoral e/ou por outras leis aplicáveis. Qualquer uso da obra que não o autorizado sob esta licença ou pela legislação autoral é proibido.</p>

KEMPS RHUAN LEMOS DOS SANTOS

Ten-Cel. QOBM/Comb.

RESUMO

Este estudo pretende investigar a utilização de instrumento psicométrico como método de monitoramento longitudinal da saúde mental de bombeiros militares ao longo da carreira. A metodologia de pesquisa utilizada foi qualitativa e exploratória, com abordagem documental e bibliográfica, complementada por uma análise comparativa de protocolos institucionais. Após uma investigação minuciosa da referência bibliográfica sobre o tema, os resultados da pesquisa permitiram perceber a importância da escala psicométrica DASS-21 em comparação com as outras escalas, chegando-se à conclusão de que se mostra como mais adequada escala para avaliar a saúde mental dos bombeiros militares do Distrito Federal a cada verificação de saúde da Bienal da Corporação.

Palavras-chave: Psicométrico, monitoramento, DASS-21

ABSTRACT

This study aims to investigate the use of a psychometric instrument as a longitudinal method for monitoring the mental health of military firefighters throughout their careers. The research methodology used was qualitative and exploratory, with a documentary and bibliographic approach, complemented by a comparative analysis of institutional protocols. After a thorough investigation of the literature on the topic, the research results revealed the importance of the DASS-21 psychometric scale, concluding that it is the best scale for assessing the mental health of military firefighters in the Federal District during each health checkup during the Firefighter Biennial.

Keywords: psychometric, monitoring, DASS21

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
1.1 DEFINIÇÃO DO PROBLEMA	9
1.2 JUSTIFICATIVA	9
1.3 OBJETIVOS.....	10
1.3.1 Objetivo geral.....	10
1.3.2 Objetivos específicos	10
2 DESENVOLVIMENTO	11
2.1 A saúde mental no contexto ocupacional.....	11
2.2 A realidade psicológica dos bombeiros militares.....	12
2.3 Psicometria e avaliação psicológicas.....	13
2.4 Instrumentos psicométricos para avaliação da saúde mental.....	15
2.5 Metodologia	18
2.6 Levantamento bibliográfico dos transtornos mentais	18
2.7 Análise documental institucional	19
2.8 Validação de Testes psicométricos	20
2.9 Seleção de Testes Psicométricos	22
2.10 Definição da Sazonalidade de Aplicação	22
2.11 Resultados e Discussão	22
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	31
REFERÊNCIAS.....	32
ANEXOS	37

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses normais da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para sua comunidade. A saúde mental é mais do que a ausência de transtornos mentais: ela é parte integrante da saúde e do bem-estar geral. Trata-se de um aspecto essencial da saúde geral e está relacionada ao funcionamento emocional, psicológico e social do indivíduo (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022).

A atividade desempenhada pelos bombeiros militares envolve exposição constante a situações de risco iminente, nas quais a preservação da vida alheia e do patrimônio público e privado demanda, frequentemente, a renúncia à própria segurança. Dessa forma, o enfrentamento do perigo torna-se um elemento estruturante da prática profissional, caracterizando-se como um aspecto inerente à função (SILVA; PARIZOTTO, 2018).

Os testes psicométricos constituem instrumentos padronizados e objetivos utilizados na avaliação psicológica, com a finalidade de mensurar características psicológicas como habilidades cognitivas, traços de personalidade e estados emocionais. Fundamentados em teorias psicométricas, esses instrumentos devem apresentar evidências de validade e precisão, assegurando a confiabilidade dos resultados obtidos. A psicometria¹, enquanto campo da psicologia, dedica-se ao estudo e à construção desses testes, garantindo sua fundamentação científica e sua aplicação adequada em contextos clínicos, educacionais e organizacionais (PASQUALI, 2009).

Deste modo, o presente estudo teve como objetivo analisar os indicadores de saúde mental desses profissionais, explorando as interações entre o contexto laboral e a saúde mental, considerando os impactos nas dimensões física, psíquica, pessoal e social do bombeiro militar, os quais podem resultar tanto em experiências de prazer quanto de sofrimento, a partir de um instrumento psicométrico.

¹ É uma área da psicologia que se dedica à criação, aplicação e interpretação de testes e avaliações psicológicas.

1.1 DEFINIÇÃO DO PROBLEMA

A profissão de bombeiro militar está diretamente associada à exposição frequente a situações de perigo, emergências e eventos traumáticos, fatores que podem comprometer seriamente a saúde mental desses profissionais. Pesquisas indicam que bombeiros militares apresentam índices mais elevados de ansiedade, depressão e estresse em comparação com a população em geral, devido a condições como jornadas de trabalho intensas, disciplina rigorosa, contato constante com o sofrimento alheio e risco iminente de vida, além de outros aspectos inerentes à rotina da corporação. Apesar da relevância desse cenário, a detecção precoce de problemas psicológicos ainda enfrenta obstáculos, em grande parte pela falta de métodos padronizados e validados para avaliações regulares ao longo da carreira.

Nesse sentido, o uso de instrumentos psicométricos se destaca como uma estratégia importante para identificar, monitorar e analisar os efeitos do trabalho na saúde mental dos bombeiros militares. Contudo, existem ainda desafios relacionados à adoção sistemática dessas ferramentas, à interpretação dos dados obtidos e a implementação de ações baseadas em evidências que promovam o bem-estar desses profissionais. Assim, é essencial examinar de que forma os instrumentos psicométricos podem ser empregados de maneira eficiente para avaliar e acompanhar a saúde mental dos bombeiros militares ao longo do tempo, servindo de base para medidas preventivas e de cuidado contínuo.

Assim, o problema de pesquisa proposto traduz-se na seguinte pergunta: Como avaliar os impactos na saúde mental na carreira do Bombeiro Militar desde o seu ingresso até sua ida para Reserva Remunerada?

1.2 JUSTIFICATIVA

Pesquisas apontam que a incidência de transtornos mentais entre bombeiros militares é alta, apresentando variações de acordo com a metodologia utilizada e a localidade do estudo. Um levantamento realizado com 297 bombeiros no Espírito Santo identificou que 65% deles manifestaram sintomas de depressão, ansiedade ou estresse em níveis elevados, destacando que os aspectos ligados ao ambiente de

trabalho são os principais fatores relacionados à saúde mental desses profissionais (OLIVEIRA; MORAES, 2021).

Em um estudo realizado com bombeiros da Paraíba, aproximadamente 33% dos participantes apresentaram níveis variados de ansiedade, e cerca de 39% mostraram sinais de depressão, sendo que 45% da amostra total exibiu sintomas de ansiedade ou depressão. De modo geral, esses índices são mais elevados do que as médias observadas tanto em âmbito nacional quanto global na população brasileira, evidenciando a importância de um cuidado especializado voltado à saúde mental dos bombeiros militares (GOIS, 2023).

Essas informações demonstram que a vivência frequente de situações de risco e estresse, características da profissão, está associada a uma elevada ocorrência de transtornos mentais, ressaltando a necessidade de implementar estratégias de monitoramento constante e intervenções apropriadas para proteger a saúde mental desses trabalhadores.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo geral

Identificar o melhor instrumento psicométrico para avaliar a saúde mental dos Bombeiros Militares do Distrito Federal ao longo da sua carreira.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Verificar na literatura científica se há possibilidade de transtorno mentais que podem acometer os Bombeiros Militares em decorrência de sua atividade.
2. Pesquisar na literatura quais possíveis danos na saúde mental podem decorrer da atividade de Bombeiro Militar.
3. Verificar como a Biental é feita atualmente e se tem algum procedimento capaz de aferir a saúde mental dos bombeiros militares.

4. Identificar o adequado teste psicométrico a ser utilizado para avaliar a saúde mental dos militares do corpo de bombeiros ao longo da carreira.
5. Definir a sazonalidade com que esse teste será aplicado.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 A saúde mental no contexto ocupacional

Apesar do crescente reconhecimento, sustentado por pesquisas e pelos próprios relatos dos trabalhadores, de que as condições e a organização do trabalho são frequentemente responsáveis por gerar adoecimentos, ainda é comum minimizar esse fator, atribuindo o problema às características individuais das pessoas afetadas, o que reforça uma lógica de responsabilização da vítima (PAPARELLI, 2015).

As exigências e dinâmicas do atual mercado de trabalho tendem a mecanizar a vida cotidiana, esvaziando seu significado e deixando marcas físicas e emocionais nos trabalhadores. Essas marcas muitas vezes se traduzem em doenças ocupacionais e comprometem seriamente a saúde mental. O sofrimento psicológico no ambiente de trabalho é um fenômeno que se desenvolve gradualmente, sendo resultado da exposição contínua a condições desfavoráveis, como a cobrança excessiva por desempenho, a ausência de reconhecimento e a instabilidade profissional (HELOANI *et al*, 2003).

Diversos fatores presentes no ambiente de trabalho podem contribuir para o desenvolvimento de transtornos mentais entre os trabalhadores. Entre esses fatores, destacam-se a má organização das tarefas, a escassa valorização do profissional, a pouca participação nas decisões institucionais, além de condições precárias como excesso de demandas, turnos irregulares, remuneração insatisfatória, invisibilidade das atividades realizadas, elevada complexidade das funções e ausência de momentos de lazer. Tais condições foram identificadas em diversas categorias profissionais, como professores, trabalhadores da saúde, da indústria siderúrgica, adultos em geral, mulheres e donas de casa. Diante disso, reforça-se a importância

de ampliar as pesquisas para abranger outras profissões e contextos ocupacionais (BÁRBARO *et al*, 2009).

2.2 A realidade psicológica dos bombeiros militares

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, saúde mental refere-se ao estado de equilíbrio em que a pessoa reconhece suas capacidades, enfrenta os desafios cotidianos, trabalha de modo eficiente e contribui para a coletividade. Para os bombeiros militares, esse conceito é ainda mais relevante, pois a profissão exige contato frequente com situações de perigo, pressão psicológica e eventos traumáticos, tornando o cuidado com o bem-estar mental uma necessidade constante (INSTITUTO SUASSUNA, 2024).

A rotina dos bombeiros militares é caracterizada por jornadas longas, disciplina rigorosa, exposição a tragédias e riscos físicos, além de possíveis agressões verbais e físicas. Tais condições favorecem o surgimento de transtornos como ansiedade, depressão, estresse pós-traumático e esgotamento profissional. Pesquisas revelam que cerca de 10% desses profissionais apresentam sintomas depressivos e aproximadamente 12% manifestam sinais de ansiedade, evidenciando a influência direta do ambiente de trabalho sobre a saúde mental. (MUNIZ, 2024).

Diversos estudos realizados no Brasil apontam índices significativos de sintomas depressivos e ansiosos entre bombeiros militares. Em Belo Horizonte (MG), uma pesquisa identificou sintomas de depressão em 23,5% dos participantes. Outra investigação constatou que 14,8% dos bombeiros apresentavam sintomas depressivos, enquanto 26% apresentavam sintomas leves de ansiedade, reforçando a necessidade de atenção das instituições a esse tema. (LIMA *et al.*, 2015).

O comprometimento da saúde mental dos bombeiros pode impactar tanto o desempenho pessoal quanto a qualidade dos serviços prestados à população. O sofrimento psíquico pode resultar em queda de produtividade, faltas ao trabalho, afastamentos e até mesmo risco de suicídio. Além disso, o preconceito e a resistência

em discutir questões emocionais no meio militar dificultam a procura por auxílio e a adoção de medidas preventivas (CBMMS, 2024).

A proteção da saúde mental dos bombeiros militares exige ações institucionais contínuas, como programas de acompanhamento psicológico, capacitação em saúde mental, estímulo ao autocuidado e ampliação do acesso a profissionais especializados. Diversos Corpos de Bombeiros no Brasil têm promovido encontros, palestras e campanhas educativas, buscando criar uma cultura de prevenção e cuidado integral (CBMCE, 2022).

2.3 Psicometria e avaliação psicológicas.

A psicometria é um campo fundamental da Psicologia que se dedica à mensuração de características psicológicas, habilidades e traços comportamentais, utilizando métodos quantitativos e estatísticos para garantir precisão, validade e fidedignidade nos resultados (PASQUALI, 2009; HUTZ, 2015). Essa área parte do pressuposto de que fenômenos psicológicos, mesmo sendo subjetivos, podem ser operacionalizados e quantificados por meio de instrumentos cuidadosamente construídos, como testes, escalas e questionários (PASQUALI, 2009; PSICOMETRIA ONLINE, 2024).

O desenvolvimento da psicometria está intimamente ligado ao avanço da Psicologia como ciência. No início do século XX, com o surgimento dos primeiros testes de inteligência, como o de Binet-Simon, iniciou-se o processo de sistematização de métodos para mensurar habilidades cognitivas e outros traços psicológicos (IBPAD, 2022). A partir desse momento, a psicometria expandiu-se para abranger a avaliação de personalidade, aptidões, interesses, atitudes e outros construtos psicológicos.

Do ponto de vista teórico, destacam-se dois grandes paradigmas psicométricos: a Teoria Clássica dos Testes (TCT) e a Teoria de Resposta ao Item (TRI). A TCT foca na análise dos escores totais dos testes, considerando aspectos como confiabilidade, validade e erro de medida. Já a TRI, mais recente, analisa o comportamento de cada item do teste em relação ao traço latente que se deseja

mensurar, permitindo uma avaliação mais detalhada e individualizada (PASQUALI, 2009; SCIELO, 2005).

A avaliação psicológica é um processo sistemático, técnico e científico, exclusivo do psicólogo, que visa investigar, compreender e descrever características psicológicas de indivíduos ou grupos (CFP, 2016; VETOR EDITORA, 2022). Esse processo envolve a aplicação de diferentes técnicas, como entrevistas clínicas, observações comportamentais, testes padronizados, dinâmicas de grupo e análise de documentos. O objetivo da avaliação psicológica não é apenas diagnosticar transtornos, mas também compreender potencialidades, limitações, estilos de enfrentamento, padrões de relacionamento interpessoal e outros aspectos relevantes para o desenvolvimento humano (VETOR EDITORA, 2022). A avaliação pode ser utilizada em diversos contextos, como clínica, escolar, organizacional, jurídica, hospitalar, esportiva, entre outros.

Os instrumentos psicométricos são ferramentas essenciais para a avaliação psicológica. No Brasil, destacam-se testes como o Rorschach, Desenho da Figura Humana, Wartegg, Bender, WISC, TAT, entre outros, que permitem mensurar diferentes aspectos psicológicos (SCIELO, 2005). A escolha do instrumento deve ser orientada por critérios rigorosos de validade (capacidade de medir o que se propõe), precisão (consistência dos resultados), normatização (existência de dados comparativos para a população-alvo) e adequação cultural (PASQUALI, 2009; HUTZ, 2015). A construção e adaptação de instrumentos psicométricos exigem procedimentos metodológicos específicos, como análise fatorial, estudos de confiabilidade (alfa de Cronbach, teste-reteste), validação de conteúdo, de critério e de construto, além de estudos de normatização (PASQUALI, 2009; PEPSIC, 2021).

Nas últimas décadas, a psicometria tem incorporado avanços tecnológicos, como a informatização dos testes, o uso de plataformas digitais de avaliação e a análise de big data para a construção de novos instrumentos (PSICOMETRIA ONLINE, 2024). Além disso, cresce a preocupação com a adaptação transcultural de testes e a inclusão de populações diversas, assegurando a equidade e a justiça na avaliação psicológica (HUTZ, 2015). Entre os desafios atuais, destacam-se a necessidade de atualização constante dos instrumentos, a formação continuada dos profissionais, a ética no uso dos testes e a proteção dos dados pessoais dos

avaliados. O Conselho Federal de Psicologia (CFP) regula a utilização de testes psicológicos no Brasil, exigindo registro e aprovação dos instrumentos utilizados por profissionais (CFP, 2016).

A psicometria oferece o respaldo necessário para que a avaliação psicológica seja fundamentada em dados objetivos e confiáveis, contribuindo para diagnósticos precisos, intervenções eficazes e decisões embasadas em evidências. O aprimoramento contínuo dos instrumentos psicométricos é fundamental para acompanhar as mudanças sociais, culturais e tecnológicas, garantindo que a Psicologia mantenha seu compromisso com a ciência e a ética (HUTZ, 2015; PEPSIC, 2021).

2.4 Instrumentos psicométricos para avaliação da saúde mental

A avaliação psicométrica desempenha um papel central na mensuração de sintomas emocionais, transtornos mentais e aspectos psicossociais, pois oferece uma abordagem padronizada e quantitativa que contribui para diagnósticos mais precisos e intervenções fundamentadas em evidências científicas (Conselho Federal de Psicologia, 2016). O uso de instrumentos validados é essencial para garantir confiabilidade, ou seja, a reprodutibilidade dos resultados, e validade, que se refere à capacidade do instrumento de medir o constructo² pretendido (Bolsoni e Zuardi, 2015). Escalas como a Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21)³ e o Beck Depression Inventory (BDI-II) são amplamente empregadas em diferentes contextos, desde a atenção primária até ambientes ocupacionais, devido à sua eficácia e robustez psicométrica (Martins et al., 2024; Gorenstein et al., 2012).

A DASS-21, por exemplo, é um instrumento trifatorial que avalia sintomas de depressão, ansiedade e estresse, e estudos de validação no Brasil demonstraram índices elevados de consistência interna, com alfas de Cronbach entre 0,86 e 0,92, além de validade convergente significativa com outras escalas, como o BDI (Martins et al., 2024). Em pesquisas realizadas com trabalhadores de enfermagem, a DASS-21 mostrou-se eficaz na identificação de prevalências relevantes de sintomas graves,

² É um conceito teórico não diretamente observável, utilizado para descrever e explicar fenômenos mentais e comportamentais.

³ Depression Anxiety and Stress Scale (Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse).

confirmando sua utilidade em avaliações ocupacionais. Sua estrutura fatorial foi confirmada por análises estatísticas rigorosas, demonstrando invariância entre diferentes grupos e gêneros (Martins et al., 2024; Angerami et al., 2020).

O Inventário de Depressão de Beck (BDI-II) é outro instrumento de destaque, sendo um dos mais utilizados para avaliação da depressão. Sua adaptação para o contexto brasileiro revelou alta consistência interna e validade concorrente com entrevistas clínicas estruturadas, apresentando sensibilidade e especificidade adequadas para o rastreio de sintomas depressivos (Gorenstein et al., 2012). O Patient Health Questionnaire (PHQ-9), por sua vez, é amplamente aplicado na atenção primária à saúde, com estudos mostrando forte correlação com outras escalas clínicas e alta sensibilidade e especificidade para o diagnóstico de episódios depressivos maiores em diferentes populações, incluindo trabalhadores da segurança pública (Santos et al., 2021).

O Millon Clinical Multiaxial Inventory (MCMI-III) é um instrumento internacionalmente reconhecido para avaliação de transtornos de personalidade e síndromes clínicas, sendo utilizado tanto em contextos clínicos quanto forenses. No Brasil, pesquisas ressaltam a necessidade de cautela na interpretação de seus resultados devido à complexidade dos itens e às possíveis influências culturais (Bezerra et al., 2019). A validação e adaptação cultural de instrumentos psicométricos são etapas fundamentais, exigindo análises de consistência interna, validade fatorial e invariância transcultural. Por exemplo, a DASS-21 passou por processos de retrotradução e análises fatoriais exploratórias e confirmatórias para garantir sua adequação ao contexto brasileiro (Angerami et al., 2020).

Em contextos de atenção primária, instrumentos breves como o General Health Questionnaire (GHQ) e o PHQ-9 são preferidos devido à praticidade e à capacidade de triagem eficiente, com revisões sistemáticas indicando sensibilidade moderada a alta para detecção de transtornos mentais comuns (Bolsoni; Zuardi, 2015). No campo da saúde ocupacional, a DASS-21 e o Inventário de Estresse Relacionado ao Trabalho (IERT) são eficazes para identificar riscos psicossociais, como demonstrado em estudos com profissionais de enfermagem, nos quais foi observada uma prevalência significativa de sintomas depressivos associados à sobrecarga emocional e falta de apoio institucional (Martins et al., 2024; Souza et al., 2020).

Em emergências psiquiátricas, instrumentos como o Ask Suicide-Screening Questions (ASQ)⁴ e o HEADS-ED⁵ têm se mostrado úteis na avaliação do risco suicida e na tomada de decisões sobre internação, apresentando alta sensibilidade e confiabilidade entre avaliadores (Silva et al., 2017). Apesar dos avanços, ainda existem desafios, como limitações metodológicas em estudos de validação, dificuldades de acesso a instrumentos validados e a necessidade de desenvolver escalas que avaliem não apenas aspectos negativos, mas também fatores protetores da saúde mental, como resiliência e bem-estar (Almeida et al., 2020).

A literatura recomenda a criação de bancos de dados públicos com instrumentos validados e o investimento em pesquisas transculturais para adaptar escalas internacionais ao contexto brasileiro (Conselho Federal de Psicologia, 2016).

A integração de instrumentos psicométricos na avaliação da saúde mental representa um avanço científico e prático, promovendo diagnósticos mais precisos, intervenções mais eficazes e o desenvolvimento de políticas públicas baseadas em evidências. A diferenciação empírica entre ansiedade e depressão tem se mostrado desafiadora devido à predominância do fator comum de afetividade negativa nas escalas de autorrelato existentes.

À vista disso, esse estudo objetivou testar a validade de constructo da versão reduzida das Escalas de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) e avaliar se o estresse representa um constructo distinto da afetividade negativa, fornecendo dados normativos para a população adulta geral. Realizou-se estudo transversal correlacional com análise fatorial confirmatória em amostra não clínica de 1.794 participantes representativos da população adulta do Reino Unido. O modelo ótimo (RCFI = 0,94) apresentou estrutura quadripartite com um fator geral de distress psicológico e fatores específicos ortogonais de depressão, ansiedade e estresse. A confiabilidade mostrou-se adequada com coeficientes alfa de Cronbach de 0,88 para Depressão, 0,82 para Ansiedade, 0,90 para Estresse e 0,93 para a escala Total.

As correlações com o PANAS confirmaram validade convergente e discriminante. Conclui-se que as subescalas da DASS-21 podem ser validamente

⁴ Escala que mede os riscos da pessoa cometer suicídio.

⁵ Escala importante para diagnosticar o paciente com risco de suicídio

utilizadas para medir as dimensões de depressão, ansiedade e estresse, embora também acessem uma dimensão mais geral de distress psicológico. Os dados normativos derivados desta ampla amostra aprimoram significativamente a utilidade clínica do instrumento (HENRY e CRAWFORD, 2005).

2.5 Metodologia

A presente pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa quantitativa e exploratória, com abordagem documental e bibliográfica, complementada por uma análise comparativa de protocolos institucionais. A pesquisa visa levantar, analisar e sistematizar informações provenientes da literatura científica e de documentos institucionais.

A análise dos dados na revisão de literatura e análise documental serão organizados por meio da técnica de análise de conteúdo (BARDIN, 2016), permitindo a sistematização dos achados em relação a cada objetivo específico da pesquisa.

2.6 Levantamento bibliográfico dos transtornos mentais

A saúde mental de profissionais expostos a altos níveis de estresse, ansiedade e depressão é tema de crescente preocupação, especialmente entre bombeiros militares. Diversos estudos apontam que profissões como enfermagem, docência, polícia, telemarketing, agentes penitenciários e jornalismo estão entre as mais suscetíveis ao desenvolvimento de transtornos mentais, devido à natureza estressante e, muitas vezes, imprevisível do trabalho (COSTA, 2023).

Além disso, a síndrome de burnout⁶ é recorrente em profissões de alto estresse, incluindo bombeiros, médicos e enfermeiros, sendo caracterizada por exaustão emocional, distanciamento afetivo e queda do desempenho profissional (JUNTUNEN et al., 2007). O ambiente de trabalho com altas demandas e baixo controle está associado a maior prevalência de depressão e ideação suicida.

⁶ Também é conhecida como síndrome com esgotamento profissional, é um estresse causado pela exposição contínuas a situações desgastantes mentalmente.

Medidas preventivas e de promoção da saúde mental são essenciais. Entre as estratégias recomendadas estão programas de apoio psicológico, treinamentos em saúde mental, técnicas de mindfulness⁷, gerenciamento de estresse e incentivo ao autocuidado (INSTITUTO SUASSUNA, 2024). A busca por equilíbrio entre vida pessoal e profissional, reconhecimento dos próprios limites e acesso a suporte especializado são fundamentais para evitar o esgotamento e promover o bem-estar (SAÚDE CEARÁ, 2020).

Portanto, a saúde mental dos bombeiros militares e de outras profissões sob estresse intenso exige atenção e políticas institucionais que priorizem a prevenção, o diagnóstico precoce e o tratamento adequado dos transtornos mentais, visando preservar a qualidade de vida e a capacidade de atuação desses profissionais. Sendo a prática recorrente de avaliação desses militares através de testes psicométricos uma aliada ao diagnóstico, acolhimento e tratamento desses profissionais.

2.7 Análise documental institucional

A Avaliação Bial de Saúde (Bial)⁸ do Corpo de Bombeiro Militar do DF é um procedimento obrigatório voltado para a promoção da saúde integral dos militares ativos, com foco na prevenção de doenças, na qualidade de vida e no gerenciamento de doenças crônicas. A estrutura da Bial inclui a realização de exames laboratoriais e clínicos, diferenciados conforme idade, sexo e critérios médicos, abrangendo principalmente aspectos físicos como hemograma, glicemia, perfil lipídico, exames específicos para detecção de doenças infecciosas, exames ginecológicos e urológicos, entre outros. O objetivo principal é garantir a aptidão do militar para o serviço e sua ascensão profissional, além de possibilitar a participação em cursos e atividades específicas. Entretanto não consta no rol dos exames uma avaliação psicológica. (CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO DISTRITO FEDERAL, 2022).

No entanto, ao analisar os protocolos oficiais disponíveis, observa-se que a avaliação da saúde mental ainda não é sistematicamente incorporada como parte obrigatória da Bial em todos os estados. Embora existam iniciativas isoladas, como

⁷ Termo em inglês que significa “atenção plena” é a prática de focar a atenção no momento presente, de forma intencional e sem julgamento, cultivando a consciência das próprias sensações, pensamentos e emoções para responder à vida de forma mais equilibrada.

⁸ Avaliações médicas que os bombeiros estão a se submeter exames de saúde

a aplicação de questionários psicométricos e a realização de entrevistas em algumas pesquisas e programas, não há um instrumento padronizado e nacionalmente adotado para mensuração da saúde mental no contexto da avaliação periódica obrigatória. Estudos recentes destacam a necessidade de desenvolvimento e validação de instrumentos específicos que considerem os fatores psicossociais e os desafios físicos e emocionais próprios da profissão de bombeiro militar, como o estresse ocupacional, a ansiedade, a depressão e o burnout (OLIVEIRA; MORAES, 2021).

Em algumas corporações, como no Distrito Federal, além da Bienal, há serviços de saúde mental disponíveis, incluindo programas de prevenção, assistência em psicologia clínica e organizacional, psiquiatria e serviço social, com encaminhamento para atendimento especializado quando necessário. Também há protocolos específicos para intervenção em incidentes críticos em saúde mental, que estabelecem fluxos de atendimento e notificações para casos de impacto psicológico significativo decorrente de eventos traumáticos no exercício da função. Instrumentos como a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21), o Inventário sobre Trabalho e Riscos de Adoecimento (ITRA)⁹ e o Questionário de Saúde Geral (QSG)¹⁰ têm sido utilizados em estudos e programas pontuais para mensurar sintomas e riscos relacionados à saúde mental dos bombeiros militares.

Embora a Avaliação Bienal de Saúde dos Corpos de Bombeiros Militares seja abrangente em relação à saúde física, ainda carece de instrumentos específicos e padronizados para avaliação da saúde mental em sua estrutura formal. A tendência é a ampliação e integração de protocolos e instrumentos psicométricos voltados à saúde mental, além do fortalecimento dos serviços de apoio psicológico e psiquiátrico nas corporações, visando um cuidado mais holístico e preventivo para esses profissionais.

2.8 Validação de Testes psicométricos

A escala de Likert constitui um instrumento psicométrico de mensuração largamente empregado em investigações de natureza quantitativa, tendo sido concebida em 1932 pelo educador e psicólogo social norte-americano Rensis Likert (1981). Conforme conceituado por Bermudes et al. (2016), a escala de Likert

⁹ O Inventário sobre Trabalho e Riscos de Adoecimento.

¹⁰ Questionário de Saúde Geral

caracteriza-se como uma modalidade de escala de atitude mediante a qual o respondente expressa seu grau de concordância ou discordância em relação a um determinado objeto de análise.

O instrumento estrutura-se através de uma série de assertivas às quais os participantes devem manifestar seu posicionamento por meio de categorias ordinais que se estendem desde a discordância total até a concordância plena, convencionalmente organizadas em cinco níveis hierárquicos: discordo totalmente, discordo, neutro/indiferente, concordo e concordo totalmente. Esta configuração permite a quantificação de construtos subjetivos, conferindo tratamento estatístico a variáveis de natureza qualitativa e possibilitando análises comparativas e inferenciais no contexto da pesquisa empírica. Assim, as vantagens metodológicas são:

- Facilidade de elaboração e aplicação: é simples para pesquisadores construírem e para respondentes compreenderem;
- Objetividade e homogeneidade: aumenta a probabilidade de mensuração uniforme de atitudes;
- Gradação de respostas: permite capturar nuances de opinião além de respostas dicotômicas (sim/não);
- Análise estatística: os dados podem ser tratados por técnicas e métodos estatísticos diversos.

A robustez psicométrica é medida pela consistência interna onde estudos demonstram boa confiabilidade estatística quando bem construída. Já a validade de construto, permite inferir medidas de construtos abstratos através da concordância com afirmações. Enquanto a versatilidade, é adaptável a diferentes contextos (saúde, educação, marketing, psicologia).

A aplicabilidade prática dos testes psicométricos é a eficiência em pesquisas oferecendo economia de tempo em grandes estudos comparado a outros métodos como Thurstone. A característica da comparabilidade, permite comparações entre grupos ao longo de uma escala temporal. E por fim o tratamento estatístico facilita análises quantitativas de fenômenos qualitativos. Desse modo a escala de Likert se

consolidou como uma das ferramentas mais populares e confiáveis para medir construtos subjetivos nas ciências sociais, combinando simplicidade operacional com rigor metodológico.

2.9 Seleção de Testes Psicométricos

Com base na revisão bibliográfica e considerando critérios de validade e confiabilidade, serão avaliados diferentes instrumentos psicométricos validados no Brasil que possam ser aplicados à rotina dos Bombeiros Militares. Entre os testes possíveis a serem considerados estão: o SRQ-20, o BDI-II, o GHQ-12, o MBI (Maslach Burnout Inventory) e o DASS-21, entre outros. Será realizada uma análise comparativa desses instrumentos, levando em conta a validade e precisão psicométrica, a facilidade e o tempo de aplicação, bem como a adequação ao contexto militar, visando identificar quais ferramentas são mais apropriadas para a avaliação da saúde mental desses profissionais.

2.10 Definição da Sazonalidade de Aplicação

A sazonalidade ideal para a aplicação do teste psicométrico tem como base na literatura científica a variação de acordo com o objetivo proposto. No estudo em voga, o objetivo é a prevenção e monitoramento da saúde mental ocupacional, na análise da frequência de exposição dos bombeiros militares a eventos potencialmente traumáticos e na rotina operacional e logística do Corpo de Bombeiros.

2.11 Resultados e Discussão

Através de uma prospecção de dados do Centro de Perícias Médicas, foram obtidos alguns gráficos de interesse do trabalho com o objetivo de levantar os afastamentos totais ou parciais referentes à classificação internacional CID-10 “F”, resguardado o anonimato e o sigilo requeridos pelo Conselho Federal de Medicina.

Tais dados serão fundamentais para desenvolver o artigo científico a ser produzido no Curso de Altos Estudos para Oficiais:

- Quantidade de afastamento por ano dos militares por Classificação Internacional de Doenças e Problemas relacionados à Saúde - CID-10, todas categorias "F" desde o ano de 2022 até 2024;
- Gráficos ou infográfico, com imagens sobre a demonstração desses dados supramencionados;
- E qualquer dado que este CPMED julgue necessário para agregar valor intelectual à pesquisa.

Para fins de pesquisa, foi utilizada a plataforma intranet do CBMDF GESINT (Gestão Estratégica e Inteligência de Negócios), por meio dos dashboards "Pesquisa setorial" e "Dias de dispensa / Atas".

Pontua-se ainda que o termo "afastamento" do item 1 foi interpretado como afastamento total por motivo de saúde, sendo utilizado o filtro LTSP para obtenção dos dados estatísticos.

No período de 01 de janeiro de 2022 a 31 de dezembro de 2024, 878 militares se afastaram por motivo de saúde relacionado ao Grupo F da CID-10, a qual abrange transtornos mentais e comportamentais, em uma quantidade total de 4.528 afastamentos.

Analisando os mesmos dados por ano, obtém-se o seguinte resultado estatístico:

- Em 2022: quantidade total de 626 afastamentos por CID-10 do grupo F;
- Em 2023: quantidade total de 778 afastamentos por CID-10 do grupo F;
- Em 2024: quantidade total de 849 afastamentos por CID-10 do grupo F.

Abaixo, seguem alguns infográficos relevantes:

Figura 1 – Análise setorial: quantidade de militares e a quantidade de afastamento total por posto/graduação e por OBMs dentro do grupo F, no período de 2022 a 2024

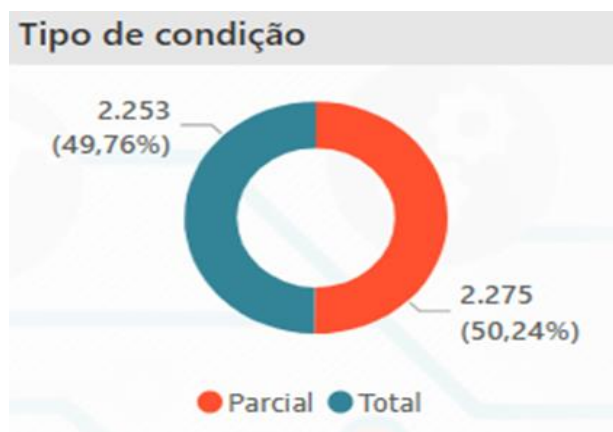


Fonte: Centro de Perícias Médicas do CBMDF

As informações relativas da Figura 1 foram extraídas junto ao Centro de Perícias Médicas, centro responsável por homologar os atestados médicos dos militares da corporação. A imagem demonstra a quantidade geral de militares afastados do serviço e mostra um gráfico comparativo, podemos observar que a Organização Bombeiro Militar – OBM que mais teve quantidades de afastamentos totais foi o Centro de Formação e Aperfeiçoamento de Praças – CEFAP. Desse modo, podemos inferir que o alto índice de afastamentos se deve ao fato de todos os militares em curso, em particular o Curso de Formação de Praças - CFP são provisoriamente lotados nessa OBM. Sendo assim, as dispensas nesta OBM ficam superestimadas, pois os alunos em cursos são os que mais homologam atestados.

Com relação aos afastamentos por graduação, podemos analisar que o índice mais alto se deu nos militares de maior graduação, que conseqüentemente estão mais tempo no serviço operacional, e já com a faixa etária mais alta.

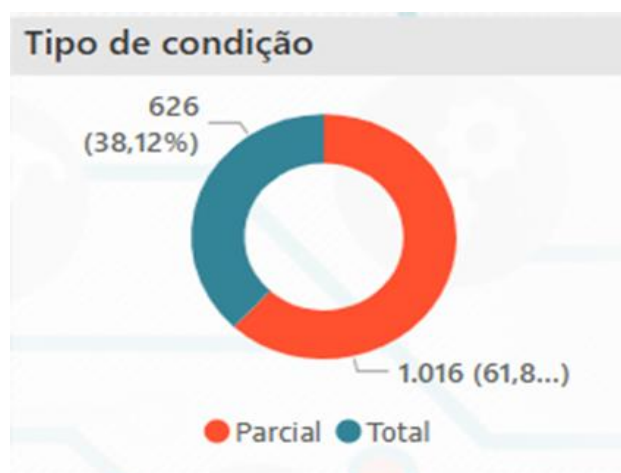
Figura 2 - Quantidade por tipo de afastamento: parcial (DMP/VAF) vs. total (LTSP) entre 2022 e 2024



Fonte: Centro de Perícias Médicas do CBMDF

Na figura 2 pode-se observar o quantitativo total entre as dispensas parciais e totais da CID – 10, grupo F, no horizonte cronológico que este trabalho buscou estudar. É notória quase uma igualdade entre o número de dispensas totais e parciais nesse período. Do ponto de vista estatístico, podemos dizer que ambas as dispensas estão em pé de igualdade, uma vez, que há de se considerar o desvio padrão dos dados.

Figura 3 - Quantidade por tipo de afastamento: parcial (DMP/VAF) vs. total (LTSP) em 2022

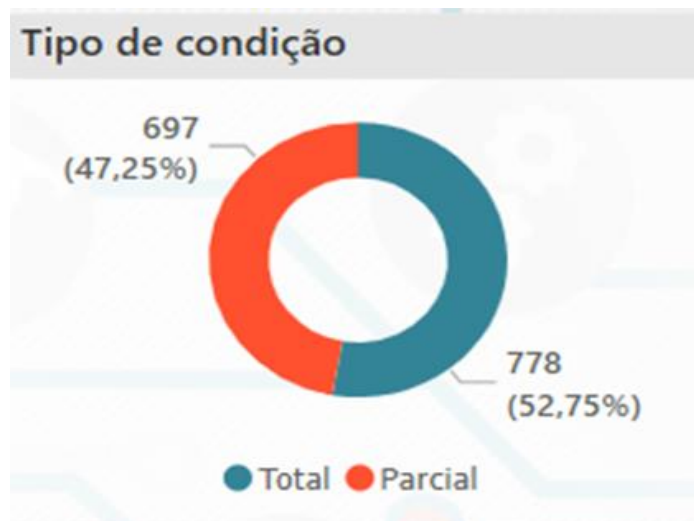


Fonte: Centro de Perícias Médicas do CBMDF

A figura 3 mostra que no ano de 2022 a quantidade de afastamentos parciais é consideravelmente maior que os afastamentos totais, totalizando 61,8% da amostra

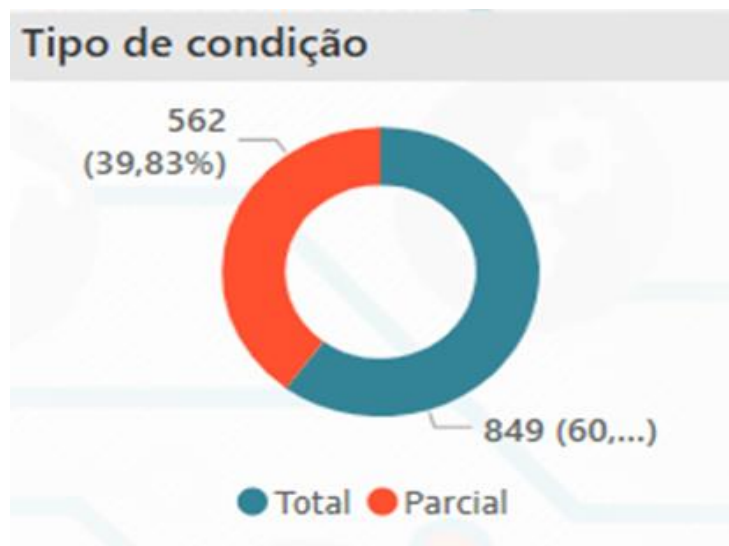
de dados para o período estudado. Cabe salientar que no ano de 2022 boa parte dos militares estavam de teletrabalho por causa da pandemia.

Figura 4 - Quantidade por tipo de afastamento: parcial (DMP/VAF) vs. total (LTSP) em 2023



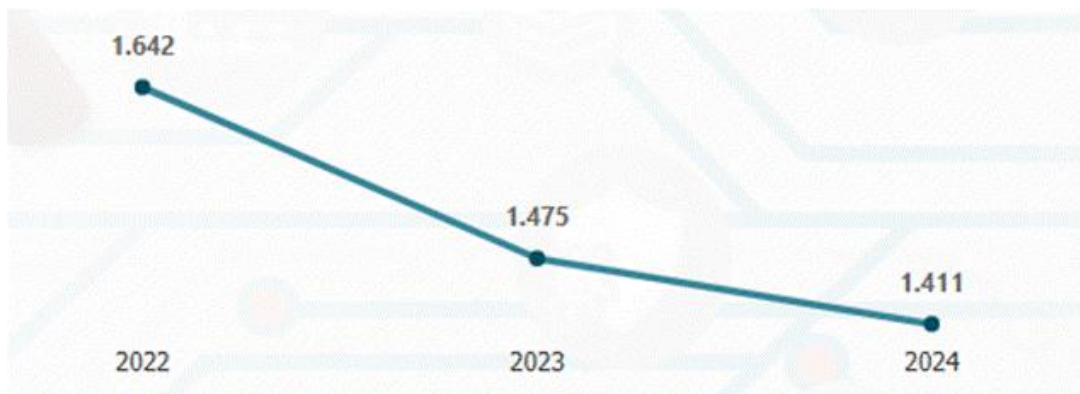
Fonte: Centro de Perícias Médicas do CBMDF

Figura 5 - Quantidade por tipo de afastamento: parcial (DMP/VAF) vs. total (LTSP) em 2024



Fonte: Centro de Perícias Médicas do CBMDF

Figura 6 - Quantidade de afastamento por ano referente a CID-10 do grupo "F" (total + parcial)



Fonte: Centro de Perícias Médicas do CBMDF

É observável que nas três últimas figuras de disco, onde há um dado do quantitativo proporcional de afastamentos parciais e totais, que há um decréscimo nas dispensas médicas do grupo F do tipo parciais. Quando confrontamos com a figura 6, verificamos um decréscimo também no número de atendimentos. Nos anos de 2020 e 2021 houve mudanças nos atendimentos feitos pela JISC por causa da pandemia do vírus SARS-CoV-2, mais conhecido como a COVID-19. E a redução dos números de atendimentos e afastamentos parciais foram diminuindo a medida que os atendimentos da JISC foram sendo retomados aos níveis normais, restando como dispensas parciais somente os casos crônicos mesmos.

Figura 7 - Quantidade de afastamento por mês referente a CID-10 do grupo "F" (total + parcial)



Fonte: Centro de Perícias Médicas do CBMDF

Tabela 1 - Quantidade de atendimentos (total + parcial)

MILITARES			
Em acompanhamento	631	Ativos	484
		Inativos	147
Total	1513	Ativos	1184
		Inativos	329

Fonte: Centro de Assistência Bombeiro Militar do CBMDF

O Centro de Assistência Bombeiro Militar - CEABM atualmente atende 631 militares, sendo 484 militares ativos e 147 inativos. Nesse contexto, já passaram por avaliação psiquiátrica no centro 1513 militares, sendo 1184 ativos e 329 inativos, conforme tabela abaixo no período entre os anos de 2022 e 2024.

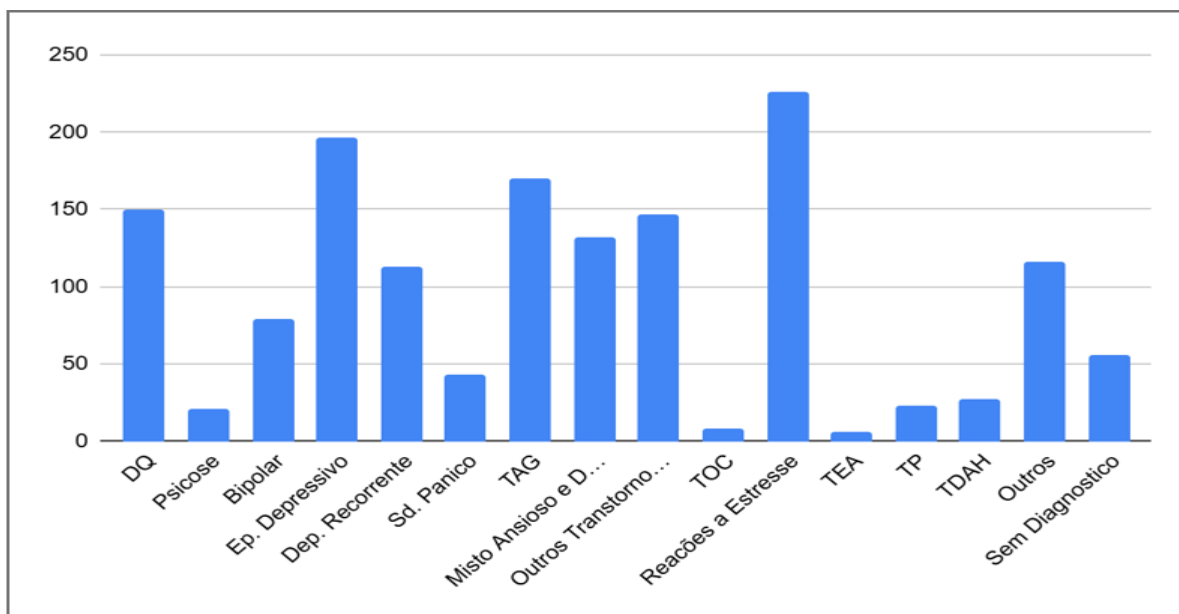
Os respectivos diagnósticos, de acordo com a Classificação Internacional de Doenças CID-10, são demonstrados na tabela abaixo:

Tabela 2 - Quantidade de diagnósticos de acordo com a CID-10.

Militares		
Diagnóstico	Quantidade	Percentual
Dependência Química	150	9,91%
Psicoses	21	1,39%
Transtorno de Humor	394	26,04%
Transtorno de Ansiedade	492	32,52%
Reações a Estresse	226	14,94%
Outros	174	11,50%
Sem Diagnóstico	56	3,70%
Total	1.513	100,00%

Fonte: Centro de Assistência Bombeiro Militar do CBMDF

A tabela 2 gerou o gráfico que observamos na Figura 8 a seguir, na qual mostra que a Dependência Química (DQ) foi de 9,91%, representando um número expressivo tanto numericamente como graficamente.

Figura 8 - Quantidade de diagnósticos de bombeiros militares entre 2022 a 2024

Fonte: Centro de Assistência Bombeiro Militar do CBMDF

Nesse contexto, a dependência por álcool é considerada doença pela Organização Mundial de Saúde – OMS desde 1970 e está contemplada no gráfico. Por outro lado, os Episódios Depressivos que estão enquadrados nos Transtornos de Humor pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de transtornos mentais – DSM-V, representaram 26,04%, quase um terço dos dados.

Por conseguinte, os Transtornos de Ansiedade correspondem a 32,52% dos dados, entre eles podemos notar no gráfico o expressivo valor de Transtorno de Ansiedade Generalizada – TAG e Misto ansioso e Depressão. E o mais expressivo foram as Reações ao Estresse quando analisado isoladamente, porém outras comorbidades podem derivar desse parâmetro, como Síndrome do Pânico, os próprios transtornos ansiosos e principalmente o Transtorno de Estresse Pós-traumático – TEPT, que pode estar dentro da classificação como Outros.

Não foi possível esgotar todos os transtornos mentais dos quais os bombeiros militares podem ser acometidos ou que já possuem e são aumentados em certo grau

devido à grande gama desses transtornos, que contam com mais de trezentos já catalogados e que compõem o DSM-V.

Tabela 3 – Comparação entre os testes psicométricos

TESTE	Construtos Avaliados	Gratuito / Licenciado	Ambientes de Aplicação
SRQ-20	1 construto principal: transtornos mentais comuns (sintomas ansiosos, depressivo)	✔ Gratuito	Saúde pública, pesquisas epidemiológicas, triagem psicológica e ocupacional
BDI-II	1 construto principal: depressão (componentes afetivo, cognitivo)	✘ Licenciado / pago	Clínico, hospitalar, consultório psicológico, pesquisas em saúde mental
GHQ-12	1 construto principal: sofrimento psicológico geral	✔ Gratuito para pesquisa (mas requer autorização para uso comercial)	Clínico, ocupacional, pesquisas em saúde mental e triagem comunitária
MBI	3 construtos: exaustão emocional, despersonalização e realização profissional	✘ Licenciado / pago	Organizacional, ocupacional, hospitalar e em pesquisa sobre burnout
DASS-21	3 construtos: depressão, ansiedade e estresse	✔ Gratuito	Clínico, organizacional, acadêmico, pesquisas psicológicas e saúde mental

Dentre os testes levantados pelo estudo que mais se aproximam da rotina do trabalho do bombeiro militar do Distrito Federal, estão o SQR-20 e o DASS-21. Ambos os testes são validados no Brasil, possuem consistência estatística e são gratuitos, dessa forma, não geram ônus financeiro para o demandante. No entanto, o SQR-20, possui como limitação a avaliação de apenas um construto que é o sofrimento psíquico do indivíduo, enquanto que o DASS-21 (ANEXOS) é um teste que analisa os três construtos que foram observados de maior ocorrência nos bombeiros militares do DF, que são a depressão, ansiedade e estresse.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho em questão buscou cumprir com o seu objetivo principal que era de identificar o adequado instrumento psicométrico para avaliar a saúde mental dos Bombeiros Militares do Distrito Federal ao longo da sua carreira. Contudo, percebeu-se com base na literatura científica uma certa escassez de estudos voltados para a saúde mental de militares especificamente.

O levantamento de dados estatísticos corroborou com a solidez e a proposta da pesquisa. Principalmente com a colaboração dos dados apresentados pelo Centro de Perícias Médicas do CBMDF e pelo Centro de Assistência da corporação. Hoje na corporação não há nenhum instrumento normatizado para aferir a saúde mental do bombeiro militar, o que se tem é um questionário físico que o militar preenche quando se apresenta na bienal. Tal questionário é o Self-Reporting Questionnaire (SQR-20), adaptado e sem ato normativo da corporação que regule sua aplicação na bienal. Como visto na literatura o teste psicométrico Depression Anxiety and Stress Scale - DASS21 (ANEXOS) é trifatorial e serve para medir os constructos que mais tiveram incidência de acordo com os dados do CEABM, permitindo uma triagem mais assertiva.

Portanto, concluiu-se pela necessidade de utilização instrumentos específicos e padronizados para avaliação da saúde mental dos servidores bombeiros militares, nesse sentido o teste psicométrico Depression Anxiety and Stress Scale - DASS21 (ANEXOS) se mostra como um instrumento atual e capaz de fornecer subsídios para o desenvolvimento de ações preventivas, de modo a detectar os principais fatores que afetam de forma negativa o trabalho e a vida pessoal dos profissionais envolvidos.

Com base na avaliação de saúde já realizada pela corporação a cada 2 (dois) anos, a sugestão de periodicidade para a aplicação do teste escolhido é conjuntamente com a Bienal, porém que a aptidão neste teste não seja condição para impedir o bombeiro militar de ser promovido ou realizar cursos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, A. M. et al. Modelos de avaliação em saúde mental: entre fatores de risco e proteção. *Redalyc*, 2020. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/1452/145256681003/html/>. Acesso em: 12 maio 2025.

ANGERAMI, V. A. et al. Adaptação transcultural da DASS-21 para adolescentes. *Psico-USF*, v. 25, n. 3, p. 541-553, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psuf/a/CtJv6LTmfYxKfXzmP4j6q5g/>. Acesso em: 12 maio 2025.

BÁRBARO, Alessandra Marino; ROBAZZI, Maria Lúcia do Carmo Cruz; PEDRÃO, Luiz Jorge; CYRILLO, Regilene Molina Zacareli; SUAZO, Sandra Verônica Valenzuela. Transtornos mentais relacionados ao trabalho: revisão de literatura. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas, Ribeirão Preto*, v. 5, n. 2, p. 1-18, 2009. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/38695>. Acesso em: 12 maio 2025.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2016.

BERMUDES, W. L. *Tipos de escalas utilizadas em pesquisas e suas aplicações*. *Vértices — Revista de Políticas Públicas, Campos dos Goytacazes*, v. 18, n. 2, p. 7–20, maio/ago. 2016. Disponível em: <https://editoraessentia.iff.edu.br/index.php/vertices/article/view/1809-2667.v18n216-01>. Acesso em: 06 nov. 2025

BEZERRA, M. D. S. et al. Millon Clinical Multiaxial Inventory – MCMI-III: Uma revisão sistemática. *Revista de Psicologia*, 2019. Disponível em: https://flucianofejiao.com.br/flf/wp-content/uploads/2019/01/MILLON_CLINICAL_MULTIAXIAL_INVENTORY_MCMI_III_UMA_REVISAO_SISTEMATICA.pdf. Acesso em: 12 maio 2025.

BOLSONI, L. M.; ZUARDI, A. W. Estudos psicométricos de instrumentos breves de rastreio para múltiplos transtornos mentais. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 37, n. 4, p. 324-331, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/pdG7K8GRfMmcZHtZDqdg5gJ/>. Acesso em: 12 maio 2025.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA - CFP. *Instrumentos de avaliação em saúde mental*. 2. ed. São Paulo: Hogrefe, 2016.

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO CEARÁ - CBMCE. *Cuidar da saúde mental*

do bombeiro-militar é um desafio permanente. Disponível em: <https://www.bombeiros.ce.gov.br/2022/02/09/cuidar-da-saude-mental-do-bombeiro-militar-e-um-desafio-permanente/>. Acesso em: 12 maio 2025

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO DISTRITO FEDERAL. Perguntas e respostas – Saúde. Brasília, DF, 2022. Disponível em: <https://saude.cbm.df.gov.br/perguntas-frequentes/>. Acesso em: 10 jul. 2025

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE MATO GROSSO DO SUL. Com foco na melhoria da qualidade de vida dos bombeiros militares: CBMMS realiza 3º encontro de saúde mental. Disponível em: <https://www.bombeiros.ms.gov.br/com-foco-na-melhoria-da-qualidade-de-vida-dos-bombeiros-militares-cbmms-realiza-3o-encontro-de-saude-mental/>. Acesso em: 12 maio 2025.

COSTA, C. N. Práticas de cuidado em saúde mental a partir do Projeto Terapêutico Singular. *Sanare — Revista de Políticas Públicas*, v. 22, n. 1, p. 3–19, 03 jul. 2023. DOI: 10.36925/sanare.v22i1.1682.

HELOANI, José Roberto; CAPITÃO, Cláudio Garcia. Saúde mental e psicologia do trabalho. *São Paulo em Perspectiva*, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 74-83, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/spp/a/6gQBvK8LC7CM4Bzd5vNLH7H>. Acesso em: 12 maio 2025.

HENRY, J. D.; CRAWFORD, J. R. The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, v. 44, p. 227–239, 2005.

HUTZ, Claudio Simon (Org.). *Psicometria*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2015.

IBPAD - Instituto Brasileiro de Pesquisa e Análise de Dados. O que é Psicometria? Disponível em: <https://ibpad.com.br/comunicacao/o-que-e-psicometria/>. Acesso em: 12 maio 2025.

INSTITUTO SUASSUNA. A importância da saúde mental no Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Goiás. Disponível em: <https://institutosuassuna.com.br/blog/a-importancia-dos-cuidados-com-a-saude-mental-uma-perspectiva-do-corpo-de-bombeiros-militar-do-estado-de-goias/>. Acesso em: 12 maio 2025.

JUNTUNEN, M. et al. Burnout e dissociação. In: Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos mentais. *Revista de Psiquiatria Clínica*, São Paulo, v. 34, n. 6, p. 245-254, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/6CTppSZ6X5ZZLY5bXPPFB7S>. Acesso em: 12 jun. 2025

LIMA, Eduardo de Paula; ASSUNÇÃO, Ada Ávila; BARRETO, Sandhi Maria. Prevalência de depressão em bombeiros. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 31, n. 4, p. 733-743, abr. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csp/2015.v31n4/733-743/>. Acesso em: 12 maio 2025.

METTZER. Diferença entre objetivo geral e objetivo específico. Blog Mettzer. Disponível em: <https://blog.mettzer.com/diferenca-entre-objetivo-geral-e-objetivo-especifico/>. Acesso em: 07 maio 2025

MUNIZ, Thiago Costa. Ansiedade e depressão em bombeiros: uma revisão da literatura. 2024. Disponível em: <https://bombeiros.pb.gov.br/wp-content/uploads/2024/03/ARTIGO-TCC-THIAGO-COSTA-MUNIZ.pdf>. Acesso em: 12 maio 2025.

MUNIZ, Thiago Costa; COSTA FILHO, José Raimundo. Ansiedade e depressão em bombeiros: uma revisão da literatura. João Pessoa: Corpo de Bombeiros Militar da Paraíba, 2023. Disponível em: <https://bombeiros.pb.gov.br/wp-content/uploads/2024/03/ARTIGO-TCC-THIAGO-COSTA-MUNIZ.pdf>. Acesso em: 12 jun. 2025.

GOIS, Pablo Almeida de. A atuação do Corpo de Bombeiros Militar de Roraima frente às ocorrências com pessoas em sofrimento psíquico. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Estácio de Sá, Boa Vista, RR, 2023.

GORENSTEIN, C. et al. Validação do BDI-II em amostra brasileira. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 34, n. 4, p. 389-394, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/LsNs3GSfW7cnqXG5QjkBLzf/>. Acesso em: 12 maio 2025.

MARTINS, B. G. et al. Evidências de validade da DASS-21 para trabalhadores de enfermagem. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 37, eAPE01021, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/jrZJwMrNmHHVQdSSN7mNTbh/>. Acesso em: 12 maio 2025.

OLIVEIRA, Karine Trarbach de; MORAES, Thiago Drumond. Saúde mental e trabalho em profissionais do corpo de bombeiros militar. *Rev. Psicol., Organ. Trab.*, Brasília, v. 21, n. 1, p. 1388-1397, mar. 2021. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572021000100011&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 06 maio 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Saúde mental: fortalecer nossa resposta. Genebra: OMS, 2018. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 6 maio 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Mental health. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health>. Acesso em: 6 maio 2025.

PAPARELLI, R. A saúde mental relacionada ao trabalho e os desafios aos profissionais da saúde, São Paulo, v. 40, n. 131, p. 1-10, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/YfMz55kDCyzXjny74jw6DbN>. Acesso em: 12 maio 2025.

PASQUALI, Luiz. Psicometria. Revista da Escola de Enfermagem da USP, São Paulo, v. 43, n. spe, p. 992-999, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/Bbp7hnp8TNmBCWhc7vjbXgm/>. Acesso em: 6 maio 2025.

PEPSIC. Compêndio de Avaliação Psicológica: Interlocução entre a Pesquisa e a Prática. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712021000100014. Acesso em: 12 maio 2025.

PSICOMETRIA ONLINE. O que é psicometria? Disponível em: <https://www.blog.psicometriaonline.com.br/o-que-e-psicometria/>. Acesso em: 12 maio 2025.

SANTOS, I. S. et al. Validação do PHQ-9 para atenção primária no Brasil. Revista Brasileira Multidisciplinar, v. 22, n. 1, p. 45-58, 2021. Disponível em: <https://www.revistarebram.com/index.php/revistauniara/article/view/980/705>. Acesso em: 12 maio 2025.

SAÚDE CEARÁ. Saúde mental e trabalho: saiba como evitar esgotamento profissional no dia a dia. 2020. Disponível em: <https://www.saude.ce.gov.br/2020/02/27/saude-mental-e-trabalho-saiba-como-evitar-esgotamento-profissional-no-dia-a-dia/>. Acesso em: 12 jun. 2025

SCIELO. Instrumentos de avaliação mais conhecidos/utilizados por psicólogos brasileiros. Psico-USF, v. 10, n. 2, p. 241-250, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/JftFPgtcQmMv4DMZm6CstqR/>. Acesso em: 12 maio 2025.

SILVA, Aline Fernanda Spadin da; PARIZOTTO, Ana Patricia Alves Vieira. Saúde mental e aspectos da atividade de bombeiro militar em uma cidade catarinense. Pesquisa em Psicologia - Anais Eletrônicos, v. 1, n. 1, 2018. Disponível em: https://periodicos.unoesc.edu.br/pp_ae/article/view/11989. Acesso em: 6 maio 2025.

SILVA, R. R. et al. A Systematic Review of Instruments to Identify Mental Health in

Emergency Departments. *Academic Emergency Medicine*, v. 24, n. 5, p. 552-565, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28145070/>. Acesso em: 12 maio 2025.

SOUZA, J. C. et al. Utilização de instrumentos psicométricos na saúde ocupacional. ANAMT, 2020. Disponível em: <https://www.anamt.org.br/portal/wp-content/uploads/2020/11/PODCAST-Instrumento.pdf>. Acesso em: 12 maio 2025.

VETOR EDITORA. Avaliação psicológica: importância e principais benefícios. Disponível em: <https://blog.vetoreditora.com.br/a-importancia-e-beneficios-da-avaliacao-psicologica/>. Acesso em: 12 maio 2025.

ANEXOS

ANEXO A

Escala DASS-21

NOME DO PARTICIPANTE (SOCIAL):	ID:	DATA DE NASCIMENTO: / /
--------------------------------	-----	-------------------------

Instruções

Por favor, leia cuidadosamente cada uma das afirmações abaixo e circule o número apropriado 0, 1, 2 ou 3 que indique o quanto ela se aplicou a você durante a última semana, conforme a indicação a seguir:

- 0 Não se aplicou de maneira alguma
- 1 Aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo
- 2 Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo
- 3 Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

		Não se aplicou de maneira alguma	Aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo	Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo	Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo
01	Achei difícil me acalmar	0	1	2	3
02	Senti minha boca seca	0	1	2	3
03	Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
04	Tive dificuldade em respirar em alguns momentos (ex. respiração ofegante, falta de ar, sem ter feito nenhum esforço físico)	0	1	2	3
05	Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas	0	1	2	3
06	Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações	0	1	2	3
07	Senti tremores (ex. nas mãos)	0	1	2	3
08	Senti que estava sempre nervoso	0	1	2	3
09	Preocupe-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a)	0	1	2	3
10	Senti que não tinha nada a desejar	0	1	2	3
11	Senti-me agitado	0	1	2	3
12	Achei difícil relaxar	0	1	2	3
13	Senti-me depressivo (a) e sem ânimo	0	1	2	3
14	Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo	0	1	2	3
15	Senti que ia entrar em pânico	0	1	2	3
16	Não consegui me entusiasmar com nada	0	1	2	3
17	Senti que não tinha valor como pessoa	0	1	2	3
18	Senti que estava um pouco emotivo/sensível demais	0	1	2	3
19	Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico (ex. aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca)	0	1	2	3
20	Senti medo sem motivo	0	1	2	3
21	Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3

ANEXO B

SUBESCALA	PERGUNTA	PONTUAÇÃO
Depressão	3	
	5	
	10	
	13	
	16	
	17	
	21	
	Pontuação final	<u> </u> x 2 =
Ansiedade	2	
	4	
	7	
	9	
	15	
	19	
	20	
	Pontuação final	<u> </u> x 2 =
Estresse	1	
	6	
	8	
	11	
	12	
	14	
	18	
	Pontuação final	<u> </u> x 2 =

CLASSIFICAÇÃO DOS SINTOMAS

SINTOMAS	NORMAL	LEVE	MODERADO	SEVERO	EXTREMAMENTE SEVERO
Depressão	0-9	10-13	14-20	21-27	28-42
Ansiedade	0-7	8-9	10-14	15-19	20-42
Estresse	0-14	15-18	19-25	26-33	34-42

ANEXO C

DASS-21 - OPÇÕES DE RESPOSTAS PARA O PARTICIPANTE

Não se aplicou de maneira alguma	Aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo	Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo	Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo
0	1	2	3