

CONTROLE DE ESTRESSE EXTREMO EM PERÍODOS DE EMERGÊNCIA E DESASTRES

Autores: Salvador Ávila Filho; Isis Cristhina Ramos Duques de Castro; Luana Macedo de Souza Silva; Mirian dos Santos Veloso; Ramon Dieggo Pimentel Valle Baylão Diniz;

O controle do estresse extremo em situações de emergência e desastre configura um dos maiores desafios enfrentados pelos respondentes operacionais. A capacidade de manter a estabilidade emocional e a preservação da cognição são fundamentais para garantir a eficiência no atendimento às ocorrências, evitando falhas procedimentais que possam comprometer a segurança da equipe e da comunidade envolvida.

A cognição, enquanto função psicológica, abrange processos como percepção, atenção, memória, raciocínio, julgamento, imaginação, pensamento e linguagem. Ela é essencial à atuação técnica em cenários de crise, sendo severamente impactada pelo estresse (CASTRO et al., 2024). A origem da palavra "cognição" remonta aos estudos filosóficos de Platão e Aristóteles, tendo sido amplamente investigada ao longo da história do pensamento humano. De acordo com a Lei de Yerkes-Dodson (TRIGEN, 1994; GWYER, 2017) representada pela Curva de desempenho sob estresse, indicado na Figura 1, necessitamos controlar o estresse entre um nível mínimo e um nível máximo para atingir a melhor eficiência e resultado da Tarefa realizada. Ao mesmo tempo discutimos que a reação ao estresse extremos pode provocar a perda do controle cognitivo provocando fuga ou congelamento, que seria inadequado no papel de brigadistas de emergência. Analisar o Risco e elaborar estratégias para Enfrentar o perigo é a posição mais acertada para a função de resgate e salvamento.

Durante eventos críticos, os bombeiros militares são obrigados a tomar decisões rápidas e assertivas, aplicando conhecimentos técnicos em condições adversas. O estresse extremo, no entanto, pode levar à perda de atenção, dificultar a retenção de informações essenciais sobre o incidente e prejudicar a tomada de decisões corretas. A continuidade da operação em ambientes de estresse elevado ainda afeta a capacidade de recuperação do poder cognitivo, reduzindo a eficácia dos respondentes em operações subsequentes. Diversos efeitos fisiológicos e psicológicos decorrem da exposição prolongada ao estresse, incluindo fadiga, alterações no apetite, problemas dermatológicos, hipertensão arterial, além do risco aumentado de doenças neurodegenerativas em longo prazo. Quando não adequadamente gerido, o estresse compromete a neuroplasticidade,

elemento crucial para a criatividade e para a geração de novas soluções frente às problemáticas complexas típicas dos desastres.

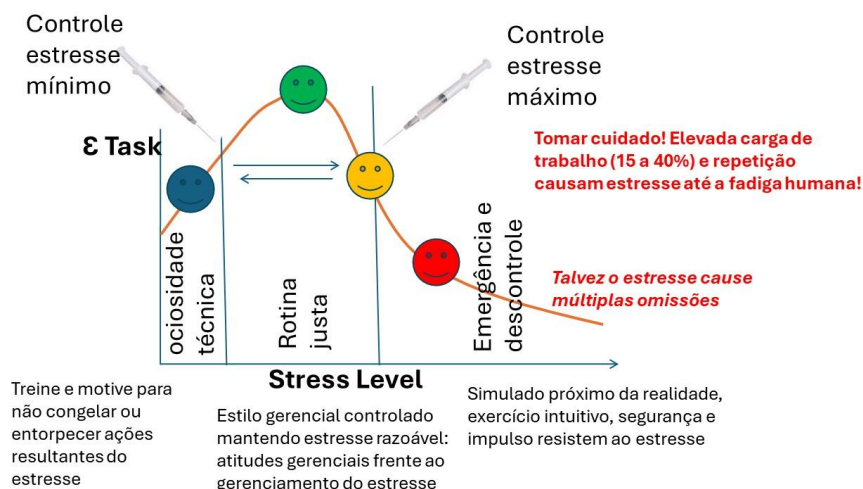


Figura 1 – Desempenho da Tarefa sob Estresse: Monitoramento estresse, feedback & gestão

No âmbito da análise do estresse progressivo, destaca-se o trabalho de Pichon Rivière, que, por meio da técnica dos Grupos Operativos, sistematizou a avaliação dos impactos emocionais em grupos de trabalho. Complementarmente, Ávila propôs o modelo "Dependent Layer of Operation Decision Analyzes (LODA)" para calcular o Fator Humano em desastres tecnológicos, exemplificado pelo estudo de um evento envolvendo GLP (gás liquefeito de petróleo). Nesse modelo, identificam-se cinco níveis de progressão do desastre, desde o desvio do processo até a formação de bola de fogo com óbitos, demonstrando que a evolução de incidentes críticos impacta diretamente a capacidade decisória sob estresse.

Essa metodologia pode ser adaptada para avaliar eventos críticos atendidos por corpos de bombeiros, como acidentes com embarcações, incêndios florestais e deslizamentos de terra. Em todos esses cenários, a intensidade do estresse influencia a eficácia operacional e a preservação da vida.

Impactos do Estresse Durante a Crise e Ações de Mitigação em emergências, o fiel cumprimento de procedimentos operacionais, a acurada percepção de cenários e a checagem de riscos são ações que exigem elevado controle emocional. As equipes de bombeiros devem adotar estratégias de calma, paciência e resiliência, uma vez que o estresse tende a instigar o pensamento reativo e impulsivo, aumentando o risco de tomadas de decisão precipitadas (CASTRO et al., 2024).

Fatores como visibilidade restrita, ambientes inóspitos e dificuldades de comunicação são comuns em cenários de emergência e reforçam a necessidade de condutas assertivas e procedimentais. O treinamento contínuo e a confiança no líder são fundamentais para mitigar os efeitos do estresse. A liderança que falha na escuta ativa ou que adota posturas agressivas compromete o funcionamento da equipe, gerando barreiras de comunicação que podem resultar em erros operacionais graves.

A gestão do estresse em desastres também depende da implementação de rotinas operacionais bem estruturadas. Por exemplo, durante o atendimento a um incêndio, garantir o correto posicionamento das viaturas, a identificação das rotas de fuga primária e secundária e a adoção das técnicas corretas de combate são atitudes que, quando praticadas sistematicamente, reduzem a sobrecarga emocional e evitam o fenômeno da “visão de túnel” provocado pelo estresse intenso. O estresse extremo, se não adequadamente trabalhado, conduz à negligência, à imprudência e à imperícia — três dos principais fatores de riscos jurídicos e operacionais em emergências. O líder estressado tende a cometer erros, ignorar informações relevantes e influenciar negativamente o comportamento da equipe, o que pode comprometer toda a operação de resposta ao desastre. Além disso, a gestão inadequada do estresse pode resultar em práticas organizacionais tóxicas, caracterizadas por comunicações agressivas, ordens incoerentes e assédio moral, afetando a saúde mental e o desempenho da tropa. Em contrapartida, a liderança que se ancora na humildade operacional e na escuta ativa proporciona um ambiente mais favorável à adaptação, colaboração e resposta eficiente às emergências.

O acolhimento emocional e o engajamento dos operadores são reforçados por práticas de liderança humanizada, essenciais para o enfrentamento de eventos críticos com elevados níveis de estresse. O funcionamento pleno da cognição sob estresse extremo depende diretamente da aplicação da inteligência emocional e do autodomínio. A manutenção da capacidade cognitiva em cenários de desastre é um imperativo operacional para os corpos de bombeiros e demais forças de resposta. Treinamentos contínuos, simulados realistas, rotinas procedimentais claras e líderes capacitados para escuta ativa e gestão emocional são estratégias-chave para a mitigação dos efeitos do estresse extremo. A redução do nível de estresse entre os respondentes influencia diretamente a qualidade e a segurança do atendimento prestado à sociedade.

Quando negligenciado, o estresse pode não apenas comprometer a operação em si, mas também gerar danos colaterais ao efetivo e à própria imagem institucional. Assim, investir na gestão do

estresse em emergências é investir na proteção da vida — tanto da comunidade atendida quanto dos próprios bombeiros militares.

Por fim, é necessário compreender que, na resposta a desastres, o elemento humano é tão crucial quanto os equipamentos e as táticas empregadas. Cuidar da saúde emocional e cognitiva dos operadores não é apenas uma questão de bem-estar pessoal, mas uma condição indispensável para garantir a eficiência, a segurança e a excelência das ações de resposta às emergências.

Palavras-chave: Estresse; Cognição; Emergências; Liderança; Gestão de Desastres.

Área do Conhecimento: Área do Conhecimento – Métodos de Aprendizagem, protocolo e procedimentos em desastres: Uma análise da formação

REFERÊNCIAS:

CASTRO, I. C. R. D.; SILVA, L. M. S.; VELOSO, M. S.; DINIZ, R. D. V. B.; CERQUEIRA, I.; ÁVILA, S.; MATTOS, J. L. F. **Controle de estresse extremo em períodos de emergência e desastres**. Salvador: CBMBA, 2024.

TRIGEN, J.H. Yerkes-Dodson: A Law for all Seasons. 1994. *Theory & Psychology* 4(4):525-547
DOI:10.1177/0959354394044004.

GWYER P. G. 2017. Applying the Yerkes-Dodson Law to Understanding Positive or Negative Emotions. *Global Journal of Intellectual & Developmental Disabilities: Short Communication*. Volume 3 Issue 2 - September 2017. DOI: 10.19080/GJIDD.2017.03.555606.