



PRIMEIROS CUIDADOS PSICOLÓGICOS E RESILIÊNCIA NA ATIVIDADE DO BOMBEIRO MILITAR

**Ana Beatriz Andrade Basilio¹, Ana Cristina Pires², Ana Julia Fonseca Carlos³,
Cássia Geiler Dias⁴, Danielle dos Reis Freitas⁵, Luiza Sabrini dos Reis⁶, Márcio
Rocha Damasceno⁷**

¹ Graduanda em Psicologia, UNIFACIG, 2410530@sempre.unifacig.edu.br

² Graduanda em Psicologia, UNIFACIG, 2420019@sempre.unifacig.edu.br

³ Graduanda em Psicologia, UNIFACIG, 2410196@sempre.unifacig.edu.br

⁴ Graduanda em Psicologia, UNIFACIG, 2410129@sempre.unifacig.edu.br

⁵ Graduanda em Psicologia, UNIFACIG, 2420010@sempre.unifacig.edu.br

⁶ Graduanda em Psicologia, UNIFACIG, 2410202@sempre.unifacig.edu.br

⁷ Mestre em Políticas Públicas e Desenvolvimento Local, UNIFACIG,
marciorocha@sempre.unifacig.edu.br

Palavras-chave: Saúde Mental; Primeiros Cuidados Psicológicos; Resiliência; Atuação em Emergências; Bombeiro Militar.

INTRODUÇÃO

A psicologia aplicada a desastres consolidou-se no Brasil diante da intensificação de eventos críticos (PARANHOS, 2015; FAUSTO, 2024). O Conselho Federal de Psicologia (2021) destaca a necessidade de romper com modelos estritamente clínicos, promovendo uma práxis pautada na garantia de direitos e no cuidado psicossocial (BARBOSA, 2023). Entre as estratégias de resposta, sobressaem os Primeiros Cuidados Psicológicos (PCP), intervenções breves baseadas no acolhimento e estabilização emocional (CROCIARI, 2025; PAIXÃO; ANDRADE, 2024; OPAS, 2015). Como os bombeiros militares são frequentemente os primeiros a chegar aos cenários de crise, capacitá-los em PCP favorece intervenções mais eficazes e reduz o estresse ocupacional (SOUZA, 2020). Diante desse cenário, este artigo objetiva analisar a implementação de capacitações em PCP e resiliência junto ao Corpo de Bombeiros Militar de Minas Gerais, em Manhuaçu, refletindo sobre o papel da Psicologia na formação desses agentes de primeira resposta.

REFERENCIAL TEÓRICO

A atuação psicológica em emergências exige uma postura ética e técnica que ultrapasse o modelo clínico tradicional (CFP, 2021; CARVALHO; BORGES, 2009). Os PCP destacam-se como estratégia de intervenção imediata, oferecendo apoio prático a pessoas em sofrimento agudo por meio das ações de observar, ouvir e conectar (OPAS, 2015; PAIXÃO; ANDRADE, 2024), diferenciando-se de



intervenções clínicas profundas na fase aguda da crise (PAHO, 2012). Para os Bombeiros Militares, expostos a situações de alto impacto emocional, o desenvolvimento de estratégias de resiliência e autocuidado é essencial. A resiliência relaciona-se à adaptação frente a adversidades (UNISDR, 2009), enquanto o autocuidado atua na mitigação do estresse ocupacional e na redução dos estigmas associados à busca por apoio, configurando-se como um fator de proteção institucional (CFP, 2016, 2021).

METODOLOGIA

O presente trabalho caracteriza-se como um relato de experiência fundamentado nos princípios da pesquisa-ação, com abordagem qualitativa e descritiva. A pesquisa-ação pressupõe a inserção ativa dos pesquisadores no campo de estudo, promovendo a articulação entre a produção de conhecimento acadêmico e a transformação da realidade social (THIOLLENT, 2011). O público-alvo da intervenção foi composto por militares do Corpo de Bombeiros Militar de Minas Gerais (CBMMG), lotados no município de Manhuaçu.

O percurso metodológico do projeto de extensão foi estruturado em quatro etapas sequenciais:

1. **Identificação de Espaços e Diagnóstico da Realidade:** Consistiu no mapeamento do local de atuação e na compreensão das demandas relacionadas à saúde mental no contexto dos primeiros respondedores. Foram realizados contatos prévios com a corporação para alinhar as necessidades da tropa às temáticas de Direitos Humanos e cuidado psicossocial.
2. **Planejamento da Ação:** Com base no diagnóstico, elaborou-se o plano de intervenção. Definiu-se o objetivo de capacitar os militares em Primeiros Cuidados Psicológicos (PCP) e resiliência. A estratégia metodológica escolhida combinou exposição teórica e dinâmicas práticas, com aprovação prévia do cronograma e divisão de funções entre as discentes.
3. **Implementação da Atividade:** Execução do planejamento no batalhão, por meio de palestras, simulações e rodas de conversa, visando à sensibilização e ao treinamento prático dos bombeiros.
4. **Avaliação e Relatório Final:** Coleta de *feedbacks* dos participantes após a ação, reflexão coletiva sobre os impactos gerados na formação discente e



elaboração do presente documento, analisando os resultados alcançados.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE EXTENSIONISTA

A etapa de implementação da atividade extensionista consistiu em uma intervenção com duração de 1h30, intitulada “**Primeiros Cuidados Psicológicos e Resiliência na Atividade do Bombeiro Militar**”. O objetivo central foi capacitar os participantes para a oferta de suporte psicológico imediato em situações de crise, bem como fortalecer estratégias de autocuidado e resiliência dentro da corporação.

A ação iniciou-se com a apresentação da proposta e uma breve reflexão sobre o impacto emocional inerente às ocorrências operacionais. Em seguida, abordou-se o papel do bombeiro militar como primeiro respondedor, apresentando-se o modelo de Primeiros Cuidados Psicológicos, focado nos princípios de observar, ouvir e conectar (OPAS, 2015).

A condução da atividade combinou exposição teórica e vivência prática. Realizou-se uma simulação em duplas voltada ao exercício da escuta ativa e do acolhimento emocional breve, permitindo a aplicação dos conceitos apresentados. Também foram discutidas as reações comuns em situações de crise — tanto por parte das vítimas quanto dos profissionais — e os sinais de alerta que indicam a necessidade de encaminhamento para suporte psicológico especializado.

O tema da resiliência e do autocuidado foi aprofundado por meio de orientações e da aplicação da dinâmica denominada “Mapa da Resiliência”. Por fim, a atividade foi concluída com uma síntese das mensagens principais e a abertura de um espaço para o esclarecimento de dúvidas e troca de experiências, reforçando a importância da saúde mental como componente essencial e indissociável do trabalho operacional.

Figura 1 - Chefe do CMBMMG com o grupo



Fonte: Acervo do Projeto (2025)



DISCUSSÃO

A intervenção realizada evidenciou a pertinência dos Primeiros Cuidados Psicológicos (PCP) no cotidiano operacional do Corpo de Bombeiros. Durante a atividade, que contou com a participação de aproximadamente sete militares, ocorreu o acionamento de parte da equipe para o atendimento de uma ocorrência real. Longe de ser um obstáculo metodológico, esse evento ilustrou na prática a imprevisibilidade e a alta exigência da profissão, corroborando a perspectiva de Barbosa, Damasceno e Costa (2023) sobre a necessidade de intervenções psicológicas que sejam flexíveis e adaptadas à realidade dinâmica das equipes de emergência.

Diante dessa realidade operacional, a receptividade dos militares às dinâmicas de escuta ativa e acolhimento demonstrou a viabilidade de instrumentalizar os primeiros respondedores. De acordo com Paixão e Andrade (2024), os PCP constituem uma intervenção inicial essencial, baseada na escuta empática e na orientação prática diante de crises. A atividade reforçou que os bombeiros podem utilizar esse conhecimento para oferecer suporte humano básico em situações de alto estresse, mesmo não sendo profissionais de saúde mental. Essa abordagem integra o circuito de cuidados psicossociais no atendimento pré-hospitalar móvel e amplia significativamente a capacidade de resposta dos profissionais da linha de frente (CAVALCANTE *et al.*, 2024).

Além disso, a abertura do grupo para debater a identificação de sinais de esgotamento emocional e a comunicação adequada em situações críticas reflete um movimento importante de quebra de estigmas dentro da cultura militar. Esse espaço de troca, potencializado pela dinâmica do "Mapa da Resiliência", alinha-se diretamente às diretrizes do Conselho Federal de Psicologia (2021). O órgão orienta que os PCP compõem o primeiro nível de resposta em situações de crise, atuando não apenas no socorro às vítimas, mas também no fortalecimento dos recursos individuais e coletivos das próprias equipes de socorro, servindo como estratégia de prevenção e preparação.

Desse modo, a articulação entre a teoria e a vivência prática confirmou que a inserção da Psicologia nesses espaços transcende o mero repasse de técnicas. Trata-se de uma estratégia de mobilização que legitima o cuidado em saúde mental no ambiente operacional, preparando os profissionais tanto para o manejo



de vítimas em sofrimento agudo quanto para a preservação de sua própria integridade psíquica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade cumpriu seu objetivo de capacitar os militares em PCP e estratégias de resiliência, demonstrando que a instrumentalização desses profissionais é essencial para a promoção do cuidado humanizado em crises. Para as discentes de Psicologia, a experiência transcendeu a sala de aula, desenvolvendo competências práticas em manejo de grupos e reforçando o papel social da extensão universitária. Como limitação, aponta-se a carga horária restrita (1h30) e a dinâmica emergencial do batalhão, que impede a dedicação ininterrupta do efetivo. Sugere-se a continuidade dessas capacitações, reafirmando que a integração entre a Psicologia e as práticas de emergência possui alcance social e formativo estratégico.

USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Foi utilizada a ferramenta de Inteligência Artificial, ChatGPT, com a finalidade de revisão gramatical, aprimoramento da coesão textual e organização das ideias, sem interferência na produção original dos dados apresentados.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Luiz Augusto Souza; DAMASCENO, Roniel Sousa; COSTA, Maria Suely Alves. Psicologia das emergências e desastres no Brasil: uma revisão de literatura. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 15, n. 1, p. 134-149, 2023.

CARVALHO, Aline Cristina de; BORGES, Ilma. A trajetória histórica e as possíveis práticas de intervenção do psicólogo frente às emergências e os desastres. In: DEFENCIL – V SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE DEFESA CIVIL. **Anais eletrônicos...** São Paulo, 2009.

CAVALCANTE, R. A.; VAZ, S. B. V.; VAZ, T. S.; OLIVEIRA, G. C.; ROCHA, D. G. Circuito dos cuidados psicossociais: sistematização de intervenção na crise psíquica no atendimento pré-hospitalar móvel. **Interface – Comunicação, Saúde, Educação**, v. 28, p. e230211, 2024.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). **Nota técnica sobre atuação da Psicologia na gestão integral de riscos e de desastres relacionadas com a política de proteção e defesa civil**. Brasília, DF: CFP, 2016.



CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). **Referências técnicas para atuação de psicólogas(os) na gestão integral de riscos, emergências e desastres**. 1. ed. Brasília, DF: CFP, 2021. 96 p.

CROCIARI, Gabriel Marcos. **As possibilidades da psicologia em emergências e desastres**. Epitaya E-books, v. 1, n. 99, p. 81-86, 2025.

FAUSTO, Jozadake Petry et al. **Preparação familiar e comunitária frente aos riscos e desastres**: uma análise de iniciativas na esfera internacional e nacional. 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Primeiros cuidados psicológicos: guia para trabalhadores de campo**. Brasília, DF: OPAS, 2015.

PAHO. **Mental health and psychosocial support in disaster situations in the Caribbean**. Washington, D.C.: PAHO, 2012.

PAIXÃO, Tanatta Barbosa; ANDRADE, Alcilene Lopes de Amorim. Principais contribuições do psicólogo no contexto de emergências e desastres. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 9, n. 1, 2024.

PARANHOS, Mariana Esteves; WERLANG, Blanca Susana Guevara. Psicologia nas emergências: uma nova prática a ser discutida. Psicologia: **Ciência e Profissão**, v. 35, p. 557-571, 2015.

SOUZA, José Carlos; PRADO, Jakel Santana do; SOUSA, Iane Franceschet de. Estudo da prevalência e análise de fatores de proteção ao surgimento do estresse em bombeiros militares. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e500974321, 2020.

THIOLLENT, Michel. **Metodologia da pesquisa-ação**. 18. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

UNISDR. **Terminology on disaster risk reduction**. Genebra: UNISDR, 2009. 30 p.