ANEXOS

Anexo1

TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO

O objectivo deste trabalho de investigação visa a recolha de dados para a realização da Tese de Dissertação de Mestrado, conducentes à obtenção de grau de Mestre em Psicologia Clínica no Instituto Superior Miguel Torga do aluno António dos Santos Barroso Inês, sendo orientador o Professor Doutor Carlos Farate e co-orientadora a Doutora Alexandra Seabra.

Tendo presente que os objetivos propostos são os de compreender as características associadas ao stress profissional, à vulnerabilidade ao stress e à síndrome de *burnout*, os dados obtidos tenderão a contribuir para a prevenção, planeamento e implementação de planos de intervenção neste domínio.

Nas Corporações de Bombeiros Voluntários, existem vários acontecimentos stressantes que influenciam a qualidade da missão e o bem-estar físico, psicológico e psicossocial dos seus membros. Assim sendo, pedimos a colaboração de cada um de vós, a quem este estudo se destina, no preenchimento atento e interessado deste protocolo de investigação, a fim de que sejam concretizados os objetivos acima referidos.

Reforçamos o carácter não avaliativo da nobre missão que prestam à comunidade do inquérito cujo preenchimento lhe(s) propomos, e cujo objetivo, embora importante é de outra ordem: analisar a influência que o stress profissional, particularmente em situações de maior vulnerabilidade ao stress, pode ter no risco do desenvolvimento de uma síndrome de burnout, com consequências psicológicas e psicossociais muito negativas.

Assegura-se a Confidencialidade e o anonimato.

Solicitamos a sua colaboração e agradecemos que responda a todas as questões com a máxima sinceridade, mesmo que não tenha a certeza absoluta em algumas delas, dado que não existem respostas certas ou erradas.

Finalmente, responder a este inquérito é uma contribuição para melhorar as condições de trabalho e a saúde física, mental e social dos Bombeiros Voluntários Portugueses

MUITO OBRIGADO PELA COLABORAÇÃO

Trabalho de Investigação

INSTRUÇÕES

1 – As páginas seguintes contêm três testes de avaliação e um questionário sociodemográfico.

2 – Não se preocupe se algumas frases forem pouco usuais. Elas estão incluídas por retratarem diferentes realidades. Não existem respostas certas ou erradas. Deverá seleccionar o número equivalente à resposta que melhor se aplica ao seu caso, preenchendo o círculo correspondente,

3 – Tente responder a todas afirmações. Não deixe respostas em branco,

4 – Não há limite de tempo para preencher este protocolo de investigação, mas deve responder o mais rapidamente que lhe seja possível,

5 - Os dados fornecidos no âmbito deste questionário são estritamente confidenciais,

5- A sua participação é muito importante, no entanto importa esclarecer que pode desistir a qualquer momento se assim o desejar. Todos os dados recolhidos serão apenas utilizados para fins de investigação, tendo a garantia de anonimato e confidencialidade,

6 – Não coloque o seu nome ou número de identificação em qualquer folha do protocolo

Tente ser o mais sincero e espontâneo possível nas escolhas que fizer.

MAIS UMA VEZ, MUITO OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO

Questionário Sociodemográfico

De seguida são-lhe colocadas algumas questões de natureza pessoal. As respostas dadas mantém o carácter de anonimato e confidencialidade e não serão, em caso algum reveladas. PARA GARANTIR A CONFIDENCIALIDADE NÃO COLOQUE O SEU NOME OU QUALQUER OUTRO ELEMENTO DE IDENTIFICAÇÃO NO PROTOCOLO.

Corporação:

_____

Sexo *

- **masculino**
- **Feminino**

Idade *

___ anos

Estado civil *

- **solteiro**
- **casado**
- **divorciado**
- **união de facto**
- **separado**
- **viúvo**
- **outro**

Tem filhos *

- **não**
- **sim**

Habilitações literárias *

- **4º. ano**
- **6º. ano**
- **9º. ano**
- **11º. ano**
- **curso técnico profissional**
- **bacharelato**

- **curso superior**

A que quadro pertence *

- **quadro de comando**
- **quadro ativo**
- **quadro de reserva**
- **quadro de honra**

Tem contrato de trabalho com a corporação? *

- **não**
- **sim**

Tem outra ocupação profissional? *

- **não**
- **sim**

Categoria base como bombeiro voluntário *

- **cadete**
- **estagiário**
- **bombeiro de 3ª. classe**
- **bombeiro de 2ª. classe**
- **bombeiro de 1ª. classe**
- **subchefe**
- **chefe**

Anos de serviço como bombeiro voluntário *

- **___ anos de serviços**

Indique as principais funções que exerce *

- **assistência, transporte de doentes, respetivo apoio e acompanhamento**
- **formação e instrução**

- **manutenção, organização e controlo das instalações e sistemas operacionais**
- **piquete**
- **socorro às populações**
- **outra:_____**

Toma alguma medicação? *

- **não**
- **sim**
- **Se sim qual:_____**

B - 23 QVS – ESCALA DE VULNERABILIDADE AO STRESS. Adriano Vaz Serra; 2000

Por favor considere as afirmações a seguir indicadas. Em relação a cada uma delas, considerando 0 - "concordo em absoluto"; 1 - " Concordo bastante"; 2 - "Não Concordo nem Discordo", 3 - " Discordo bastante" e 4 - "Discordo em Absoluto" assinale a que melhor corresponde à sua opção.

1. Sou uma pessoa determinada na resolução dos meus problemas. *

0 1 2 3 4

Concordo em absoluto						**Discordo em Absoluto**

2.Tenho dificuldades em me relacionar com pessoas desconhecidas. *

0 1 2 3 4

Concordo em absoluto						**Discordo em Absoluto**

3.Quando tenho problemas que me incomodam, posso contar com um ou mais amigos que me servem de confidentes *

0 1 2 3 4

Concordo em absoluto						**Discordo em Absoluto**

4.Costumo dispor de dinheiro suficiente para satisfazer as minhas necessidades pessoais. *

0 1 2 3 4

Concordo em absoluto						**Discordo em Absoluto**

5.Preocupo-me facilmente com os contratempos do dia-a-dia. *

0 1 2 3 4

Concordo em absoluto						**Discordo em Absoluto**

6.Quando tenho um problema para resolver usualmente consigo alguém que me possa ajudar. *

0 1 2 3 4

Concordo em absoluto						**Discordo em Absoluto**

7.Dou e recebo afecto com regularidade. *

0 1 2 3 4

Concordo em absoluto						**Discordo em Absoluto**

8.É raro deixar-me abater pelos acontecimentos desagradáveis que me ocorrem. *

0 1 2 3 4

Concordo em absoluto						**Discordo em Absoluto**

9. Perante as dificuldades do dia-a-dia, sou mais para me queixar do que para me esforçar para as resolver. *

0 1 2 3 4

Concordo em absoluto						**Discordo em Absoluto**

10.Sou um individuo que se enerva com facilidade. *

0 1 2 3 4

Concordo em absoluto						**Discordo em Absoluto**

11.Na maior parte dos casos as soluções para os problemas importantes da minha vida não dependem de mim. *

0 1 2 3 4

Concordo em absoluto						**Discordo em Absoluto**

12.Quando me criticam, tenho tendência a sentir-me culpabilizado. *

0 1 2 3 4

Concordo em absoluto						**Discordo em Absoluto**

13.As pessoas só me dão atenção quando precisam que faça alguma coisa em seu proveito. *

0 1 2 3 4

Concordo em absoluto						**Discordo em Absoluto**

14.Dedico mais tempo às solicitações das outras pessoas do que ás minhas próprias necessidades. *

0 1 2 3 4

Concordo em absoluto						**Discordo em Absoluto**

15.Prefiro calar-me do que contrariar alguém no que está a dizer, mesmo que não tenha razão. *

0 1 2 3 4

Concordo em absoluto						**Discordo em Absoluto**

16.Fico nervoso e aborrecido quando não me saio tão bem quanto esperava a realizar as minhas tarefas. *

0 1 2 3 4

Concordo em absoluto						**Discordo em Absoluto**

17.Há em mim aspectos desagradáveis que levam ao afastamento de outras pessoas. *

0 1 2 3 4

Concordo em absoluto						**Discordo em Absoluto**

18.Nas alturas oportunas, custa-me exprimir aquilo que sinto. *

0 1 2 3 4

Concordo em absoluto						**Discordo em Absoluto**

19.Fico nervoso e aborrecido se não obtenho de forma imediata aquilo que quero. *

0 1 2 3 4

Concordo em absoluto						**Discordo em Absoluto**

20.Sou um tipo de pessoa que, devido ao sentido de humor, é capaz de rir dos acontecimentos desagradáveis que lhe ocorrem. *

0 1 2 3 4

Concordo em absoluto						**Discordo em Absoluto**

21.O dinheiro de que posso dispor, mal me dá para as despesas essenciais. *

0 1 2 3 4

Concordo em absoluto						**Discordo em Absoluto**

22.Perante os problemas da minha vida sou mais para fugir do que para lutar. *

0 1 2 3 4

Concordo em absoluto						**Discordo em Absoluto**

Questionário de Stress em Bombeiros (QSB) Rui Gomes

Apresentam-se seguidamente várias fontes potencialmente geradoras de stress na sua atividade profissional. Por favor, assinale com um círculo o número que melhor indicar o nível de stress/pressão gerado por cada potencial fonte ou fator no exercício da sua atividade profissional (0 = Nenhum stress; 2 = Moderado stress; 4 = Elevado stress).

Se alguma das situações referidas não se aplicar ao seu caso particular, por favor não responda a essa questão deixando-a "em branco".

Em termos gerais, a minha atividade profissional provoca-me… *

	0	1	2	3	4	
Nenhum stress						**Elevado Stress**

1. A falta de perspetivas de desenvolvimento na carreira *

	0	1	2	3	4	
Nenhum stress						**Elevado Stress**

2. O risco de vida para mim próprio(a) *

	0	1	2	3	4	
Nenhum stress						**Elevado Stress**

3. Falta de tempo para manter uma boa relação com as pessoas mais próximas (ex: cônjuge, filhos, amigos, etc.) *

	0	1	2	3	4	
Nenhum stress						**Elevado Stress**

4. O favoritismo e/ou discriminação "encobertos" no meu local de trabalho por parte dos meus superiores *

	0	1	2	3	4	
Nenhum stress						**Elevado Stress**

5. Trabalhar muitas horas seguidas *

0 1 2 3 4

Nenhum stress						**Elevado Stress**

6. Viver com os recursos financeiros/salário de que disponho *

0 1 2 3 4

Nenhum stress						**Elevado Stress**

7. Poder ferir-me ou magoar-me gravemente em serviço *

0 1 2 3 4

Nenhum stress						**Elevado Stress**

8. Falta de tempo para estar com a família/amigos *

0 1 2 3 4

Nenhum stress						**Elevado Stress**

9. Falta de materiais e equipamentos *

0 1 2 3 4

Nenhum stress						**Elevado Stress**

10. O excesso de trabalho e/ou tarefas de caráter burocrático *

0 1 2 3 4

Nenhum stress						**Elevado Stress**

11. Ter de realizar muitas horas seguidas de trabalho *

0 1 2 3 4

Nenhum stress						**Elevado Stress**

12. Não poder ou não ser capaz de corresponder àquilo que as pessoas a quem presto os meus serviços esperam de mim *

0 1 2 3 4

Nenhum stress						**Elevado Stress**

13. Tomar decisões onde os erros podem ter consequências graves para as pessoas a quem presto os meus serviços *

	0	1	2	3	4	
Nenhum stress						**Elevado Stress**

14. Falta de tempo para dar apoio e conviver com a minha família/amigos *

	0	1	2	3	4	
Nenhum stress						**Elevado Stress**

15. Falta de possibilidades de progressão na carreira *

	0	1	2	3	4	
Nenhum stress						**Elevado Stress**

16. A sobrecarga ou excesso de trabalho *

	0	1	2	3	4	
Nenhum stress						**Elevado Stress**

17. Os conflitos interpessoais com outros colegas *

	0	1	2	3	4	
Nenhum stress						**Elevado Stress**

18. Falta de meios e condições de trabalho *

	0	1	2	3	4	
Nenhum stress						**Elevado Stress**

19. Salário inadequado/insuficiente *

	0	1	2	3	4	
Nenhum stress						**Elevado Stress**

20. Enfrentar situações de risco de vida para mim próprio(a) *

	0	1	2	3	4	
Nenhum stress						**Elevado Stress**

21. Gerir problemas graves das pessoas a quem presto os meus serviços *

	0	1	2	3	4	
Nenhum stress						**Elevado Stress**

22. Comportamentos desajustados e/ou inadequados de colegas de trabalho *

	0	1	2	3	4	
Nenhum stress						**Elevado Stress**

23. Sentir que não há nada a fazer para resolver os problemas das pessoas a quem presto os meus serviços *

	0	1	2	3	4	
Nenhum stress						**Elevado Stress**

24. A falta de encorajamento e apoio por parte dos meus superiores *

	0	1	2	3	4	
Nenhum stress						**Elevado Stress**

25. Falta de condições de trabalho *

	0	1	2	3	4	
Nenhum stress						**Elevado Stress**

MBI C. Maslach; M. Leiter; Scaufeli, W.e al.1996; Nunes, R. 2003

Os enunciados seguintes abordam sentimentos relacionadas com o trabalho. Por favor, leia, cuidadosamente, cada enunciado e verifique se alguma vez, sentiu deste modo, relativamente ao seu trabalho. Se nunca teve essa sensação, escreva assinale 0 (zero) . Se já teve essa sensação, indique quantas vezes a sentiu, escrevendo o número (de 1 a 6) que melhor descreve a frequência dessa sensação. 0 Nunca; 1 Algumas vezes por ano ou menos; 2 Uma vez por mês ou menos; 3 Algumas vezes por mês: 4 Uma vez por semana; 5 Algumas vezes por semana; 6 Todos os dias

1.No meu trabalho sinto-me exausto emocionalmente. *

0 1 2 3 4 5 6

Nunca								**Todos os dias**

2.Sinto-me usado ao fim de um dia de trabalho. *

0 1 2 3 4 5 6

Nunca								**Todos os dias**

3.Sinto-me cansado quando me levanto de manhã e tenho que ir trabalhar. *

0 1 2 3 4 5 6

Nunca								**Todos os dias**

4.Trabalhar com pessoas todo o dia causa-me stress. *

0 1 2 3 4 5 6

Nunca								**Todos os dias**

5.O meu trabalho deixa-me exausto. *

0 1 2 3 4 5 6

Nunca								**Todos os dias**

6.Eu consigo resolver eficazmente os problemas que aparecem no meu trabalho. *

0 1 2 3 4 5 6

Nunca								**Todos os dias**

7.Eu sinto que estou a contribuir eficazmente para os objectivos da minha instituição. *

0 1 2 3 4 5 6

Nunca								**Todos os dias**

8.Eu estou a ficar menos interessado no meu trabalho desde que comecei a trabalhar. *

0 1 2 3 4 5 6

Nunca								**Todos os dias**

9.Eu estou a ficar com menos entusiasmo sobre o meu trabalho. *

0 1 2 3 4 5 6

Nunca								**Todos os dias**

10.Na minha opinião, eu sou bom naquilo que faço. *

0 1 2 3 4 5 6

Nunca								**Todos os dias**

11.Eu sinto-me alegre quando consigo atingir algo no meu trabalho. *

0 1 2 3 4 5 6

Nunca								**Todos os dias**

12. No meu trabalho, eu tenho conseguido realizar muitas coisas que valem a pena. *

0 1 2 3 4 5 6

Nunca								**Todos os dias**

13.Eu só quero fazer o meu trabalho e não ser incomodado. *

0 1 2 3 4 5 6

Nunca								**Todos os dias**

14.Eu estou a ficar muito céptico se o meu trabalho contribui para alguma coisa. *

0 1 2 3 4 5 6

Nunca								**Todos os dias**

15.Eu duvido do significado do meu trabalho. *

0 1 2 3 4 5 6

Nunca								**Todos os dias**

16.No meu trabalho, eu sinto-me confiante de que sou eficaz em ter as coisas feitas *

0 1 2 3 4 5 6

Nunca								**Todos os dias**

Autorizações

Gmail

Antonio Barroso Ines <asbines@gmail.com>

RE: Questionário de Stress em Bombeiros (QSB)

1 mensagem

António Rui Silva Gomes <rgomes@psi.uminho.pt> 28 de março de 2019 13:22
Para: Antonio Barroso Ines <asbines@gmail.com>

Em anexo.

Bom trabalho

Rui Gomes

Professor Auxiliar / Assistant Professor

Universidade do Minho / University of Minho

Escola de Psicologia / School of Psychology

Campus de Gualtar

4710-057 Braga

Portugal

Tel: +351 253.604.232 / Fax:+351 253.604.224. Gabinete 1.75

www.psi.uminho.pt (Escola de Psicologia / School of Psychology)

www.ardh.pt (Grupo de investigação / Research Group)

De: Antonio Barroso Ines <asbines@gmail.com>
Enviada: 28 de março de 2019 13:07
Para: António Rui Silva Gomes <rgomes@psi.uminho.pt>
Assunto: Questionário de Stress em Bombeiros (QSB)

Prof. Rui Gomes.

Sou estudante de Psicologia no Instituto Superior Miguel Torga, de Coimbra (ISMT) e estou a fazer a dissertação para o Mestrado em Psicologia, sendo orientador o Prof. DR. Carlos Farate e co-orientadora a DRa. Alexandra Seabra.

O tema escolhido foi o nivel de stress e burnout em Bombeiros Voluntários.



UNIVERSIDADE MINHO

Escola de Psicologia

Campus de Gualtar

4710-057 Braga

Questionário de *Stress* em Bombeiros (QSB)

Rui Gomes (rgomes@psi.uminho.pt)

(2009)

Grupo de investigação

www.ardh-gi.com

Referências do instrumento

Gomes, A.R. (2009). Questionário de *Stress* em Bombeiros *(QSB) - Versão para investigação.* Manuscrito não publicado. Braga: Universidade do Minho.

Gomes, A. R., & Teixeira, F. (2013). Influência dos processos de avaliação cognitiva na atividade laboral de bombeiros portugueses. *Psico-USF, 18*(2), 309-320.

Descrição

Este instrumento foi desenvolvido por Gomes (2009), tendo os dados vindo a demonstrar as boas propriedades psicométricas do instrumento (ver Gomes & Teixeira, 2013).

Assim sendo, esta escala pretende avaliar as potenciais fontes de *stress* no exercício da atividade laboral de bombeiros.

O questionário compreende duas partes distintas.

Numa fase inicial, é proposto aos profissionais a avaliação do nível global de *stress* que experienciam na sua atividade, através de um único item (0 = *Nenhum stress*; 2 = Moderado *stress*; 4 = *Elevado stress*).

Na segunda secção, são indicados 25 itens relativos às potenciais fontes de *stress* associadas à atividade profissional. Os itens distribuem-se por sete subescalas, sendo respondidos numa escala tipo "Likert" de cinco pontos (0 = *Nenhum stress*; 2 = Moderado *stress*; 4 = *Elevado stress*). A pontuação é obtida através da soma dos itens de cada dimensão dividindo-se depois os valores encontrados pelo total de itens da subescala. Assim sendo, valores mais elevados significam maior perceção de *stress* em cada um dos domínios avaliados.

Dimensões avaliadas

1. Lidar com pessoas: *stress* dos profissionais relacionado com as pessoas a quem prestam os seus serviços (ex: possibilidade de cometer erros que prejudiquem os utentes, ter de gerir problemas graves dos utentes, etc.).

2. Relações profissionais: *stress* dos profissionais relacionado com o ambiente de trabalho bem como com a relação mantida com os colegas de trabalho e superiores hierárquicos (ex: conflitos com colegas, falta de apoio dos superiores, etc.).

3. Excesso de trabalho: *stress* dos profissionais relacionado com a carga de trabalho e com o número de horas de trabalho a realizar (ex: trabalhar muitas horas seguidas, falta de tempo para realizar adequadamente as tarefas, etc.).

4. Carreira e remuneração: *stress* dos profissionais relacionado com as perspetivas de desenvolvimento da carreira profissional e com o salário recebido (ex: impossibilidade de progressão na carreira, baixa remuneração, etc.).

5. Risco de vida: *stress* dos profissionais relacionado com as situações onde podem pôr em risco a sua integridade física (ex: enfrentar o risco de vida para o próprio, etc.).

6. Condições de trabalho: *stress* dos profissionais relacionado com os meios humanos e materiais disponíveis para a realização adequada das tarefas profissionais (ex: falta de materiais e equipamento, etc.).

7. Problemas familiares: *stress* dos profissionais relacionado com o relacionamento familiar e com o apoio por parte de pessoas significativas (ex: instabilidade das relações familiares e/ou conjugais, conflitos com pessoas significativas, etc.).

Cotação

Subescalas	**Itens**
1. Lidar com pessoas (4 itens)	**12, 13, 21, 23** **Valor total = 0 – 4**
2. Relações profissionais (4 itens)	**4, 17, 22, 24** **Valor total = 0 – 4**
3. Excesso de trabalho (4 itens)	**5, 10, 11, 16** **Valor total = 0 – 4**
4. Carreira e remuneração (4 itens)	**1, 6, 15, 19** **Valor total = 0 – 4**
5. Risco de vida (3 itens)	**2, 7, 20** **Valor total = 0 – 4**
6. Condições de trabalho (3 itens)	**9, 18, 25** **Valor total = 0 – 4**
7. Problemas familiares (3 itens)	**3, 8, 14** **Valor total = 0 – 4**

Total	**25 itens**

Condições de aplicação

1) Analisar a aplicação do instrumento com os participantes, explicando o objetivo da sua utilização ("analisar o *stress* ocupacional na atividade profissional") e o caráter confidencial da recolha dos dados;

2) Planear 10 a 15 minutos para a aplicação e preenchimento;

3) Organizar um contexto reservado e sossegado: evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

QSB (1ª Parte)

1. Na escala que se segue, assinale com um círculo o número que melhor indicar o nível de "*stress*" que sente geralmente no exercício da sua atividade profissional.

Em termos gerais, a minha atividade profissional provoca-me…

Nenhum *stress*	**Pouco** *stress*	**Moderado** *stress*	**Bastante** *stress*	**Elevado** *stress*
0	**1**	**2**	**3**	**4**

QSB (2ª Parte)

2. Apresentam-se seguidamente várias fontes potencialmente geradoras de *stress* na sua atividade profissional. Por favor, assinale com um círculo o número que melhor indicar o nível de *stress*/pressão gerado por cada potencial fonte ou fator no exercício da sua atividade profissional (0 = *Nenhum stress*; 2 = Moderado *stress*; 4 = *Elevado stress*).

Se alguma das situações referidas não se aplicar ao seu caso particular, por favor não responda a essa questão deixando-a "em branco". Tenha igualmente em consideração o facto de neste questionário o termo "pessoas" ser utilizado para identificar aqueles a quem presta os seus serviços, cuidados ou tratamentos. Nas suas

respostas pense nessas pessoas como "clientes" do serviço que presta, mesmo que possa usar outro termo no seu trabalho (ex: "utentes", "pacientes", etc.).

Para cada uma das situações apresentadas a seguir, indique, por favor, o nível de *stress* que sente.	**Nenhum *stress***	**Pouco stress**	**Moderado *stress***	**Bastante *Stress***	**Elevado *stress***
1. A falta de perspetivas de desenvolvimento na carreira	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
2. O risco de vida para mim próprio(a)	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
3. Falta de tempo para manter uma boa relação com as pessoas mais próximas (ex: cônjuge, filhos, amigos, etc.)	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
4. O favoritismo e/ou discriminação "encobertos" no meu local de trabalho por parte dos meus superiores	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
5. Trabalhar muitas horas seguidas	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
6. Viver com os recursos financeiros/salário de que disponho	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**

QSB (2ª Parte) (cont.)

Para cada uma das situações apresentadas a seguir, indique, por favor, o nível de *stress* que sente.	**Nenhum *stress***	**Pouco stress**	**Moderado *stress***	**Bastante *Stress***	**Elevado *stress***
	0	**1**	**2**	**3**	**4**

7. Poder ferir-me ou magoar-me gravemente em serviço					
8. Falta de tempo para estar com a família/amigos	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
9. Falta de materiais e equipamentos	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
10. O excesso de trabalho e/ou tarefas de caráter burocrático	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
11. Ter de realizar muitas horas seguidas de trabalho	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
12. Não poder ou não ser capaz de corresponder àquilo que as pessoas a quem presto os meus serviços esperam de mim	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
13. Tomar decisões onde os erros podem ter consequências graves para as pessoas a quem presto os meus serviços	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
14. Falta de tempo para dar apoio e conviver com a minha família/amigos	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
15. Falta de possibilidades de progressão na carreira	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
16. A sobrecarga ou excesso de trabalho	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
17. Os conflitos interpessoais com outros colegas	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
18. Falta de meios e condições de trabalho	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
	0	**1**	**2**	**3**	**4**

19. Salário inadequado/insuficiente					
20. Enfrentar situações de risco de vida para mim próprio(a)	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
21. Gerir problemas graves das pessoas a quem presto os meus serviços	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
22. Comportamentos desajustados e/ou inadequados de colegas de trabalho	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
23. Sentir que não há nada a fazer para resolver os problemas das pessoas a quem presto os meus serviços	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
24. A falta de encorajamento e apoio por parte dos meus superiores	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
25. Falta de condições de trabalho	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**

Exm. Senhor
Presidente da Corporação de Bombeiros Voluntários de

TONDELA

Assunto: PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO PARA RECOLHA DE DADOS

Sr. Presidente

Sou aluno do Mestrado em Psicologia Clínica no Instituto Superior Miguel Torga (ISMT), em Coimbra. No âmbito da dissertação final deste Mestrado proponho-me analisar empiricamente a correlação entre stress profissional, vulnerabilidade ao stress e risco de burnout numa população de bombeiros voluntários cujo quotidiano é marcado pelo estado de alerta e intervenção em situações de grave emergência individual, populacional e territorial, com o objetivo de identificar e contribuir para a futura correção de factores de risco profissional que influenciam a prestação e qualidade da missão e, sobretudo, o bem-estar físico, psicológico e psicossocial dos bombeiros voluntários.

A investigação tem como orientador o Professor Doutor Carlos Farate, docente do ISMT e como co-orientadora a Doutora Alexandra Seabra

Para tal, venho solicitar a V. Exª. autorização para realizar a recolha de dados para a dissertação final.
Saliento que todos os dados serão tratados de forma confidencial e anónima.
Antecipadamente grato e apresentando os meus cumprimentos.

(António dos Santos Barroso Inês)

B. V. TONDELA
Comando

Exm. Senhor
Presidente da Corporação de Bombeiros Voluntários de

VISEU

Assunto: PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO PARA RECOLHA DE DADOS

Sr. Presidente

Sou aluno do Mestrado em Psicologia Clínica no Instituto Superior Miguel Torga (ISMT), em Coimbra. No âmbito da dissertação final deste Mestrado proponho-me analisar empiricamente a correlação entre stress profissional, vulnerabilidade ao stress e risco de burnout numa população de bombeiros voluntários cujo quotidiano é marcado pelo estado de alerta e intervenção em situações de grave emergência individual, populacional e territorial, com o objetivo de identificar e contribuir para a futura correção de factores de risco profissional que influenciam a prestação e qualidade da missão e, sobretudo, o bem-estar físico, psicológico e psicossocial dos bombeiros voluntários.

A investigação tem como orientador o Professor Doutor Carlos Farate, docente do ISMT e como co-orientadora a Doutora Alexandra Seabra

Para tal, venho solicitar a V. Exª. autorização para realizar a recolha de dados para a dissertação final.
Saliento que todos os dados serão tratados de forma confidencial e anónima.
Antecipadamente grato e apresentando os meus cumprimentos.

(António dos Santos Barroso Inês)



Exm. Senhor
Presidente da Corporação de Bombeiros Voluntários de

MANGUALDE

Assunto: PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO PARA RECOLHA DE DADOS

Sr. Presidente

Sou aluno do Mestrado em Psicologia Clínica no Instituto Superior Miguel Torga (ISMT), em Coimbra. No âmbito da dissertação final deste Mestrado proponho-me analisar empiricamente a correlação entre stress profissional, vulnerabilidade ao stress e risco de burnout numa população de bombeiros voluntários cujo quotidiano é marcado pelo estado de alerta e intervenção em situações de grave emergência individual, populacional e territorial, com o objetivo de identificar e contribuir para a futura correção de factores de risco profissional que influenciam a prestação e qualidade da missão e, sobretudo, o bem-estar físico, psicológico e psicossocial dos bombeiros voluntários.

A investigação tem como orientador o Professor Doutor Carlos Farate, docente do ISMT e como co-orientadora a Doutora Alexandra Seabra

Para tal, venho solicitar a V. Exª. autorização para realizar a recolha de dados para a dissertação final.
Saliento que todos os dados serão tratados de forma confidencial e anónima.
Antecipadamente grato e apresentando os meus cumprimentos.

(António dos Santos Barroso Inês)

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MANGUALDE
FUNDADOS EM 1926

30-01-2019

Exm. Senhor
Presidente da Corporação de Bombeiros Voluntários de

MOIMENTA DA BEIRA

Assunto: PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO PARA RECOLHA DE DADOS

Sr. Presidente

Sou aluno do Mestrado em Psicologia Clínica no Instituto Superior Miguel Torga (ISMT), em Coimbra. No âmbito da dissertação final deste Mestrado proponho-me analisar empiricamente a correlação entre stress profissional, vulnerabilidade ao stress e risco de burnout numa população de bombeiros voluntários cujo quotidiano é marcado pelo estado de alerta e intervenção em situações de grave emergência individual, populacional e territorial, com o objetivo de identificar e contribuir para a futura correção de factores de risco profissional que influenciam a prestação e qualidade da missão e, sobretudo, o bem-estar físico, psicológico e psicossocial dos bombeiros voluntários.

A investigação tem como orientador o Professor Doutor Carlos Farate, docente do ISMT e como co-orientadora a Doutora Alexandra Seabra

Para tal, venho solicitar a V. Exª. autorização para realizar a recolha de dados para a dissertação final.
Saliento que todos os dados serão tratados de forma confidencial e anónima.
Antecipadamente grato e apresentando os meus cumprimentos.

(António dos Santos Barroso Inês)

Exm. Senhor

Presidente da Corporação de Bombeiros Voluntários de

SERNANCELHE



Assunto: PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO PARA RECOLHA DE DADOS

Sr. Presidente

Sou aluno do Mestrado em Psicologia Clínica no Instituto Superior Miguel Torga (ISMT), em Coimbra. No âmbito da dissertação final deste Mestrado proponho-me analisar empiricamente a correlação entre stress profissional, vulnerabilidade ao stress e risco de burnout numa população de bombeiros voluntários cujo quotidiano é marcado pelo estado de alerta e intervenção em situações de grave emergência individual, populacional e territorial, com o objetivo de identificar e contribuir para a futura correção de factores de risco profissional que influenciam a prestação e qualidade da missão e, sobretudo, o bem-estar físico, psicológico e psicossocial dos bombeiros voluntários.

A investigação tem como orientador o Professor Doutor Carlos Farate, docente do ISMT e como co-orientadora a Doutora Alexandra Seabra

Para tal, venho solicitar a V. Exª. autorização para realizar a recolha de dados para a dissertação final.

Saliento que todos os dados serão tratados de forma confidencial e anónima.

Antecipadamente grato e apresentando os meus cumprimentos.

(António dos Santos Barroso Inês)

Exm. Senhor
Presidente da Corporação de Bombeiros Voluntários de

OLIVEIRA DO HOSPITAL

Assunto: PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO PARA RECOLHA DE DADOS

Sr. Presidente

Sou aluno do Mestrado em Psicologia Clínica no Instituto Superior Miguel Torga (ISMT), em Coimbra. No âmbito da dissertação final deste Mestrado proponho-me analisar empiricamente a correlação entre stress profissional, vulnerabilidade ao stress e risco de burnout numa população de bombeiros voluntários cujo quotidiano é marcado pelo estado de alerta e intervenção em situações de grave emergência individual, populacional e territorial, com o objetivo de identificar e contribuir para a futura correção de factores de risco profissional que influenciam a prestação e qualidade da missão e, sobretudo, o bem-estar físico, psicológico e psicossocial dos bombeiros voluntários.

A investigação tem como orientador o Professor Doutor Carlos Farate, docente do ISMT e como co-orientadora a Doutora Alexandra Seabra

Para tal, venho solicitar a V. Exª. autorização para realizar a recolha de dados para a dissertação final.
Saliento que todos os dados serão tratados de forma confidencial e anónima.
Antecipadamente grato e apresentando os meus cumprimentos.



(António dos Santos Barroso Inês)

Associação dos Bombeiros Voluntários
DE
Oliveira do Hospital
Telefs.: 238 602 707 * 238 604 370 - Fax 238 604 290
Av. Dr. Carlos Campos - 3400-058 OLIVEIRA DO HOSPITAL
bv.o.hospital@gmail.com

FUNDADA EM 21-3-1922
Pessoa Colectiva Nº 501 153 748

DECLARAÇÃO

A Direção da **Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Oliveira do Hospital**, declara autorizar o Senhor **António dos Santos Barroso Inês**, para utilizar dados recolhidos junto de alguns Bombeiros da nossa Corporação, para o seu Mestrado em Psicologia Clínica no Instituto Superior Miguel Torga e, na condição de que serão tratados com confidencialidade e anonimato.

Oliveira do Hospital, 14 de Maio de 2019

P'la Direção

Liga. Humanitária Bombeiros Voluntários de Oliveira do Hospital
NIF 501 153 748
Av. Dr. Carlos Campos
3400-058 OLIV. HOSPITAL

(Presidente)