# PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS EM BOMBEIROS: REVISÃO DA LITERATURA

U.PORTO
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

ipb INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA
Escola Superior de Saúde

CENTER FOR PSYCHOLOGY AT UNIVERSITY OF PORTO

Laboratório de Investigação em Stress e Desastres

**Natália Vara**
Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
nvara@ipb.pt

**Silvia Monteiro Fonseca**
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto, Portugal
s.monteirofonseca@gmail.com

**Cristina Queirós**
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto, Portugal
cqueiros@fpce.up.pt

## Introdução

Inúmeras investigações salientam o impacto psicológico que os desastres, e outras situações às quais os bombeiros são chamados, têm na sua saúde mental (Oliveira et al., 2023; Wagner et al., 2021). Este impacto resulta, por um lado, das características da ocorrência em si (ex.: situações com crianças são referidas como emocionalmente mais impactantes) e do seu acumular ao longo do tempo, mas, por outro lado, por terem de gerir as emoções expressas por sobreviventes e/ou familiares (Vara & Queirós, 2018). Alguns estudos referem que os bombeiros sentem dificuldade em gerir as suas emoções e em estabilizar emocionalmente as das pessoas envolvidas na ocorrência, sendo importante o reforço dos seus conhecimentos sobre primeiros socorros psicológicos, à semelhança de outros profissionais de socorro (Borck et al., 2026; Tessier et al., 2022; WHO, 2023).

## Objetivos e Área de Estudo

Pretendem-se identificar estudos focados em primeiros socorros psicológicos, tendo como participantes bombeiros, e utilizando uma revisão de literatura com automatização de associações de conceitos numa perspetiva da Psicologia e do comportamento humano.

## Metodologia

Efetuou-se uma primeira pesquisa na *Web of Science*, em seguida exportada para o software *VOSviewer*, que analisou 280 artigos indexados e os agrupou em função de temas, ano e país de publicação. A equação de pesquisa original foi a seguinte: (*"psychological first aid" OR "PFA" OR "emotional first aid" OR "psychological support"*) *AND* (*"firefighter" OR "firefighting" OR "fire-fighters"*), aplicada a artigos publicados até ao fim de fevereiro de 2026.

## Resultados

Encontraram-se 3 clusters (fig. 1) focados nos temas: condições organizacionais, associadas a temas como desequilíbrio exigências-recursos, satisfação no trabalho, desempenho, coping, stress no trabalho, motivação no trabalho e burnout (cluster vermelho); adoecer psicológico, referente ao stress pós-traumático, ansiedade, depressão, desastres, exposição a situações potencialmente traumáticas, risco e ideação suicida (cluster azul); e experiência como bombeiro, associada à personalidade, reações psicológicas, resiliência, estímulos stressores e estratégias (cluster verde). Temporalmente, passa-se do adoecer psicológico para a promoção do bem-estar (fig. 2), e de países como EUA, China, Canadá e Austrália, para países europeus incluindo Portugal (fig. 3), que já contribui com publicações para estes temas.

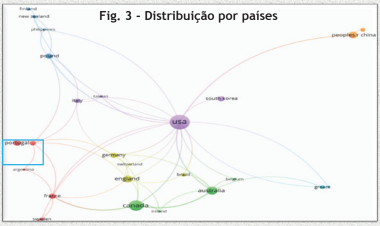
Fig. 3 - Distribuição por países

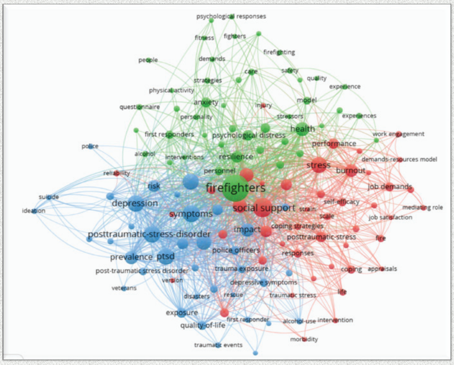

Fig. 1 - Organização por clusters temáticos

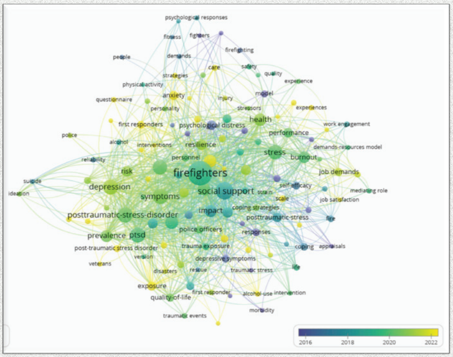

Fig. 2 - Evolução temporal dos temas

## Discussão e Conclusão

Pode-se concluir que ser bombeiro surge como um risco do adoecer psicológico, mas assiste-se à preocupação com atuação precoce que reduza a probabilidade de stress pós-traumático, ansiedade e depressão (Borck et al., 2026; Choi & Song, 2024). Constata-se a preocupação de monitorizar o impacto emocional das ocorrências e de dotar os bombeiros com conhecimentos sobre apoio emocional/psicológico entre pares e para com as pessoas alvo do socorro, o que facilita a promoção do bem-estar psicológico no trabalho e da sua saúde mental e ocupacional (DeMoulin et al., 2022; Figueroa et al., 2022; Wang et al., 2024).

## Bibliografia

Borck, V., Görlich, T., Pahnke, F., Wellendorff, T., Marten, F., & Wesemann, U. (2026). Mental health after a critical incident: the role of parental status and prior training in firefighters. *Frontiers in Psychiatry*, 17. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2026.1771437

Choi, Y.J., & Song, H. (2024). Effectiveness of a Fire Disaster PFA Simulation Game: A Single-Blinded Trial. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, *18*, e64. https://doi.org/10.1017/dmp.2024.47

DeMoulin, D., Jacobs, S., Nam, Y. S., Harding, A. B., Moskowitz, A. F., Shi, Y., & Kim, H. (2022). Mental Health Among Firefighters: Understanding the Mental Health Risks, Treatment Barriers, and Coping Strategies. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*, 64(11), e714-e721. https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002680

Figueroa, R., Cortés, P. , Marín, H., Vergés, A., Gillibrand, R., & Repetto, P. (2022). The ABCDE psychological first aid intervention decreases early PTSD symptoms but does not prevent it: results of a randomized-controlled trial. *European Journal of Psychotraumatology*, *13*(1), 2031829. https://doi.org/10.1080/20008198.2022.2031829

Oliveira, J., Aires Dias, J., Duarte, I. C., Caldeira, S., Marques, A.R., Rodrigues, V., Redondo, J., & Castelo-Branco, M. (2023). Mental health and post-traumatic stress disorder in firefighters: an integrated analysis from an action research study. *Frontiers in Psychology*, 14, 1259388. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1259388

Tessier, M., Lamothe, J., & Geoffrion, S. (2022). Psychological First Aid Intervention after Exposure to a Traumatic Event at Work among Emergency Medical Services Workers. *Annals of Work Exposures & Health*, 66(7), 946-959. https://doi.org/10.1093/annweh/wxac013

Vara, N. & Queirós, C. (2018). Contributos da investigação sobre bombeiros: O papel do apoio psicológico em situações potencialmente traumáticas.  In L. Lourenço & A. Amaro (Ed.). *Educação para a redução de riscos* (pp.47-67). Riscos. ISBN 978-989-54295-0-9

Wagner, S., White, N., Buys, N., Carey, M., Corneil, W., Fyfe, T., Matthews, L., Randall, C., Regehr, C., White, M., Alden, L., Krutop, E., Fraess-Phillips, A., & Fleischmann, M. (2021). Systematic review of mental health symptoms in firefighters exposed to routine duty-related critical incidents. *Traumatology*, 27(3), 285-302. https://doi.org/10.1037/trm0000275

Wang, L., Norman, I., Edleston, V., Oyo, C., & Leamy, M. (2024). The Effectiveness and Implementation of Psychological First Aid as a Therapeutic Intervention After Trauma: An Integrative Review. *Trauma, Violence & Abuse*, 25(4), 2638-2656. https://doi.org/10.1177/15248380231221492

WHO, World Health Organization (2013). *Psychological first aid: Facilitator's manual for orienting field workers*. WHO. ISBN 978-924-15486-1-8

RISCOS
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE RISCOS, PREVENÇÃO
E SEGURANÇA