

Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental

Portuguese Journal of Mental Health Nursing

ESPECIAL N° 7
DEZEMBRO 2019
ISSN: 1647-2160



ASPESM

SOCIEDADE PORTUGUESA DE ENFERMAGEM E SAÚDE MENTAL
PORTUGUESE JOURNAL OF MENTAL HEALTH NURSING

FCT

6 FELICIDADE, ANSIEDADE, DEPRESSÃO E STRESS EM BOMBEIROS PORTUGUESES

| Nadine Afonso¹; Ana Galvão²; Marco Pinheiro³; Maria José Gomes⁴ |

RESUMO

CONTEXTO: Sabe-se que, devido à natureza do seu trabalho, os bombeiros, estão expostos a situações adversas, assim como a eventos potencialmente traumáticos, sendo considerados um grupo de risco.

OBJETIVO(S): Objetivou-se estudar o nível de ansiedade, depressão e stress, bem como da felicidade; a relação entre a ansiedade, depressão e stress na felicidade; e a relação entre a autopercepção de felicidade e o nível de felicidade avaliada.

MÉTODOS: Estudo transversal, descritivo, correlacional e inferencial, numa amostra de 312 bombeiros de 18 corporações de Trás-os-Montes. Como instrumento de recolha de dados utilizou-se um questionário com questões socioprofissionais, a Escala Sobre a Felicidade (ESAF) e, a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21).

RESULTADOS: Da análise de resultados, verificaram-se: níveis baixos de ansiedade, depressão e stress e, níveis de felicidade elevados; correlações positivas entre as dimensões ansiedade, depressão e stress e uma correlação negativa entre estas três dimensões e o nível de felicidade. A relação entre a autopercepção de felicidade e o nível de felicidade medida, mostra que os indivíduos que responderam considerarem-se felizes, apresentam um nível de felicidade superior comparativamente àqueles que responderam não se considerarem felizes.

CONCLUSÕES: Os bombeiros da amostra apresentam níveis de ansiedade, depressão e stress normais, de acordo com a classificação dos autores da escala EADS e níveis de felicidade elevados.

PALAVRAS-CHAVE: Bombeiros; Stress Psicológico; Felicidade

RESUMEN

“Felicidad, ansiedad, depresión y estrés entre los bomberos portugueses”

CONTEXTO: Se sabe que, debido a la naturaleza de su trabajo, los bomberos, están expuestos a situaciones adversas, así como a eventos potencialmente traumáticos, siendo que se consideran un grupo de riesgo.

OBJETIVO(S): Se objetivó estudiar el nivel de ansiedad, depresión y estrés, así como de la felicidad; la relación entre la ansiedad, la depresión y el estrés en la felicidad; y la relación entre la autopercepción de felicidad y el nivel de felicidad evaluada.

METODOLOGÍA: Estudio transversal, descriptivo, correlacional e inferencial, en una muestra de 312 bomberos de 18 corporaciones de Trás-os-Montes. Como instrumento de recogida de datos se utilizó un cuestionario con cuestiones socioprofesionales, la Escala sobre la Felicidad (ESAF) y la Escala de Ansiedad, Depresión y Stress (EADS-21).

RESULTADOS: Del análisis de resultados, se verificó: niveles bajos de ansiedad, depresión y estrés y niveles de felicidad altos; las correlaciones positivas entre las dimensiones ansiedad, depresión y estrés y una correlación negativa entre estas tres dimensiones y el nivel de felicidad. La relación entre la autopercepción de felicidad y el nivel de felicidad medida, muestra que los individuos que respondieron sentirse felices, presentan un nivel de felicidad superior en comparación a aquellos que respondieron no sentirse felices.

CONCLUSIONES: Los bomberos de la muestra presentan niveles de ansiedad, depresión y estrés normales, de acuerdo con la clasificación de los autores de la escala EADS y niveles de felicidad altos.

DESCRIPTORES: Bomberos; Estrés Psicológico; Felicidad

ABSTRACT

“Happiness, anxiety, depression and stress among Portuguese firefighters”

BACKGROUND: It is known that, due to the nature of their work, firefighters are exposed to adverse situations, as well as potentially traumatic events, and are considered a risk group.

AIM: The objective was to study the level of anxiety, depression and stress, as well as happiness; the relationship between anxiety, depression and stress in happiness; and the relationship between self-perception of happiness and the level of happiness assessed.

METHODS: A cross-sectional, descriptive, correlational and inferential study was carried out on a sample of 312 firefighters from 18 Trás-os-Montes corporations. As data collection instrument, a questionnaire with socio-professional questions, the Scale about Happiness (ESAF) and the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) were used.

RESULTS: From the analysis of results, there were: low levels of anxiety, depression and stress and, high levels of happiness; positive correlations between the dimensions anxiety, depression and stress and a negative correlation between these three dimensions and the level of happiness. The relationship between the self-perception of happiness and the level of happiness measured shows that the individuals who responded that they felt happy, present a level of happiness superior to those who considered themselves not to feel happy.

CONCLUSIONS: Firefighters in the sample have normal levels of anxiety, depression and stress, according to the authors' EADS rating and high levels of happiness.

KEYWORDS: Firefighters; Psychological stress; Happiness

Submetido em 30-12-2018

Aceite em 26-02-2019

1 Mestre; Psicóloga Estagiária na Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Bragança, Portugal, nadineteigaafonso@hotmail.com

2 Doutora; Psicóloga; Investigadora no Núcleo UICISA:E da Escola Superior de Saúde; Professora Coordenadora no Instituto Politécnico de Bragança, Portugal, anagalvao@ipb.pt

3 Licenciado; Especialista em Gestão Empresarial; Docente Especialmente Convidado no Instituto Politécnico de Bragança, Portugal, mpinheiro@ipb.pt

4 Doutora; Enfermeira especialista em Enfermagem de Reabilitação; Investigadora no Núcleo UICISA:E da Escola Superior de Saúde; Professora Adjunta no Instituto Politécnico de Bragança, Portugal, mgomes@ipb.pt

Citação: Afonso, N., Galvão, A., Pinheiro, M., & Gomes, M. J. (2020). Felicidade, ansiedade, depressão e stress em bombeiros portugueses. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental (Spe7), 37-42.

INTRODUÇÃO

Em Portugal, existiam, oficialmente, 27.657 bombeiros, distribuídos por 466 corporações de bombeiros (PORDATA, 2017b, 2017a). São imputadas aos bombeiros as mais diversas funções, de onde podemos destacar “a proteção de vidas humanas e bens em perigo, mediante a prevenção e extinção de incêndios, o socorro de feridos, doentes ou naufragos, e a prestação de outros serviços previstos nos regulamentos internos e demais legislação aplicável.” (Autoridade Nacional de Proteção Civil, 2018, s/p).

Sabe-se que, devido à natureza do seu trabalho, os bombeiros, estão expostos a situações adversas, assim como a eventos potencialmente traumáticos, podendo estes fatores afetar o bem estar psicológico destes indivíduos (Bacharach, Bamberger & Doveh, 2008; van der Ploeg & Kleber, 2003).

Neste contexto, a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2001) refere que saúde não significa apenas a ausência de doença ou enfermidade, mas também, possuir um estado de completo bem-estar físico, social e mental, bem-estar esse que, segundo as evidências científicas, é posto em causa. A este respeito, os estudos referem, de igual modo, que os efeitos negativos sobre o bem estar psicológico, resistem ao longo do tempo, podendo levar meses ou até anos a diminuir para níveis aceitáveis (van der Ploeg & Kleber, 2003). De notar que, tal como as vítimas primárias ou diretas à exposição, também as vítimas secundárias, como é o caso dos Bombeiros, têm necessidade de apoio e acompanhamento psicológico, por serem confrontados com situações de adversidade experienciadas por outros, porém tem sido descuidado o estudo destas últimas (Bacharach et al., 2008; van der Ploeg & Kleber, 2003).

Estudos científicos concluem que a saúde e a felicidade estão diretamente relacionadas, isto é, a felicidade afeta a saúde e a saúde afeta a felicidade, assim como referem que o impacto da felicidade na saúde física e mental pode contribuir para a prevenção de perturbações como a depressão e a ansiedade, e pode neutralizar o possível impacto prejudicial provocado por emoções negativas no nosso organismo (Kageyama, 2012; Seligman, Rashid, & Parks, 2006). A felicidade poderá assim, desempenhar efeitos de prevenção no que diz respeito à área da promoção do bem-estar em geral e conseqüentemente na saúde mental e ainda, níveis elevados de felicidade que são associados ao aumento de várias capacidades, tais como, resiliência,

concentração e criatividade (Seligman et al., 2006).

As exigências profissionais em bombeiros resultam em exaustão emocional e, conseqüentemente, intensificam o conflito trabalho-família.

As longas horas de trabalho, stress e perturbações dos padrões do sono-reposo e dificuldades em dormir são consideradas pelos bombeiros como influenciadores na insatisfação parental, favorecendo o consumo de álcool compulsivo, mal-estar mental, tabagismo, depressão, mal-estar físico, uso excessivo de cafeína e má relação interpessoal (Bacharach et al., 2008; Basinska & Wiciak, 2012).

Há ainda um outro conjunto de estudos os quais referem que a felicidade parece exercer um efeito preventivo ao invés de curativo, sendo assim um fator importante na saúde pública (Veenhoven, 2008). Neste sentido, a pertinência do presente estudo prende-se com o facto de existir uma necessidade de maior entendimento nesta população em particular no que diz respeito à felicidade.

MÉTODOS

Objetivou-se avaliar o nível de ansiedade, depressão e stress, bem com da felicidade, nos bombeiros da amostra; avaliar a relação entre a ansiedade, depressão e stress na felicidade; e, avaliar se existe diferença entre os indivíduos com uma autoperceção de felicidade positiva e os indivíduos com uma autoperceção de felicidade negativa, no que concerne e o nível de felicidade avaliada.

Como Instrumento de Recolha de Dados, foi utilizado um questionário composto por três partes. A primeira parte integra questões sociodemográficas, profissionais e económicas, tais como: idade, localidade, nacionalidade, sexo, escolaridade, situação profissional, parentalidade, estado civil e classificação de saúde, situação económica e felicidade.

A segunda parte integra a escala de ansiedade, depressão e stress (EADS-21), uma escala de autorrelato composto por 21 itens, divididos de modo igual e distribuídos por três subescalas: ansiedade, depressão, e stress, que são respondidas, tendo em conta a última semana, numa escala de Likert que varia de 0 (não se aplica nada a mim) a 3 (aplicou-se a mim a maior parte das vezes), em que uma pontuação mais elevada diz respeito a estados afetivos mais negativos. A escala foi desenvolvida por Lovibond & Lovibond (1995) e adaptada e validada para Portugal por Ribeiro, Honrado e Leal (2004).

A terceira e última parte a Escala Sobre a Felicidade (ESAF) desenvolvida por Barros de Oliveira (2001), uma escala de autorrelato, composta por 18 itens e respondida através de uma escala de Likert de cinco pontos significando 1 “totalmente em desacordo” e 5 “totalmente de acordo”. A pontuação total pode variar entre o máximo de felicidade (90) e, o mínimo de felicidade (18), obtendo estes valores através do somatório das pontuações atribuídas a cada um dos 18 itens.

Os dados foram recolhidos nos quartéis de bombeiros, mais precisamente, pertencentes às regiões de Trás-Os-Montes e Alto Douro: Bragança, Izeda, Macedo de Cavaleiros, Vinhais, Mirandela, Vila Real, Sabrosa, Alijó, Amarante, Vimioso, Miranda do Douro, Sendim, Alfandega da Fé, Mogadouro, Freixo de Espada à Cinta, Torre de Moncorvo, Vila Flor e Carrazeda de Ansiães. Foram atendidos os procedimentos éticos ao longo da investigação, evidenciados na Declaração de Helsínquia, estes foram garantidos através de pedido de autorização em todas as Corporações de Bombeiros, da confidencialidade e anonimato da informação dos participantes, veracidade das informações facultadas através de consentimento informado, bem como através de imparcialidade, objetividade e confiabilidade. Na Tabela 1 apresenta-se a caracterização da amostra, composta por 312 respondentes, dos quais 240 (76.9%) são do sexo masculino, o grupo etário mais representado é de 25 ou menos anos (n=66; %=21.2), a maioria tem o ensino básico ou secundário concluído (n=232; %=74.4), 147 (47.1%) dos respondentes são casados ou vivem em união de facto e a maioria tem filhos (n=169; %=54.2).

Procedeu-se a um estudo transversal, descritivo, correlacional e com recurso à inferência estatística.

RESULTADOS

A análise descritiva que desenvolvemos na primeira parte, permitiu-nos ir ao encontro do primeiro objetivo, ou seja: avaliar o nível de ansiedade, depressão e stress, bem como da felicidade, nos bombeiros da amostra.

Assim, calcularam-se as médias e desvios padrão das pontuações em cada uma das quatro dimensões sob estudo: Ansiedade, Depressão, Stress e Felicidade, dividindo a amostra entre os respondentes que consideram ser felizes e os que não se consideram ser felizes, uma vez que a autopercepção de felicidade, é uma das variáveis independentes a partir das quais se pretende também efetuar uma análise inferencial.

Tabela 1 - Caracterização Sociodemográfica da Amostra

| | | n | % |
|--------------|-------------------------------|-----|--------|
| Sexo | Feminino | 72 | 23.1% |
| | Masculino | 240 | 76.9% |
| | Total | 312 | 100.0% |
| Grupo etário | <= 25 | 66 | 21.2% |
| | 26 – 30 | 61 | 19.6% |
| | 31 – 37 | 65 | 20.8% |
| | 38 – 44 | 65 | 20.8% |
| | 45+ | 55 | 17.6% |
| | Total | 312 | 100.0% |
| Escolaridade | Sem escolaridade | 2 | 0.6% |
| | Sabe ler e escrever | 2 | 0.6% |
| | Ensino Primário | 19 | 6.1% |
| | Ensino Básico e/ou Secundário | 232 | 74.4% |
| | Curso Superior | 57 | 18.3% |
| | Total | 312 | 100.0% |
| Estado_civil | Solteiro | 143 | 45.8% |
| | Casado/União de facto | 147 | 47.1% |
| | Divorciado/Separado | 20 | 6.4% |
| | Viúvo | 2 | 0.6% |
| | Total | 312 | 100.0% |
| Tem_filhos | Sim | 169 | 54.2% |
| | Não | 143 | 45.8% |
| | Total | 312 | 100.0% |

Os resultados desta primeira análise encontram-se na Tabela 2.

Tabela 2 - Pontuações Médias e DP, por “Considera-se feliz?”

| | | Ansiedade | Depressão | Stress | Felicidade |
|-------|----|-----------|-----------|--------|------------|
| Sim | M | 3.47 | 3.39 | 5.28 | 78.01 |
| | DP | 5.101 | 4.766 | 5.018 | 9.871 |
| | N | 299 | 299 | 299 | 299 |
| Não | M | 7.08 | 10.62 | 9.92 | 61.85 |
| | DP | 7.433 | 7.805 | 7.643 | 9.424 |
| | N | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Total | M | 3.62 | 3.69 | 5.47 | 77.34 |
| | DP | 5.252 | 5.119 | 5.220 | 10.356 |
| | N | 312 | 312 | 312 | 312 |

Conforme pode ser observado na Tabela 2, os bombeiros da nossa amostra, apresentam, em média, níveis de ansiedade, depressão e stress baixos, de acordo com o definido pelos autores da escala original (Lovibond & Lovibond, 1995).

Já no que diz respeito à felicidade, a amostra, em média, apresenta uma pontuação bastante alta ($M=77.34$; $DP=10.356$) e mesmo os respondentes que não consideram ser felizes, pontuam, em média, 61.85 ($DP=9.424$), substancialmente acima de metade da escala que se situa nos 36 pontos.

Para responder ao segundo objetivo: avaliar a relação entre a ansiedade, depressão e stress na felicidade, procedeu-se a uma análise correlacional, utilizando para o efeito o cálculo do Rho de Spearman, uma medida de correlação não-paramétrica, uma vez que a distribuição dos dados das quatro dimensões apresentavam uma distribuição não normal, de acordo com o teste de Shapiro-Wilk, seguindo as mais recentes recomendações na área da estatística (Bishara & Hittner, 2012; Ghasemi & Zahediasl, 2012). Os resultados desta análise são apresentados na Tabela 3.

Tabela 3 - Correlações - Rho de Spearman

| | Stress | Ansiedade | Depressão |
|------------|---------|-----------|-----------|
| Ansiedade | .700** | | |
| Depressão | .673** | .604** | |
| Felicidade | -.425** | -.333** | -.416** |

** A correlação é significativa no nível 0,01 (bilateral).

De acordo com os dados apresentados na Tabela 3, podemos concluir que, em conformidade com a literatura existente (Gideon & Rummel, 2006), existem correlações positivas moderadas a fortes e estatisticamente significativas entre a ansiedade, depressão e stress e correlações negativas moderadas a fracas entre as três dimensões aqui mencionadas e a felicidade. Finalmente, para dar resposta ao nosso terceiro objetivo: “avaliar se existe diferença entre indivíduos com uma autopercepção de felicidade positiva e os com uma autopercepção de felicidade negativa no que concerne o nível de felicidade avaliada”, procedeu-se a testes de Mann-Whitney (MW), cujos resultados são apresentados na Tabela 4.

Tabela 4 - Testes de MW, por “Considera-se Feliz?”

| | Sexo | M | p |
|------------|------|-------|------|
| Ansiedade | Sim | 3.47 | .008 |
| | Não | 7.08 | |
| Depressão | Sim | 3.39 | .003 |
| | Não | 10.62 | |
| Stress | Sim | 5.28 | .000 |
| | Não | 9.92 | |
| Felicidade | Sim | 78.01 | .000 |
| | Não | 61.85 | |

Os dados apresentados na Tabela 4, demonstram que para as quatro dimensões em análise, a hipótese zero, ou seja, a hipótese que afirma que não há diferenças entre grupos, é rejeitada. Assim, podemos afirmar que as diferenças encontradas nas pontuações médias dos respondentes com uma autopercepção de felicidade positiva e os que têm uma autopercepção negativa, são estatisticamente significativas.

DISCUSSÃO

Os bombeiros da amostra apresentam níveis de ansiedade, depressão e stress normais e níveis de felicidade elevados, de acordo com as escalas utilizadas.

Estes resultados não vão ao encontro da maior parte dos estudos, pois vários autores apontam níveis significativos de ansiedade, depressão e stress, ideação suicida, perturbações de sono, alcoolismo e perturbação de stress pós-traumático nos profissionais de saúde, mais concretamente, em bombeiros (Benedek, Fullerton, & Ursano, 2007). Slottje et al. (2007) apontam o envolvimento dos bombeiros em eventos traumáticos, como acarretando stress ocupacional e efeitos secundários a longo prazo, o que poderá contribuir para a diminuição da qualidade de vida no que diz respeito à saúde mental, e redução de vitalidade.

Alguns autores apontam estratégias tais como, o apoio social, acreditando que pode moderar a relação entre perturbação de stress pós-traumático e ideação suicida, estratégias de coping adequadas e eficazes, que consideram ajudar a lidar com o stress relacionado à profissão (Malek, Baco, Nor, & Kamil, 2016), assim como apontam, a felicidade como tendo efeitos de prevenção na área da promoção de saúde mental (Seligman et al., 2006).

Consideramos ser provável que, um estudo com uma amostra representativa sujeita aos mesmos procedimentos, porém numa altura do ano em que esta população esteja com um número de ocorrências significativas ou na altura crítica de incêndios florestais, possa evidenciar diferenças ao nível da felicidade, ansiedade, depressão e ansiedade.

CONCLUSÕES

Conclui-se do presente estudo que, contrariamente ao que seria de esperar pela exposição a situações adversas, assim como a eventos potencialmente traumáticos, que os bombeiros da amostra apresentam níveis de ansiedade, depressão e stress normais, de acordo com a classificação dos autores da escala EADS e apresentam

níveis de felicidade elevados de acordo com a escala ESAF. Estes resultados, em especial no que concerne às três dimensões do EADS, contrariam vários estudos existentes, levando-nos a propor um aprofundamento do estudo, de forma a identificar, entre outros, estratégias de coping que estes bombeiros em particular aplicam, por forma a poder desenhar/avaliar programas de apoio psicológico noutras corporações.

IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA CLÍNICA

Espera-se de alguma forma que este estudo permita uma maior evidência e apoio a este grupo profissional. E que, no futuro, possa contribuir para uma avaliação adequada dos comportamentos destes, percebendo qual a influência na sua saúde mental, contribuindo para detetar precocemente perturbações na sua saúde mental positiva. Além disso, poderá orientar os profissionais de saúde quanto a intervenções mais eficazes e adequadas, prevenindo de antemão.

Os resultados deste estudo são um importante contributo para a prática clínica, pois permite caracterizar o estado de saúde mental e a felicidade dos Bombeiros, alertar os profissionais de saúde para a importância de intervir junto desta população e, pode igualmente suscitar o interesse ajudando a implementar estratégias de promoção de saúde mental mais ajustadas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Autoridade Nacional de Proteção Civil. (2018). Perguntas Frequentes. Disponível em: <http://www.proci.pt/pt-pt/BOMBEIROS/FAQS/Paginas/default.aspx>

Bacharach, S. B., Bamberger, P. A., & Doveh, E. (2008). Firefighters, Critical Incidents, and Drinking to Cope: The Adequacy of Unit-Level Performance Resources as a Source of Vulnerability and Protection. *Journal of Applied Psychology*, 93(1), 155–169. Doi: 10.1037/0021-9010.93.1.155

Barros de Oliveira, J. H. (2001). Felicidade: Natureza e avaliação (Proposta de uma nova escala). *Psicologia Educação Cultura*, 5(2), 289–318. Disponível em: <http://pec.ispgaya.pt/index.php/publicacoes/20-volume-v-n-2/210-felicidade-natureza-e-avaliacao-proposta-de-uma-nova-escala>

Basinska, B. A., & Wiciak, I. (2012). Fatigue and Professional Burnout in Police Officers and Firefighters. *Internal Security*, 4(2), 265–275.

Benedek, D. M., Fullerton, C., & Ursano, R. J. (2007). First Responders: Mental Health Consequences of Natural and Human-Made Disasters for Public Health and Public Safety Workers. *Annual Review of Public Health*, 28(1), 55–68. Doi: 10.1146/annurev.publ-health.28.021406.144037

Bishara, A. J., & Hittner, J. B. (2012). Testing the significance of a correlation with nonnormal data: Comparison of Pearson, Spearman, transformation, and resampling approaches. *Psychological Methods*, 17(3), 399–417. Doi: 10.1037/a0028087

Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489. Doi: 10.5812/ijem.3505

Gideon, R. A., & Rummel, S. E. (2006). The Correlation Coefficients. *Journal of Modern Applied Statistical Methods*, 6(2), 1–20. Doi: 10.22237/jmasm/1193890500

Kageyama, J. (2012). Happiness and Sex Difference in Life Expectancy. *Journal of Happiness Studies*, 13(5), 947–967. Doi: 10.1007/s10902-011-9301-7

Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7726811>

Malek, M. D. A., Baco, B. S., Nor, M. A. M., & Kamil, I. S. M. (2016). The Sources of Occupational Stress and Coping Strategies among Emergency Workers in Sabah, Malaysia. *International Journal of Humanities and Social Sciences*, 6(6), 155–162. Disponível em: <http://eprints.ums.edu.my/15429/>

PORDATA. (2017a). PORDATA - Bombeiros. Disponível em: <https://www.pordata.pt/Portugal/Bombeiros-1188>

PORDATA. (2017b). PORDATA - Corpos de Bombeiros. Disponível em: <https://www.pordata.pt/Portugal/Corpos+de+Bombeiros-1107>

Ribeiro, J. L. P., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Dstress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(2), 229–239. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1645-00862004000200007&lng=pt&nrm=iso

Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive Psychotherapy. *Psychologist*, 20(11), 658. Doi: 10.1037/0003-066X.61.8.774

Slottje, P. L., Twisk, J. W. R., Smidt, N., Huizink, A. C., Witteveen, A. B., Van Mechelen, W., & Smid, T. (2007). Health-related quality of life of firefighters and police officers 8.5 years after the air disaster in Amsterdam. *Quality of Life Research*, 16(2), 239–252. Doi: 10.1007/s11136-006-9006-2

van der Ploeg, E., & Kleber, R. J. (2003). Acute and chronic job stressors among ambulance personnel: predictors of health symptoms. *Occupational and Environmental Medicine*, 60(I), i40–i46. Doi: 10.1136/oem.60.suppl_1.i40

Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 449–469. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-006-9042-1>

WHO. (2001). International classification of functioning, disability and health (ICF). Geneva: Autor. Disponível em: <https://www.who.int/classifications/icf/en/>

