

**IX JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

**RISCOS NUTRICIONAIS E REDUÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE  
BOMBEIROS MILITARES E SUA RELAÇÃO COM A ATIVIDADE  
LABORAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**Camila Mota Albino<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Discente – Centro Universitário Fametro - Unifametro;  
Email para contato: [camila.albino@aluno.unifametro.edu.br](mailto:camila.albino@aluno.unifametro.edu.br)

**Emanoell Sales Santos<sup>2</sup>**

<sup>2</sup>Discente – Centro Universitário Fametro - Unifametro;  
Email para contato: [emanoell.santos@aluno.unifametro.edu.br](mailto:emanoell.santos@aluno.unifametro.edu.br)

**Vitória Maria Xavier Araújo da Costa<sup>3</sup>**

<sup>3</sup>Discente – Centro Universitário Fametro - Unifametro;  
Email para contato: [vitória.costa09@aluno.unifametro.edu.br](mailto:vitória.costa09@aluno.unifametro.edu.br)

**Erika Ferraz de Andrade Amorim Mendes<sup>4</sup>**

<sup>4</sup>Discente – Centro Universitário Fametro - Unifametro;  
Email para contato: [erika.mendes@aluno.unifametro.edu.br](mailto:erika.mendes@aluno.unifametro.edu.br)

**Raquel Teixeira Terceiro Paim<sup>5</sup>**

<sup>5</sup>Docente – Centro Universitário Fametro - Unifametro;  
Email para contato: [raquel.paim@professor.unifametro.edu.br](mailto:raquel.paim@professor.unifametro.edu.br)

**Área Temática: SAÚDE COLETIVA**

**Introdução:** Bombeiros militares são profissionais que atuam em diversos ambientes, desde inspeções simples e complexas, resgate de indivíduos e animais, até combate de incêndios, sendo uma categoria cuja rotina laboral é coincidente com situações de estresse, riscos de diferentes naturezas e morte. O ambiente social e ocupacional dos bombeiros militares é propício à frequente exposição a condições de risco e insalubridade, pois envolvem trabalhos estressantes repetitivos e prolongados, altos níveis de estresse e violência no trabalho, exposição a riscos químicos, físicos, biológicos e psicológicos, aumentando a ocorrência dos mais diversos problemas de saúde. Nessa perspectiva, vale destacar o perfil epidemiológico diversificado desse público, e os registros de doenças encontrados nesta categoria relacionadas às especificidades de sua profissão, condição e atividade laboral. Essa realidade

**IX JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

influencia todos os aspectos da vida desses indivíduos, tais como, desempenho no trabalho e os comportamentos fora dele. Sob essa perspectiva, estudos têm enfatizado o binômio atividade operacional e riscos à saúde desses profissionais, com vista aos indicadores patológicos e/ou consequências físicas/biológicas, sociais e mentais. Diante da importância do tema, discute-se estratégias que permitam uma melhor compreensão e monitoramento da saúde desses profissionais, e como se pode desenvolver medidas efetivas de prevenção de doenças e promoção da saúde desse público. Diante do exposto, tem-se por **objetivo** compreender quais os riscos nutricionais que os bombeiros militares estão vulneráveis, diante as atividades laborais de risco que enfrentam a cada dia. **Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura, realizada no mês de abril de 2023, a qual buscou responder a seguinte pergunta norteadora: Quais os riscos nutricionais que os bombeiros militares estão vulneráveis, diante as atividades laborais de risco que enfrentam a cada dia? Realizou-se a busca nas seguintes plataformas: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), National Library of Medicine (PubMed) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) “Bombeiros”, “Estado nutricional”, “Distúrbios Nutricionais”, “Hábitos Alimentares” combinadas pelo operador booleano “AND”. Incluiu-se os artigos publicados na língua portuguesa e inglesa, nos últimos 10 anos, que correspondem à pergunta norteadora. Foram excluídas dissertações, revisões, monografias, teses e trabalhos duplicados ou realizados com animais, sendo selecionados 7 artigos para o estudo. **Resultados:** Os bombeiros militares cumprem um papel de extrema importância para a sociedade. Manter a segurança pública é uma atividade que, ao pôr a própria vida em risco, demanda inúmeras habilidades físicas e mentais. Dessa forma, é conclusivo que esse público, ao passar dos anos, desenvolvam o estresse crônico e, conseqüentemente, a ansiedade. Esses dois fatores, em conjunto, contribuem para uma disfunção fisiológica, alterando todo o quadro hormonal e nutricional do indivíduo. A ansiedade é capaz de causar picos de compulsão alimentar e/ou restritivos compensativos, predispondo à desregulações no seu estado nutricional. Parâmetros como o índice de massa corporal (IMC) e circunferência de cintura (CC) podem colaborar para o rastreamento do estado nutricional e riscos de doenças cardiovasculares (DCV), sendo dessa forma, variáveis muito utilizadas em pesquisas. No estudo conduzido por Choi *et al.* (2016), que analisa o IMC, CC e o percentual de gordura corporal (PGC) de 365 bombeiros na Califórnia, verificou-se uma importante prevalência de sobrepeso e obesidade constatados pelo IMC (80,4%), CC (48,7%) e pelo PGC (55,6%), que em conjunto, atuam para aumento dos riscos cardiometabólicos. Tais condições podem ser reflexo do estresse excessivo proveniente das funções exercidas pelos bombeiros, o qual pode ter contribuído para a maior chance de desregulações nos perfis hormonais e eixo intestino-cérebro, conferindo um aumento de risco para as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e DCV. Ratifica-se também, a associação do sedentarismo ao perfil obesogênico dos bombeiros ao risco aumentado de DCNT e DCV. Esse alto índice pode estar relacionado à baixa qualidade dos alimentos ingeridos devido à rotina acelerada e a falta da prática de exercícios físicos, hábitos que podem resultar em doenças cardiometabólicas, baixa disposição para realizar atividades rotineiras e maior incidência de adoecimentos. Alterações bioquímicas também são frequentemente associadas aos riscos cardiometabólicos nos estudos. Smith *et al.* (2022) analisaram 967 bombeiros, e foram conclusivos que cerca de dois terços (63%) apresentaram disfunção cardíaca verificados pelo perfil bioquímico e hemodinâmico. Além disso, cerca de 47,47% apresentaram hipertensão diastólica e 36,19% tiveram o resultado de alto nível de colesterol. Esses dados mostram números preocupantes, porque

**IX JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

muitos bombeiros apresentam fatores que aumentam suas chances de desenvolver acometimentos vasculares. Ademais, o treinamento dos bombeiros os submete a níveis de estresse excessivo, como pode ser visto no artigo de Lefferts *et al.* (2021) que analisaram as respostas hemodinâmicas de 23 bombeiros durante treinamentos de incêndio. Observou-se elevação significativa da pressão arterial, que associados às alterações bioquímicas, pode estar contribuindo com o surgimento de DCV no público de bombeiros. **Considerações finais:** Deste modo, foi possível compreender nos estudos analisados que, os bombeiros militares podem estar sob maior risco potencial de morbimortalidade em decorrência de alterações importantes do seu estado nutricional, observados pelos parâmetros antropométricos, hemodinâmicos, comportamentos alimentares e atividades sedentárias. Tais fenômenos podem estar relacionados ao perfil de estresse e ansiedade inerentes às atividades de trabalho e o ambiente em que está inserido, incluindo as características de incursões, temperaturas, poluição e fumaça, atividades exaustivas e repetitivas, os quais colaboram para alterações hormonais, alterando os padrões de alimentação e o maior consumo de alimentos hiper palatáveis, desencadeando adaptações neurobiológicas que promovem comportamentos cada vez mais compulsivos. Tendo em vista isso, é importante que os fatores de risco à saúde dessa classe profissional sejam melhor estudados para que se possa prevenir a incidência de doenças e absenteísmo, e melhorar o seu bem-estar, possibilitando o aumento da qualidade de vida e da prestação de serviços para com a população.

**Palavras-chave:** Riscos Nutricionais; Qualidade de Vida; Bombeiros Militares; Atividade Laboral

**Referências:**

CHOI, B. *et al.* Comparison of body mass index with waist circumference and skinfold-based percent body fat in firefighters: adiposity classification and associations with cardiovascular disease risk factors. **International archives of occupational and environmental health**, v. 89, n. 3, p. 435–448, 2016.

DAMACENA, F. C. *et al.* Obesity prevalence in Brazilian firefighters and the association of central obesity with personal, occupational and cardiovascular risk factors: a cross-sectional study. **BMJ open**, v. 10, n. 3, p. e032933, 2020.

FERREIRA JUNIOR, E. A. *et al.* Análise descritiva dos afastamentos no trabalho do corpo de bombeiros do Paraná (2015-2020). **DIVERSITÀ: Revista Multidisciplinar do Centro Universitário Cidade Verde**, v. 7, n. 1, 2021.

LEFFERTS, E. C. *et al.* Firefighter hemodynamic responses to different fire training environments. **Vascular medicine (London, England)**, v. 26, n. 3, p. 240–246, 2021.

FIGUEIREDO NETA, J. F. *et al.* Effectiveness of the piperine-supplemented Curcuma longa L. in metabolic control of patients with type 2 diabetes: a randomised double-blind

**IX JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

placebo-controlled clinical trial. **International journal of food sciences and nutrition**, v. 72, n. 7, p. 968–977, 2021.

OLIVEIRA, E. P. *et al.* Sintomas osteomioarticulares em bombeiros militares do Distrito Federal. **Acta Fisiátrica**, v. 26, n. 4, p. 204–208, 2019.

OLIVEIRA, M. A. DE; OLIVEIRA, S. S. A face humana do herói: análise do processo saúde-doença de bombeiros a partir de comunidades virtuais. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 24, 2020.

PEREIRA, G. K.; ROCHA, R. E. R. DA; CRUZ, R. M. Perfil epidemiológico de agravos à saúde em policiais e bombeiros. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 13, n. 4, p. 91–106, 2021.

PIRES, L. A. DE A.; VASCONCELLOS, L. C. F. DE; BONFATTI, R. J. Bombeiros militares do Rio de Janeiro: uma análise dos impactos das suas atividades de trabalho sobre sua saúde. **Saúde em Debate**, v. 41, n. 113, p. 577–590, abr. 2017.

SMITH, D. L. *et al.* Subclinical cardiac dysfunction is associated with reduced cardiorespiratory fitness and cardiometabolic risk factors in firefighters. **The American journal of medicine**, v. 135, n. 6, p. 752- 760.e3, 2022.