

GUIA DE SAÚDE MENTAL PARA TRABALHADORES DA NAVEGAÇÃO AÉREA

**JANEIRO BRANCO:
Mês da
Conscientização
da Saúde Mental**

Apresentação

Ao iniciarmos um novo ano, objetivos são traçados e há a criação de expectativas e anseios. Metas como começar uma rotina de exercícios, melhorar a alimentação e organizar as finanças, geralmente são as primeiras a serem traçadas.

No entanto, um aspecto importante de nossa saúde tende a ser esquecido ou relegado a segundo plano: A Saúde Mental. Com foco na conscientização e debate sobre a importância da saúde mental e emocional, o primeiro mês do ano apresenta uma campanha global denominado Janeiro Branco.

A saúde mental é um pilar essencial para o bem-estar integral dos trabalhadores, especialmente em profissões de alta responsabilidade e pressão, como as da navegação aérea. Controladores de tráfego aéreo, operadores de estação aeronáutica, meteorologistas, técnicos de informações aeronáuticas, técnicos de manutenção, engenheiros, pedagogos, psicólogos e outros profissionais enfrentam desafios específicos que podem impactar sua saúde psíquica e emocional.

Este guia, elaborado pelo SNTPV, tem como objetivo promover a conscientização sobre a saúde mental no trabalho, oferecer dicas práticas e estimular a busca por apoio profissional.

Diretoria de Saúde do SNTPV.

Neste guia você encontrará:

Por que falar de Saúde Mental no Trabalho?.....	Página 3
Você Sabia?	Página 4
Desafios Específicos Dos Trabalhadores Da Navegação Aérea.....	Página 5
Ambiente Laboral e a Saúde Mental.....	Página 7
Quebrando Tabus: A Importância da Psicologia e Psiquiatria.....	Página 8
Dicas Para Preservar a Saúde Mental	Página 9
Quando Procurar Ajuda?.....	Página 10
Rede de Apoio e Contato.....	Página 11



Por que Falar de Saúde Mental no Trabalho?

Tal como nos demais aspectos de nossas vidas, o Autocuidado deve representar um pilar fundamental pois, somente de posse de boa saúde mental, podemos desenvolver positivamente nossas atividades pessoais e profissionais.

A saúde mental não é apenas a ausência de doenças, mas o equilíbrio emocional necessário para enfrentar os desafios diários. Trabalhar sob pressão, em turnos de revezamento ou em ambientes administrativos intensos, pode levar a problemas como ansiedade, insônia e burnout. No setor de navegação aérea, isso é ainda mais crítico devido à responsabilidade direta sobre a segurança das operações.

Você sabia?

A campanha do Janeiro Branco foi criada pelo psicólogo Leonardo Abrahão, em 2014, na cidade de Uberlândia, em Minas Gerais. Ela ganhou importância, passando a ser adotada por profissionais da área em todo o país. Em 2023, o Janeiro Branco foi oficializado como uma iniciativa nacional de saúde, por meio da Lei nº 14.556/2023.

[Veja mais sobre "Janeiro Branco" aqui.](#)



Desafios Específicos dos Trabalhadores da Navegação Aérea

Trabalhadores em Turnos de Revezamento

- **Marginalização Social:** Trabalhar quando a maioria está de folga pode levar ao isolamento social e dificuldades de interação com amigos e familiares.
- **Privação do Sono:** Os horários irregulares afetam o ciclo circadiano, causando alterações hormonais e comportamentais.
- **Impactos na Saúde:** Insônia, fadiga crônica e alterações emocionais são comuns em trabalhadores de turnos.
- **Fator Estresse:** Profissionais como controladores de tráfego aéreo enfrentam um nível elevado de estresse inerente à profissão, dado o alto grau de responsabilidade sobre a segurança de aeronaves e passageiros. A exposição constante a decisões críticas e situações imprevisíveis pode amplificar os impactos psicológicos e físicos, como tensão muscular, irritabilidade e dificuldades de concentração.

Desafios Específicos dos Trabalhadores da Navegação Aérea

Trabalhadores em Horário Administrativo

- **Sobrecarga de Trabalho:** Altas demandas podem gerar exaustão física e mental.
- **Trânsito Caótico:** O tempo gasto em deslocamentos reduz a qualidade de vida.
- **Pouco Tempo para Lazer:** Falta de tempo para família, lazer e autocuidado pode levar a sentimento de frustração e ansiedade.



O Ambiente Laboral e a Saúde Mental

Um ambiente de trabalho saudável é essencial para a preservação da saúde mental. As organizações devem promover:

- **Gestão Humanizada:** Priorizar a comunicação aberta e a valorização dos trabalhadores.
- **Políticas de Prevenção:** Programas de suporte emocional, como consultas regulares com psicólogos e campanhas de conscientização.
- **Prevenção ao Assédio Moral:** Evitar situações que desvalorizem ou humilhem os profissionais, promovendo respeito mútuo e ética.

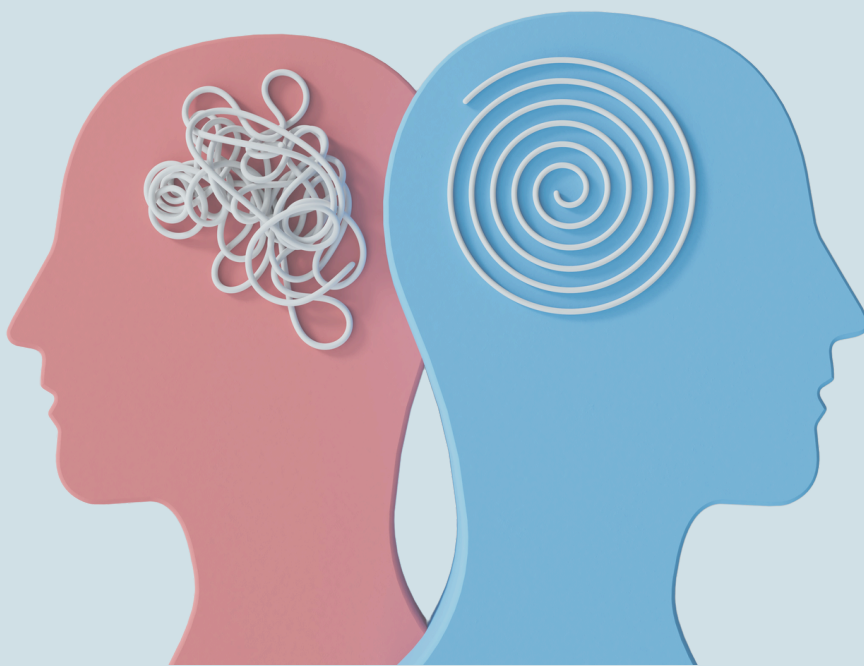


Quebrando Tabus: A Importância da Psicologia e Psiquiatria

Procurar ajuda psicológica ou psiquiátrica não é sinal de fraqueza ou “loucura”, mas sim um ato de coragem e autocuidado.

- **Psicólogos:** Auxiliam no desenvolvimento de estratégias para lidar com desafios emocionais e no fortalecimento de habilidades sociais.
- **Psiquiatras:** Identificam e tratam condições que podem requerer intervenções médicas, como depressão e ansiedade severa.

Tratar a saúde mental com naturalidade é essencial. Assim como cuidamos do corpo, a mente também precisa de atenção profissional.



Dicas para Preservar a Saúde Mental

Tais dicas servem tanto para trabalhadores em escala de revezamento quanto para os trabalhadores em horário comercial.

- **Higiene do Sono:** Crie uma rotina para dormir mesmo em horários alternativos. Use máscaras de olho e mantenha o ambiente escuro e silencioso.
- **Nutrição e Atividade Física:** Mantenha uma alimentação equilibrada e pratique exercícios regularmente.
- **Conexão Social:** Planeje momentos para estar com amigos e familiares, mesmo que em horários atípicos.
- **Metas:** Traçar objetivos e expectativas alcançáveis e estimulantes (hobbies, viagens, etc) de forma a sentir-se bem em busca destes e não sofrer ansiedade e angústia desnecessárias.
- **Organização do Tempo:** Estabeleça prioridades para equilibrar trabalho e vida pessoal.
- **Cuidados Pessoais:** Reserve momentos para hobbies, meditação ou práticas relaxantes.
- **Evite o Estresse no Trânsito:** Explore alternativas como caronas ou transporte público para minimizar o impacto do deslocamento.

Quando Procurar Ajuda?

Sinais de alerta para buscar suporte:

- Dificuldade em lidar com emoções como tristeza e irritabilidade.
- Alterações de sono persistentes.
- Perda de interesse por atividades que antes eram prazerosas.
- Pensamentos de desesperança ou exaustão extrema.





Rede de Apoio e Contato

- **CAPS:** Centros de Atenção Psicossocial disponíveis em sua região.
- **SNTPV:** Serviços de suporte e orientação aos trabalhadores associados.
- **Ajuda Profissional:** Psicólogos e psiquiatras parceiros do sindicato.



Juntos, pelo Bem-Estar de Todos!

O SNTPV está retomando os serviços de telepsicologia e telepsiquiatria para seus filiados no mês de janeiro, através da parceria com a **Dr. Online**. Para acessar os serviços, basta entrar em contato com o sindicato, enviando um email para **psicologia@sntpv.org.br**

Cuide de você. Cuide da sua mente.

Colaboradores

Conteúdo:

- **Moises Tito da Costa Cardoso**

Controlador de Tráfego Aéreo

Delegado Sindical na Delegacia de Uberlândia-MG

Bacharel em Psicologia

- **Leandro Gomes Borges**

Controlador de Tráfego Aéreo

Delegado Sindical suplente na Delegacia de Uberlândia-MG

Graduado em engenharia mecânica

- **Lisandro Henrique de Sousa Koyama**

Controlador de Tráfego Aéreo

Diretor de Saúde do SNTPV

Bacharel em Farmácia

Pós graduado em:

Farmacologia e Interações Medicamentosas

Gerontologia

Edição:

- **Isabela Pinho**


Diretora de Comunicação

- **Silvia Pinheiro**

Diretora Suplente de Comunicação

Sindicato Nacional dos Trabalhadores na Proteção ao Voo

 @sntpvenav

 sntpv.org.br

