

# NAVEGAÇÃO SAUDÁVEL



## SETEMBRO AMARELO: CAMPANHA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

SETEMBRO 2025/02

### SEMANA 2: TRABALHO E SAÚDE MENTAL



DIRETORIA DE SAÚDE DO SNTPV

A saúde mental no ambiente de trabalho não é um tema restrito ao Setembro Amarelo.

Ela deve ser tratada como prioridade ao longo do ano, pois impacta diretamente a vida, a segurança e a dignidade dos trabalhadores.

No setor da aviação e em diversas outras áreas, a pressão constante, a sobrecarga emocional, o trabalho em turnos irregulares, além de fatores externos, como instabilidade financeira, podem se somar e comprometer profundamente a mente e o corpo.

O objetivo deste material é informar, conscientizar e acolher.

Queremos que você reconheça sinais de adoecimento emocional, conheça seus direitos e saiba onde buscar ajuda.

**dr.**online

# NOTA DA DIRETORIA DE SAÚDE DO SNTPV

A prevenção começa com diálogo e informação correta.

Por isso, convidamos você a participar ativamente desta campanha: fale sobre o tema, ofereça escuta a quem precisa e não hesite em buscar apoio quando necessário.

**Cuidar da saúde mental  
é um ato de coragem e  
um direito garantido.**

O SNTPV está ao seu lado  
nessa jornada.

# SEMANA 2: TRABALHO E SAÚDE MENTAL



## O TRABALHO PODE SER FONTE DE VIDA OU DE ADOECIMENTO

O trabalho tem potencial de trazer realização pessoal, propósito e estabilidade financeira, mas também pode se tornar fonte de adoecimento emocional quando falta equilíbrio.

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), desemprego, insegurança financeira e ambientes laborais hostis estão entre os principais fatores que contribuem para ansiedade, depressão e ideação suicida.

Esses riscos afetam todos os trabalhadores, sejam eles da escala operacional ou do administrativo.

O que muda é como os desafios se manifestam:



- Na escala, há a sobrecarga física, a quebra do ciclo do sono e a pressão por decisões imediatas.
- No administrativo, o acúmulo de demandas, metas elevadas e a dificuldade em conciliar a vida pessoal e profissional.

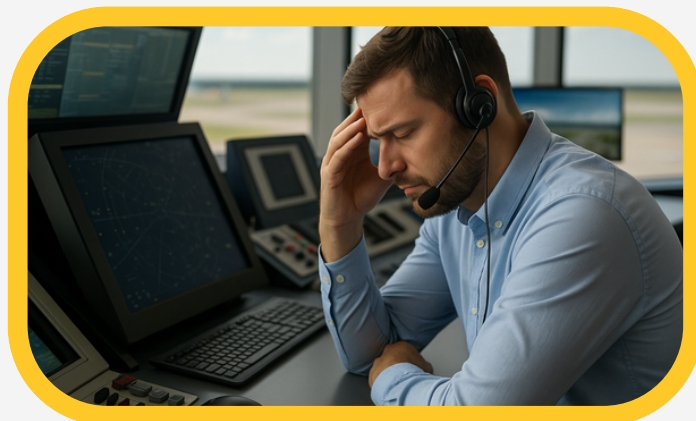
# SEMANA 2: TRABALHO E SAÚDE MENTAL



## QUANDO OS DESAFIOS SE ACUMULAM

O adoecimento mental, assim como numa ocorrência de tráfego aéreo, raramente tem uma única causa.

Ele é resultado da soma de fatores adversos que se sobrepõem no dia a dia.



Entre eles, estão:

- **Sobrecarga de trabalho** e falta de pausas adequadas;
- **Assédio moral ou sexual**, cobranças abusivas e metas inalcançáveis;
- **Isolamento social**, seja por plantões solitários, seja pela dificuldade de manter vínculos fora do trabalho;
- **Falta de reconhecimento** e sensação de invisibilidade profissional;
- **Perda do prazer** em atividades que antes eram fontes de bem-estar;
- **Sentimento de impotência** diante dos desafios, como problemas familiares, pressões financeiras e insegurança sobre o futuro.

# SEMANA 2: TRABALHO E SAÚDE MENTAL



## ATENÇÃO AOS SINAIS DO CORPO E DA MENTE

O corpo costuma dar alertas silenciosos de que algo não vai bem.

Alterações no padrão de sono são alguns dos primeiros sinais de sofrimento emocional:

- Insônia;
- Despertares frequentes durante a noite;
- Pesadelos recorrentes;
- Sonolência excessiva durante o dia.

Pesquisas mostram que a quebra do ciclo circadiano — comum em turnos irregulares — provoca fadiga intensa, alterações de humor e aumento do risco de depressão.

Mas mesmo quem trabalha em horário fixo pode sofrer impactos ao abrir mão do descanso para cumprir tarefas profissionais e familiares.



# SEMANA 2: TRABALHO E SAÚDE MENTAL



## DIREITOS DO TRABALHADOR – NR-01

A Norma Regulamentadora nº 1 (NR-01) determina que as empresas devem adotar um processo estruturado de gerenciamento de riscos ocupacionais, incluindo os fatores psicossociais (como assédio, sobrecarga de trabalho e violência organizacional).

### 1.5.3.2 – Responsabilidade da organização

*“A organização deve:*

- a) evitar ou eliminar os perigos ocupacionais que possam ser originados no trabalho;*
- b) identificar os perigos e possíveis lesões ou agravos à saúde;*
- c) avaliar os riscos ocupacionais indicando o nível de risco;*
- d) classificar os riscos ocupacionais para determinar a necessidade de adoção de medidas de prevenção;*
- e) implementar medidas de prevenção, de acordo com a classificação de risco e na ordem de prioridade estabelecida na alínea 'g' do subitem 1.4.1; e*
- f) acompanhar o controle dos riscos ocupacionais.”*



# SEMANA 2: TRABALHO E SAÚDE MENTAL



## DIREITOS DO TRABALHADOR – NR-01

A empresa tem a obrigação de mapear, classificar e controlar todos os riscos existentes no ambiente de trabalho, incluindo riscos físicos, químicos, biológicos, ergonômicos e psicossociais, adotando medidas de prevenção e controle contínuo.

### *1.5.3.3 – Participação dos trabalhadores*

*“A organização deve adotar mecanismos para:*

- a) a participação de trabalhadores no processo de gerenciamento de riscos ocupacionais, proporcionando noções básicas sobre o gerenciamento de riscos ocupacionais;*
- b) a consulta aos trabalhadores quanto à percepção de riscos ocupacionais, podendo, para este fim, ser adotadas as manifestações da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e de Assédio – CIPA, quando houver; e*
- c) comunicar aos trabalhadores os riscos consolidados no inventário de riscos e as medidas de prevenção previstas no plano de ação.”*

# SEMANA 2: TRABALHO E SAÚDE MENTAL



## DIREITOS DO TRABALHADOR – NR-01

O trabalhador não deve ser apenas um espectador no processo de prevenção.

Ele tem direito de:

- Participar ativamente da identificação e avaliação dos riscos;
- Ser ouvido sobre suas percepções de insegurança ou adoecimento;
- Receber informações claras sobre os riscos existentes e as medidas adotadas.



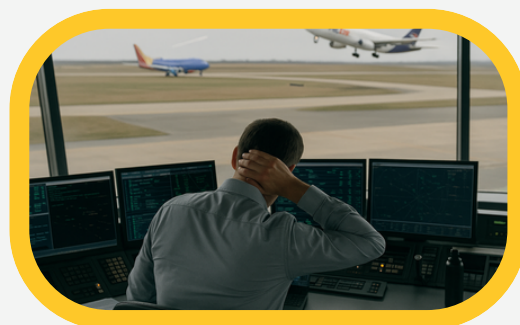
# SEMANA 2: TRABALHO E SAÚDE MENTAL



## UM EXEMPLO DO COTIDIANO:

Em um mesmo dia, diferentes trabalhadores da navegação aérea podem enfrentar desafios intensos:

- Controladores de tráfego aéreo lidando com conflitos entre aeronaves e decisões críticas em segundos;



- Pressão para aprovar planos de voo rapidamente;



- Cobrança pelo cumprimento de horários e metas, para publicações de mensagens meteorológicas;



# SEMANA 2: TRABALHO E SAÚDE MENTAL



## UM EXEMPLO DO COTIDIANO:

Em um mesmo dia, diferentes trabalhadores da navegação aérea podem enfrentar desafios intensos:

- Equipes de manutenção sendo cobradas pela agilidade na correção de falhas em equipamentos essenciais;



- Setores administrativos recebendo prazos curtos para entrega de relatórios, planilhas e metas elevadas.

Cada uma dessas situações, embora em áreas distintas, gera sobrecarga emocional.

Quando não existem pausas adequadas, apoio emocional ou equilíbrio entre vida pessoal e profissional, o resultado pode ser fadiga extrema, ansiedade, erros operacionais e adoecimento psicológico.

# SEMANA 2: TRABALHO E SAÚDE MENTAL



## ONDE BUSCAR AJUDA

Ninguém precisa enfrentar o sofrimento sozinho.

Conversar é o primeiro passo para aliviar a sobrecarga emocional e encontrar caminhos para a prevenção.

O SNTPV oferece suporte especializado para filiados e vítimas de assédio, por meio de telepsicologia e telepsiquiatria na plataforma **Dr. Online**, garantindo sigilo, acolhimento e acesso rápido.

- E-mail: [psicologia@sntpv.org.br](mailto:psicologia@sntpv.org.br)

Além disso, existe um canal gratuito e confidencial, disponível 24 horas por dia, para qualquer pessoa em crise:

**CVV – Centro de Valorização da Vida**

Ligue 188 ou acesse [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)

*Falar é coragem. Escutar é cuidado.*

*“Trabalho não pode custar sua saúde mental.  
Conversar pode mudar vidas.”*

# FONTES UTILIZADAS NA ELABORAÇÃO DESTE MATERIAL

- BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Norma Regulamentadora nº 1 – Disposições Gerais e Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO). Atualizada em maio de 2025.
- FUNDAÇÃO JORGE DUPRAT FIGUEIREDO DE SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO (FUNDACENTRO). Setembro Amarelo e a saúde mental dos trabalhadores. Disponível em: <https://www.fundacentro.gov.br/>. Acesso em: 9 set. 2025.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Novo estudo destaca fatores contextuais associados ao suicídio nas Américas. Brasília: OPAS/OMS, 2025.
- PORTAL DO INVESTIDOR. Setembro Amarelo e o papel do bem-estar financeiro na saúde mental. Disponível em: <https://www.portaldoinvestidor.gov.br/>. Acesso em: 9 set. 2025.
- VIEIRA, B.; BANDINI, M.; AZEVEDO, V.; LUCCA, S. Risco de suicídio no trabalho: revisão integrativa sobre fatores psicossociais. Saúde em Debate, Rio de Janeiro, v. 47, n. 136, p. 253-268, jan./mar. 2023. DOI: 10.1590/0103-11042022313617.
- LU, W. et al. Nightmares and Insomnia as Precursors of Suicidal Ideation in Adults. Neuropsychiatric Disease and Treatment, v. 3, p. 735-740, 2007. DOI: 10.2147/NDT.S3149.
- ZHOU, E. S.; DINGES, D. F. Sleep and Circadian Rhythms in Suicide. Biological Rhythm Research, v. 43, n. 2, p. 221-236, 2023. DOI: 10.1080/09291016.2023.1006789.

## DIRETORIA DE SAÚDE



## SIGA O SNTPV:



@SNTPVENAV



[WWW.SNTPV.ORG.BR](http://WWW.SNTPV.ORG.BR)



[WWW.YOUTUBE.COM/@SNTPV](http://WWW.YOUTUBE.COM/@SNTPV)