

NAVEGAÇÃO SAUDÁVEL



SETEMBRO AMARELO: CAMPANHA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

SETEMBRO 2025/03

SEMANA 3: QUEBRA DO SILÊNCIO



DIRETORIA DE SAÚDE DO SNTPV

Na navegação aérea, decisões rápidas salvam vidas.

Cada comunicação precisa, cada coordenação perfeita mantém aviões, passageiros e tripulações em segurança.

Mas e quando o maior perigo não está na pista, no radar ou no céu, e sim dentro de nós mesmos?

Quando o que ameaça a segurança não é uma falha técnica, mas um silêncio pesado que carregamos no coração e na mente?

O silêncio sobre saúde mental não protege.

Ele adoece, isola e pode ser tão perigoso quanto um erro operacional.

Falar sobre sentimentos não é fraqueza.

NOTA DA DIRETORIA DE SAÚDE DO SNTPV

Pelo contrário: é um ato de coragem, de cuidado consigo mesmo e com toda a equipe que confia em você.

A conversa abre caminhos, quebra barreiras e pode salvar vidas — inclusive a sua.

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

O SNTPV está ao seu lado
nessa jornada.




dr.online



SEMANA 3: A QUEBRA DO SILÊNCIO



O PERIGO DE SE CALAR

Muitos trabalhadores sofrem em silêncio por medo de serem vistos como fracos ou de sofrer retaliações.

Esse silêncio pode levar a:

- Isolamento,
- Ansiedade,
- Depressão,
- Em casos extremos, ideação suicida.

Quando não falamos sobre o que sentimos:

- Os problemas não são identificados a tempo;
- O ambiente de trabalho se torna mais hostil;
- A segurança coletiva fica em risco.



**FALAR É CORAGEM.
ESCUTAR É CUIDADO.**

SEMANA 3: A QUEBRA DO SILÊNCIO



FATORES DE RISCO PODEM ESTAR ENTRE NÓS

Algumas situações aumentam a pressão emocional no trabalho:

- **Homens**

Muitos foram ensinados a “aguentar firme” e não demonstrar fragilidade.

Esse padrão cultural dificulta a busca por ajuda e alimenta o silêncio.

- **Mulheres**

Além da dupla ou tripla jornada, podem ser mães solo, sem suporte do pai ou familiares.

Também enfrentam machismo e sobrecarga física e emocional.

- **Pais e mães atípicos**

Cuidar de um dependente com deficiência exige rotina intensa, consultas frequentes e exigência emocional constante.



SEMANA 3: A QUEBRA DO SILÊNCIO



FATORES DE RISCO PODEM ESTAR ENTRE NÓS

Consequências

Sem acolhimento, esses trabalhadores ficam mais propensos a:

- Ansiedade severa,
- Depressão,
- Sentimento de impotência.

E em casos extremos, o sofrimento pode evoluir para desfechos trágicos.



**É muita carga para qualquer ser humano.
O acolhimento salva vidas.**

SEMANA 3: A QUEBRA DO SILÊNCIO



A REALIDADE NA NAVEGAÇÃO AÉREA

Nos serviços de navegação aérea, o silêncio tem impactos diferentes, dependendo da função:

Trabalhadores administrativos

- Prazos curtos e metas elevadas;
- Sobrecarga de tarefas;
- Falta de pausas adequadas.



Essa situação se agrava em localidades onde a mobilidade urbana é caótica, fazendo com que o deslocamento entre casa e trabalho consuma até três horas por dia, aumentando o desgaste físico e emocional.

SEMANA 3: A QUEBRA DO SILÊNCIO



A REALIDADE NA NAVEGAÇÃO AÉREA

Trabalhadores em escala de revezamento

- Jornadas noturnas e fins de semana que afetam o ciclo circadiano;
- Renda composta por adicionais (noturno, horas extras, repouso remunerado), tornando o trabalhador refém da escala.



Quando precisa se afastar, o medo de perder parte da renda pode levar à decisão perigosa de ignorar sintomas ou interromper tratamentos.

SEMANA 3: A QUEBRA DO SILÊNCIO



USO DE PSICOTRÓPICOS

De acordo com a ICA 63-15, trabalhadores em funções operacionais não podem atuar durante tratamento com psicotrópicos.

- O afastamento é imediato e necessário para a segurança operacional.
- Esse afastamento pode impactar fortemente a remuneração.

Isso cria um dilema: buscar tratamento e enfrentar perda financeira ou seguir trabalhando em sofrimento, colocando em risco a própria saúde e a operação.



SEMANA 3: A QUEBRA DO SILÊNCIO



AMEAÇAS INVISÍVEIS (OU NÃO)

Além da sobrecarga visível, existem formas sutis de violência organizacional, que agravam o silêncio:

- **Ócio forçado:** quando o trabalhador é afastado de suas funções como punição ou retaliação.
- **Perseguição e assédio moral:** críticas injustas, regras aplicadas de forma desigual, desqualificação pública.
- **Isolamento institucional:** exclusão deliberada de informações, decisões e oportunidades.
- **Vigilância abusiva:** uso de câmeras com áudio e vídeo para punir ou intimidar, e não para segurança operacional.

Quando esses fatores estão presentes, o medo toma o lugar do diálogo.

O trabalhador deixa de falar e a organização perde a chance de prevenir tragédias.

SEMANA 3: A QUEBRA DO SILÊNCIO



RESPONSABILIDADES NA NR-01

A Norma Regulamentadora nº 1 (NR-01) obriga as empresas a prevenir riscos ocupacionais, incluindo os psicossociais.

- Item 1.5.3.2 – Responsabilidade da organização

“A organização deve evitar ou eliminar os perigos ocupacionais que possam ser originados no trabalho.”

(NR-01, Portaria MTE nº 1.419/2024)

- Item 1.5.3.3 – Participação dos trabalhadores

“A organização deve adotar mecanismos para participação e consulta dos trabalhadores na identificação e prevenção de riscos.”



Isso significa que saúde mental deve ser pauta institucional, com espaço para diálogo contínuo e acolhimento.

SEMANA 3: 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

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

Falar é coragem. Escutar é cuidado.

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

FONTES UTILIZADAS NA ELABORAÇÃO DESTE MATERIAL

- BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. NR-01 – Disposições Gerais e GRO. Portaria MTE nº 1.419, de 2024.
- COMANDO DA AERONÁUTICA. ICA 63-15 – Inspeção de Saúde e CMA.
- FUNDACENTRO. Setembro Amarelo e a saúde mental dos trabalhadores.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Prevenção do suicídio. Brasília: MS, 2025.
- VIEIRA, B. et al. Saúde em Debate, v. 47, n. 136, p. 253-268, jan./mar. 2023.

DIRETORIA DE SAÚDE



SIGA O SNTPV:



@SNTPVENAV



WWW.SNTPV.ORG.BR



WWW.YOUTUBE.COM/@SNTPV