Navegação Saudável

SNTPV

Janeiro/2026

Revista de Saúde do Trabalhador da Proteção ao Voo

Síndrome da Fibromialgia ou Fadiga Crônica:
Lei nº 15.176: um novo marco legal para trabalhadores com doenças crônicas

Confira também:

Entrevista Dr. Online:
Saúde Mental e Autocuidado

SulAmérica Odonto:
Sua experiência ajuda a melhorar o plano.

DACTA também adoece

Sindicato Nacional da Proteção ao Voo
@sntpvenav - www.sntpv.org.br

Nota da Diretoria

Planejar antes de decolar:

Na aviação, nenhum voo começa com pressa. Antes de alçar voo, há sempre um momento de pausa técnica: análise de rota, checagem de sistemas, avaliação meteorológica, cálculo de combustível e definição de alternativas. Esse ritual não é excesso de zelo — é cuidado. É o que permite que a aeronave saia do solo com segurança e chegue ao destino com estabilidade.

O início de um novo ano pede exatamente a mesma postura.

Janeiro não precisa ser um mês de aceleração imediata, mas de alinhamento. É o período adequado para revisar rotas, reconhecer os limites do próprio corpo e da mente, avaliar riscos acumulados e definir estratégias realistas para os meses que virão. Assim como no voo, ignorar sinais de fadiga, sobrecarga ou desalinhamento interno pode comprometer todo o trajeto.

O autocuidado, muitas vezes tratado como algo acessório, é na verdade um item essencial do checklist. Dormir melhor, organizar a vida financeira, retomar consultas médicas, ajustar rotinas de trabalho e estabelecer limites não são luxos — são medidas preventivas. Na lógica da segurança operacional, cuidar de si é reduzir risco.

Da mesma forma que ninguém confiaria em um voo sem planejamento adequado, não é razoável atravessar um ano inteiro sem atenção à própria saúde física e mental. O desempenho profissional, a capacidade de decisão e a atenção sustentada dependem diretamente desse equilíbrio.

A Navegação Saudável nasce com esse propósito: oferecer informação, reflexão e orientação para que cada trabalhador possa conduzir sua própria jornada com mais consciência e segurança. Que este início de ano seja o momento de ajustar instrumentos, redefinir prioridades e lembrar que, antes de qualquer destino, é preciso garantir condições seguras de voo.

Boa navegação!

O que você encontrará nesta edição:

Nota da diretoria_____ 2
Pesquisa SulAmérica _____4
Síndrome de Fibromialgia ou Fadiga Crônica _____5
Entrevista Dr. Online: Saúde Mental e autocuidado _____ 8
Dr. Online: saúde mental acessível _____ 10
DACTAs também adoecem _____ 11

Ouvir para Melhorar: sua experiência importa

Cuidar da saúde vai além de oferecer um benefício. Exige escuta, avaliação contínua e disposição para corrigir rotas. É com esse entendimento que o SNTPV inicia uma pesquisa de satisfação com os beneficiários do plano odontológico, buscando compreender, de forma objetiva, como o serviço tem sido percebido em diferentes regiões do país.

A realidade dos trabalhadores da proteção ao voo é diversa. Diferenças regionais, disponibilidade de rede credenciada, facilidade de acesso aos serviços e clareza das informações impactam diretamente a experiência de cada beneficiário. Por isso, ouvir quem utiliza o plano no dia a dia é fundamental para qualificar a gestão da apólice e fortalecer o papel do sindicato na defesa dos interesses da categoria.

A pesquisa aborda aspectos como cobertura dos procedimentos, rede credenciada, acesso aos serviços e atuação do SNTPV na administração do plano, além de abrir espaço para sugestões de melhoria. As respostas serão analisadas de forma técnica e responsável, servindo de base para diálogo com a operadora e para ajustes internos necessários.

Participar é simples, rápido e faz diferença. Sua avaliação contribui diretamente para aprimorar um benefício que é coletivo, construído com esforço sindical e que precisa evoluir de acordo com as necessidades reais dos trabalhadores e de suas famílias.

Antes de avançar para a matéria de capa, convidamos você a refletir: como tem sido sua experiência com o plano odontológico? A sua voz é parte essencial desse processo.

SulAmérica Odonto: Sua experiência ajuda a melhorar o plano

Desde 2025, o Sindicato Nacional dos Trabalhadores na Proteção ao Voo (SNTPV) passou a administrar o contrato de prestação de serviços de saúde odontológica oferecido aos trabalhadores da proteção ao voo, em parceria com a SulAmérica Odonto.

Não existem serviços de saúde suplementar perfeitos. Por isso, o SNTPV entende que ouvir diretamente cada segurado é essencial para aprimorar continuamente o atendimento, identificar oportunidades de melhoria e fortalecer a qualidade dos serviços oferecidos.

Com a proximidade de um ano de vigência do contrato, a ser completado em fevereiro de 2026, o Sindicato lançará um questionário online de avaliação, voltado exclusivamente aos usuários da SulAmérica Odonto. A iniciativa tem como objetivo coletar percepções reais dos segurados sobre a utilização do plano, a rede credenciada e a experiência de atendimento.

Essa medida coloca o SNTPV e a SulAmérica na vanguarda da gestão participativa em saúde suplementar, reforçando o compromisso conjunto com a escuta ativa, a transparência e o aperfeiçoamento contínuo dos serviços.

Período de Participação

O questionário estará disponível de **20 de janeiro a 13 de fevereiro** de 2026, exclusivamente para os segurados, por meio do link:

👉Clique Aqui ou no QR code.

A participação é fundamental. Sua experiência contribui diretamente para a construção de melhorias concretas e para o fortalecimento de um modelo de gestão que coloca o trabalhador no centro das decisões.

SulAmérica Odonto

Síndrome de Fibromialgia ou Fadiga Crônica:

Lei nº 15.176 entra em vigor e amplia a proteção jurídica a trabalhadores com doenças crônicas

A partir da entrada em vigor da Lei nº 15.176, de 23 de julho de 2025, o ordenamento jurídico brasileiro passa a contar com um marco normativo relevante na proteção dos direitos das pessoas acometidas por fibromialgia, fadiga crônica, síndrome complexa de dor regional e doenças correlatas, com impactos diretos nas relações de trabalho e no acesso a políticas públicas de inclusão e proteção social.

A norma alterou a Lei nº 14.705/2023, ampliando seu alcance e estabelecendo diretrizes obrigatórias para a atuação do poder público, especialmente no que se refere à inserção laboral, à proteção social e ao reconhecimento jurídico dessas condições no âmbito dos direitos fundamentais.

Programa nacional e repercussões no mundo do trabalho:

Entre essas diretrizes, destaca-se o estímulo expresso à inserção da pessoa acometida no mercado de trabalho, bem como a previsão de acompanhamento assistencial, clínico e laboral, reconhecendo que o adoecimento crônico pode produzir impactos duradouros na vida profissional do(a) trabalhador(a).

O ordenamento jurídico passa a reconhecer que o adoecimento crônico pode produzir impactos duradouros nas relações de trabalho.

Entre essas diretrizes, destaca-se o estímulo expresso à inserção da pessoa acometida no mercado de trabalho, bem como a previsão de acompanhamento assistencial, clínico e laboral, reconhecendo que o adoecimento crônico pode produzir impactos duradouros na vida profissional do(a) trabalhador(a).

Esse comando legal fortalece a base normativa para:

- reivindicação de adaptações razoáveis no ambiente laboral;
- construção de políticas institucionais de acolhimento e permanência no trabalho;
- enfrentamento de práticas discriminatórias ou excludentes.

Avaliação biopsicossocial e segurança jurídica

A Lei nº 15.176 estabelece que a eventual equiparação da pessoa acometida à condição de pessoa com deficiência não é automática, estando condicionada à avaliação biopsicossocial, realizada por equipe multiprofissional e interdisciplinar, nos termos do Estatuto da Pessoa com Deficiência (Lei nº 13.146/2015).

Esse modelo afasta generalizações e confere segurança jurídica, ao exigir análise técnica que considere:

- impedimentos nas funções e estruturas do corpo;
- fatores socioambientais, psicológicos e pessoais;
- limitações de desempenho e restrições de participação social.

Na prática, o dispositivo cria um padrão nacional de reconhecimento, que tende a repercutir tanto nas relações previdenciárias quanto nas relações trabalhistas.

O diagnóstico de fibromialgia, por si só, não implica reconhecimento automático como pessoa com deficiência, sendo indispensável a avaliação individualizada dos impedimentos funcionais.

Impactos práticos para trabalhadores e instituições

Segundo análise publicada no material institucional da Justiça Federal, a Lei nº 15.176 representa uma evolução normativa significativa, ao reconhecer que essas condições demandam tratamento diferenciado por parte do Estado e dos sistemas de proteção social, superando lacunas históricas de reconhecimento jurídico.

No campo das relações de trabalho, a vigência da lei:

- fortalece o direito ao diálogo institucional sobre condições de trabalho;
- amplia o respaldo para negociações coletivas e políticas internas de inclusão;
- contribui para a mitigação de riscos psicossociais associados à invisibilização do adoecimento.

Possíveis desafios de implementação e vigilância institucional

Embora a lei represente um avanço, sua efetividade dependerá da implementação adequada da metodologia de avaliação biopsicossocial, da capacitação dos profissionais envolvidos e da incorporação desses parâmetros pelas instituições públicas e privadas.

O próprio material da Justiça Federal alerta que a correta aplicação da norma exigirá formação continuada, padronização de procedimentos e atuação coordenada entre saúde, trabalho, previdência e sistema de justiça.

Um novo patamar de proteção jurídica

A entrada em vigor da Lei nº 15.176 consolida um novo patamar de proteção jurídica para trabalhadores com doenças crônicas, deslocando o debate do campo da invisibilidade para o campo dos direitos, da dignidade e da responsabilidade institucional.

Mais do que reconhecer uma condição, a legislação impõe ao Estado e às organizações o dever de olhar para o trabalhador em sua integralidade, considerando saúde, trabalho e participação social como dimensões indissociáveis.

Depoimento

"Assim como aconteceu com o autismo, que hoje é mais conhecido e respeitado, eu tenho esperança de que a fibromialgia também seja melhor compreendida. Ainda existe muito desconhecimento, e isso faz diferença na forma como as pessoas e as instituições lidam com quem convive com a doença.

A dor nem sempre é visível. Mesmo com uma aparência 'normal', posso estar sentindo dor, e situações comuns podem ser exaustivas. Como o diagnóstico da fibromialgia é clínico e não existe um exame que o confirme, isso muitas vezes gera desconfiança. Além disso, os sintomas são variados e flutuantes, com períodos mais estáveis e momentos de crise, o que torna tudo mais difícil de explicar.

Além das dores físicas, a fibromialgia também tem impactos psicossociais menos conhecidos. Às vezes ocorre uma exaustão mental, como um celular ou computador antigo que fica lento ou trava no meio do raciocínio, o que pode ser constrangedor. Isso também afeta a vida social: muitas vezes vou embora mais cedo ou deixo de sair, sendo necessária compreensão de amigos e familiares.

Muitas pessoas têm medo de falar sobre a doença, seja pelo julgamento dos colegas, seja pelo receio de sair da escala. O tratamento pode envolver medicações incompatíveis com o CMA, e isso acaba levando ao silêncio.

No meu caso, o caminho tem sido a terapia, a aceitação e a adaptação aos limites do corpo. Busco explicar minhas dificuldades às pessoas mais próximas. Atualmente atuo no apoio administrativo e faço o meu melhor, respeitando meu ritmo e a necessidade de acompanhamento em saúde.

Não é fácil, mas buscar nossos direitos e melhorar nossa qualidade de vida não deveria ser motivo de vergonha."

Thatiane Ferreira Caixeta
Empregada da Proteção ao Voo

Referências:

- Lei nº 15.176, de 23 de julho de 2025 – Presidência da República / Casa Civil

L15176 fibromialgia

- Justiça Explica: tudo o que você precisa saber sobre a Lei da Fibromialgia – Justiça Federal do Paraná / Jusbrasil

Dr. Online: saúde mental e autocuidado

Falar sobre saúde mental ainda é um desafio em muitos ambientes de trabalho. O medo de julgamentos, o receio de exposição e a associação equivocada entre sofrimento psíquico e fragilidade profissional seguem sendo obstáculos reais para que trabalhadores busquem apoio. No contexto do **Janeiro Branco**, campanha dedicada à conscientização sobre saúde mental, o Sindicato Nacional dos Trabalhadores na Proteção ao Voo (SNTPV) conversou com a psicóloga **Elaine Annesi, da Dr. Online**, para abordar o autocuidado em saúde mental, a quebra de estigmas e a importância da busca por apoio psicológico de forma preventiva.

Por que ainda é tão difícil falar sobre saúde mental no ambiente de trabalho?

Elaine Annesi: Essa dificuldade está fortemente relacionada ao estigma social ainda presente, ao medo de julgamentos e às possíveis consequências de se expor no contexto profissional. Apesar dos avanços na compreensão sobre saúde mental, buscar apoio psicológico ainda é, para muitos, equivocadamente associado à fragilidade ou incapacidade, o que acaba dificultando a procura por terapia e o diálogo aberto no ambiente de trabalho.

Por que ainda é tão difícil falar sobre saúde mental no ambiente de trabalho?

EA: De forma alguma. Buscar apoio psicológico é um sinal de força, maturidade e autoconsciência. Reconhecer limites, identificar dificuldades e procurar ajuda adequada demonstra inteligência emocional, responsabilidade consigo mesmo e compromisso com o próprio bem-estar — fatores que, inclusive, contribuem para um melhor desempenho profissional.

Quais sinais do dia a dia podem indicar que a saúde mental precisa de atenção, mesmo sem uma crise evidente?

EA: Mesmo na ausência de uma crise aguda, alguns sinais podem indicar que a saúde mental merece cuidado, como alterações no sono e no apetite, incluindo dificuldade para dormir ou sono excessivo, aumento ou redução do apetite; irritabilidade frequente, com reações desproporcionais a situações cotidianas; perda de interesse ou prazer, com desmotivação em atividades antes consideradas prazerosas, incluindo trabalho e lazer; fadiga persistente, caracterizada por sensação constante de cansaço que não melhora mesmo após o descanso; dificuldade de concentração, com problemas para manter o foco, organizar tarefas ou tomar decisões; e preocupações excessivas, com pensamentos recorrentes e catastróficos sobre situações reais ou imaginárias que interferem nas atividades diárias.

Existe um momento "certo" para procurar apoio psicológico ou o cuidado pode ser preventivo?

EA: Não existe um único momento ou um momento "certo". O cuidado com a saúde mental pode — e deve — ser preventivo e contínuo, assim como a prática regular de atividade física ou a adoção de uma alimentação equilibrada. Buscar apoio psicológico antes que o sofrimento se intensifique contribui para o bem-estar, a qualidade de vida e a prevenção de adoecimentos emocionais.

Muitas pessoas acreditam que o acesso ao atendimento psicológico é difícil ou inacessível. O que é importante esclarecer sobre isso?

EA: Embora ainda existam desafios e barreiras, o acesso ao atendimento psicológico atualmente é muito mais amplo. Planos de saúde, iniciativas institucionais e, especialmente, o serviço de teleatendimento ampliaram significativamente o alcance dos cuidados em saúde mental, oferecendo mais flexibilidade, comodidade e a possibilidade de cuidar da saúde emocional de qualquer lugar, com qualidade e segurança.

Que mensagem você deixaria para trabalhadores que ainda têm receio de buscar ajuda para cuidar da saúde mental?

EA: Cuidar da sua saúde mental não é um sinal de fraqueza, mas um investimento essencial em você mesmo. Você é o recurso mais valioso para sua família, seus vínculos e sua trajetória profissional. Falar sobre o que sente e buscar apoio é um passo fundamental para promover bem-estar, equilíbrio emocional e uma vida profissional mais saudável e sustentável.

Perfil da Profissional

Elaine Annesi é psicóloga, com 15 anos de experiência no cuidado integral à saúde mental. Seu trabalho é pautado na ciência e na empatia, utilizando abordagens como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e a Análise do Comportamento Aplicada (ABA).

Especialista no acompanhamento de todas as fases da vida — da infância à terceira idade — realiza atendimentos psicológicos e intervenções focadas no desenvolvimento humano e na harmonia familiar. Atualmente, realiza teleatendimento psicológico pela plataforma da Dr. Online. Além da atuação clínica, possui sólida bagagem acadêmica, o que contribui para sua compreensão da saúde mental também sob a ótica do trabalho e da inclusão.

Formação em destaque:

- Mestrado em Distúrbios do Desenvolvimento – Universidade Presbiteriana Mackenzie
- Especialização em Neuropsicologia e Saúde Mental no Trabalho – IPOG
- Formação em ABA – Unyleya
- Formação em TCC – Anhanguera

dr.online

Parceria SNTPV e Dr. Online: cuidado acessível em saúde mental

Como parte de seu compromisso permanente com a promoção da saúde integral, o SNTPV mantém parceria institucional com a Dr. Online, ampliando o acesso ao cuidado em saúde mental para filiados e seus familiares.

Por meio dessa parceria, é possível agendar consultas de telepsicologia e telepsiquiatria, com comodidade, sigilo e qualidade técnica, reforçando a importância do cuidado preventivo e contínuo. Os atendimentos podem ser solicitados por meio do e-mail **psicologia@sntpv.org.br**, canal institucional dedicado à orientação e ao encaminhamento.

Cuidar da saúde mental é um direito e um investimento em qualidade de vida, equilíbrio emocional e sustentabilidade no trabalho.

O SNTPV segue atuando para reduzir barreiras, combater estigmas e garantir que o cuidado esteja ao alcance de quem precisa.

DACTAs também adoecem

No contexto do Janeiro Branco, é fundamental lembrar que o adoecimento mental não distingue regimes jurídicos. Trabalhadores da proteção ao voo submetidos ao regime estatutário federal (DACTAs) também estão expostos a estresse crônico, sobrecarga cognitiva, pressão institucional e riscos psicossociais decorrentes do ambiente de trabalho.

Quando há adoecimento mental com possível nexo com o trabalho, o servidor estatutário possui direitos assegurados pela Lei nº 8.112/1990 e pelas normas que regem a Perícia Oficial em Saúde do Servidor Público Federal.

A legislação estabelece que o servidor deve possuir aptidão física e mental para o exercício do cargo (art. 5º, VI, da Lei nº 8.112/1990). Quando essa aptidão é comprometida, entram em cena mecanismos legais de proteção à saúde do trabalhador, sempre mediante avaliação por perícia médica oficial.

Entre os principais direitos, destacam-se:

- Licença para tratamento da própria saúde, concedida com base em avaliação pericial, sempre que o adoecimento mental impossibilitar, ainda que temporariamente, o exercício das atividades laborais (arts. 81, inciso I, e 202 da Lei nº 8.112/1990).
- Reconhecimento de nexo entre o adoecimento e o trabalho, quando caracterizada relação entre as condições laborais e o quadro de saúde, conforme critérios técnicos previstos no Manual de Perícia Oficial em Saúde do Servidor Público Federal.
- Readaptação funcional, nos casos em que houver limitação parcial da capacidade mental, permitindo que o servidor exerça atribuições compatíveis com sua condição de saúde, sem perda de vínculo ou dignidade profissional (art. 24 da Lei nº 8.112/1990).
- Afastamentos e medidas de proteção, sempre fundamentados em laudo pericial, com foco na preservação da saúde, da segurança e da capacidade funcional do servidor.

É importante destacar que o Manual de Perícia Oficial reconhece os transtornos mentais como causas legítimas de incapacidade laboral, desde que devidamente avaliadas, afastando a ideia de que sofrimento psíquico seja “fraqueza” ou “falta de resiliência”.

No Janeiro Branco, o recado é claro:

adoecer mentalmente não é falha individual, e buscar cuidado é um direito do servidor público. Falar sobre saúde mental, conhecer os direitos e procurar ajuda são passos essenciais para a preservação da vida, da dignidade e da sustentabilidade no trabalho.

O SNTPV reafirma seu compromisso em dar visibilidade também aos trabalhadores estatutários, promovendo informação, orientação e acolhimento, porque saúde laboral é um direito de todos, independentemente do regime jurídico.

Quer participar da próxima edição do Navegação Saudável?

Fale com a gente pelos e-mails isabela.pinho@sntpv.org.br ou koyama@sntpv.org.br e envie sua sugestão ou depoimento. Caso prefira, sua contribuição poderá ser enviada de forma anônima, com total respeito à sua privacidade.

Créditos:

Conteúdo e redação:
- Diretoria de Saúde do SNTPV,

Arte e Edição:
- Diretoria de Comunicação do SNTPV,

Convidadas:
- Tatiane Teixeira Caxieta;
- Dra. Eliane Annesi, psicóloga.