

Março/2026

Navegação Saudável

Revista de Saúde do Trabalhador da
Proteção ao Voo

**Dia Mundial da Água e um
risco invisível que pode estar
no seu copo**

A água que você bebe no
trabalho realmente é potável?

Confira também:

**Quando a
neutralidade não é
neutra:**

A saúde ocupacional foi
construída com base no
"homem médio".

Transtornos do sono:

"Jet Lag" de quem não
viaja

Sono, fadiga e trabalho
nos serviços de
navegação aérea



SNTPV

Sindicato Nacional dos Trabalhadores na Proteção ao Voo
@sntpvenav - www.sntpv.org.br

Nota da Diretoria

A saúde no trabalho muitas vezes está presente em detalhes do cotidiano que passam despercebidos: a água que bebemos durante o turno, a qualidade do sono após jornadas exigentes ou as condições organizacionais que impactam o bem-estar das trabalhadoras e trabalhadores.

Nesta edição da Navegação Saudável, convidamos você a refletir sobre três temas diretamente ligados à saúde ocupacional e à segurança operacional nos serviços de navegação aérea.

A matéria de capa, em referência ao Dia Mundial da Água (22 de março), discute a potabilidade da água nos ambientes de trabalho — um direito previsto em normas de saúde e segurança e um aspecto essencial para a prevenção de riscos sanitários.

Também abordamos a saúde ocupacional da mulher na proteção ao voo, destacando a importância de considerar fatores biológicos, organizacionais e psicossociais na gestão moderna de riscos.

Por fim, no contexto do Dia Mundial do Sono, discutimos como o sono, o ritmo circadiano e a fadiga influenciam o desempenho humano em atividades que exigem atenção contínua e tomada de decisão sob pressão.

Que esta edição contribua para ampliar a consciência sobre saúde, prevenção e qualidade de vida no trabalho.

Porque navegar com segurança começa também pelo cuidado com quem protege o céu.

Desejamos a todos uma excelente navegação.

Boa navegação!

*O que você
encontrará
nesta edição:*

Nota da diretoria	2
A água que você bebe no trabalho realmente é potável?	3
Quando a neutralidade não é neutra	8
Qualidade do sono	12
Calendário da Saúde	16

22 de março: Dia Mundial da Água



A água que você bebe no trabalho realmente é potável?

Dia Mundial da Água e um risco invisível que pode estar no seu copo

Você passa pelo bebedouro, enche a garrafinha e segue para o posto. É um gesto automático. Mas no Dia Mundial da Água (22 de março), vale transformar esse hábito em pergunta:

“Será que essa água é segura — de verdade?”



Porque “água transparente” não é sinônimo de “água potável”. E o ambiente de trabalho, por reunir pessoas e rotinas repetidas, é exatamente o tipo de lugar onde pequenas falhas de manutenção podem virar um problema coletivo: gastroenterites, surtos, afastamentos, queda de desempenho — e, em situações com nexo ocupacional, até CAT.

Na proteção ao voo, isso ganha outro peso. Hidratação inadequada e desconforto fisiológico (dor de cabeça, fadiga, redução da atenção) não são apenas “mal-estar”: podem afetar o desempenho. A própria NR-17 exige “disponibilidade irrestrita e próxima de água potável”, reforçando que não se trata de “favor” — é condição de trabalho.

O que a NR-24 obriga — e o que muita gente ainda ignora

A NR-24 é direta: água potável é obrigação em todos os locais de trabalho.

Ela determina: “Em todos os locais de trabalho deverá ser fornecida aos trabalhadores água potável, sendo proibido o uso de copos coletivos.”

E vai além do “tem água”. Define como deve ser oferecida e o mínimo estrutural:

- Bebedouros em proporção mínima: “1 (um) para cada grupo de 50 (cinquenta) trabalhadores ou fração...”
- Se não houver água corrente potável: deve ser em “recipientes portáteis próprios e hermeticamente fechados”
- Reservatórios e armazenamento: “devem passar periodicamente por limpeza, higienização e manutenção”

- Análise de potabilidade: “Deve ser realizada periodicamente análise de potabilidade da água dos reservatórios...”
- Proteção contra contaminação: “serão protegidos contra a contaminação”

Isso conversa diretamente com situações reais do cotidiano: cisterna sem limpeza, filtro vencido, galão reaproveitado, água “transportada” em recipiente improvisado.

E onde entra a Portaria 888? Aqui está o ponto-chave

A Portaria GM/MS nº 888/2021 (Anexo XX da Portaria de Consolidação nº 5/GM/MS) dá o “padrão ouro” do conceito: água para consumo humano precisa ser controlada, vigiada e atender padrão de potabilidade. Ela define o objetivo do regulamento assim:

“Este anexo estabelece os procedimentos de controle e de vigilância da qualidade da água para consumo humano e seu padrão de potabilidade.”

E deixa claro que não se aplica só à água “da rua”: vale para sistemas, soluções alternativas (inclusive coletivas e individuais) e até carro-pipa.

O recado mais importante, para o mundo do trabalho, é este:

“Toda água destinada ao consumo humano... deve ser objeto de controle e vigilância da qualidade da água.”

Aqui, a Portaria separa duas coisas que muita empresa mistura:

- Controle da qualidade (feito por quem fornece/gerencia a água)
- Vigilância da qualidade (ação da autoridade de saúde pública)

E ainda define, de modo simples, o que é “potável”:

“água potável: água que atenda ao padrão de potabilidade estabelecido neste Anexo e que não ofereça riscos à saúde.”

Ou seja: não é opinião (“eu acho boa”). É padrão.

Potabilidade não é “gosto”: é microbiologia, desinfecção e monitoramento

A Portaria é objetiva ao dizer que água potável precisa cumprir, no mínimo, padrão microbiológico:

“A água potável deve estar em conformidade com padrão microbiológico...”

E quando a análise encontra sinal de contaminação (ex.: coliformes), a resposta não é “aguardar”: deve haver **ações corretivas** e **novas coletas em dias imediatamente sucessivos** até resultados satisfatórios.

Outro ponto que importa muito para locais com reservatório, cisterna, rede interna e pontos de consumo: a Portaria exige residual mínimo de desinfetante na rede e nos pontos de consumo:

“É obrigatória a manutenção de, no mínimo, 0,2 mg/L de cloro residual livre... em toda a extensão do sistema de distribuição (reservatório e rede) e nos pontos de consumo.”

Na prática, isso “puxa o fio” de várias perguntas que o trabalhador pode e deve fazer:

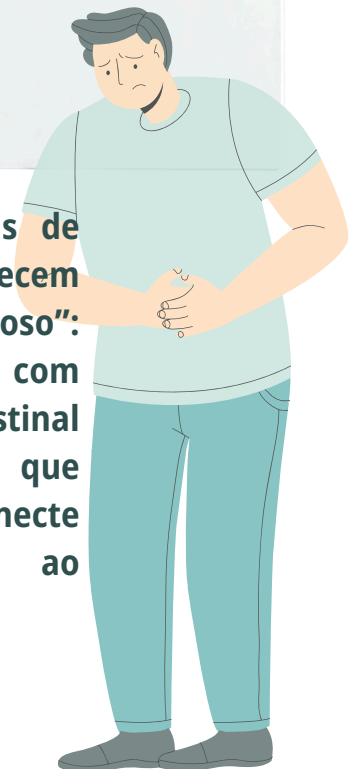
- Se a água vem de **cisterna**, existe rotina de limpeza e análise?
- Se há **filtro**, há troca documentada e controle pós-filtragem?
- Se a água circula em rede interna, existe monitoramento consistente?

Checklist do leitor: sinais de alerta que merecem atenção

Se você quiser provocar uma conversa séria no seu local de trabalho, comece observando:

- ✓ O bebedouro tem aparência de limpeza e manutenção visível?
- ✓ Existe registro de troca de filtro (data/empresa responsável)?
- ✓ A caixa d’água/cisterna tem placa, controle e rotina de higienização?
- ✓ A água apresenta gosto, odor, turbidez ou variação?
- ✓ Há prática de reaproveitar galões/transportar água em recipiente improvisado?
- ✓ A empresa já apresentou alguma análise de potabilidade (NR-24 exige periodicamente)?

Um detalhe: problemas de água muitas vezes aparecem como “surto silencioso”: várias pessoas com desconforto gastrointestinal em sequência, sem que ninguém conecte imediatamente ao bebedouro.



Como acionar a CIPA e o Sindicato sem “bater de frente” — e com método

Se você identificou risco ou dúvida, o caminho mais eficiente costuma ser: perguntar com base normativa e pedir evidências objetivas.

1. Leve a pauta para a CIPA local: solicite, por escrito, informações de manutenção e análises de potabilidade (NR-24 prevê análise periódica; Portaria 888 define padrão e lógica de controle/vigilância).
2. Se não houver resposta, se houver repetição do problema, ou se houver risco coletivo, encaminhe relato ao sindicato: secretaria@sntpv.org.br.

A pergunta que muda o nível da conversa é simples:

“Qual é a evidência documentada de que esta água atende ao padrão de potabilidade?”

No Dia Mundial da Água, a provocação é direta: a água do seu trabalho está te protegendo... ou te expondo?

Se a empresa oferece água, mas não comprova limpeza, higienização, manutenção e análise periódica, ela pode estar cumprindo “a forma” — e falhando no essencial.

Um detalhe: problemas de água muitas vezes aparecem como “surto silencioso”: várias pessoas com desconforto gastrointestinal em sequência, sem que ninguém conecte imediatamente ao bebedouro.

Convite especial:

Se você quiser dominar o tema (e se posicionar com segurança técnica), vale ler na fonte:

- NR-24 (item 24.9) — água potável, bebedouros, proibição de copos coletivos, limpeza/ análise e proteção contra contaminação
- NR-17 (Condições Sanitárias de Conforto) — reforça água potável “irrestringida e próxima”
- Portaria GM/MS nº 888/2021 (Anexo XX) — define “água potável”, padrão microbiológico, controle/vigilância e parâmetros como cloro residual



Saúde Ocupacional da Mulher na Proteção ao Voo

Quando a neutralidade não é neutra

A saúde ocupacional foi construída com base no “homem médio”. Mas quem protege o céu brasileiro também são mulheres.

Na proteção ao voo, onde atenção contínua, responsabilidade operacional e trabalho em turnos são regra, ignorar especificidades femininas não é apenas uma falha técnica.

É um risco sistêmico.

O modelo invisível

Durante décadas, ergonomia, organização do trabalho e parâmetros biomédicos foram estruturados a partir de referências masculinas.

O problema?

Isso nunca foi declarado explicitamente — mas moldou postos, escalas e critérios de avaliação de risco.

Hoje, a NR-01 determina que o PGR deve contemplar também os fatores de risco psicossociais relacionados ao trabalho.

Isso inclui:

- Sobrecarga emocional
- Pressão organizacional
- Assédio
- Conflito entre vida pessoal e trabalho

Mas a pergunta permanece:

Estamos aplicando essa exigência com recorte de gênero?



Dados que não podem ser ignorados

65,8% das notificações de transtornos mentais relacionados ao trabalho ocorrem em mulheres.

A faixa etária mais afetada: 35 a 49 anos.

Coincidentemente, o período de maior consolidação profissional — e maior sobrecarga familiar.

Na proteção ao voo, essa realidade se soma a:

- Escalas noturnas
- Vigilância sustentada
- Alta exigência cognitiva
- Cultura hierárquica
-

E o impacto não é apenas individual.

Fadiga mental compromete desempenho.

Desempenho compromete segurança operacional.

Dupla jornada: o risco que não aparece no PGR

Mulheres acumulam, em média, maior carga doméstica e de cuidado familiar.

Esse fator raramente aparece formalizado no inventário de riscos.

Mas a NR-01 é clara ao determinar que a organização deve:

Identificar perigos e possíveis agravos à saúde

Se a sobrecarga psicossocial não é identificada, ela não é gerenciada.

E risco não gerenciado se transforma em risco operacional indireto.

A proteção ao voo exige atenção contínua.

Mas quem cuida da cuidadora?



Ergonomia: neutra no papel, desigual na prática

A NR-17 determina que o mobiliário deve permitir adaptação às características antropométricas dos trabalhadores.

E ainda exige que o posto atenda 90% dos trabalhadores.

Mas, historicamente, muitos parâmetros de referência foram baseados em médias masculinas.

Consequências possíveis:

- Ajustes insuficientes de consoles
- Altura inadequada de monitores
- Apoio lombar inadequado
- Alcances manuais superiores ao confortável

Ergonomia inadequada gera:

- LER/DORT
- Cervicalgias
- Lombalgias
- Fadiga muscular

E a NR-17 também determina que devem ser considerados:

“os aspectos cognitivos que possam comprometer a segurança e a saúde do trabalhador”. Ou seja: desconforto físico também é risco cognitivo.

Sono, hormônios e escala

O trabalho em turnos impacta o ciclo circadiano.

Em mulheres, alterações hormonais ao longo do mês podem potencializar:

- Distúrbios do sono
- Alterações de humor
- Maior sensibilidade à privação de descanso

Quando combinado com escalas noturnas, o risco de fadiga aumenta.

E fadiga é variável crítica na segurança operacional.

Violência doméstica: um fator que não fica em casa

A NR-01 passou a exigir:

- Inclusão de regras sobre assédio e violência
- Procedimentos para recebimento e acompanhamento de denúncias

Violência doméstica não é tema externo ao trabalho.

Ela impacta:

- Sono
- Concentração
- Estabilidade emocional
- Desempenho operacional

Ambientes que não possuem protocolo de acolhimento deixam trabalhadoras desprotegidas.

O que pode ser feito na prática?

- ✓ Inserir recorte de gênero na AET
- ✓ Mapear riscos psicossociais no PGR
- ✓ Avaliar impacto de escalas sobre mães com filhos pequenos
- ✓ Criar protocolo institucional para acolhimento de violência doméstica
- ✓ Implementar pausas estruturadas (17.4.3)
- ✓ Capacitar gestores sobre saúde mental e diversidade
- ✓ Integrar sindicato e CIPA nas discussões preventivas

Saúde da mulher não é pauta simbólica.

É pauta técnica.

É pauta de segurança operacional.

Reflexão:

A proteção ao voo depende de profissionais em pleno funcionamento físico, mental e emocional.

Se políticas de prevenção ignoram:

- Especificidades biológicas
- Sobrecarga psicossocial
- Impacto organizacional sobre mulheres

então o gerenciamento de riscos está incompleto.

A pergunta que deve orientar a gestão é direta: Estamos tratando todos de forma igual — ou estamos tratando todos de forma adequada?

A diferença é técnica.

E faz toda a diferença no céu.

Protocolo de Acolhimento de Assédio Moral e Sexual do SNTPV

O SNTPV criou um Protocolo de Acolhimento para casos de assédio moral e sexual no ambiente de trabalho. O objetivo é oferecer um espaço seguro para que trabalhadores e trabalhadoras possam relatar situações de assédio e receber apoio.

O protocolo já está em funcionamento e já está recebendo contatos de profissionais da categoria. A iniciativa busca garantir que ninguém precise enfrentar esse tipo de situação sozinho. Após o primeiro acolhimento, o sindicato realiza o encaminhamento para apoio jurídico e/ou psicológico, com atendimento especializado por meio do parceiro DR Online.

Se você passou ou está passando por uma situação de assédio, saiba que você não está sozinho(a). Falar sobre isso é um passo importante para romper o silêncio e buscar proteção.

✉ Entre em contato pelo e-mail: acolhe@sntpv.org.br

O SNTPV está aqui para ouvir, acolher e apoiar.



Transtornos do sono

O “Jet Lag” de quem não viaja Sono, fadiga e trabalho nos serviços de navegação aérea

Dormir bem não é luxo. Para quem trabalha nos serviços de navegação aérea, o sono é parte da saúde, do desempenho cognitivo e da confiabilidade das operações. Quando ele falha, o organismo cobra — às vezes de forma silenciosa.

Março abriga uma data importante para refletirmos sobre um dos pilares da saúde humana: o Dia Mundial do Sono. A iniciativa internacional busca chamar atenção para algo que muitas vezes passa despercebido no cotidiano profissional: dormir bem é uma necessidade biológica essencial para a saúde, para o desempenho cognitivo e para a segurança no trabalho.

Nos serviços de navegação aérea, essa reflexão ganha um significado ainda mais profundo. Estamos falando de atividades que exigem atenção contínua, raciocínio rápido, tomada de decisão sob pressão e elevado nível de responsabilidade operacional.

Mas existe uma pergunta que nem sempre é feita:

Como está o sono de quem trabalha garantindo a segurança do espaço aéreo?

Como está o sono de quem trabalha garantindo a segurança do espaço aéreo?



Jet lag de quem não viaja.

O chamado jet lag ocupacional ocorre quando os horários de trabalho entram em conflito com o ritmo biológico natural do organismo.

Mesmo sem viajar entre fusos horários, trabalhadores submetidos a:

- * escalas irregulares
- * madrugadas consecutivas
- * jornadas prolongadas
- * alternância frequente de turnos

podem experimentar um desalinhamento semelhante ao jet lag de viagens internacionais.

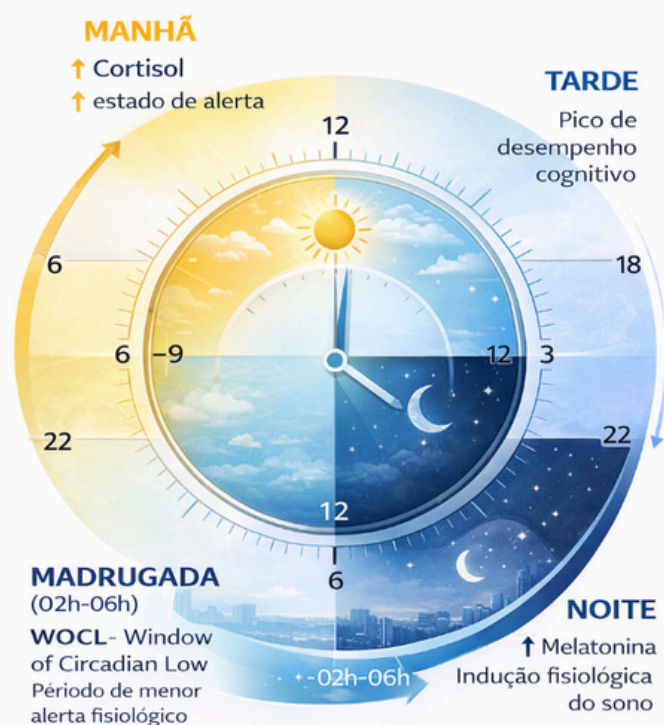
Esse desalinhamento pode provocar:

- * sonolência durante o trabalho
- * dificuldade para iniciar o sono
- * fadiga acumulada
- * redução da atenção e do tempo de reação.

Nos serviços de navegação aérea, onde o desempenho humano é um componente crítico da segurança operacional, esses efeitos merecem atenção especial.

O relógio biológico não conhece escalas de serviço

Ritmo circadiano simplificado



O corpo humano funciona com base em um mecanismo biológico conhecido como ritmo circadiano, um ciclo natural de aproximadamente 24 horas responsável por regular diversos processos fisiológicos.

Esse relógio interno controla:

- ciclos de sono e vigília
- secreção hormonal
- temperatura corporal
- metabolismo
- níveis de alerta e atenção.

Ao longo de milhares de anos, o organismo humano se adaptou ao padrão natural de luz durante o dia e escuridão durante a noite.

Quando o trabalho exige vigília durante a madrugada, jornadas irregulares ou elevada carga cognitiva, o organismo pode entrar em **desalinhamento biológico**, um fenômeno associado a:

- sonolência durante o trabalho
- dificuldade para dormir após o turno
- fadiga acumulada
- redução da capacidade de concentração.

Higiene do sono em trabalho por turnos

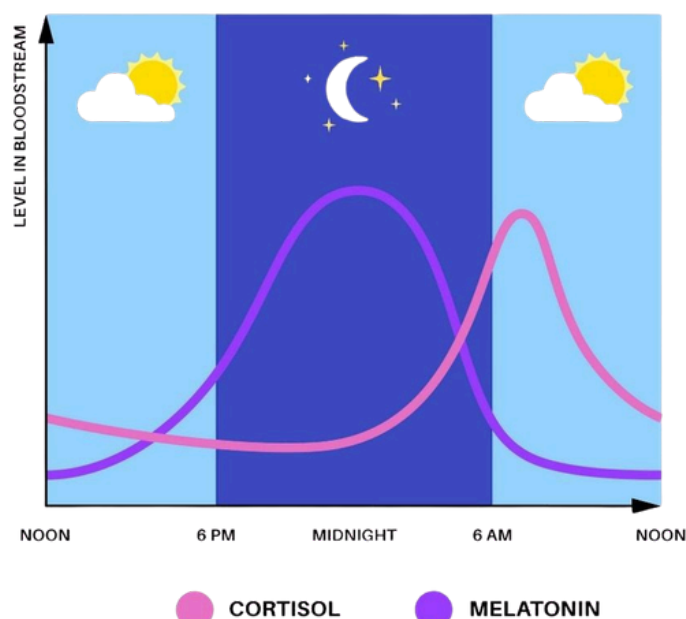
Manter hábitos que favoreçam o sono é fundamental, especialmente para trabalhadores submetidos a escalas irregulares ou jornadas noturnas.

Mesmo quando os horários mudam com frequência, algumas medidas podem ajudar a melhorar a qualidade do descanso:

- * reduzir a exposição a telas e luz intensa nas horas que antecedem o sono
- * manter o ambiente de descanso escuro, silencioso e com temperatura agradável
- * utilizar máscaras de dormir ou cortinas blackout quando o descanso ocorre durante o dia
- * evitar consumo de cafeína próximo ao horário de dormir
- * respeitar o período disponível para recuperação entre jornadas

Pequenas estratégias de higiene do sono podem ajudar a reduzir a fadiga acumulada e melhorar o desempenho cognitivo, especialmente em atividades que exigem atenção contínua.

SLEEP WAKE CYCLE



O fator silencioso das telas

Outro elemento frequentemente negligenciado no ambiente de trabalho moderno é a exposição prolongada à luz artificial e às telas digitais.

Estudos de cronobiologia demonstram que a luz azul emitida por monitores e dispositivos eletrônicos pode suprimir a produção de melatonina, o hormônio responsável pela indução do sono.

Em ambientes operacionais altamente informatizados — como centros de controle de tráfego aéreo — essa exposição pode ocorrer durante várias horas seguidas, inclusive no período em que o organismo deveria iniciar seu processo natural de descanso.

O resultado pode ser paradoxal: o trabalhador chega em casa cansado, mas o cérebro permanece em estado de alerta fisiológico.

Fadiga: um risco velado

Na aviação e nos serviços de navegação aérea, a fadiga é considerada um fator relevante de desempenho humano.

A ICA 63-33, que trata do gerenciamento da fadiga no Sistema de Controle do Espaço Aéreo Brasileiro (SISCEAB), define:

“Também denominada “débito acumulado de sono”, é a condição que ocorre quando não existe tempo de sono suficiente entre vários períodos de fadiga aguda, não havendo a recuperação adequada entre eles. Com o acúmulo do débito de sono, [...]”

O documento alerta que essa condição:

“[...]aumenta progressivamente o comprometimento do desempenho operacional e a sonolência objetiva, além do que, as pessoas tendem a se tornar menos confiáveis na avaliação de seu próprio nível de comprometimento.”

Ou seja, a fadiga muitas vezes não surge após uma única noite mal dormida. Ela pode resultar de semanas ou meses de sono insuficiente.



Não é apenas quem trabalha à noite

É comum associar problemas de sono apenas aos trabalhadores que atuam em escala de revezamento ou turnos noturnos. Entretanto, a realidade é mais complexa.

Diversos fatores presentes nos serviços de navegação aérea podem afetar o sono mesmo em jornadas diurnas:

- elevada carga cognitiva
- pressão operacional
- jornadas prolongadas
- deslocamentos longos até o trabalho
- exposição contínua a telas
- estresse ocupacional.

A Norma Regulamentadora nº 17 (Ergonomia) reconhece que a organização do trabalho pode impactar diretamente a saúde dos trabalhadores.

“A organização do trabalho deve levar em consideração a exigência de tempo, o ritmo de trabalho e os aspectos cognitivos que possam comprometer a segurança e a saúde do trabalhador.”

Fadiga também é risco ocupacional

Com a atualização da NR-1, as organizações devem implementar o Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO).

Isso significa que fatores como:

- fadiga
- privação de sono
- sobrecarga mental
- organização do trabalho

devem constar no Inventário de Riscos Ocupacionais, especialmente em atividades críticas.

Quando esses fatores não são avaliados ou mitigados adequadamente, a organização pode estar em desconformidade com o sistema de gestão de riscos previsto na NR-1.

SINAIS DE ALERTA DO SONO!

Alguns sintomas podem indicar que a qualidade do sono não está adequada:

- dificuldade para iniciar o sono
- acordar várias vezes durante a noite
- sensação de cansaço ao despertar
- sonolência durante o trabalho
- dificuldade de concentração
- irritabilidade frequente.

Se esses sintomas persistirem, é recomendável procurar avaliação médica ou apoio institucional.

Reportar fadiga também é produzir evidência

Nos sistemas modernos de segurança operacional, a fadiga não deve ser tratada apenas como um problema individual. Ela é considerada um risco operacional que precisa ser identificado, registrado e analisado.

No SISCEAB existe uma ferramenta específica para isso: o Reporte Voluntário de Fadiga (RVF).

Segundo o material técnico do DECEA:

O Reporte Voluntário de Fadiga é uma ferramenta de gerenciamento do risco à fadiga por meio do Sistema de Gerenciamento da Segurança Operacional (SMS)."

O objetivo do sistema é permitir que ocorrências relacionadas à fadiga sejam registradas e analisadas para identificar tendências operacionais e condições de risco.

Fadiga: risco percebido x risco gerenciado

Sem dados, não há gestão de risco.



Fadiga não reportada é risco invisível

Entre trabalhadores da navegação aérea, é comum ouvir relatos de baixa confiança na efetividade do sistema de reporte.

Essa percepção existe em diversos setores da aviação e da indústria.

Ainda assim, há um ponto fundamental: sem registros, o risco simplesmente não aparece nos indicadores do sistema.

Deixar de registrar fadiga porque não se acredita que haverá mudanças é semelhante a não registrar um boletim de ocorrência após um furto.

Pode ser verdade que o registro não resolva imediatamente o problema.

Mas sem registro, o problema sequer entra nas estatísticas.

Sem estatísticas:

- não há diagnóstico do problema
- não há indicadores operacionais
- não há evidência para revisão de procedimentos.

Créditos:

Conteúdo e redação:

- Diretoria de Saúde do SNTPV,

Arte e Edição:

- Diretoria de Comunicação do SNTPV,

Encerramento

A Revista Navegação Saudável é um espaço em construção permanente. As próximas edições seguirão aprofundando temas essenciais para a proteção ao voo, como organização do trabalho, fadiga operacional, riscos psicossociais, ergonomia, dimensionamento de pessoal, saúde mental e impactos das condições ambientais no desempenho e na segurança operacional.

A participação dos trabalhadores é fundamental nesse processo. Sugestões de temas, dúvidas e propostas de matérias podem ser encaminhadas à Diretoria de Saúde do SNTPV pelo e-mail marketing@sntpv.org.br. A revista existe para refletir a realidade do trabalho — e essa realidade precisa ser construída de forma coletiva.

O sindicato também permanece à disposição para receber denúncias relacionadas a condições ambientais inadequadas, riscos à saúde ocupacional e situações que comprometam a prevenção e a segurança no trabalho. A informação qualificada é instrumento de proteção e de atuação responsável.

Seguiremos atentos, abertos ao diálogo e comprometidos com a defesa da saúde coletiva, da dignidade profissional e da segurança da navegação aérea

Calendário da Saúde

Março reúne diversas campanhas nacionais e internacionais voltadas à prevenção de doenças, promoção da saúde e combate à discriminação. Conhecer essas datas ajuda a ampliar a consciência sobre temas importantes para a saúde individual e coletiva.

03 de março

Dia Mundial da Audição

Criado pela Organização Mundial da Saúde, o dia chama atenção para a prevenção da perda auditiva. Exposição prolongada a ruídos, infecções não tratadas e o uso inadequado de fones de ouvido estão entre as causas mais comuns de perda auditiva evitável.

04 de março

Conscientização sobre HPV e Obesidade

O Papilomavírus Humano (HPV) está associado ao câncer de colo do útero e outras doenças. Vacinação e rastreamento são estratégias fundamentais de prevenção.

Na mesma data ocorre também o Dia Mundial da Obesidade, que alerta para os impactos dessa condição no desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes e outras complicações metabólicas.

10 a 16 de março

Semana Mundial do Glaucoma

O glaucoma é uma das principais causas de cegueira irreversível no mundo. Como a doença costuma evoluir sem sintomas nas fases iniciais, exames oftalmológicos periódicos são essenciais para o diagnóstico precoce.

13 de março

Dia Nacional de Luta contra a Endometriose

Instituído pela Lei nº 14.324/2022, o dia busca ampliar a conscientização sobre a endometriose, doença inflamatória que pode causar dor intensa, infertilidade e impacto significativo na qualidade de vida das mulheres.

15 de março

Dia Mundial de Conscientização sobre a Covid Longa

A Covid longa descreve sintomas persistentes após a fase aguda da infecção, como fadiga, dificuldade de concentração, falta de ar e alterações neurológicas. O reconhecimento dessa condição é fundamental para o acompanhamento adequado dos pacientes.

15 de março

Dia Mundial de Conscientização sobre a Covid Longa

A Covid longa descreve sintomas persistentes após a fase aguda da infecção, como fadiga, dificuldade de concentração, falta de ar e alterações neurológicas. O reconhecimento dessa condição é fundamental para o acompanhamento adequado dos pacientes.

20 de março

Dia Mundial da Saúde Bucal

Criado pela Federação Dentária Internacional, o dia reforça a importância da higiene oral, alimentação equilibrada e consultas odontológicas regulares para prevenir cáries, doenças gengivais e outros problemas bucais.

21 de março

Inclusão e combate à discriminação

Nesta data são celebradas duas importantes campanhas globais:

Dia Mundial da Síndrome de Down, que promove inclusão e respeito às pessoas com deficiência intelectual.

22 de março

Dia Mundial da Água

Criado pela Organização das Nações Unidas, o dia chama atenção para a importância da água segura e do saneamento para a saúde pública. A qualidade da água é essencial para prevenir doenças e garantir condições sanitárias adequadas também nos ambientes de trabalho.

23 de março

Dia Nacional de Combate ao HTLV

O HTLV é um vírus que pode causar doenças neurológicas e hematológicas. Diagnóstico precoce e aconselhamento são fundamentais para reduzir a transmissão.

24 de março

Dia Mundial de Combate à Tuberculose

A data lembra a descoberta do bacilo causador da doença e reforça a importância do diagnóstico precoce e tratamento adequado.

Calendário da Saúde

26 de março

Conscientização sobre epilepsia e câncer de colo do útero

O Dia Mundial de Conscientização da Epilepsia busca combater o estigma e ampliar a informação sobre essa condição neurológica.

No Brasil, também é lembrado o Dia Mundial do Câncer de Colo do Útero, reforçando a importância da vacinação contra HPV e do exame preventivo.

27 de março


Dia Nacional de Combate ao Câncer Colorretal

A campanha incentiva a realização de exames preventivos, especialmente após os 50 anos ou em pessoas com histórico familiar da doença.

30 de março

Dia Mundial do Transtorno Bipolar

A data busca ampliar a compreensão sobre o transtorno bipolar, reduzir estigmas e incentivar o acesso ao diagnóstico e tratamento adequados.

 Acompanhar campanhas de saúde fortalece a prevenção, o diagnóstico precoce e a promoção da qualidade de vida.

*Navegação Saudável acompanha o calendário da saúde pública para ampliar o acesso à informação e incentivar a prevenção entre os trabalhadores da proteção ao voo.