

Por Eduardo Morteo Bastos

Analista de Segurança Operacional da ASAGOL

Gerenciamento do Estresse – Uma breve contextualização do estresse na vida do tripulante.

Para a medicina, o estresse é uma condição originada pela percepção de estímulos ambientais que provocam excitação. Esse estado excitante perturba o equilíbrio do corpo que, ao buscar se adaptar a essa condição, altera os estados fisiológico e psicológico do indivíduo. É sabido que medicamentos também podem originar o estresse. Podemos dizer que ambiente e medicamentos são elementos estressores.

Muitos profissionais convivem diariamente com diversos elementos estressores de cerne organizacional. Na aviação, pilotos e comissários trabalham, não limitados a esses, sob o regime de longas viagens (podendo passar até cinco dias fora de casa), alterações nos ritmos circadianos devido aos voos realizados durante a noite e até mesmo em fusos horários diferentes, alterações de escala de voo planejadas (ou mal planejadas) e variações atmosféricas (temperatura e pressão) constantes.

Apesar de ser comumente considerado algo nocivo, é importante lembrar que o estresse, em determinados níveis, é bom. Ele deixa o indivíduo alerta e evita atitudes complacentes. Quando muito baixo, porém, relaxamos, o que pode causar sonolência e possível perda de consciência situacional.

Infelizmente o estresse só é mitigado através de ações que eliminem ou, pelo menos, diminuam os elementos estressores presentes em nosso dia a dia, e a participação do grupo de voo é muito importante para que as condições de trabalho se tornem menos nocivas à nossa saúde. Entidades representativas como a ASAGOL realizam trabalhos importantes nesse contexto, dentre os quais estão projetos científicos e parcerias com médicos e especialistas de saúde, além de propor, junto com a empresa aérea, o desenvolvimento de políticas sociais. Cuidar da saúde mental e do aparelho psíquico é uma atitude simples que previne afastamentos indesejados do trabalho, em si um elemento estressor, ao qual são somados outros, como as dificuldades financeiras que podem surgir pelo aeronauta estar fora da escala de voo.

Apesar do trabalho ser uma atividade fundamental para que possamos gozar de certo estilo de vida, a saúde precisa ser colocada em primeiro plano. Atualmente trabalha-se além do que o nosso corpo permite e a saúde, por vezes, não é vista como peça importante. Como resultado, cada vez mais cedo os trabalhadores desenvolvem doenças cardiovasculares, articulares e psiquiátricas. Dentro desse contexto, é fundamental que saibamos estabelecer prioridades em busca do equilíbrio entre saúde e produtividade. Uma boa forma de começar a fazer isso, é através do relaxamento ou meditação, a prática de exercícios físicos e alimentação balanceada.

ESTRESSORES

Estresse Físico – Condições associadas com o meio ambiente tais como, temperatura, umidade, ruído, vibração e falta de oxigenação.

Estresse Fisiológico – Condições associadas aos aspectos fisiológicos tais como, fadiga, sedentarismo e forma de condicionamento físico, falta de oportunidade de sono, falta de alimentação (ligado a baixa concentração de açúcar no sangue) e estar doente.

Estresse Psicológico – Condições associadas com fatores emocionais e sociais tais como, morte ou doença de alguém da família, divórcio, problemas no trabalho. O estresse psicológico também é relacionado o aumento da carga de trabalho mental, por exemplo, resolução de problemas, voar uma aeronave com sistemas de automação e navegação muito limitados ou então aviões com sistemas que requeiram processos de gerenciamento complexos, tomar decisões em curtos espaços de tempo, etc.

Tabela 1: Pilot Medical Handbook, Aviation Supplies & Academics, Inc. ASA – 2009)