



RISCOS DA FADIGA NA AVIAÇÃO

O que é fadiga humana?

A fadiga humana diz respeito ao estado fisiológico de redução da capacidade de desempenho mental ou físico, causada por fatores como, falta de sono, vigília estendida e/ou atividade física, que pode prejudicar o estado de alerta, a habilidade de operar uma aeronave de forma segura e o desempenho de tarefas relativas à segurança (ICAO).

Existem ainda, associados a este problema, os chamados ritmos circadianos que dizem respeito à duração de um dia e se baseiam no ciclo biológico do ser vivo, influenciado pela luz, temperatura entre dia e noite, entre outros fatores.

Atento a esses aspectos, órgãos e entidades do setor de aviação estão realizando estudos para saber como esses fatores afetam o cotidiano dos profissionais da aviação.

Como a Fadiga pode afetar a atividade aérea?

Para avaliar a real situação dos pilotos brasileiros em relação à fadiga durante as operações de voo, um recente estudo foi conduzido pela Associação Brasileira de Pilotos da Aviação Civil. O documento avaliou a fadiga desses profissionais durante a jornada de trabalho. No total, 301 comandantes e copilotos responderam a um questionário sobre as sensações de fadiga durante as operações aéreas. Os dados foram comparados à uma análise biomatemática, utilizada com o software FAST (Fatigue Avoidance Scheduling Tool), que analisa a efetividade de reação dos pilotos, baseada na duração e no tempo de sono.

O estudo mostra que a falta de um descanso apropriado pode causar sérios prejuízos à operação aérea. Segundo Paulo Licati, consultor de Sistema de Gerenciamento de Riscos de Fadiga Humana para Aviação, 79% dos eventos FOQA (Flight Operations Quality Assurance) estão relacionados à pilotos com menos de 77% de efetividade, fato que é preocupante.

Por exemplo: quando uma pessoa atinge 75% de efetividade, é o equivalente a ela ter 0,05 mg/l de álcool no sangue, o limite máximo permitido pelo Conselho Nacional de Trânsito. Ao atingir 70% de efetividade, esse valor sobe para o equivalente a 0,08 mg/l.





SAFETY NEWS

nº 26 | Janeiro 2018

LIDER
Aviação

Ciclo do sono

Uma das principais causas para o aumento da fadiga entre os pilotos está, justamente, na mudança do ciclo do sono. A pesquisa aponta um aumento de quase 50% do risco nas operações entre meia noite e seis horas da manhã. Segundo os dados divulgados, 70% dos pilotos relataram ocorrência de fadiga entre duas e quatro horas da madrugada.

Entre os principais sintomas fisiológicos reportados pelos pilotos como sinal da fadiga estão: o bocejo, a dificuldade de manter os olhos abertos, a vontade de esfregar os olhos e a cabeça balançando ou caindo. Fato que gera consequências e que podem prejudicar a segurança de voo, por meio dos sintomas cognitivos como, atenção prejudicada (mais de 80%), comunicação reduzida (mais de 60%), consciência situacional prejudicada (mais de 50%), memória abalada, mau humor e tomada de decisão prejudicada (os últimos acima de 30%).

O estudo mostra que o sono é um fator fundamental para prevenir a fadiga dos pilotos e aumentar a segurança das operações aéreas. Cerca de 50% desses profissionais manifestaram fadiga com tempo médio de vigília de sete horas. Resultado decorrente, muito provavelmente, do sono deficitário nas últimas 24 horas (média de 5 horas) ou do débito crônico de sono nas últimas 72 horas (média de 7,4 horas).



Acidente causado por fadiga da tripulação: voo Continental Airlines 3407

Por motivos de fadiga, a tripulação do voo 3407 da Continental Airlines se distraiu e não percebeu o acionamento do *Stick Shaker* (conjunto de sensores e motores elétricos, ligados à coluna de comando, que emite barulho e gera grandes vibrações, avisando aos pilotos da eminência do Estol).

O piloto interpretou o aviso errado e, em vez de fazer uma manobra para ganhar velocidade (empurrar o manche para frente com potência no máximo), ele puxou o manche, perdendo velocidade e fazendo o avião estolar. A copiloto, tentando ajudar, recolheu os flaps perdendo sustentação em uma ocasião que se necessitava muito deles. O avião que transportava 44 passageiros e 4 tripulantes caiu sobre uma casa matando todos a bordo e mais uma pessoa em solo.





SAFETY NEWS

nº 26 | Janeiro 2018

 LIDER Aviação

Como podemos gerenciar o risco da fadiga?

Quando deixamos de cuidar dos fatores que envolvem ou que estão ligados a questão da fadiga, estamos aumentando as consequências e as probabilidades para que algo afete a segurança das operações de voo, levando a uma situação de perigo.

Uma outra preocupação no meio aeronáutico diz respeito aos principais efeitos que a fadiga pode causar no aeronauta durante suas atividades. Uma dessas pesquisas, menciona efeitos que são preocupantes e que merecem cuidados. São eles:

- Falta de motivação;
- Fraco desempenho nas tarefas;
- Esquecimento;
- Pobre julgamento;
- Diminuição nas habilidades de tomada de decisão, incluindo as que são precipitadas e não tomadas

Como fazer o gerenciamento da fadiga

- Procure dormir antes de assumir uma atividade.
- Chegando em casa, procure relaxar, “vá desacelerando”.
- Evite o uso de café, chá, álcool, fumo, alguns medicamentos e outros estimulantes antes de dormir.
- Se você estiver com sono e a situação permitir, durma.
- Pratique atividade física regularmente, se possível, evitando o horário da noite.
- Crie um ambiente confortável para o sono, com o mínimo de incidência luminosa e ruídos.
- Procure ter uma alimentação balanceada durante o dia e leve ao anoitecer. Não esqueça a hidratação!

FONTE:

FADIGA: SUAS CAUSAS E SINTOMAS - PILOTOPOLICIAL.COM.BR/FADIGA-SUAS-CAUSAS-E-SINTOMAS/

VOO CONTINENTAL AIRLINES 3407 - WIKIVISUALLY.COM/LANG-PT/WIKI/VOO_CONTINENTAL_AIRLINES_3407

A FADIGA E A JORNADA AERONAUTICA - AEROMAGAZINE.UOL.COM.BR/ARTIGO/A-FADIGA-E-A-JORNADA-AERONAUTICA_335.HTML

Expediente

Jorge Luiz França | Gerente de QSMS

Reynaldo Ribeiro | Supervisor de Segurança

Colaborador da edição:

Fábio Stephen Coelho Pereira | Analista de FDM

Edição e diagramação:

Marketing

Dúvidas e sugestões: safetynews@lideraviacao.com.br

Identificou algum risco à operação?

Acesse o site da Líder Aviação e faça um relatório de prevenção - RELPREV

 GO SAFE

 LIDER Aviação