



Saúde Aeroespacial

Paulo Demenato



Afeta a Segurança de Voo

Queda na performance

Alteração no desempenho



Ações Preventivas:

Objetivo

Informação

Conscientização

Multiplicação

Ações Curativas:

Ato Médico



Interferências no Desempenho Operacional

Componente Operacional

Componente Ambiental

Componente Psicofísico



Componentes Operacionais

Voo Longo

Ritmo Circadiano, fuso horário (leste > oeste)
monotonia.

Voo Curto

Escalas, sobrecarga.

Condições Meteorológicas

Tráfego Aéreo

Pré e Pós Voo (Check-List, Despacho)

Atrasos

Alterações de Plano de Voo



Componentes Ambientais

Hipóxia, troposfera, temperatura

Umidade Relativa do Ar, vapor d'água

Disbarismo, Lei dos Gases(Boyle)

Aceleração

Pressurização e despressurização de

cabine, T.U.C. , espaços restritos

Visão, radiação, desorientação espacial

Ambiente hostil



Componentes Psicofisiológicos

Psicológicos

Equipe motivada

CRM

Tipos de personalidade:

- Introspectivo
- Impulsivo
- Desatento
- Dificuldade no relacionamento interpessoal
- Baixa auto-estima



Aspectos Psicofisiológicos

Propriamente Ditos:

Estresse

Fadiga Aguda

Fadiga Crônica



Fadiga de Voo

21% dos Acidentes (EUA)
Aguda: sem sintomas
Crônica: cumulativa

- Afeta:

Desempenho

Julgamento

Decisão

Descanso Inadequado.

(Regra das 48h)



Componentes Fisiológicos

Autoprovocados



Componentes Fisiológicos Autoprovocados

AUTOMEDICAÇÃO

ÁLCOOL

FUMO

TÓXICO

ALIMENTAÇÃO

CONDICIONAMENTO FÍSICO



Automedicação

Cultural (BOLSA PESSOAL)

Não tomar remédios desconhecidos

FAA/FDA Pós-Acidentes Aéreos:

ASPIRINA

TYLENOL

MACONHA

ÁLCOOL

OPIÁCIO

ANTICONVULSIVANTES



Álcool

16% ACIDENTES FATAIS NA AVIAÇÃO GERAL (EUA)

Depressor S.N.C.

Tempo de Metabolização Fixo - 10G/h

Nível Máximo - 1h DEPOIS

RBHA/ANAC - mínimo 8h



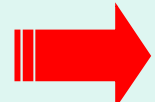
Desaparecimento total - 12/24h

Bioquímico/Fisiopatológico

RESSACA = SOB EFEITO DE ÁLCOOL

LEGALMENTE - 0 G/ML

Fumo

-  CO no Sangue
- Permanece 23H Ligado à Hb
- Fumante  5.000 FT
- HIPOXEMIA  Indutor de Arritmia



Alimentação

Composição/Valor Calórico (Chão X Ar)

Alimentos que fermentam

Produzem Gases, Pouco Volume, 4/4h
20/30% Protéicos e 70/80% Glicídios

Evitar:

Irregularidade das refeições

Jejum (Desidratação/Hipoglicemia)

Mudança de hábito alimentar

Refrigerantes, goma de mascar

Estafa Precoce (HIPÓXIA)

IMPORTANTE:TOMAR MUITA ÁGUA.



Condicionamento Físico

Objetivo: estar em forma

Obesidade: risco maior de embolização

C.C.F. em dia não garante físico compatível com Idade/Atividade

Excesso de atividade física não é benéfico (Radicais Livres x Antioxidantes)

Dicas:

- Não voe gripado ou com secreção nasal
- Faça equalização do tímpano
- Se usar lentes corretoras ou lentes de contato, tenha sempre óculos de reserva à mão
- Evite bebidas gaseificadas, chá e café antes e durante o voo
- Obesidade afeta segurança de voo
- Coma pouco, evite alimentos que fermentam

Dicas

- Após mergulho sub-aquático espere pelo menos 24 h antes de voar
- Se estiver fazendo uso de alguma medicação pergunte a seu médico se pode voar
- Cigarro e altitude provocam hipóxia e perda da consciência
- Hidrate-se bem com água
- Fadiga é a principal causa de acidentes, descanse bem antes de voar
- Álcool e aviação não combinam: nem antes, nem durante, nem depois