

		<b>Boletim Informativo</b>
		<b>SGSO</b> <b>Aeroclube de Bragança Paulista 022/2020</b>

## ÁLCOOL X SEGURANÇA OPERACIONAL

- Pilotos sob influência de álcool, independentemente de sua experiência, tem sua habilidade para aproximações ILS e voos IFR especialmente afetados.
- O número de erros graves cometidos por pilotos aumenta drasticamente quando sob concentração de álcool acima de 0,04% (percentual no sangue).
- Estudos evidenciam desempenho reduzido desde concentrações acima de 0,015%, em particular quando se faz necessária a capacidade de atenção dividida, tal como na atividade de monitorar dois canais de comunicação simultâneos.
- Mesmo depois da eliminação completa do álcool, efeitos indesejáveis – ressaca – podem permanecer por 48h a 72h. (Guidelines RAAF: não assumir voos após x horas do consumo de y doses-padrão: 8h para 4 doses, 18h para 7 doses, 30h para 11 doses e 48h para 20 doses. A maioria dos efeitos adversos produzidos pelo álcool relacionam-se com o cérebro, os olhos e ouvidos – órgãos cruciais para pilotos.
- Efeitos no cérebro incluem tempo de reação aumentado, perdas no raciocínio, na capacidade de julgamento e na memória. O álcool reduz o uso de oxigênio pelo cérebro. Este efeito adverso pode ser subitamente aumentado pela exposição à altitude, em função da hipóxia.
- **Efeitos visuais:** desbalanceamento da musculatura dos olhos e redução da velocidade dos movimentos oculares. Visão dupla e dificuldade de foco.
- **Efeitos auditivos:** tontura e diminuição da percepção auditiva. Desorientação espacial.
- Efeitos do álcool são potencializados significativamente em função do acréscimo de outras variáveis comuns no exercício da função do tripulante: privação de sono, fadiga, uso de medicações, hipóxia por altitude, voos noturnos e com mau tempo.

### **RBHA 91: 91.17 - ÁLCOOL E DROGAS**

- (a) Nenhuma pessoa pode atuar ou tentar atuar como tripulante de uma aeronave civil:
- (1) dentro de 8 horas após ter consumido qualquer bebida alcoólica;
  - (2) enquanto sob a influência de álcool;
  - (3) enquanto usando qualquer droga que afete, de qualquer maneira contrária à segurança, as faculdades dessa pessoa, e.
  - (4) enquanto possuir no sangue quantidade igual ou superior a 0,04% (em peso) de álcool.

Uma abordagem mais segura consiste em aguardar no mínimo 24h a partir do último uso de bebida alcoólica antes de pilotar ou executar outra atividade sensível.

A “regra das oito horas” não significa que a pessoa estará nas melhores condições físicas ou sequer que a concentração de álcool estará abaixo do mínimo quando for o momento de assumir suas funções.

Tomar banho frio, beber café ou mesmo respirar oxigênio puro não aceleram a eliminação do álcool do corpo.

Fatores Humanos: Prevenção ao uso de substâncias psicoativas Izabela Tissot - GTFH/SPO Rio de Janeiro, 29 de abril de 2014