

		Boletim Informativo
		SGSO Aeroclube de Bragança Paulista 008/2021

VOCÊ ESTÁ APTO A VOAR?

Muitas vezes negligenciamos as nossas próprias condições e esquecemos de checar como está nossa saúde, ou ainda, forçamos situações para não perdermos nossa hora de voo. Apenas renovar anualmente o CMA não é suficiente - devemos fazer uma auto análise e decidir com sinceridade se estamos aptos a voar naquele dia.

Diversos são os fatores que podem nos incapacitar a voar e cabe a cada um de nós fazer a melhor escolha. Alguns desses fatores são amplamente conhecidos, mas também, são negligenciados com a mesma proporção.

A seguir vamos listar alguns fatores que prejudicam a capacidade do piloto e podem colocar em risco o voo.

- DOENÇA:

Possui algum sintoma que te impeça de voar? Resfriado, dor de ouvido, dor de dente, gastrite, cólica intestinal? Sua autoavaliação determinará suas condições físicas para aquele dia e voo específicos. Tenha em mente que o piloto em comando é o responsável pela operação da aeronave, isso inclui as próprias condições físicas para realizar tal operação. Se estiver se sentindo doente, não voe!

- MEDICAÇÕES:

Estava se sentindo doente e resolveu tomar uma medicação para melhorar? Saiba que muitos medicamentos que compramos livremente sem receita na farmácia escondem efeitos adversos que podem ser potencializados com o ambiente hipobárico. Alguns analgésicos afetam nossa capacidade de raciocínio e tempo de resposta motora. Além disso, a meia vida de alguns medicamentos pode ser afetada e o medicamento poderá deixar de fazer efeito em pleno voo. Melhor pensar duas vezes antes de voar se tiver tomado algum remédio.

- FADIGA e ESTRESSE:

Fadiga, seja ela mental, decorrente de uma jornada de trabalho extenuante, ou física, depois de um treino mais pesado na academia. Além disso, estresse, decorrente de ansiedade, fatores emocionais, problemas familiares e financeiros, podem fazer com que você entre em um estado de desatenção, dificuldade de raciocínio e diminuição da capacidade de tomar decisões.

Enquanto uns estão satisfeitos com algumas horas de sono, outros precisam de 10 horas para se sentirem descansados. Conhecer suas necessidades e reconhecer se está ou não apto para realização do voo é sua total responsabilidade.

- ÁLCOOL:

A ANAC recomenda 8h entre a ingestão de álcool e atuação como tripulante. Isso é considerado o mínimo. O problema é que a ressaca, por exemplo, pode durar até 72h depois do consumo, dependendo do metabolismo de cada um. Lembrando que os sintomas da ressaca são muito parecidos com estar embriagado: náusea, vômito, fadiga extrema, dificuldade em focar em determinada tarefa e tontura. Cumprir o que diz o papel não elimina o risco de ainda estar intoxicado e colocar sua operação em risco.

“Pense bem antes de expor você, seu avião e seus passageiros a qualquer tipo de risco.”