ORIENTAÇÕES À

CONDUTA NA ANTÁRTICA

SAPIENS POLAR

PROJETO FATORES HUMANOS EM REGIÕES POLARES

CNPq
Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico

UFSC

ORIENTAÇÕES À

CONDUTA NA ANTÁRTICA

SAPIENS POLAR

PROJETO FATORES HUMANOS EM REGIÕES POLARES

2019

Autoria e organização:

Paola Barros Delben & Roberto Moraes Cruz

Colaboradores
(conteúdo, tradução e revisão):

Sarah Martins Gisele Klokner
Karen Rayany Ródio-Trevisan
Raquel Vieira Costa de Carvalho
Clarissa Venturieri
André Luiz Gomes
Eduarda Vieira Cardoso
Caroliny Duarte da Silva
Daniela Ornellas Ariño
Pedro Augusto Crocce Carlotto
Andrey Oliveira-Ramos
Patrícia Dalagasperina
Gabriel de Melo Cardoso
Aline Ferreira de Freitas
Joana Milan Lorandi
Antônio Coimbra de Brum
Mariana Lopez Teixeira
Sérgio Gago Guida
Suzana da Rosa Tolfo

Projeto Gráfico:

Paola Barros Delben

CNPq
Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico

UFSC

PROJETO FATORES HUMANOS EM REGIÕES POLARES

APRESENTAÇÃO

Essa cartilha é fruto da dissertação de mestrado de Paola Barros Delben, sob orientação do prof. Dr. Roberto Moraes Cruz, laboratório Fator Humano (Dept. de Psicologia e Programa de Pós-Graduação em Psicologia - PPGP - Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC).
O projeto FATORES HUMANOS EM REGIÕES POLARES coleta dados desde 2014, atualmente com a colaboração da prof. Agnieszka Skorupa (POLÔNIA), em uma pesquisa combinada para levantar informações sobre saúde, segurança e adaptação em regiões polares. Os estudos são de caráter interdisciplinar: psicologia, medicina, direito, engenharia de produção, engenharia química, história, administração, etc.

O objetivo desse projeto é propor um programa de gestão do comportamento seguro, considerando o mapeamento de riscos e impactos do contexto polar para indicar medidas preventivas a acidentes, adoecimentos e crises. Dentre as medidas:

-o aprimoramento de processos de seleção e preparação de expedicionários;
-o acompanhamento e avaliação psicológica e médica dos expedicionários;
-ações de conscientização e educação de baixo custo, como cartilhas, palestras, vídeos e outros, diante de emergências (acidentes, adoecimentos e crises) e das condições inerentes ao contexto, em direção de uma conduta segura, saudável, sustentável, ética e humanizada;
-barreiras técnicas e operacionais para a redução de riscos a eventos críticos;
-divulgação e reconhecimento das atividades de pesquisadores e militares em regiões polares

A ANTÁRTICA NÃO É UM PAÍS

É UM TERRITÓRIO SOB AS LEIS DOS PAÍSES QUE
ADMINISTRAM AS ÁREAS DE OCUPAÇÃO HUMANA

7 PAÍSES REIVINDICAM TERRITÓRIOS

JURISDIÇÃO CIVIL E MILITAR

TRATADO DA ANTÁRTICA

1955

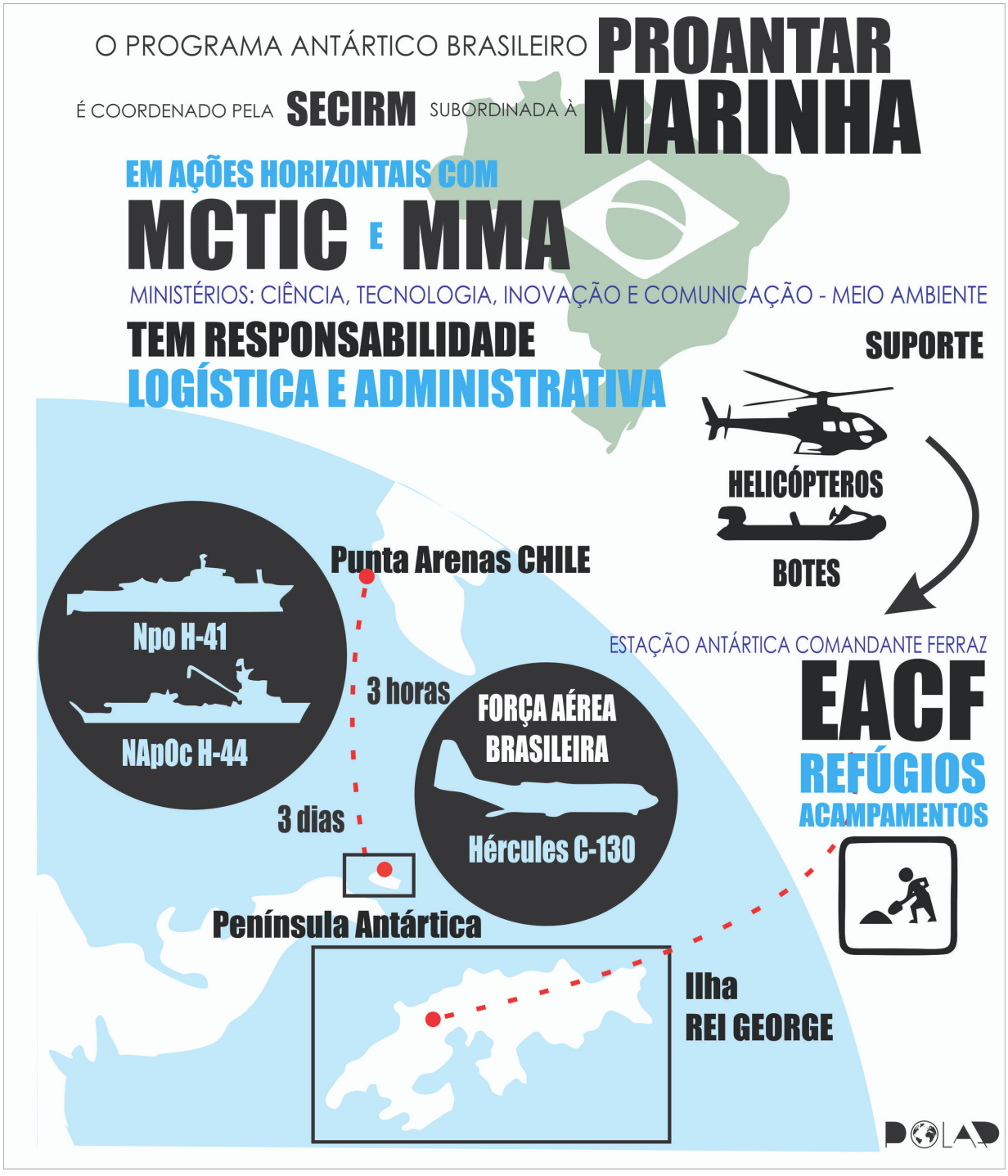
PRINCÍPIO DA NACIONALIDADE*
PRINCÍPIO DA TERRITORIALIDADE*
CONSULTAS ÀS NAÇÕES SIGNATÁRIAS

0% **ÍNDICE DE CRIMINALIDADE**

AMBIENTE ICE

Isolado
Confinado
Extremo

*Princípio da territorialidade - jurisdição do local do crime - limites estabelecidos pelo Estado soberano do território
*Princípio da nacionalidade - jurisdição estatal sob cidadãos mesmo que estejam foram do território de origem.


O PROGRAMA ANTÁRTICO BRASILEIRO
PROANTAR
É COORDENADO PELA
SECIRM
SUBORDINADA À
MARINHA
EM AÇÕES HORIZONTAIS COM
MCTIC
E
MMA
MINISTÉRIOS: CIÊNCIA, TECNOLOGIA, INOVAÇÃO E COMUNICAÇÃO - MEIO AMBIENTE
TEM RESPONSABILIDADE
LOGÍSTICA E ADMINISTRATIVA
SUPORTE
HELICÓPTEROS
BOTES
Punta Arenas CHILE
Npo H-41
NApOc H-44
3 horas
FORÇA AÉREA BRASILEIRA
Hércules C-130
3 dias
Península Antártica
ESTAÇÃO ANTÁRTICA COMANDANTE FERRAZ
EACF
REFÚGIOS
ACAMPAMENTOS
Ilha
REI GEORGE
POLAR

POLAD

A IMAGEM DO PAÍS

DO PROANTAR
DAS INSTITUIÇÕES MILITARES
DAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO
E DAS ÁREAS CIENTÍFICAS

SUSTENTABILIDADE
PAZ
CIÊNCIA

DEPENDE DA CONDUTA

DOS EXPEDICIONÁRIOS

PESQUISADORES
MILITARES
CONVIDADOS
JORNALISTAS
AUTORIDADES
ESTRANGEIROS

EXPOSTOS A INÚMEROS

RISCOS

CLASSIFICADOS EM

BIOLÓGICOS QUÍMICOS ERGONÔMICOS FÍSICOS ACIDENTES

SEVERIDADE

PROBABILIDADE

IMPACTOS PSICOSSOCIAIS

-ANSIEDADE E CRISES DE PÂNICO
-DEPRESSÃO E SUICÍDIO
-ESTRESSE - ÁLCOOL E DROGAS
-RITMO CIRCADIANO - SONO-VIGÍLIA
-ATOS INSEGUROS - ACIDENTES
-CONDUTAS VIOLENTAS

PREVENÇÃO = PROCESSOS DE SELEÇÃO E PREPARAÇÃO

MISSÃO

PRÉ — INÍCIO — INVERNO — FINAL — PÓS

ANSIEDADE

IDENTIFIQUE
OS SINAIS E SINTOMAS

4 OU MAIS SINTOMAS

CRISES DE PÂNICO

SÚBITO MAL-ESTAR - NEM SEMPRE HÁ UM GATILHO ESPECÍFICO
MANISFESTAÇÕES FÍSICAS E PSICOLÓGICAS AGUDAS E INTENSAS

15 A 30 MINUTOS

DURAÇÃO DAS CRISES

DOLAD

DEPRESSÃO

A TRISTEZA É UM DOS SINTOMAS

NÃO É PARA CHAMAR ATENÇÃO
NÃO É «FALTA DE DEUS»
NÃO É FRESCURA
NÃO É DRAMA

A CADA

40 SEGUNDOS

UMA PESSOA COMETE

SUICÍDIO

NO MUNDO

A DEPRESSÃO É A PRINCIPAL CAUSA

QUALQUER PESSOA PODE TENTAR COMETER SUICÍDIO INDEPENDENTE DE RAÇA, GÊNERO, SEXO, STATUS SOCIAL IDADE, RENDA, ESCOLARIDADE, RELIGIÃO OU NACIONALIDADE

NÃO DUVIDE
NÃO JULGUE

ALERTAS

- DESESPERANÇA
- CULPA
- AUTONEGLIGÊNCIA
- BAIXA AUTOESTIMA
- DESINTERESSE
- CHORO
- INSÔNIA
- HIPERSONIA
- FALAR SOBRE SUICÍDIO
- PERDER OU GANHAR PESO
- ENERGIA BAIXA
- ABUSO DE ÁLCOOL E DROGAS

CAUSAS

- HUMILHAÇÕES
- DOENÇAS
- ISOLAMENTO
- STRESS
- TRAUMAS
- FRACASSOS

ESTRESSE

PROCESSO DE ADAPTAÇÃO DO ORGANISMO
POSITIVO NO INÍCIO - NEGATIVO COM ACÚMULO

LUTA FUGA EXAUSTÃO

DOENÇAS ASSOCIADAS

DERMATÓPICAS
ANSIEDADE
DEPRESSÃO
DIABETES
AUTOIMUNES
COLESTEROL
GASTROINTESTINAIS
CÂNCER

ALERTAS

RACIOCÍNIO DESAPARECE
É HORA DE AGIR E NÃO DE PENSAR!
PUPILAS DILATADAS
RESPIRAÇÃO OFEGANTE
TAQUICARDIA
DORES DE CABEÇA
DORES NAS ARTICULAÇÕES
DORES MUSCULARES
PERDA DA LIBIDO E DO PESO

CAUSAS

MUITAS TAREFAS E PREOCUPAÇÕES
HORAS DE TRABALHO IRREGULARES
VIOLÊNCIAS E ABUSOS
PRESSÕES E PRAZOS
DOENÇAS
PROBLEMAS NOS RELACIONAMENTOS

FORMAS DE ENFRENTAMENTO DISFUNCIONAIS AO STRESS

ÁLCOOL E DROGAS

ABUSO

Recorrer a álcool e drogas (calmantes, relaxantes musculares, maconha, antidepressivos) é um tipo de coping que pode tornar-se **disfuncional** e perigoso quando há um comportamento **abusivo, frequente** ou **descontrolado.**

0.02%
perda de julgamento, da coordenação motora e confusão

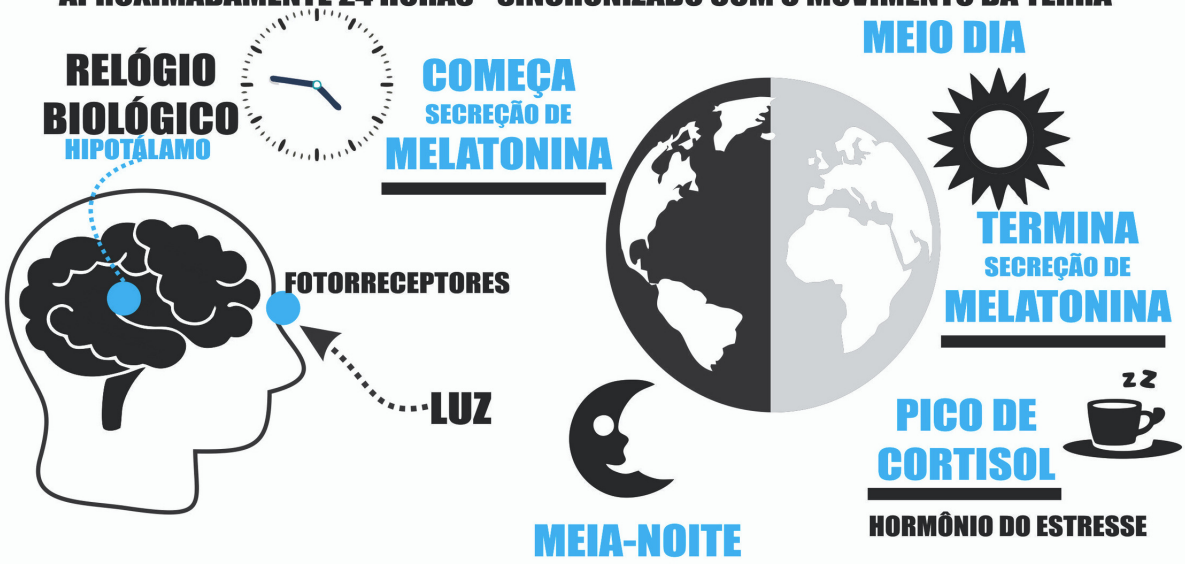
0.10%
dificuldade para processar informações e reações psicomotoras extremamente lentas

CONCENTRAÇÃO DE ÁLCOOL NO SANGUE

ALTERAÇÕES DO

RITMO CIRCADIANO

APROXIMADAMENTE 24 HORAS - SINCRONIZADO COM O MOVIMENTO DA TERRA



CICLO SONO-VIGÍLIA

ALTERAÇÕES PODEM AFETAR:

SISTEMA IMUNOLÓGICO
SISTEMA CARDIOVASCULAR
SISTEMA GASTROINTESTINAL

PODEM CAUSAR:

ANSIEDADE (PÂNICO)
DEPRESSÃO (SUICÍDIO)
DECAIMENTO COGNITIVO
ESTRESSE - ABUSO DE ÁLCOOL E DROGAS
ACIDENTES - CONTROLE PSICOMOTOR
APETITE (OBESIDADE)

HIPERSONIA

MUITAS HORAS DE SONO

INSÔNIA

POUCAS HORAS DE SONO

MÁ SELEÇÃO/ PREPARAÇÃO
RECURSOS INDISPONÍVEIS, INSUFICIENTES E INADEQUADOS

↓

MAIOR PROBABILIDADE DE

ACIDENTES ↔ **DEPRESSÃO**
ANSIEDADE
ESTRESSE
ALT. RITMO CIRCADIANO
ABUSO DE ÁLCOOL

ATOS INSEGUROS

INTENCIONAIS E NÃO INTENCIONAIS

ERROS
VIOLAÇÕES
SUBESTIMAR O RISCO
IGNORAR O RISCO
NEGLIGÊNCIA

INCONTROLÁVEIS OU DE BAIXO CONTROLE

DESASTRES NATURAIS
PRESSÕES CONTEXTUAIS
FALHAS (MECÂNICAS OU DO SISTEMA)

POLAR

ATENDIMENTOS MÉDICOS MAIS FREQUENTES

ortopédicos, dermatológicos, doenças respiratórias, queixas neurológicas e insônia

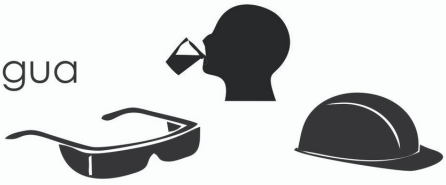
Piso congelado/ molhado/ com neve →	torções, fraturas, traumas
Frio extremo →	Lesões (*frostbite*) e hipotermia
Umidade baixa do ar →	Desidratação; ressecamento da pele
Luz solar →	Queimaduras, cegueira
Carregar peso ou ficar muitas horas em pé →	Lesões osteomusculares
Participação em atividades de risco →	Acidentes ocupacionais, perfurocortantes, queimaduras, inalação de produtos químicos

PRINCIPAIS

MEDIDAS PREVENTIVAS

Uso de EPI

Usar hidratantes e beber água
Usar protetor solar
Usar óculos escuros



Ter prudência
Ter sempre peças sobressalentes
Ter e manter preparo físico
Manter-se em distância segura de atividades de risco

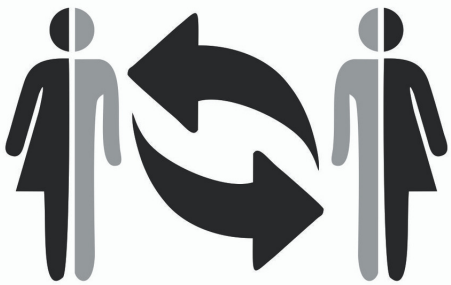
CONDUTAS VIOLENTAS

QUANDO UMA INTERAÇÃO SOCIAL OCORRE

SEM **RECIPROCIDADE**

AGRESSÕES VIOLÊNCIAS VERBAIS OU FÍSICAS, DE CARÁTER EVENTUAL, PONTUAL, ESPORÁDICO, SE RECORRENTES OU CONSIDERAVELMENTE INTIMIDADORAS TORNAM-SE ASSÉDIO

Brincadeiras
elogios
apelidos
cantadas
flertes
contato físico



FALSA ACUSAÇÃO TAMBÉM É CRIME

EM CASO DE

CONDUTA CRIMINOSA

ACUSAÇÕES OU FLAGRANTES

AGRESSORES ESTÃO SUJEITOS

À JURISDIÇÃO DE SEU PAÍS DE ORIGEM

SE A CONDUTA CRIMINOSA FOR PRATICADA POR UM MILITAR ESTARÁ SUJEITO À JURISDIÇÃO MILITAR DO SEU PAÍS

DOLAD

Se somente uma das partes demonstra interesse de interação,

NÃO HÁ CONSENTIMENTO

NÃO = NÃO

NÃO ≠ TALVEZ
NÃO ≠ SIM

E PODE-SE CONFIGURAR:

Constrangimento Ilegal

ASSÉDIO

Ato REPETITIVO ou INTIMIDADOR que discrimina, desrespeita, humilha e causa constrangimento e danos psicológicos à vítima da violência

MORAL

«terror psicológico» brincadeiras, apelidos, ameaças que provoquem uma reação negativa em uma pessoa, que a diminuam como profissional ou ser humano

SEXUAL

«privilégios sexuais» obtidos, sejam físicos ou não, um abuso em que o assediado se vê forçado a manter a interação mesmo que explicite sua recusa ou insatisfação

VÍTIMA
HOMEM/MULHER

IMPACTOS
ANSIEDADE
DEPRESSÃO
CHORO FÁCIL
INSÔNIA
HIPERSONIA
IDEAÇÃO SUICIDA
FADIGA
MEDO
ESTRESSE

AGRESSOR
HOMEM/
MULHER

CONSUMO de álcool

Não é JUSTIFICATIVA/ DESCULPA para cometer atos de violência

Uma pessoa embriagada não pode consentir.

Sexo com pessoas sob o efeito de álcool pode ser considerado ESTUPRO de vulnerável

ORIENTAÇÕES DE CONDUTA

ORIENTAÇÕES DE CONDUTA

1 CUMPRIR REGRAS DE SEGURANÇA

Ex.: Usar EPI (luvas, protetor solar, etc.) e seguir manuais e orientações

2 CUIDAR DE SI MESMO

Ex.: Alimentar-se, beber bastante água, ingerir medicamentos, respeitar os limites do corpo, cuidar da higiene pessoal, ter tempo para lazer e descanso

3 CUIDAR DOS OUTROS

E.x: Solicitar aos outros que cumpram regras de segurança e cuidem de si

4 MANTER EQUIPAMENTOS E INSTALAÇÕES

Ex.: Manter as condições sanitárias básicas, organizar e limpar instalações, equipamentos e realizar inspeções periódicas

5 REPORTAR ASPECTOS INSEGUROS

Verbal ou por escrito, erros cometidos por você, ou por seus colegas, condições inseguras, como falhas, acidentes, crises, violências e doenças

6 GERENCIAR RISCOS E CRISES

Avaliar periodicamente as rotinas, treinar e simular para emergências, evitar situações de risco e considerar os históricos de eventos indesejáveis

COMPORTAMENTO SEGURO

HABILIDADES INTERPESSOAIS

Ser empático (ouvir e colocar-se no lugar dos outros, mesmo que não concorde com eles)
Ser cordial (ter boas maneiras, dizer bom dia, obrigado, desculpa, etc.)
Ser responsável e comprometido (lembrar seu papel e como suas ações vão repercutir)
Ser ético (consciência ambiental e social. Ex: não jogar lixo no chão, não incomodar os colegas)
Ser assertivo (expressar suas ideias e valores, questionar e discordar, mesmo de autoridades)
Fazer concessões e respeitar o espaço e privacidade dos outros

ORIENTAÇÕES DE CONDUTA

RECONHEÇA SINAIS E SINTOMAS

Estresse, ansiedade e depressão - Suicídio - ataques de pânico
Abuso de álcool e drogas - Alterações do ciclo sono-vigília

AJUDE

COM

ESCUTA E ENCAMINHAMENTOS

QUANDO SUSPEITAR DE:

Ideação ou tentativas de SUICÍDIO

-Lembre a pessoa de que ela não tem culpa
-Não critique, não julgue, não subestime
-Cuidado com as palavras, conselhos ou comparações, cada dor é única
-Recomende ou encaminhe a pessoa para um profissional
-Comunique à pessoa que você vai contar para um profissional da saúde, um responsável local, representante religioso ou chefe, pois se preocupa com a pessoa
-O psicólogo e o psiquiatra têm a formação adequada para atendimentos, mas qualquer um pode ajudar ouvindo
-Geralmente o simples fato de desabafar reduz o risco de suicídio
-Curandeiros, coachs, terapeutas podem auxiliar em tratamentos complementares

ATAQUES DE PÂNICO

-Fale calma e pausadamente com a pessoa em crise. Ofereça um copo de água.
-Não tente distrair quem está sofrendo um ataque, ou reduzir a importância do pânico
-Peça para a pessoa respirar devagar, não peça para ela ficar calma
-Pergunte sobre o medo da pessoa e faça-a refletir sobre aspectos racionais
-Dê tempo para a pessoa se recuperar
-Aconselhe a pessoa a deitar e descansar

ABUSO DE ÁLCOOL E DROGAS

-Sugira outras bebidas sem álcool
-Ofereça água quando perceber exageros do consumo de álcool
-Recomende que a pessoa vá descansar quando exagerar o consumo de álcool
-Converse com os superiores ou chefes a respeito do consumo exagerado de uma pessoa

POLAD

ORIENTAÇÕES DE CONDUTA

VOCÊ PODE

SE AJUDAR

COM ALGUMAS DICAS PARA UMA VIDA MELHOR:

-Gerencie seu tempo
-Pratique atividades físicas
-Leia livros e ouça músicas
-Meditação e respiração
-Converse sobre seus problemas
-Ria e sorria mais
-Evite bebidas e comidas «estressantes» (álcool, cafeína, frituras)
-Faça suas refeições sem pressa
-Reserve tempo para descansar
-Tire mais fotos (suas, de amigos, da paisagem) faça registros para recordar quando precisar
-Arrume-se, eleve sua autoestima
-Alimente-se bem e hidrate-se

HIGIENE DO SONO

-Tente dormir sempre mesmo horário
-Diminua o consumo de estimulantes
-Evite dormir com o estômago muito cheio ou muito vazio
-Desligue o computador, o celular e a TV quando for dormir

MINDFULNESS

Encontre um local calmo e confortável

Busque a melhor posição, sentado ou deitado

Feche os olhos e concentre-se na sua respiração

Inspire e expire lentamente

É normal perder o foco. Tente trazer de volta seu foco na respiração

Se você tem sintomas de ESTRESSE, ANSIEDADE, DEPRESSÃO, PENSA EM SUICÍDIO, TEM ATAQUES DE PÂNICO, ABUSA DE ÁLCOOL/ OUTRAS DROGAS, TEM A QUALIDADE DO SONO RUIM:

-Não lute contra o que está sentindo
-Relaxe, aos poucos, faça respirações controladas, inspire e expire contando os segundos
-Tente praticar meditação
-Questione seus medos
-Dê um tempo para você mesmo, tire folgas, férias se necessário
-Não tente fingir que nada está acontecendo.

QUE A SUA EXPERIÊNCIA NA ANTÁRTICA SEJA EXCELENTE!

SAÚDE E SEGURANÇA

SAPIENS POLAR

fatorhumanolab@hotmail.com
Instagram: @polarnautas
Facebook: @polar.ice
www.fatorhumano.ufsc.br

AGRADECIMENTOS

SECIRM
SSPM
FORÇA AÉREA BRASILEIRA
MARINHA DO BRASIL
PESQUISADORES
MILITARES (TRIPULAÇÃO DE NAVIOS E GRUPOS-BASE DA EACF)
PARTICIPANTES DAS MISSÕES:
XXXIII - XXXIV - XXXV - XXXVI - XXXII

SAPIENS

POLAR