JINKOUT BUSINESS AVIATION

PROGRAMA DE ENSINO

Curso: GERENCIAMENTO DE RISCO DE FADIGA (GRF) PARA OPERADORES PRIVADOS

EMENTA

O Curso de Gerenciamento de Risco de Fadiga (GRF) visa a levar o tripulante a compreender as principais características de um programa de GRF para operadores privados (RBAC 91), bem como a valorizar a importância do GRF para a segurança de voo.

OBJETIVOS

- Conhecer os requisitos estabelecidos pela ANAC para realizar operações privadas sob as regras da seção 117.65 e do Apêndice E do RBAC 117.
- Valorizar o Gerenciamento de Risco de Fadiga como uma ferramenta essencial para manter elevados níveis de segurança quando operando com limites estendidos.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. FADIGA
   - 1.1. Conceitos básicos relativos à fadiga
   - 1.2. Definição de fadiga
   - 1.3. Tipos de fadiga
   - 1.4. Fatores que afetam a fadiga
   - 1.5. Sinais e sintomas de fadiga
   - 1.6. Efeitos da fadiga na segurança operacional
   - 1.7. Situações de alto risco de fadiga
   - 1.8. A contribuição da fadiga em acidentes aeronáuticos
   - 1.9. Recuperação da fadiga

2. SONO
   - 2.1. A psicologia do sono
   - 2.2. Duração do sono e ritmos circadianos
   - 2.3. Desordens do sono
   - 2.4. Débito de sono e recuperação
   - 2.5. Desafios do trabalho noturno
   - 2.6. Jet Lag

3. COMBATENDO A FADIGA
   - 3.1. Adaptando o ambiente
   - 3.2. Gerenciando hábitos de sono
   - 3.3. Cochilando no solo
   - 3.4. Impacto dos exercícios físicos, nutrição e hidratação
   - 3.5. Substâncias e sono: cafeína, álcool, medicamentos e nicotina
   - 3.6. Mantendo um registro de sono

4. GERENCIAMENTO DE FADIGA
    4.1. Legislação de referência
    4.2. Níveis de Gerenciamento de Fadiga
    4.3. Definições
    4.4. Limites de horas de voo e de jornada
        4.4.1. Comparação entre limites no Nível Básico (Ap. A) e Nível GRF (Ap. E)
        4.4.2. Limites de tripulações simples, compostas e de revezamento
        4.4.3. Interrupção de jornada
        4.4.4. Ampliação dos limites de jornada
        4.4.5. Limites acumulados, na madrugada e de início cedo
        4.4.6. Repouso mínimo pré e pós-jornada
        4.4.7. Casos especiais de repouso (Apêndice E)
    4.5. Responsabilidades do operador e dos tripulantes
        4.5.1. Responsabilidades e métodos de avaliação
        4.5.2. Elaboração de escalas
        4.5.3. Cultura organizacional
        4.5.4. Reportes de fadiga

AVALIAÇÃO

Análise da aprendizagem individual com aplicação de teste de avaliação (grau mínimo de 80% para aprovação)

REFERÊNCIAS

1. ANAC. (2024). Regulamento Brasileiro de Aviação Civil nº 01 (RBAC nº 01) - Emenda 16. Definições, regras de redação e unidades de medida para uso nos normativos da ANAC.
2. ANAC. (2024). Regulamento Brasileiro de Aviação Civil nº 117 (RBAC nº 117) - Emenda 01. Requisitos para gerenciamento de risco da fadiga.
3. ANAC. (2024). IS nº 117-001A - Conceitos básicos sobre fadiga humana.
4. ANAC. (2020). IS nº 117-003B - Gerenciamento de risco da fadiga – GRF.
5. ANAC. (2024). IS nº 117-007A - Gerenciamento de risco da fadiga (GRF) para operações sob Apêndice E – Operações privadas em aviões a jato, com 2 ou mais pilotos.