

#MENTALHEALTHMATTERS

ÁREA DE  
**Psicologia**  
da **APTCA**

COORDENADOR.PSICOLOGIA.APTCA@GMAIL.COM //////////////

////////////////  
RELATÓRIO  
TRIÊNIO

3 ANOS  
2020-2023

////////////////

//////////

# Crew, you are not alone!

Even when you feel isolated from  
the entire world.



# Missão

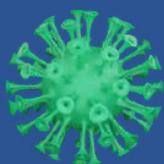
A missão da **Área de Psicologia da APTCA (APA)**, surge da percepção da necessidade de haver um maior acompanhamento e proximidade para com o Tripulante de Cabine no activo e ex-tripulantes, que pelas exigências da sua profissão muitas vezes vive os problemas a sós, não encontrando um espaço onde se sinta acompanhado;

Visa essencialmente obter uma maior proximidade para com os tripulantes de cabine no ativo, percebendo em que medida um outro tripulante, na condição de par, mas com competências na área da saúde mental, pode, através dessa vantagem, perceber o nível de ajuda que determinado tripulante possa precisar em termos de desabafo, ou como mediador/facilitador em providenciar apoio terapêutico, dando início a todo o processo. Os voluntários no ativo são sem sombra de dúvida os maiores promotores desta missão.

A APA não se destina única e exclusivamente aos tripulantes no activo, prestando auxílio a ex-tripulantes (reformados e rescindidos).

A APA não efetua sessões de acompanhamento psicológico, antes porém, ao entrar em contacto com os tripulantes de cabine associados, rescindidos por mútuo acordo e reformados, através dos voluntários, que possuem formação na área de psicologia, fazem uma espécie de triagem e em caso de se justificar acompanhamento psicológico encaminham para uma rede criada para esse fim.

# Atividades desenvolvidas no triênio 2020-2023



2020

2021

2022

2023



**2020**

A APA surge em 2020 em plena altura de COVID para ajudar os tripulantes a lidar com esta situação, bem como seus familiares, dotando-os de ferramentas para lidar com a pandemia;

O facto de não estarem a voar, o medo de fazer voos quando havia, a incerteza, lidar com familiares que foram vítimas da Covid, o isolamento foram algumas das situações que justificaram a intervenção da Área de Psicologia da APTCA;

Entrou em contacto também com os associados reformados com intuito de verificar como estavam a lidar com a pandemia, até porque as actividades realizadas que permitiam o convívio entre os mesmos teve de ser interrompida. As questões relacionadas com a COVID nos próprios e/ou familiares justificaram o contacto da APA para garantir que não se encontravam sós e no fundo garantir que a APTCA também olha para todos os associados. O contacto por parte da área de psicologia visava verificar como é que estes associados estavam a lidar com diversas questões, nomeadamente isolamento e solidão.

**PRINCIPAIS QUESTÕES QUE JUSTIFICARAM PEDIDO DE AJUDA:**



**COVID-19**



**DOENÇA**



**ISOLAMENTO**



**DOENÇA FAMILIARES**



**O número total de contactos foi de 81, no período de Julho a Outubro;**

Em 2021, a reestruturação da empresa, leva às Rescisões por Mútuo Acordo (RMA´s), afetando quem saiu e quem se viu forçado a tomar a decisão de sair por conta do algoritmo;

A incerteza de como seria voltar ao mundo do trabalho e quantos voos efetuaria um tripulante, eram angústias comuns, despoletando níveis de ansiedade extremos.

**PRINCIPAIS QUESTÕES QUE JUSTIFICARAM PEDIDO DE AJUDA:**



NOVA REALIDADE



LUTO FAMILIARES



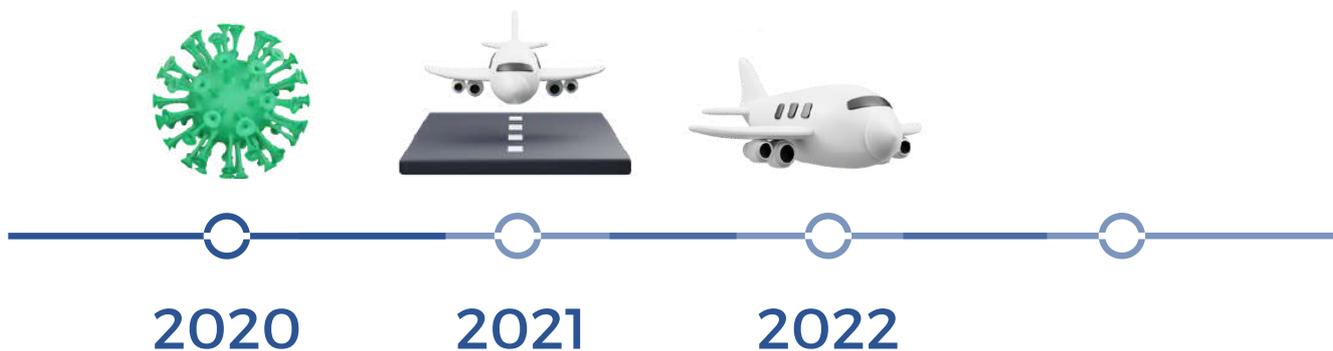
RMA'S



COVID-19



FUTURO



**O número total de contactos foi de 48**, no período de Outubro 2021 a Outubro 2022; Foi realizado um inquérito “voar sem asas, o que mudou num ano” para fazer um follow up dos colegas rescindidos por RMA. Deste inquérito, surgem 8 pedidos de contacto solicitar ajuda.

Do inquérito “pais e mães tripulantes de cabine-voar é um desafio” surgem dois pedidos de ajuda.

Os restantes 38 pedidos surgem maioritariamente por colegas no activo, durante voos e em REC. Outros pedidos surgem na própria sede da APTCA, solicitando ajuda.

A situação laboral foi a que suscitou maior número de contactos, fruto em grande parte do Acordo Temporário de Emergência (ATE) que em conjunto com factores financeiros levou a que os tripulantes se sentissem exaustos por atropelos do referido acordo. Grande parte dos contatos evidenciavam depressão e Burnout. Todos os contactos tiveram como denominador comum factores ansiogénicos.

### PRINCIPAIS QUESTÕES QUE JUSTIFICARAM PEDIDO DE AJUDA:



SITUAÇÃO LABORAL



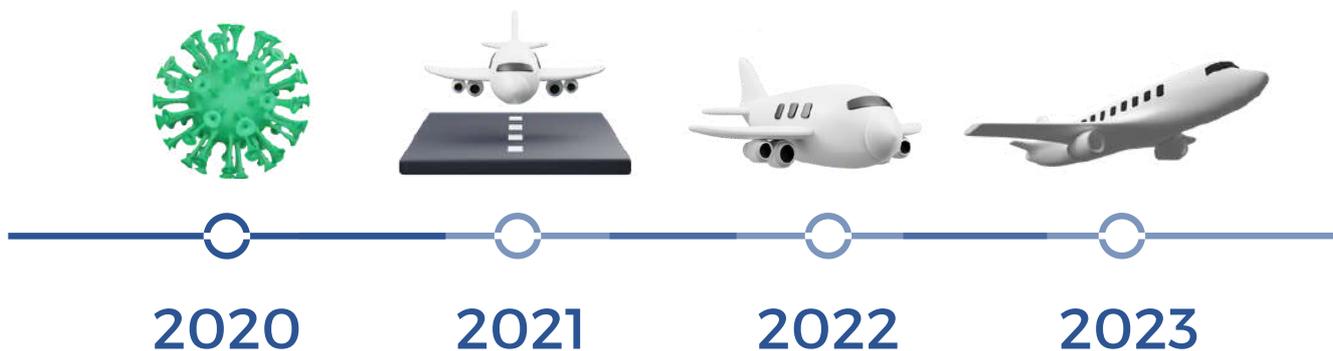
SITUAÇÃO FINANCEIRA



DEPRESSÃO & BURNOUT



PROBLEMAS FAMILIARES



**O número total de contactos foi de 25**, no período de Outubro de 2022 a Dezembro 2023; No início do ano os motivos dos contactos ainda se centraram muito na questão dos atropelos laborais, fruto do ATE, no entanto, as questões predominantes centraram-se em situações satélite que não eram tão diretas e especificamente relacionadas com a doença ou questões laborais. O facto de se terem encetado diversas reuniões para aprovação de um novo AE e reversão de alguns cortes, bem como a implementação de algumas reivindicações foram trazendo alguma estabilidade aos tripulantes de cabine.

As situações que mais estiveram na origem dos contactos estiveram relacionadas com questões familiares que resultaram de novas realidades, nomeadamente no que toca à parentalidade, fruto de separações e divórcios, trazendo situações de regulação de poder paternal e ausência de rede de apoio para lidar com filhos. A tudo isto acrescem os problemas económicos, fruto de uma subida de taxa de juro galopante.

**PRINCIPAIS QUESTÕES QUE JUSTIFICARAM PEDIDO DE AJUDA:**



**PROBLEMAS ECONÓMICO-FINANCEIROS**



**SITUAÇÃO LABORAL**



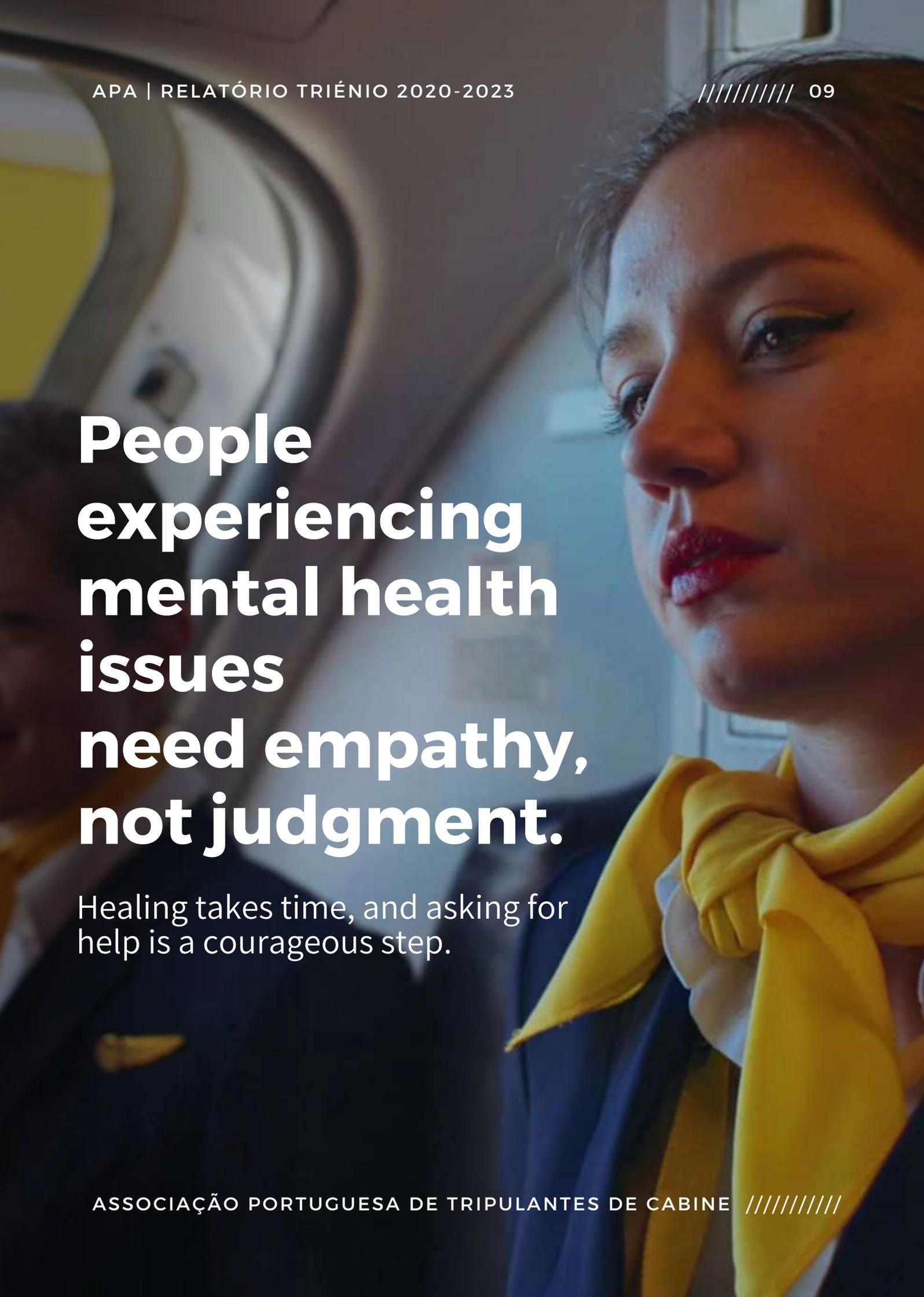
**PODER PATERNAL**



**SEPARAÇÃO OU DIVÓRCIO**



**PROBLEMAS FAMILIARES**



**People  
experiencing  
mental health  
issues  
need empathy,  
not judgment.**

Healing takes time, and asking for help is a courageous step.

# Principais conclusões do triénio 2020-2023



**Desde Julho de 2021 a Dezembro de 2023 (2 anos e meio) a Área de Psicologia da APTCA (APA) efectuou 154 contactos.** Ao longo deste tempo o número de contactos tem vindo a diminuir, nomeadamente (81; 48 e 25 contactos).

Este decréscimo justifica-se pela especificidade das situações que ditaram a procura de ajuda, destacando-se em 2021 os RMA's e a incerteza de quem estava no ativo, seguindo-se em 2022 o Acordo Temporário de Emergência (ATE) e os atropelos de quem estava no ativo por conta do mesmo e uma tensão laboral constante que ditou um número elevadíssimo de estados ansiogénicos, depressão e burnout.

Em 2023 ainda surgiram questões laborais, mas não como primeira razão de contato, tendo sido sobretudo um ano de questões de diversa ordem, com ênfase em questões familiares, decorrentes de separações e divórcios e consequentes implicações no que toca a regulação de poder paternal, bem como estrangimentos económico-financeiros relacionados com este fator e subidas de taxas de juro.

O decréscimo sucessivo de contactos prende-se com a especificidade dos momentos que têm pautado cada um dos anos analisados.

A ausência de uma cultura de espontaneamente procurar ajuda, acaba por ser um dos principais entraves quando falamos de saúde mental. A constante divulgação da APA é essencial para levar a bom porto este projeto que visa ajudar quem dela se socorre.

Publicações específicas no que toca à Área de Psicologia da APTCA ajudam a demonstrar qual a missão desta área demonstrando que é uma área dedicada à saúde mental de e para tripulantes no ativo e que já tenham saído.

# Ações a desenvolver



Continuar a promover a saúde mental;



Sensibilizar os tripulantes de cabine no ativo a serem agentes de mudança;



Dedicar atenção aos colegas reformados no sentido de maior convívio, ajudando a combater o isolamento e promovendo a interação, como parte fundamental da saúde mental;



Continuar disponível para filtrar e encaminhar quem procura ajuda, evidenciando que é uma área de intervenção segura, confidencial e anónima totalmente dedicada a tripulantes associados no ativo e ex-tripulantes (reformados e RMA's);



Assegurar total disponibilidade, na promoção da saúde mental, evidenciando que a razão de existência desta linha são os tripulantes no ativo, reformados e rescindidos.



É uma área que desde a sua formação tem efetuado todos os esforços para ajudar na promoção da saúde mental, nunca tendo deixado sem resposta a quem dela se socorreu.





# Contactos

coordenador.psicologia.aptca@gmail.com  
Telemóvel: 913 725 993

