

SONO AO VOLANTE



A sonolência está associada a cerca de 20% dos acidentes de viação, sendo uma das causas mais comuns de acidentes mortais



NA EUROPA

17%

dos condutores admite ter adormecido ao volante nos últimos 2 anos, 7% dos quais sofreram acidentes

EM PORTUGAL

54,1%

dos condutores afirma continuar a conduzir, apesar de se sentirem sonolentos



PERFIL DE RISCO DE ACIDENTES POR SONOLÊNCIA



Jovens



Sexo masculino



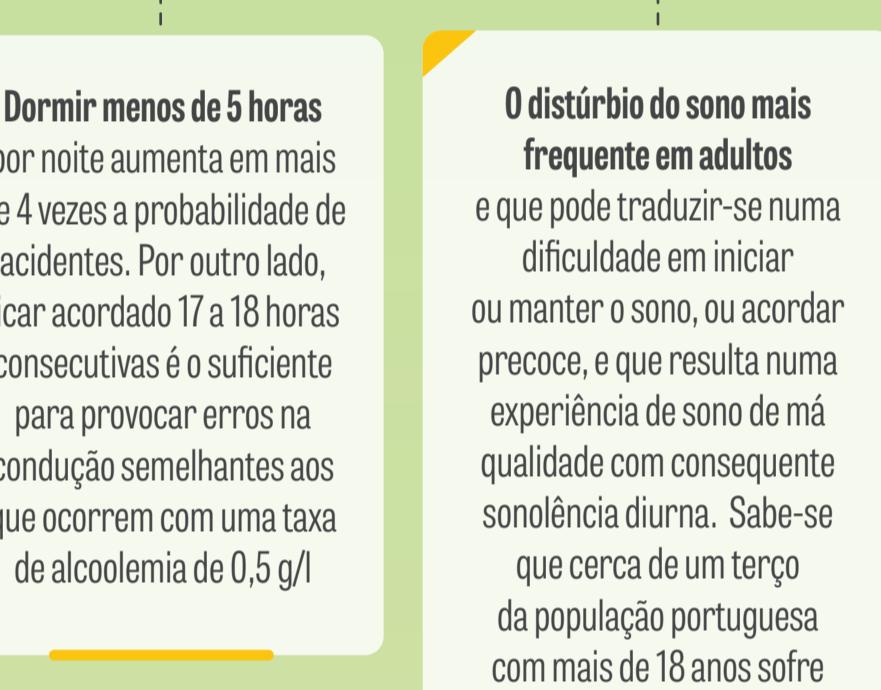
Trabalhadores por turnos



Condutores profissionais



Condutores noturnos
(a probabilidade de sofrer um acidente por sonolência durante a noite é 5 a 6 vezes superior)



CAUSAS DE ACIDENTES POR SONOLÊNCIA

PRIVAÇÃO DE SONO

Dormir menos de 5 horas por noite aumenta em mais de 4 vezes a probabilidade de acidentes. Por outro lado, ficar acordado 17 a 18 horas consecutivas é o suficiente para provocar erros na condução semelhantes aos que ocorrem com uma taxa de alcoolemia de 0,5 g/l

INSÔNIA

O distúrbio do sono mais frequente em adultos e que pode traduzir-se numa dificuldade em iniciar ou manter o sono, ou acordar precoce, e que resulta numa experiência de sono de má qualidade com consequente sonolência diurna. Sabe-se que cerca de um terço da população portuguesa com mais de 18 anos sofre de sintomas de insónia, pelo menos três noites por semana

APNEIA DO SONO

Os condutores que sofram desta perturbação respiratória durante o sono têm um risco 2 a 7 vezes maior de ter um acidente por sonolência

NARCOLEPSIA

Caracteriza-se por uma excessiva sonolência durante o dia, com episódios incontroláveis de adormecimento, que embora possam surgir em qualquer situação, manifestam-se especialmente em situações monótonas, como é muitas vezes a condução, especialmente em autoestrada

FÁRMACOS QUE PROVOCAM SONO



São eles ansiolíticos, alguns antidepressivos, induidores do sono, anti-histamínicos, alguns antiepilepticos, alguns antipsicóticos, relaxantes musculares, entre outros. Apesar de alguns deles poderem ser usados como

tratamento de curta duração para as insónias, podem acarretar outros riscos, tais como: descoordenação motora, diminuição dos tempos de reação e sonolência excessiva. São inimigos máximos da condução.

COMO PREVENIR



DORMIR O NÚMERO DE HORAS NECESSÁRIO
(especialmente, em vésperas de longas viagens de carro)



EVITAR VIAGENS LONGAS SEM PARAGENS



EVITAR CONDUZIR DEPOIS DE UM LONGO DIA DE TRABALHO



EVITAR CONDUÇÃO NOTURNA
(especialmente, entre as 2h00 e as 6h00)

MITOS DE COMBATE À SONOLÊNCIA

Abrir a janela

Ligar o ar condicionado

Colocar música com volume elevado

*Estas medidas são ineficazes e o seu efeito tem a duração de poucos minutos

ATENÇÃO

Se continuar a sentir sono enquanto conduz, pare num local seguro, durma entre 15 a 20 minutos e tome um a dois cafés ou outra bebida que contenha cafeína

SABIA QUE

Portugal ocupa o 4.º lugar

dos países europeus com maior ocorrência de sonolência ao volante