

Como identificar que está sonolento ao volante?

Se você apresentar pelo menos um destes sinais quando estiver dirigindo, pode estar mais sonolento do que pensa:

- ✖ Bocejos ou piscadas frequentes.
- ✖ Dificuldade em manter os olhos abertos.
- ✖ Visão dupla ou borrada.
- ✖ Dificuldade para manter a cabeça erguida.
- ✖ Redução da concentração, pensamentos desconexos.
- ✖ Dificuldade de manter a mesma velocidade.
- ✖ Sair da pista.

Como prevenir a sonolência ao volante?

Dormir é a melhor medida contra a sonolência. Por isso procure dormir o tempo necessário todas as noites, principalmente antes de uma viagem. Se, apesar de tempo adequado de sono, você ainda sofrer com sonolência ou fadiga, procure um médico.

Evite viajar:

- ✖ Da meia-noite às 6h da manhã.
- ✖ Por longo período sem paradas para descanso.
- ✖ Sozinho.
- ✖ Depois de uma noite mal dormida ou um longo dia de trabalho.
- ✖ Se estiver sob efeito de álcool ou em uso de medicações para dormir.



NÃO DÊ CARONA AO SONO!

OMNIFARMA

COORDENAÇÃO



APOIO



Referências. [1] Prevalence of Motor Vehicle Crashes Involving Drowsy Drivers, United States, 2009 – 2013. AAA Foundation for Traffic Safety; November, 2014. [2] Gonçalves M, Amici R, Lucas R, Åkerstedt T, Cirignotta F, Horne J, et al.; National Representatives as Study Collaborators. Sleepiness at the wheel across Europe: a survey of 19 countries. J Sleep Res. 2015;24(3):242-53. [3] Strohl KP, Brown DB, Collop N, George C, Grunstein R, Han F, et al.; ATS Ad Hoc Committee on Sleep Apnea, Sleepiness, and Driving Risk in Noncommercial Drivers. An official American Thoracic Society Clinical Practice Guideline: sleep apnea, sleepiness, and driving risk in noncommercial drivers. An update of a 1994 Statement. Am J Respir Crit Care Med. 2013;187(11):1259-66.



VIAJAR COM SONO É UMA DAS PRINCIPAIS CAUSAS DE ACIDENTES NAS ESTRADAS

Com o objetivo de conscientizar motoristas e o público leigo sobre a importância do sono e da fadiga como causas de acidentes, a ABM, em parceria com a ABRAMET e a ANTT, estará presente durante o mês de março na mídia e em estradas brasileiras. Confira no site as ações e os locais da campanha.

WWW.NAODECARONAAOSONO.COM.BR



Dormir ao volante é uma das principais causas de acidentes com mortes nas rodovias.

Cerca de 20% de todos os acidentes de trânsito estão associados à sonolência.

Principais causas de sonolência ao volante

✘ Privação de sono: **dormir menos que o necessário.**

- **Dormir menos de oito horas por noite:** dormir de seis a sete horas por noite chega a dobrar o risco de acidentes. O sono com duração inferior a cinco horas por noite aumenta esse risco em 4,5 vezes.
- Por outro lado, **ficar acordado por várias horas seguidas** compromete a capacidade de dirigir em nível semelhante ao provocado pela ingestão de bebida alcoólica.

✘ Transtornos do sono: várias doenças do sono causam sonolência. **Motoristas que sofrem de apneia do sono apresentam risco de duas a sete vezes maior de provocar um acidente de trânsito.**

Quem tem risco maior de provocar acidente devido à sonolência?

Jovens: cerca de 50% dos acidentes por sonolência envolvem motoristas com até 25 anos de idade, pois frequentemente dirigem à noite após várias horas sem dormir.

Motoristas profissionais: por não dormirem o tempo necessário, por dirigir por longos períodos, muitas vezes à noite, e por maior frequência de apneia do sono.

Trabalhadores em turnos: dirigem para casa, por vezes longas distâncias, após plantões noturnos.

A maioria dos acidentes por sonolência **ocorrem no período da madrugada e após o almoço.**



O que fazer se identificar sinais de que está sonolento ao volante?

Muita atenção, pois uma vez que haja sonolência, é muito difícil evitar cair no sono a qualquer momento, então faça o **seguinte**

Essas medidas são apenas paliativas e devem ser tomadas em um momento de emergência. Elas reduzem a sonolência por pouco tempo. Assim que possível, pare para dormir em ambiente mais adequado.

Estacione o carro em um local seguro, bem iluminado, e tome um café forte. Depois feche as janelas do carro, tranque as portas, e deite-se no banco do motorista para dormir por 20 a 30 minutos.

