



Se tem habitualmente sono quando conduz, apesar de ter dormido as horas que necessita, a probabilidade de ter uma patologia de sono tratável é muito elevada.

Discuta com o seu médico a necessidade de avaliação numa consulta especializada em Medicina do Sono.



Parceiros



Apoios Institucionais





Conduzir sonolento é uma (i)responsabilidade sua!

**Está nas suas mãos
impedir acidentes graves!**

**O risco de condutores com apneia
sofrerem acidentes de viação é
2 a 7 vezes superior.**



Qual a importância da sonolência nos acidentes de viação?

Embora geralmente pouco reconhecida e, por isso, não referida nos registos oficiais, a sonolência está relacionada com cerca de 20 % dos acidentes de viação e é uma das mais importantes causas de acidentes mortais, principalmente em auto-estrada.

**“A sonolência está relacionada com
cerca de 20% dos acidentes de viação.”**

**“A sonolência ao volante é considerada
uma das mais importantes causas
de acidentes mortais, principalmente
em auto-estradas.”**

Quais as principais causas de sonolência ao volante?

▪ **Privação de sono** - não dormir o número de horas necessárias é a principal causa de sonolência ao volante.

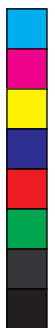
Comparativamente com quem dorme 8 horas por noite:

▪ dormir 6 a 7 horas por noite aumenta 1,8 vezes o risco de acidentes por sonolência ▪ dormir menos de 5 horas por noite aumenta 4,5 vezes o risco de acidentes por sonolência.

Por outro lado: ▪ ficar acordado 17 a 18 horas seguidas produz erros na condução semelhantes a uma taxa de alcoémia de 0,5gr/L ▪ **ficar acordado 24 horas seguidas produz erros na condução semelhantes a uma taxa de alcoémia de 1,00gr/L.**

▪ **Patologias do sono** - como a apneia de sono, a narcolepsia, outras hipersónias, a insónia e a depressão, entre outras. **O risco de condutores com apneia sofrerem acidentes de viação é 2 a 7 vezes superior.**

▪ **Fármacos que provocam sono** - como os ansiolíticos, alguns antidepressivos, indutores do sono, anti-histamínicos, alguns antiepilépticos, alguns antipsicóticos e os relaxantes musculares, entre outros.



Alturas mais propícias a **acidentes por sonolência**,

ocorrem entre as 2 e as 6 horas da manhã e as 14 e as 16 horas.

Cerca de 50% dos acidentes por sonolência envolvem jovens com 25 anos de idade ou menos

Quem está em maior risco de ter acidentes devido à sonolência?

- **Jovens condutores** - porque muito frequentemente combinam a privação de sono com a condução nocturna. 50% dos acidentes por sonolência envolvem jovens com 25 anos de idade ou menos.
- **Sexo masculino.**
- **Trabalhadores por turnos.**
- **Condutores profissionais** - porque conduzem por períodos prolongados, distâncias longas, frequentemente em auto-estradas e, muitas vezes, durante a noite. Não dormem, habitualmente, o número de horas suficientes e nas condições ideais e, além disso, estão sujeitos a pressões económicas para aumentar o número de horas de condução.
Esta população tem uma prevalência elevada de patologias como a apneia obstrutiva do sono que pode provocar, por si só, sonolência diurna excessiva.
- **outros factores que aumentam o risco de acidentes por sonolência são:** conduzir sozinho, condutores com carta de condução recente, consumo de álcool



e drogas, conduzir após as refeições, conduzir nas auto-estradas ou em longas distâncias. **Atenção que os acidentes ocorrem mesmo em viagens curtas!**

Quais as alturas mais propícias a acidentes por sonolência?

A maior parte dos acidentes provocados por sonolência ocorrem entre as 2 e as 6 horas da manhã e as 14 e 16 horas. **O conduzir à noite, aumenta, por si só, o risco de acidentes em 5 a 6 vezes.** Estes períodos correspondem ao período em que o nosso cérebro se encontra menos acordado e com mais propensão para dormir.

Como podemos reconhecer que estamos sonolentos?

Os sinais típicos de sonolência são bem conhecidos por todos nós, embora muitas vezes menosprezados.

Deve estar especialmente atento aos seguintes sintomas:

- bocejar
- sentir os olhos a arder
- pestanejar frequentemente
- sentir dificuldade em manter os olhos abertos
- ter visão dupla ou desfocada
- não conseguir



A única medida eficaz para o sono é **dormir**

**Uma vez *instalada a sonolência,*
torna-se difícil evitar
o adormecimento súbito
e sem aviso.**

impedir o encerramento das pálpebras ▪ deixar cair a cabeça ▪ ter falhas de atenção ▪ sentir inquietação ▪ sentir o tempo de reacção diminuído ▪ dificuldade em manter a trajetória do veículo

Quais as medidas a tomar para não adormecer ao volante?

Embora muitos dos condutores envolvidos em acidentes de viação por adormecimento neguem ter sintomas de sonolência antes do acidente, sabe-se que o adormecer é sempre precedido por estes sintomas. Uma vez instalada a sonolência, torna-se difícil evitar o adormecimento súbito e sem aviso.

As estratégias habitualmente usadas pelos condutores para reduzir a sonolência incluem a abertura das janelas, ouvir música alto, mastigar pastilha elástica ou ligar o ar condicionado no frio. Nenhuma destas medidas é eficaz na redução da sonolência, podendo diminuí-la, apenas por alguns minutos.

A única medida eficaz para o sono é dormir.

Por isso, se sentir sono o melhor é **parar, num local seguro, consumir café ou outra bebida enérgica com pelo menos 200 mg de cafeína e dormir durante cerca de 15 a 20 minutos.**



O café demora cerca de 30 minutos a acordar-nos, pelo que é possível dormir uma pequena sesta mesmo depois de tomar café. Embora qualquer destas medidas reduza, por si só, o grau de sonolência, juntas poderão ser mais eficazes, mantendo o efeito por cerca de 60 a 90 minutos.

É fundamental evitar também:

- viagens entre o período das 24-6 horas
- viagens longas sem paragens
- viajar sozinho
- viagens após noites mal dormidas
- viagens após um dia inteiro de trabalho

A sua vida e a dos outros podem estar em causa!

