SE SENTIR SONO NÃO CONDUZA

Nós explicamos o porquê.

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CRONOBIOLOGIA E MEDICINA DO SONO

SABIA QUE A SONOLÊNCIA É UMA CAUSA PRINCIPAL DE ACIDENTES DE VIAÇÃO?

• A sonolência ao volante está na origem de 20% dos acidentes.

• Até 1/3 das mortes resultantes de acidentes de viação, podem ser explicadas por sonolência excessiva.

• Os acidentes causados por sonolência excessiva são potencialmente mais graves que aqueles causados por excesso de álcool.

• O condutor sonolento não tenta evitar o acidente. Quer a sua velocidade de reação, quer a sua capacidade de decisão, estão ambas muito alteradas.

O QUE PODE CAUSAR SONOLÊNCIA?

Privação voluntária de sono

O sono é indispensável à vida.

O número de horas adequadas para o sono é variável de pessoa para pessoa mas existe um mínimo necessário para que o organismo recupere as funções básicas. Este mínimo situa-se em redor das 8h, para a maioria das pessoas.

A atividade profissional pode ser responsável pelo roubo de horas ao sono.

A televisão, a internet, e as atividades noturnas recreativas estão associadas a sono insuficiente, sobretudo nos jovens e adolescentes.

O desconhecimento de regras elementares sobre a higiene do sono, como evitar o consumo de estimulantes, a luz intensa e o exercício físico vigoroso próximo da hora de dormir, é uma causa frequente de perturbação do sono e consequente sonolência diurna.

Medicação

Muitos medicamentos podem causar sonolência como efeito acessório. Sobretudo com os medicamentos sem prescrição, é necessário estar ciente desta possibilidade, procurando evitar as suas potenciais consequências.

Álcool

Para além de atuar sobre o sistema nervoso central, afetando a capacidade de decisão, o álcool potencia a sonolência., aumentando o risco de acidentes. Por outro lado, um condutor com sonolência e sob o efeito do álcool multiplica significativamente os riscos de acidente.

Doenças do Sono

São mais de 80, as doenças do sono classificadas, que resultam num sono perturbado (em tempo ou em qualidade) e têm como consequência um aumento da sonolência durante o dia.

A insónia traduz-se na dificuldade em iniciar ou manter o sono, ou ainda, na sensação de um sono não recuperador. Por vezes os doentes despertam mais cedo do que o desejado. Pessoas com insónia podem ter um cansaço acumulado e um aumento da sonolência durante o dia.

A apneia obstrutiva do sono, caracterizada por um ressonar intenso e por pausas respiratórias frequentes durante o sono, afecta cerca de 1/3 da população adulta, sendo uma causa principal de sonolência diurna excessiva.

A narcolepsia é uma doença crónica do sistema nervoso central, causada por uma alteração nos mecanismos que controlam o sono e a vigília, de tal forma que, um doente, pode ter um comportamento de sono (por exemplo, a perda do tónus muscular) enquanto está acordado. Uma das características da narcolepsia é a sonolência diurna excessiva e incontrolável.

COMO RECONHECER QUE ESTOU SONOLENTO DURANTE A CONDUÇÃO?

São sinais de sonolência: bocejar frequente, dificuldade em manter os olhos abertos, cabecear, pensamentos vagos e perda do foco na estrada, dificuldade em recordar os últimos quilómetros, perda de saídas da autoestrada, pisar repetidamente os traços contínuos.

Como prevenir a sonolência?

A melhor forma de evitar acidentes causados por sonolência é evitar comportamentos que perturbem o sono.
Caso sinta cansaço durante a marcha, encoste o carro fora da estrada, faça uma pausa para descanso e regresse à condução quando se sentir recuperado.
Evitar medicamentos que causem sonolência ou falar com o seu médico sobre a forma de os tomar tendo em conta a necessidade de conduzir.
O uso de cafeína pode, a curto prazo, pode ser útil, para se manter vígil mas nem sempre neutraliza todos os efeitos da sonolência.

Com o apoio
WASM
World Sleep Day®