

**A FADIGA E A CONDUÇÃO**

A fadiga é um estado que condiciona a obtenção de bons resultados em qualquer actividade e que se caracteriza por uma diminuição das capacidades perceptivas, cognitivas e motoras.

Prejudica a vigilância, a atenção, a capacidade perceptiva, a resposta reflexa, o tempo de reacção e todo o processo de decisão. Se transpusermos todas estas alterações para a actividade de conduzir facilmente se compreende a perigosidade de a realizar sob o efeito da fadiga.

A condução requer uma elevada concentração em detalhes importantes. As omissões ou lacunas traduzem-se em apreciações incorrectas e em respostas desajustadas às diferentes situações com que o condutor se vai confrontando na circulação.

É comum pensar-se que a fadiga ao volante corresponde ao adormecimento durante o acto da condução. Contudo, o adormecimento corresponde a um estado extremo de fadiga, que já ultrapassa o estado de sonolência.

A fadiga corresponde a um cansaço ou exaustão. As capacidades necessárias à prática de uma condução segura ficam diminuídas logo que o estado de fadiga se desencadeia, muito antes de correr o risco de adormecer ao volante.

Os efeitos da fadiga e as suas consequências podem ocorrer sem que o condutor se aperceba, subestimando frequentemente o impacto que este factor interno tem na falha humana, maioritariamente presente na sinistralidade rodoviária.

É importante os condutores conhecerem as principais causas da fadiga e/ou sonolência ao volante, para que possam tomar as devidas precauções, especialmente antes de uma viagem longa. Nunca é demais lembrar que o pico da fadiga e da sonolência surge entre as 2 e as 6 horas da madrugada e à tarde entre as 14 e as 16 horas, quando o ritmo biológico induz o sono.

Existem factores inerentes à própria pessoa (como dormir pouco, a ingestão de determinados medicamentos ou de álcool, entre outros) e factores respeitantes à infra-estrutura e ambiente rodoviário (como um ambiente rodoviário monótono, a circulação nocturna, grande ou muito reduzida intensidade de trânsito, etc.).

**Principais causas da fadiga ao volante**

- Défice de horas de sono
- Grande esforço físico
- Trabalho intelectual intenso
- Ingestão de bebidas alcoólicas
- Ingestão de alguns tipos de medicamentos
- Estado de stress
- Estado de doença
- Posição desconfortável ao volante
- Longas horas de condução
- Temperaturas extremas (muito calor ou muito frio)
- Ambiente saturado (com fumo, por exemplo)
- Monotonia provocada pelo meio ambiente e/ou pelo traçado da via
- Deficiente arejamento do habitáculo do veículo
- Refeições pesadas
- Condução nocturna
- Deficiências visuais não corrigidas

Quando não se dorme o suficiente, mesmo que seja apenas numa noite, inicia-se uma “dívida de sono” que se vai acumulando até que o sono necessário seja repostado. Uma sonolência problemática ocorre quando a dívida de sono acumula. Se forem perdidas demasiadas horas de sono, o facto de dormir mais ao fim de semana pode não servir para reverter completamente os efeitos de não dormir o necessário durante a semana.

**Principais sintomas da fadiga**

- Bocejos frequentes
- Dificuldade de concentração
- Dificuldade em manter os olhos abertos e em os focar
- Sensação de picadas nos olhos ou de olhos pesados
- Sensação de entorpecimento e câibras
- Impaciência, mau humor
- Dificuldade em manter a cabeça direita
- Sensação de reagir com mais lentidão
- Dificuldade em reter em memória acontecimentos imediatamente anteriores
- Pensamentos desconexos
- Sensação de sonhar acordado
- Mudanças bruscas de velocidade
- Alterações no desempenho da condução, como dificuldades no manuseamento da caixa de mudanças
- Sensação de que todos os outros condutores conduzem mal
- Sensação de alterações no ruído próprio do veículo

**Principais efeitos da fadiga**

- Perda de vigilância em relação ao meio envolvente
- Aumento do tempo de reacção – estima-se que, após 2h de condução continuada, o tempo de reacção normal do condutor duplique e consequentemente a distância de reacção e a distância de paragem do veículo aumentem
- Lentificação da resposta reflexa
- Diminuição da capacidade de decisão
- Perturbações na visão
- Períodos de ausência de 1 a 4 segundos com os olhos abertos
- Aumento da sensação de esforço
- Menosprezo pela sinalização e dificuldades na sua descodificação
- Dificuldade em manter a trajectória do veículo

**Não esquecer que a fadiga é, só por si, um agente indutor da sonolência.**

Estudos internacionais provam que os efeitos da fadiga na condução são semelhantes aos efeitos provocados pelo álcool. Sabe-se que após 19 horas de privação de sono a diminuição de desempenho é equivalente à observada em indivíduos com uma TAS de 0,50g/l e que após 24 horas sem dormir essa diminuição é similar a uma TAS de 1g/l. A condução sob os efeitos simultâneos da fadiga e do álcool é extremamente arriscada. É uma junção explosiva (álcool e privação do sono) que pode explicar o elevado índice de gravidade na sinistralidade rodoviária que ocorre no período nocturno, envolvendo as camadas mais jovens.

**Principais formas de evitar a fadiga**

- Iniciar a viagem bem repousado
- Dividir as viagens mais longas em etapas e dormir o suficiente nas noites precedentes (1 a 2 horas de sono em défice por noite, equivale a uma noite em claro ao fim de 4 a 5 dias). Estima-se que, em média, uma pessoa precise de dormir entre 6,30 a 9h por noite
- Não estabelecer hora de chegada
- Comer refeições ligeiras
- Não ingerir bebidas alcoólicas
- Ter em atenção que determinados medicamentos podem provocar sonolência
- Manter o veículo bem arejado
- Ajustar o banco de forma a sentar-se confortavelmente
- Parar de 10 a 15 minutos todas as 2 a 3 horas de condução, sair do veículo e fazer alguns movimentos, prolongando esse período se necessário
- Não resistir à fadiga, nem ao sono. Se necessário, parar e dormir um pouco (20 a 40 minutos) ou passar, se possível, o volante a outra pessoa

**ATENÇÃO A FADIGA E A CONDUÇÃO SÃO INCOMPATÍVEIS**