

## ***A fadiga diz respeito a todos e é uma causa de acidentes muitas vezes ignorada...***

- Ao contrário da condução sob efeito do álcool ou em excesso de velocidade, a fadiga não é um crime mas pode ser igualmente fatal. No entanto, conduzir quando está cansado é uma escolha sua e pode seguir alguns passos para o evitar.
- Adormecer ao volante contribui para centenas de mortes ou graves lesões todos os anos nas estradas.
- O problema em relação à fadiga é que muitas vezes os condutores não percebem que estão demasiado cansados para conduzir em segurança.

## ***Algumas ideias erradas...***

*“Beber café ou bebidas com cafeína permite-nos ficar acordados”*

**O efeito não é imediato e é de curta duração.**

*“Eu sei lutar contra a fadiga sem parar”*

**Contrariamente à fome ou à sede, o sono é irreversível.**

*“O ar fresco revigora”*

**O efeito é fraco e de curta duração.**

*“Pôr a música alta e cantar muito alto faz-nos ficar acordados”*

**Não é recomendável por causa da concentração.**



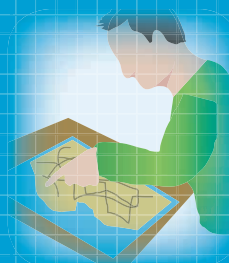
*“Fumar permite-nos lutar contra a fadiga”*

**Ao contrário. Fumar reduz a quantidade de oxigénio disponível no habitáculo, favorecendo o aparecimento da fadiga.**

# **SOLUÇÕES PARA EVITAR A FADIGA**

**Conheça as necessidades e limitações do seu organismo em termos de sono.**

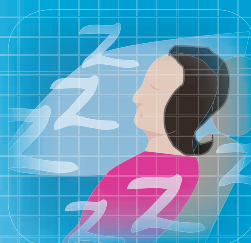
- Planeie as suas viagens cuidadosamente, incluindo quando e onde parar para comer, dormir ou fazer uma sesta.



- Nunca viaje mais do que 8-10 horas num dia.

- Tome refeições ligeiras e não ingira álcool durante as viagens.

- Se ingerir uma refeição pesada, antes de voltar a conduzir dê um passeio a pé de 10-30 min.



- Esteja atento aos sinais de cansaço e, quando os sentir, encoste logo que possível e faça uma sesta.

- Mantenha-se alerta – Muito calor e o silêncio podem favorecer o aparecimento do sono.

- Faça exercício físico durante as pausas para que possa desentorpecer o corpo.

- Tenha hábitos de sono saudáveis – Para poder descansar precisa não só de um determinado número de horas de sono, bem como de uma boa qualidade do mesmo.



# **EVITE A FADIGA**

## ***Prevenindo-se!***



*Caminhos para o futuro*

Associação Portuguesa das Sociedades Concessionárias de Auto-Estradas ou Pontes com Portagens

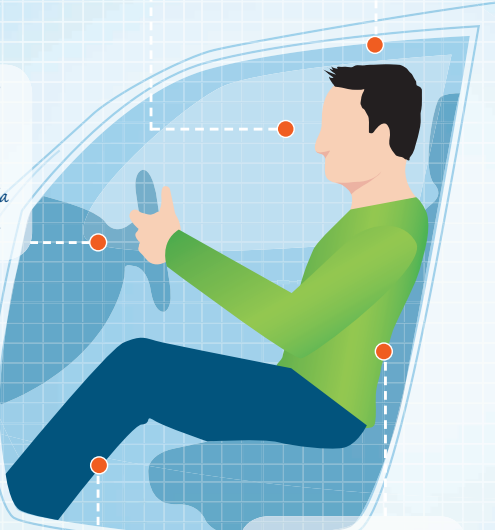
E-mail [apcap@apcap.pt](mailto:apcap@apcap.pt) | [www.apcap.pt](http://www.apcap.pt)

# SINAIS A QUE DEVE ESTAR ATENTO:

- 1 Sente os olhos pesados ou com vontade de quererem fechar;
- 1 A sua visão começa a ficar turva;
- 1 Está continuamente a bocejar.

- 1 Tem dificuldade em manter a cabeça direita;
- 1 Não está concentrado na condução. É como se estivesse a sonhar acordado.

- 1 A sua velocidade é inconstante;
- 1 Circula aos ziguezagues;
- 1 Passou a sua saída da Auto-Estrada.



- 1 Sente-se entorpecido ou com câimbras.

- 1 Tem necessidade de mudar constantemente de posição;
- 1 Não se lembra de ter feito os últimos km. É como se estivesse com o "piloto automático".

>> Aos primeiros sinais, e mesmo que não lhe faltem muitos km, pare logo que possível. Em todos os casos é recomendável efectuar uma paragem a cada 2 horas.

>> Nas auto-estradas existem com frequência Áreas de Serviço e de Repouso à sua disposição.

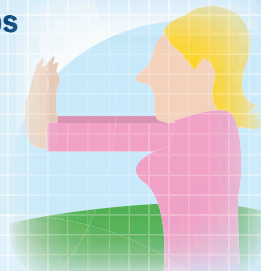


## Conselhos para descansar e revigorar

Os condutores sofrem muitas vezes de dores nas costas, ombros e pernas. Para isso podemos:

### Contra as câimbras nos braços

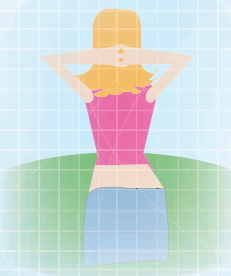
- Estender os braços em frente, na horizontal;
- "Virar o punho" para fora (10 seg, 3 vezes seguidas em cada mão).



### Para os ombros

#### Exercício 1

- Posição de pé, palma das mãos atrás da cabeça;
- Inclinar a cabeça apoiando suavemente durante alguns segundos com as mãos.



#### Exercício 2

- Esticar o braço direito para a esquerda atrás da cabeça;
- Inclinar a cabeça para a esquerda apoiando-a ligeiramente com a mão;
- Fazer o mesmo com o outro braço (10 segundos, 3 vezes seguidas em cada braço).

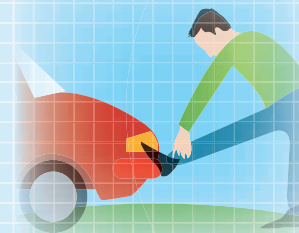
#### Exercício 2

- Posição de pé, pernas afastadas e ligeiramente flectidas;
- Inclinar-se para a frente deixando as mãos tocar no solo/chão soprando 3 vezes seguidas durante alguns segundos.

### Para as costas e zona lombar

#### Exercício 1

- Colocar o pé numa zona mais elevada;
- Flectir e depois esticar a perna tentando agarrar o pé, tornozelo, barriga da perna ou joelho (10 seg, 3 vezes seguidas para cada perna).



### Durante a pausa, é importante poder relaxar a tensão muscular

- Andar durante 5 min na Área de Serviço/Repouso;
- Respirar profundamente várias vezes, inspirando pelo nariz e expirando pela boca.



**HORAS DE RISCO** Noite das 2h às 5h  
e de Dia das 13h às 15h



**ATENÇÃO** Alguns medicamentos apresentam riscos para a condução