

A FADIGA E A CONDUÇÃO

A fadiga é um estado que condiciona a obtenção de bons resultados em qualquer atividade 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 reação e todo o processo de decisão. Se transpusermos todas estas alterações para a atividade 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 incorretas 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 ato 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 fator 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 fatores inerentes à própria pessoa (como dormir pouco, a ingestão de determinados medicamentos ou de álcool, entre outros) e fatores respeitantes à infraestrutura e ambiente rodoviário (como um ambiente rodoviário monótono, a circulação noturna, 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 noturna;
- 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 focá-los;
- 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 reação – estima-se que, após 2h de condução continuada, o tempo de reação normal do condutor duplique e conseqüentemente a distância de reação 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 trajetória do veículo.

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

Estudos internacionais demonstram 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 noturno, 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 déficit 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.

A FADIGA E A CONDUÇÃO SÃO INCOMPATÍVEIS