

# 4

## O ESTADO FÍSICO DO CONDUTOR

A fadiga do condutor →

Os efeitos do stress na condução →

# A fadiga do condutor

**Responsável de um acidente em cada três na autoestrada, a fadiga ao volante deve ser levada muito a sério.**

As estatísticas internacionais mostram que entre 20 e 30% dos acidentes rodoviários profissionais estão relacionados com problemas de sonolência. A falta de sono, as perturbações do ritmo circadiano associadas ao trabalho por turnos e a sonolência diurna relacionada com uma síndrome de apneia do sono são as principais causas desses acidentes. A fadiga é uma causa de acidente principalmente em trajetos longos em estradas monótonas que não exigam uma atenção constante do condutor.

## **As pessoas com mais tendência para sofrer uma síndrome de apneia do sono**

- Os obesos: com índice de massa corporal  $> 30$
- [IMC = peso (kg) / (altura (m))<sup>2</sup>]
- As pessoas que ressonam (de forma intensa e regular)
- As pessoas com paragens respiratórias durante o sono
- As pessoas com pescoço curto e largo
- Os hipertensos
- As pessoas com «Epworth sleepiness scale»  $\geq 15$  (consultar o questionário (disponível no material de apoio))
- As pessoas cansadas de manhã

## **Os fatores que favorecem ou, até, agravam a fadiga**

Conhecer melhor estes fatores permite-lhe evitar acumular os riscos.

- **A falta de sono:** um condutor em cada dois reduz o seu tempo de sono na altura dos preparativos para férias. Esta falta de descanso diminui a sua concentração na estrada e acelera o aparecimento de sinais de cansaço. Uma boa noite de sono antes de trajetos compridos é obrigatória.
- **Uma refeição demasiado pesada:** uma refeição demasiado pesada e/ou acompanhada de um pouco de vinho leva a um período de digestão favorável ao adormecimento. É por isso que o início da tarde é um período de risco. Faça refeições leves quando está em viagem.
- **Ventilação/chauffage/climatização:** uma má ventilação do habitáculo pode agravar o seu estado de fadiga. Isto acontece também com o excesso de chauffage ou climatização. Assegure-se sempre de não ter nem demasiado calor, nem demasiado frio.
- **Medicamentos:** alguns medicamentos são pouco recomendados ou, até mesmo, incompatíveis com a condução. Os pictogramas visíveis na embalagem prestam-lhe rapidamente informações sobre esta situação. Em qualquer caso, consulte sempre a bula ou, em caso de dúvida, entre em contacto com o seu médico ou farmacêutico.

---

### **As pausas são parte integrante dos percursos compridos**

É necessário parar de duas em duas horas e mais frequentemente, se necessário, logo que surjam os primeiros sinais de cansaço. Contrariamente à fome ou à sede, o sono é irreprimível. Se tentar combater o sono, este irá vencê-lo mais tarde ou mais cedo.

- **Saia do carro:** numa área de descanso ou num local calmo e protegido, saia do seu veículo. Abra as portas para arejar o habitáculo de forma adequada. Tem sede: beba, água evidentemente. Se tiver fome, coma algo leve e equilibrado.
- **Descontraia:** há algumas horas que está sentado e concentrado na estrada. Nada melhor do que uns movimentos para descontrair os seus músculos entorpecidos. Para tal, andar é um bom começo (dar a volta, pelo menos, duas vezes ao veículo, ou passear durante 5 minutos na área de descanso). Respire profundamente várias vezes, inspirando pelo nariz e expirando pela boca.
- **Se nada ajudar:** uma pausa para descontrair pode não ser suficiente. Não há segredos: para continuar a viagem fresco e bem disposto, o sono é, por vezes, a única solução. Bastam 10 minutos para recuperar a energia. Recline o encosto, feche os olhos e descontraia ao máximo. Não tente dormir a todo o custo, o essencial é descansar. De igual modo, não durma mais de 15 minutos. Terá dificuldades em acordar de uma sesta demasiado comprida. Se necessário, lembre-se de programar o despertar.

---

### Sabia que...

- **O ar fresco** terá apenas um efeito temporário. Ao abrir totalmente o seu vidro, irá voltar a concentrar-se na estrada durante uns instantes, mas os sinais de cansaço voltarão rapidamente a surgir.
- **Tomar um café** para acordar é uma das ideias pré-concebidas mais generalizada. A cafeína demora até ser absorvida pelo organismo. Por isso, o efeito não é imediato, sendo sobretudo de curta duração
- **Ouvir música**, cantar ou aumentar o som do autorrádio pode desconcentrá-lo durante a condução
- **Fumar** durante a condução pode perturbar não só os seus gestos ao volante, como também reduzir a quantidade de oxigénio disponível no habitáculo. A falta de ar favorece o aparecimento da fadiga

### Alguns conselhos

- Durma 8 horas por dia em boas condições (sem barulho, sem luz, quarto bem arejado)
- Faça refeições leves e beba água suficiente antes de iniciar a marcha
- Faça pausas ativas regularmente (ande um pouco), pelo menos, de 2 em 2 horas
- Em caso de sonolência, pare para dormir um pouco (+/- meia-hora)
- Consulte um médico para saber se sofre da síndrome designada por «apneia do sono». Se existirem riscos, faça o tratamento necessário. Um tratamento permite reduzir o risco de acidente associado à sonolência diurna causada pela síndrome de apneia do sono

# Os efeitos do stress na condução

## O que é o stress?

O stress (em inglês: pressão emocional), ou síndrome geral de adaptação, designa o conjunto das respostas de um organismo sujeito a pressões ou limitações existentes à sua volta.

A noção de stress foi introduzida pelo endocrinologista Hans Selye que publica, em 1956, *The stress of life* (O stress da vida), onde descreve o mecanismo da síndrome de adaptação, ou seja, o conjunto das modificações que permitem a um organismo aguentar as consequências de um traumatismo natural ou operatório.

O stress é sentido quando é percecionado um desequilíbrio entre aquilo que é exigido da pessoa e os recursos de que ela dispõe para responder a estas exigências.

Apesar de o stress ser percecionado psicologicamente, pode também afetar a saúde física.

Entre as fontes de stress mais frequentes, encontram-se os seguintes fatores:

- Pressão do tempo
- Obrigação de desempenho
- Falta de autonomia
- Conflitos com superiores hierárquicos, subordinados ou colegas
- Problemas com clientes
- Horários de trabalho (trabalho por turnos, horas

extraordinárias) que não permitem uma recuperação fisiológica

- Falta de reconhecimento
- Incerteza sobre o futuro profissional
- Mudanças organizacionais ou tecnológicas
- Subcarga, sobrecarga, responsabilidade associada à execução da tarefa
- Condições de trabalho (barulho, calor, falta de espaço, trabalho à frente de um ecrã, etc.)
- Sobrecarga de informação
- Perturbações permanentes, telefone a tocar constantemente

## Quais os fatores geradores de stress, específicos à situação de condução de um veículo?

Os fatores estão relacionados, nomeadamente, com os seguintes aspetos:

- Condições do trânsito (densidade do trânsito, trânsito nas horas de ponta, engarrafamentos, obras, regulação da circulação pouco compreensível...)
- Condições ambientais (aquaplanagem, gelo, condições de luminosidade e visibilidade, temperaturas extremas, vento e correntes de ar, ar viciado no habitáculo)
- Estado e qualidade do veículo (ajustes do banco, a ergonomia dos pedais e dos instrumentos, a iluminação no interior e exterior, a climatização do habitáculo)

- Poluição acústica (devido aos motores e ao revestimento do piso, aos pneus...)
- Distrações (música e conversas durante a condução, telefonar ao conduzir, utilização do GPS)
- Manobras de condução (ultrapassagens, curvas rápidas, etc.)
- Menor grau de exigência (monotonia e aborrecimento)
- Complexidade do ambiente rodoviário e urbano;
- Pré-disposições – quando deixamos o stress entrar no carro (fontes biológicas de stress, ritmo cronobiológico, estado de saúde e dores físicas, situações da vida privada, riscos de stress associados ao trabalho, etc.)

A forma como o condutor vivencia este tipo de riscos de stress é individual e depende também das seguintes variáveis:

- Tipo, intensidade, quantidade e duração dos riscos
- de stress
- Avaliação da situação
- Capacidade que uma pessoa pensa ter para gerir a situação

### **Poderá o stress no trabalho ter efeitos negativos na condução?**

Apesar de ser difícil estabelecer um nexo de causalidade preciso entre os geradores de stress e um acidente rodoviário, é inegável que um excesso de stress ao volante aumenta os riscos de incidente ou acidente rodoviário porque influencia diretamente o comportamento do condutor e a sua capacidade de processar informação.

### **Alguns conselhos**

Se possível, a prevenção deveria passar por uma redução da exposição aos riscos.

Através de uma **reorganização do trabalho**, as seguintes ações permitem diminuir os riscos de stress ao volante:

- Uma melhor organização do trabalho, a otimização da repartição dos turnos, a implementação de um filtro entre o cliente e o condutor (dispatch, hotline)... para solucionar as limitações horárias de entrega ou marcação
- A preparação das deslocações, considerando-se o estado do trânsito e as condições meteorológicas, bem como a escolha do itinerário para se desviar do trânsito intenso ou da degradação das condições de condução (chuva, nevoeiro, piso escorregadio, veículo em mau estado...)

- Evitar as distrações relacionadas com o trabalho durante a condução do veículo (telefonar durante a condução, conversas complexas ou stressantes...)
- Fazer com que o trabalhador tenha um veículo adaptado e em bom estado para as deslocações profissionais
- Se possível, evitar deslocações (recurso às novas tecnologias de comunicação, reagrupamento de marcações ou de reuniões no exterior da empresa para limitar a sua quantidade...)
- Reduzir a exposição do risco rodoviário durante deslocações (recurso aos transportes públicos, o que permite preparar a reunião durante o trajeto, limitação do uso de veículos com duas rodas a necessidades muito específicas...)
- Estes esforços específicos devem integrar-se numa abordagem global de gestão dos riscos na empresa, pois as causas do stress ao volante não se limitam à condução propriamente dita, dependendo também de fatores relacionados com o trabalho e a vida privada

#### **A empresa pode intervir de forma útil**

- na gestão das relações de trabalho (aplicar princípios de respeito e de comportamento entre assalariados; dar formação à gerência e ao pessoal relativamente à «gestão dos conflitos»; acompanhar e apoiar os assalariados vítimas de stress...)
- na organização das restrições de trabalho (adaptar a organização dos tempos de trabalho, analisar as experiências para identificar e valorizar as boas práticas de redução da carga de trabalho...)
- na gestão de recursos humanos com vista à qualidade de vida no trabalho (uma comunicação clara das expectativas e dos objetivos aos assalariados; sensibilizar o pessoal para os riscos psicossociais e propor-lhe meios de ação...)
- numa gestão humana das alterações (implementar uma estratégia de comunicação interna e promover a participação dos assalariados. Em qualquer projeto de alteração de maiores dimensões, estabelecer um plano de formação para acompanhar a alteração da organização...)

### Exemplo: os riscos de stress específicos associados ao trabalho no setor dos transportes

Deve dar-se igualmente atenção aos riscos específicos não decorrentes da condução propriamente dita e que existem em alguns setores, nomeadamente o dos transportes (condutores de táxi, condutores de autocarros, pessoal dos caminhos de ferro e das companhias aéreas), onde os riscos de violência e agressão são uma realidade.

De acordo com um artigo da Organização Internacional do Trabalho (OIT), os trabalhadores do setor dos transportes deparam-se com, pelo menos, duas exigências importantes associadas ao seu trabalho:

- a frustração do público em caso de espera
- a atitude a adotar perante grupos populacionais específicos com um comportamento por vezes caprichoso e imprevisível

### Material de apoio

- Fadiga: faça uma autoavaliação através do **questionário** do STM. Se for uma pessoa de risco, converse com o seu médico de família ou médico do trabalho.

Fontes: [Service de santé au travail multisectoriel \(STM\)](#), [La Prévention Routière \(França\)](#), [Chambre des Salariés](#)