



Press Release

10 a 20% dos acidentes rodoviários são consequência da fadiga ao volante

#NãoConduzaDeOlhosFechados é a campanha lançada pela **Sociedade Portuguesa de Pneumologia**, pela **Prevenção Rodoviária Portuguesa**, pela **Guarda Nacional Republicana** e pela **Linde** com o objetivo de alertar os condutores **para a fadiga ao volante**

“A fadiga ao volante é apontada como um dos fatores responsáveis por **10% a 20% dos acidentes rodoviários** (DaCoTA, 2012). Com o objetivo de alertar para esta realidade e ajudar os condutores não só a identificar os sinais da fadiga, como também a prevenir e agir perante esta situação, surgiu a campanha **Não Conduza de Olhos Fechados**.

Apesar da baixa aceitabilidade e da elevada perceção de risco da condução quando fatigados, 59% dos portugueses (60% na UE) revelaram ter conduzido quando estavam demasiado cansados para o fazer nos 12 meses anteriores ao estudo”, tal como indicam os resultados do mais recente estudo europeu sobre opiniões, atitudes e comportamentos auto-declarados dos utentes da estrada no que diz respeito a riscos rodoviários (European Survey of Road users’ safety Attitudes – ESRA 2015), em que a PRP participou, afirma Alain Areal.



“**Em época de verão**, de viagens mais longas rumo às férias e de regresso de tantos emigrantes ao nosso país, consideramos **fundamental recordar a importância de um sono reparador antes de viajar**”, afirma Susana Sousa, representante da Comissão de Trabalho de Patologia Respiratória do Sono da Sociedade Portuguesa de Pneumologia. “**Nesta época do ano existe um aumento considerável de deslocações** e, conseqüentemente, a exposição ao risco aumenta, tornando-se importante **alertar e sensibilizar os condutores para a adoção de atitudes e comportamentos seguros**”, sublinha Alain Areal.

De acordo com a Sociedade Portuguesa de Pneumologia, para evitar a sonolência ao volante, é essencial uma boa higiene do sono, que se traduz em 7 a 9 horas de sono regular. “Em viagem, perante sinais como **bocejos** frequentes, **visão desfocada**, **dificuldade de concentração**, **sensação de sonhar acordado** e **dificuldade em manter os olhos abertos**, o melhor será parar, beber uma bebida cafeïnada e fazer uma sesta de 15 a 20 minutos”, recomenda Susana Sousa, que sugere ainda que, em viagens longas, a tarefa de conduzir seja partilhada entre vários passageiros da viatura.

Também para evitar a fadiga e a sonolência, Alain Areal sugere que “os condutores **iniciem a viagem bem repousados, que comam refeições ligeiras, que não consumam bebidas alcoólicas, que tenham a noção de que alguns medicamentos podem causar sonolência**”. O Diretor-Geral da PRP recomenda também uma pausa ativa de 15 minutos a cada duas horas de condução e que, durante essa pausa, o condutor saia do veículo e faça alguns movimentos.



Sobre a Sociedade Portuguesa de Pneumologia www.sppneumologia.pt/

A **Sociedade Portuguesa de Pneumologia** é uma sociedade científica, sem fins lucrativos que tem como objetivos a promoção e proteção da saúde respiratória dos portugueses, da educação e da formação profissional através de estímulo do estudo e da divulgação de todos os assuntos relacionados com a patologia respiratória sob qualquer aspeto ou modalidade.

Sobre a Prevenção Rodoviária Portuguesa www.prp.pt/

A **Prevenção Rodoviária Portuguesa** é uma associação, sem fins lucrativos e de utilidade pública, com o objetivo de prevenir os acidentes rodoviários e as suas consequências, de referência a nível nacional e internacional atuando primordialmente nas áreas da educação rodoviária, da formação de condutores, de professores, de técnicos ligados à construção, sinalização e conservação dos diversos tipos de vias, da comunicação através do desenvolvimento de campanhas e ações de sensibilização e consultoria a projetos.

Sobre a Linde Portugal www.linde.pt

A **Linde Portugal**, membro do Grupo Linde, é uma empresa que produz e comercializa gases industriais, medicinais e farmacêuticos, oferecendo tecnologia de gases e soluções inovadoras em todas as indústrias e áreas de cuidados de saúde

Sobre a Guarda Nacional Republicana www.gnr.pt

A Guarda Nacional Republicana é uma força de segurança de natureza militar, constituída por militares organizados num corpo especial de tropas e dotada de autonomia administrativa, com jurisdição em todo o território nacional e no mar territorial.
