

► **Cansaço Mata. Tenha tempo para uma parada**

Esse é o título da campanha lançada em dezembro pelo SOS ESTRADAS e que já conta com a colaboração e efetiva participação de diversas entidades públicas e privadas, dentre as quais o Programa de Redução de Acidentes no Trânsito - PARE, do Ministério dos Transportes.

Esse também é o tema deste artigo que pretende lançar um alerta aos leitores para que seja possível a prevenção contra esse "terrível inimigo oculto".

Acidentes de trânsito provocados pelo cansaço são muito freqüentes nas ruas e estradas brasileiras e podem estar matando mais do que aqueles que acontecem em função do consumo de bebidas alcoólicas. E essa causa, o cansaço, tem um lado ainda mais cruel: A impossibilidade da perfeita identificação do problema. Um motorista alcoolizado, por exemplo, pode até ser flagrado pelo bafômetro, multado pela infração cometida, ter a sua habilitação cassada ou ser afastado do trânsito enquanto durar a sua intoxicação. Já com um condutor cansado pouca coisa pode ser feita além de alertá-lo sobre os riscos. Infelizmente, não é possível detectar por meios técnicos a fadiga física ou mental que são decorrentes de noites mal dormidas, dos excessos no trabalho, da ansiedade crônica, do estresse e de outras condições que alteram a atenção e os sentidos.

É preciso que motoristas, acompanhantes e passageiros de transporte coletivo conheçam a gravidade do problema, saibam reconhecer os sinais do cansaço e adotem as medidas preventivas que podem evitar tragédias e salvar vidas. E a mais importante de todas é uma simples parada para um pequeno descanso.

Esse é o foco da campanha CANSAÇO MATA. TENHA TEMPO PARA UMA PARADA, desenvolvida pelo SOS ESTRADAS e que conta com a efetiva e indispensável parceria de organizações privadas e entidades pública e que foi lançada na segunda semana de dezembro, às vésperas do início do verão, considerado período mais crítico, com aumento do volume na circulação nas estradas e que registra incremento de quase 40% no número de ocorrências trágicas nas regiões turísticas do país.

Com previsão de duração de um ano a campanha não vai se limitar às ações de conscientização com abordagens e distribuição de folhetos e afixação de cartazes em pontos estratégicos nas rodovias (previstas para iniciar em janeiro). A intenção dos organizadores é promover intensa divulgação de dados e estudos internacionais que avancem na discussão do problema e identifiquem maneiras adequadas de enfrentá-lo.

Também é objetivo da campanha introduzir claramente a questão do cansaço nas metodologias de apuração das estatísticas de acidentes feitas pelas autoridades que, atualmente, são vagas e pouco precisas.

SINAIS EVIDENTES DO CANSAÇO

Relatório da Fundação de Segurança de Trânsito dos EUA revela que se em cada noite você dormir menos 30 minutos do que o necessário no final da semana o seu "débito de sono" será de 3 a 4 horas.

O seu organismo inevitavelmente um dia vai cobrar essa conta. E se essa cobrança chegar no exato momento em que você está dirigindo, os juros podem ser a sua vida e de outras pessoas inocentes.

Para a sua segurança na direção aprenda a identificar os sinais:

- Bocejos freqüentes
- Dificuldade em manter os olhos abertos e o foco da visão
- Dificuldade em lembrar o que fez ou viu nos últimos quilômetros rodados
- Dificuldade em manter o veículo na faixa de circulação
- Dificuldade de visualização da sinalização da pista
- Invadir involuntariamente a pista contrária e o acostamento
- Aproximação involuntária no veículo da frente
- Cabeça pesada e dificuldade em mantê-la na posição adequada.

O que deve ser feito para evitar o cansaço e viajar seguro:

- Antes da viagem descanse bastante. Nunca viaje cansado.

- Pare sempre que identificar um dos sinais de cansaço.
- Evite dirigir mais de 8 horas por dia.
- Descanse pelo menos 15 minutos a cada 2 horas de direção.
- Evite viajar sozinho.
- Procure revezar a direção com seus acompanhantes.
- Não beba álcool e tenha muito cuidado ao tomar remédios que provocam sonolência.
- Coma alimentos leves.

Amigo Leitor. Aceite meu conselho.

[Clique aqui e conheça toda a campanha divulgando-a para seus amigos e familiares.](#)

Fernando Pedrosa

Jornalista e Publicitário. Especialista em Prevenção no Trânsito.

Ex- Coordenador do Programa PARE do Ministério dos Transportes

Membro da Câmara Temática de Educação e Cidadania do CONTRAN 2002/2006