



## FICHA TÉCNICA

## FADIGA E STRESS

## Níveis GDE

Nível 1 - Nível Atitudinal; Nível 3 - Nível Tático

## Temas Transversais

Tema 1 - Conhecimento de si próprio como Condutor;  
Tema 2 - Atitudes e Comportamentos

## Síntese informativa

- Sintomas de fadiga
- Causas da fadiga
- Efeitos da fadiga
- Prevenção de estados de fadiga

## SUGESTÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO

## FORMAÇÃO TEÓRICA

Nível 1 - Nível Atitudinal - Conhecimentos Básicos de Segurança Rodoviária

Objectivos	Métodos e Recursos
<p>Reflectir sobre as causas e os efeitos da fadiga e do stress na condução de veículos</p> <p>Discutir a forma de prevenir a fadiga e o stress ao volante</p>	<p>Método expositivo</p> <p>Método interrogativo</p> <p>Método activo</p> <p>Grupos de discussão</p> <p>Trabalhos de grupo</p>

Portaria nº 536/2005, de 22 de Junho

Cap. I, Sec. I, II -5

## FORMAÇÃO PRÁTICA

Nível 3 - Nível Tático - Domínio das Situações de Trânsito

Objectivos	Métodos e Recursos
<p>Aplicar na prática os comportamentos que previnem a fadiga e o stress</p>	<p>Veículo de instrução</p>

Portaria nº 536/2005, de 22 de Junho

Cap. II, Sec. II - 3



## FADIGA E STRESS



### SINTOMAS DE FADIGA

Quase todas as pessoas já experimentaram estados de fadiga, que podem ser mais ou menos prolongados no tempo, mais ou menos intensos. Apesar da fadiga ser um estado que deve sempre merecer atenção, quando se trata de fadiga ao volante a situação ganha contornos com maior importância.

A fadiga pode afectar grandemente a tarefa de condução, uma vez que contribui para a diminuição das capacidades perceptivas, cognitivas e também motoras. Assim, está provado que a fadiga pode influenciar negativamente o estado de alerta do condutor, afectando a forma como este recolhe as informações relevantes do ambiente rodoviário.

A fadiga pode também ser responsável pelo aumento do tempo, que o condutor necessita para responder a uma situação de emergência ou para tomar uma decisão correcta. Em instâncias mais extremas, a fadiga pode igualmente ser um dos factores contributivos para a ocorrência de graves acidentes.

### CAUSAS DA FADIGA

A fadiga pode ter diversas causas, intimamente relacionadas com a vida dos condutores e as actividades que desenvolvem durante e ao longo do seu dia-a-dia. Está também intimamente relacionada com a insuficiência de horas de sono.



Quem não teve uma boa noite de descanso, mais facilmente se torna vítima de estados de fadiga.

Por outro lado, a tarefa de condução pode, em alguns momentos, ser monótona e esta monotonia, associada à fadiga, pode potenciar a ocorrência de situações muito perigosas. Por exemplo, o adormecimento do condutor ao volante.

Um condutor que esteja muito fatigado, para além de poder adormecer, nos momentos de maior monotonia, pode igualmente ter outras reacções, em momentos mais dinâmicos, onde a pressão aumenta e a interacção com outros utilizadores do sistema rodoviário lhe é imposta com determinadas condicionantes. Os estados de fadiga podem tornar as pessoas mais irritáveis, diminuindo-lhes a capacidade para se concentrarem e para tomarem decisões atempada e acertadamente.

## EFEITOS DA FADIGA

Os efeitos mais comuns da fadiga ao volante, são a dificuldade em manter o veículo, dentro dos limites da faixa de rodagem, mudanças frequentes e inconstantes da velocidade, e a reacção tardia e/ou inadequada a situações perigosas.

## PREVENÇÃO DE ESTADOS DE FADIGA

Várias são as formas de prevenir a fadiga, durante a condução e o conseqüente adormecimento ao volante:

- **Evitar o consumo de bebidas alcoólicas porque contribuem para o estado de sonolência;**
- **Evitar fazer uma viagem longa, após uma grande refeição;**
- **Partilhar, sempre que possível, a condução em viagens muito longas, para que o mesmo condutor não conduza ininterruptamente durante muitas horas;**
- **Manter-se hidratado e receber ar fresco, durante a viagem, uma vez que um ambiente muito quente pode aumentar a sensação de conforto e favorecer o adormecimento;**
- **Procurar receber alguns estímulos durante a condução, como por exemplo, falar com um passageiro ou ouvir rádio;**
- **Fazer uma pausa, em viagens longas, pelo menos de duas em duas horas. Nas pausas é importante que o condutor se movimente, beba líquidos estimulantes, ou coma alguma coisa. Se possível, o condutor deve também fazer uma pequena sesta para retemperar forças.**



## STRESS

O stress é vulgarmente definido como a reacção de um indivíduo a pressões ou exigências, que ultrapassem os limites das suas próprias capacidades. Numa perspectiva fisiológica, o stress envolve o conjunto das pressões exercidas sobre o indivíduo e as suas reacções a essas mesmas pressões.

Os factores que contribuem para o surgimento de stress podem ser muito variados, podendo a forma como cada indivíduo reage ser igualmente distinta. Esta reacção ao stress depende não só do estado fisiológico e psicológico do indivíduo, em dado momento, mas também das suas capacidades, motivações e até da sua própria personalidade.

Imagine-se que um determinado indivíduo tem agendada uma reunião importante e que, ao sair de casa, repara que está atrasado. O facto de a reunião ser muito importante e de não ser muito correcto chegar atrasado, exerce enorme pressão sobre o condutor, o que fará com que reaja, apressando-se no trânsito, para fazer face à situação que se apresenta como desvantajosa para si. Pode acontecer que, para tentar recuperar o tempo perdido em casa, o condutor faz a viagem mais rapidamente do que devia e durante o percurso, ao encontrar outros utentes da via, que o impedem de ir à velocidade que pretende, efectuar uma condução agressiva com desrespeito das regras e dos sinais de trânsito e pondo em causa a sua própria segurança e dos restantes utentes da via. Esta agressividade pode induzir os condutores a agirem irreflectidamente, tomando decisões erróneas que os podem envolver em incidentes e acidentes.

Várias são as formas de manifestação desta agressividade durante a condução. Por exemplo, acelerar e travar, de forma abrupta e intencional, aproximar excessivamente o automóvel do veículo da frente, para pressioná-lo a circular mais depressa, impedir propositadamente que outros veículos entrem ou saiam de uma via, conduzir a uma velocidade excessiva, expressar o descontentamento através de gestos ou impropérios, realizar manobras perigosas, que coloquem outros utentes da via em perigo, ou até mesmo causar intencionalmente um incidente ou um acidente.



Algumas sugestões simples que podem ajudar a evitar situações indesejáveis são:

- **Reservar sempre tempo suficiente para fazer a viagem e para assegurar que se chega com tempo ao local pretendido;**
- **Antecipar a possibilidade de haver trânsito compacto nas estradas pelas quais se vai circular. Se for o caso, reservar mais tempo para a viagem ou preparar um percurso alternativo;**
- **Conhecer bem, ou obter informações suficientes acerca do percurso a fazer. Uma alternativa sempre sensata é conduzir acompanhado por um sistema de navegação para evitar perder tempo pelo facto de se estar perdido;**
- **Manter a calma perante manobras perigosas e/ou condutores agressivos. Os condutores devem sempre lembrar-se que “violência gera violência” e que as situações podem rápida e inesperadamente sair do controlo e dos parâmetros do “desejável”;**
- **Antecipar conflitos de trânsito e manter a distância relativamente ao veículo que segue à sua frente;**
- **Ouvir música calma e relaxante para evitar o stress durante a condução pode ser muito útil;**
- **Preparar estratégias e actividades para ocupar passageiros que se aborrecem ou mesmo para as crianças, o que evita que os comportamentos das pessoas transportadas possam gerar no condutor estados de ansiedade.**