



Fundação Bahiana para Desenvolvimento das Ciências  
Programa de Pós-graduação *Lato-sensu*  
Especialização em Enfermagem do Trabalho

**LIONE SOUZA SANTOS**

**CÂNDIDA MARIA DE OLIVEIRA VIRGENS PAIM**

## **A influência do sono na vida dos motoristas profissionais**

Artigo apresentado ao Programa de Pós-graduação da Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, Especialização em Enfermagem do Trabalho como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Enfermagem do Trabalho.

**Orientadora:** Profa. Msc. Cristiane Magali Freitas dos Santos.

Salvador  
2014

# A influência do sono na vida dos motoristas profissionais

---

## The influence of sleep on the lives of professional drivers

---

Cândida Maria de Oliveira Virgens Paim<sup>1</sup>  
Lione Souza Santos<sup>2</sup>  
Cristiane Magali Freitas dos Santos<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> - Cândida – Enfermeira pós graduando em enfermagem do Trabalho, atuando como enfermeira em plataformas marítimas.

<sup>2</sup>- Lione - Enfermeira pós graduando em enfermagem do Trabalho, atuando com enfermeira assistencial na unidade de emergência do Hospital Dantas Bião.

<sup>3</sup>- Orientadora: Msc em Administração de Serviços de Cuidados de Saúde, Coordenadora do Curso de Pós-graduação em Enfermagem do Trabalho da Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública (EBMSP). Contato: cristianemagali@bahiana.edu.br

## RESUMO

**Introdução:** no mundo contemporâneo, as pessoas estão trocando horas valiosas de sono pelo trabalho, o que pode resultar de forma precoce ou tardia, em graves consequências à saúde. No desempenho profissional a concentração, a coordenação motora e o ritmo mental são influenciados negativamente pelo estado de fadiga e ausência do sono, especialmente no caso de trabalhadores com trabalho em turnos diversificados, principalmente no turno noturno, ocorrendo prejuízos à saúde do trabalhador. **Objetivo:** identificar os reflexos da privação do sono na atuação profissional e na vida dos motoristas profissionais, tendo estabelecido como objetivos específicos: relacionar as patologias advindas da privação do sono, demonstrar a importância do cumprimento da lei que regulamenta a profissão e sugerir hábitos saudáveis no trabalho e uma melhor higiene do sono. **Resultado:** foi constatado que a sonolência tem contribuído de forma significativa para o aumento do número de acidentes nas rodovias. O levantamento bibliográfico revelou a necessidade de se aprofundar o conhecimento para os empregadores e trabalhadores a cerca da importância da qualidade do sono, tanto relacionado ao tempo quanto às condições em que este se estabelece, bem como, sobre a necessidade de se difundir a relação entre sono, qualidade de vida dos diversos profissionais e prevenção de acidentes de trabalho e doenças ocupacionais.

**Palavras-chave:** Sono. Motoristas profissionais. Acidentes.

## ABSTRACT

**Introduction:** In today's world, people are exchanging valuable hours of sleep at work, which can result in early or late onset, in serious health consequences. Professional performance in the concentration, coordination and mental rhythm are negatively influenced by the state of fatigue and lack of sleep, especially for workers with diverse work shifts, particularly night shifts, occurring damage to workers' health.

**Objective:** To identify the consequences of sleep deprivation on professional performance and life of professional drivers, having established specific objectives: to relate the resulting pathologies of sleep deprivation, demonstrating the importance of compliance with the law which regulates the profession and suggest healthy habits in work and a better sleep hygiene. **Results:** it was found that sleepiness has contributed significantly to the increase in the number of accidents on the highways. The literature survey revealed the need to deepen the knowledge to employers and workers about the importance of sleep quality, both related to time as the circumstances in which it is defined, as well as on the need to diffuse the relationship between sleep, quality of life for many professionals and prevention of work accidents and occupational diseases.

**Keywords:** Sleep. Professional drivers. Accidents.

## INTRODUÇÃO

O sono é parte essencial da vida, pois é um período de restauração física que nos protege do desgaste natural das atividades que desempenhamos quando estamos acordados, sendo assim essencial para a saúde de todos (IBGE TEEN, 1998). Uma constatação recente afirma que, a cada dia, as pessoas estão trabalhando um pouco mais e dormindo um pouco menos, o que gera reflexos negativos sobre a saúde (RESENDE, 2010).

No desempenho profissional, o sono tem importância fundamental, a atenção, a coordenação motora, o ritmo mental e principalmente o alerta são influenciados pelo estado de fadiga. A necessidade de sono varia de pessoa para pessoa e não depende somente do trabalho em turnos, porém este fator pode modificar o padrão de sono, diminuindo a qualidade e o tempo total de sono principalmente dos trabalhadores noturnos (MELLO, SANTOS E TUFIK, 2006).

De acordo com Resende, 2010, o trabalho é saudável, mas deve ser contido dentro de limites que acompanhem o que o corpo humano suporta. O que dizem os especialistas é que o sono é fundamental, não só para o relaxamento e afastamento do stress, mas para a própria recuperação do corpo. Trocar valiosas horas de sono pelo trabalho reflete de forma precoce ou tardia em graves consequências à saúde e também no próprio ambiente de trabalho.

A Associação Brasileira do Sono (ABS) estima que o sono seja responsável por 30% das mortes e 20% dos acidentes no país. De acordo com Lemler (2012) em um levantamento feito com base nos dados da Polícia Rodoviária Federal de 2001 e 2002 sobre ocorrências em estradas federais, foi revelado que o sono é responsável por um em cada quatro acidentes de trânsito nas rodovias do país. Nota-se, no entanto, que apesar do sono ser um dos principais elementos causadores de acidentes de trânsito, é um assunto muito pouco estudado.

Ao constatar este cenário surge como inquietação compreender os reflexos da privação do sono e para responder a esta inquietação, se estabelece como objetivo geral, identificar os reflexos da privação do sono na atuação profissional e

na vida dos motoristas profissionais e como objetivos específicos: relacionar as patologias advindas da privação do sono; demonstrar a importância do cumprimento da lei que regulamenta a profissão e revisar as recomendações de hábitos saudáveis no trabalho para uma melhor higiene do sono.

Trata-se de um artigo que utiliza a revisão de literatura de artigos publicados por conceber, conforme explicita Moreira (2004), um desenho que possibilita a análise de uma área temática, “dentro de um espaço de tempo, fornecendo uma visão geral ou um relatório sobre um tópico específico, evidenciando novas ideias”.

A busca dos artigos para análise deu-se em revistas indexadas eletrônicas e sites de pesquisas como Scielo e BVS (Biblioteca Virtual da Saúde) e bibliotecas eletrônicas que abrangem periódicos científicos relacionados ao tema, onde foram previamente selecionados 37 artigos no período 2000 a 2012, sendo utilizados os descritores: sono; fadiga; motoristas profissionais; acidentes; trabalho de turno. Após a leitura aprofundada dos artigos, foi feita uma nova seleção e 15 artigos foram escolhidos para análise.

Foram incluídos artigos em idioma estrangeiro com abrangência em outra área de especificação, que apresentavam outros países como focos geográficos e com publicação anterior a 2000.

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

### 4.1 REFLEXOS DA PRIVAÇÃO DO SONO NA ATUAÇÃO PROFISSIONAL E NA VIDA DOS MOTORISTAS PROFISSIONAIS

As mudanças econômicas, demográficas e tecnológicas são as principais causas do aumentado considerável nos horários de trabalho em turnos e noturnos na última década. Este modelo de organização de trabalhos, porém, não é exclusividade da era industrial, pois já existiam formas de trabalhos em turnos como serviços de guardas, bombeiros, polícias e enfermeiras desde o começo das relações sociais entre os homens (MELLO, SANTOS E TUFIK, 2006). Tomando como base as mudanças citadas pelo autor, constata-se que as pessoas estão passando mais tempo no trabalho, e conseqüentemente têm menos tempo para o lazer, o descanso e principalmente o sono.

Segundo Mauro, *et al.*2004, a palavra trabalho e o qualitativo profissional são usados para designar toda atividade realizada tecnicamente com a finalidade de conseguir um rendimento econômico. O autor afirma também que em nossa organização social o ser humano dedica ao trabalho aproximadamente 65% da sua vida produtiva, incluindo-se jornada de trabalho, atividade propriamente dita, a locomoção e o atendimento das necessidades relacionadas ao trabalho. Portanto, o homem dedica metade da sua existência ao trabalho profissional.

Estudos recentes indicam um aumento no risco de acidentes em função do tempo de trabalho, este risco está relacionado à quantidade de horas consecutivas que o trabalhador está desempenhando sua função sem intervalo. Desta forma o risco estaria aumentado em torno de 9 horas após o início do turno de trabalho. Com 12 horas de trabalho o risco aumentaria em dobro, e com 14 horas de trabalhos contínuos este fator de risco aumenta em três vezes (MELLO SANTOS E TUFIK 2006).

Segundo Mello, Santos e Tufik, 2006 a sonolência contribui consideravelmente para os erros e aumento do risco de acidentes nos locais de

trabalho, sejam eles nas operações industriais, plataformas petroquímicas, saúde ou sistemas de transportes.

A sonolência altera a atenção, a coordenação motora, o ritmo mental e o reflexo, este quadro de alteração caracteriza-se como fadiga. A fadiga aumenta a probabilidade de acidentes e expõe a vida do profissional e em alguns casos a vida de outras pessoas ao risco. Quando se trata de trabalho em turnos esta probabilidade pode ser ainda maior.

De acordo Mauro *et al.* 2004, as consequências diretas diante do trabalho de turno são: fadiga, desadaptação à atividade, baixo rendimento, baixa capacidade de conciliar o sono normal, maior índice de erros detectados, desequilíbrio nutricional, limite reduzido de responsabilidade, aumento ou aparecimento de patologia de natureza somática e estresse.

Mello, Santos e Tufik, 2006, consideram que as maiores consequências dos problemas da sonolência para os trabalhadores de turnos têm relação com a qualidade de vida, redução na produção e aumento potencial no risco de acidentes e de lesões durante o horário de trabalho. E com relação ao aumento no número de acidentes, este estaria diretamente correlacionado com fatores circadianos, ou seja, distúrbios do ciclo vigília-sono.

Com relação à qualidade de vida, Gordon *et. al.*, 1985, afirma que esta população geralmente apresenta aumento de sintomas neurais, consumo abusivo de bebida alcoólica e de remédios estimulantes e para dormir.

No que se refere aos transportes, Mello, Santos e Tufik, 2006, afirmam que a sonolência contribui de uma forma significativa para o aumento no número de acidentes nas rodovias, sendo também influenciada por vários fatores como, o ritmo circadiano vigília-sono, trabalhos em horários irregulares, tempo de trabalho na direção dos veículos, desordens de sono e principalmente privação de sono (MELLO, SANTOS E TUFIK, 2006).

Segundo os mesmos autores, através de seus estudos comprovaram que tanto a sonolência quanto os problemas relacionados com o sono colocam os motoristas e outras pessoas, durante as suas viagens, em alto risco de se envolverem em acidentes.

Diversos acidentes ocorridos durante a jornada de trabalho são devido a fatores relacionados à fadiga e/ ou a sonolência excessiva. Os acidentes

automobilísticos de trânsito são os que mais atingem a população, anualmente este tipo de acidente é responsável por mais de quinhentas mil mortes no mundo, contra quatrocentos e quarenta mil decorrentes de homicídios e trezentos e vinte mil devido às guerras (MELLO, 2008).

De acordo com Mello, *et.al.* 2006, justamente a sonolência diurna pode desencadear a diminuição desta atenção e aumentar o risco de acidentes, esta sonolência pode ainda ser uma consequência de uma má qualidade de sono, tempo de sono insuficiente ou dos distúrbios de sono. Segundo o mesmo autor, constatação de estudos, afirmam que o erro humano é um dos maiores determinante nos acidentes automotivos, falta de atenção, observações inadequadas e erros cognitivos são responsáveis por aproximadamente 40% dos casos.

#### 4.2 SONO E DIREÇÃO

Os Acidentes de Transito surgiram como uma epidemia capaz de produzir muitas mortes, ferimentos e incapacidades, gerando custos financeiros e sociais enormes, representando também, um grande problema de saúde pública (MARIN, 2000).

Segundo o Ministério da Saúde, em 2006 no Brasil 35.156 pessoas morreram em acidentes de trânsito. Aplicando a média mundial, cerca de 6600 perderam a vida por causa do sono ao volante (TOBIAS, 2008). Diante de tais fatos, pode-se observar que além da constatação dos acidentes de transito, de forma geral, já ser considerado um problema de saúde pública, tal situação apresenta-se como reflexo do sono ao volante.

De acordo com Alves (2010), no Brasil, motoristas que dirigem com sono são responsáveis por 42% dos acidentes de trânsito, e os que dirigem com fadiga são responsáveis por 18%. Juntos o sono e a fadiga/cansaço representam 60% dos acidentes causados no país.

Segundo Marin (2000), as informações de índices de acidentes no transito relacionados ao sono diferenciam-se de um autor para outro. São calculadas duas

taxas para estimar o número de acidentes por veículo causados por sonolência. Uma é baseada na percentagem total de acidentes e o total de acidentes fatais que ocorrem nas horas de maior sonolência, das 2h às 7h e das 14h às 17h. A outra é a percentagem do total de acidentes ocorridos à noite, quando os tempos de reação e de desempenho estão consideravelmente diminuídos.

Tobias (2008) relata que segundo Marco Mello, da Unifesp, o risco de acidentes torna-se maior, não no horário de maior trânsito, mas sim naquele em que o condutor tem um declínio na temperatura corporal e inicia a liberação de melatonina, o que o induz o sono. Geralmente este declínio acontece entre 12h30 e 14h e das 22h às 6 da manhã, considerando-se que o período crítico fica entre 3h30 e 5h30.

Para Alves (2010), o ruído uniforme e contínuo, a vibração de corpo inteiro e o movimento pendular do tronco e cabeça quando na direção veicular concorrentes, também favorecem para indução ao sono. Desta forma, a junção desses fatores gera torpor e sonolência aos motoristas expostos.

O neurologista, Rubens Reimão, afirma que os caminhoneiros, tendem a fazer jornadas muito longas, em muitos casos, tomam estimulantes proibidos para manterem-se alertas, conhecidos como “rebites”. Porém, essas drogas não funcionam. O motorista tem a sensação de estar bem, por causa do componente euforizante, mas na realidade tem um déficit de atenção. Desta forma, os rebites são mais um risco adicionado à vida destes condutores, considerando que quando o efeito acaba os motoristas não percebem e chegam a dormir de olho aberto (LEMLE, 2012).

Segundo o mesmo autor, os motoristas de ônibus também estão sendo analisados pelos especialistas. Segundo o autor, um estudo feito em 2000 pelo Instituto do Sono da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) afirmou que 16% dos motoristas de ônibus admitiram cochilar durante o trabalho, mas a real proporção seria de 48%.

Contudo, é importante sinalizar quanto ao sub-registro da sonolência, que segundo Martin (2000), existe por diversos motivos: os envolvidos não desejam declarar para os policiais, amigos ou familiares, que eles dormiram na direção, pois isso significaria admitir responsabilidade pelo acidente. Algumas vezes sonolência é

ignorada por falta de reconhecimento do motorista, que atribui o motivo do acidente a outras causas, como por exemplo, má condição climática ou ao estado de preservação da rodovia.

#### 4.3 PATOLOGIAS ADVINDAS DA PRIVAÇÃO DO SONO

Os trabalhadores que estão constantemente alterando seus horários de dormir, geralmente, apresentam perturbações do padrão de sono que são ocasionadas por alguns distúrbios de sono, como por exemplo, a síndrome da apneia e a hipopneia obstrutiva do sono, muito comum em pessoas obesas e sedentárias, quadro tipicamente encontrado em motoristas de ônibus profissional. Outros exemplos de distúrbios de sono que também podem ser observados entre os trabalhadores em turnos, são a Síndrome dos Movimentos Periódicos das Pernas, insônia e narcolepsia (distúrbio do sono caracterizado por sonolência excessiva durante o dia), que são também alguns fatores que podem causar um quadro de sonolência e conseqüentemente, aumentarem o risco de acidentes (MELLO SANTOS E TUFIK, 2006).

Os distúrbios de sono, tem se tornado uma preocupação de médicos e administradores de saúde pública atingindo nas últimas décadas índices crescentes. Percebe-se que a maioria das pessoas que tem queixas relacionadas ao sono relata problemas como sonolência excessiva diurna, irritabilidade e estresse (MELLO SANTOS E TUFIK,2006).Tais sintomas podem interferir de forma direta no ambiente de trabalho,conjugal e social.

Já se sabe que o trabalho prolongado reduz a atenção e aumenta o risco de acidente no trabalho, além disso, a fadiga também pode causar transtornos sexuais como impotência e frigidez, dores variadas, distúrbios digestivos, desordens mentais, distúrbios de caráter, memória, atenção, irritabilidade, agressividade, crises nervosas, intolerância a ruídos, hipersensibilidade, depressão nervosa, além de distúrbios psicossomáticos como angústias, palpitações, hipertensão, úlceras gástricas, enxaquecas, desmaios e vertigens (MELLO,SANTOS E TUFIK,2006) .

O trabalho realizado em turnos, principalmente o trabalho noturno fixo ou alternante, traz prejuízos à saúde do trabalhador e sob a óptica da cronobiologia estes prejuízos são decorrentes de uma desordem temporal do organismo (CAMPOS, 2004).

Analisando os sintomas físicos relacionados à fadiga quanto ao gênero, ao considerar o fato de historicamente as mulheres assumirem múltiplos papéis, podemos inferir que existe no gênero feminino uma perspectiva de maior nível de cansaço. Segundo Mello, Santos e Tufik, 2006, as mulheres em muitos casos assumem o “duplo papel”, pois além de realizarem todas as atividades domésticas e dos cuidados com os filhos, ainda comparecem ao turno de trabalho no período que deveriam estar descansando, tal situação não permite que elas possuam um repouso satisfatório permanecendo constantemente em um estado de privação do sono, o que representa um risco maior para acidentes.

É fato que a fadiga, tanto no gênero feminino quanto no masculino, promove a elevação nos níveis de estresse e decréscimo no desempenho, além dos distúrbios de saúde, principalmente digestivos e mentais, com isso os trabalhadores estão mais propensos à redução do bom desempenho físico e mental em função da sua atividade profissional. O surgimento dos distúrbios do sono, inclusive a insônia, a sonolência excessiva, apneia do sono e síndromes das pernas inquietas, são alguns dos indicativos comuns do desempenho do trabalho por turno e noturno, pois estes alteram a saúde e conseqüentemente a qualidade de vida (MELLO et al.2008) .

Os indivíduos que já apresentam um distúrbio relacionado ao sono antes de iniciar trabalhos de turno ou noturno, devem ter uma atenção especial por parte dos empregadores, pois pode haver um agravamento dos sintomas após o início das atividades laborais. Contextualizando esta situação para a rotina dos motoristas profissionais, segundo Alves (2010), a resolução 80/98 do CONTRAN (Conselho Nacional de Trânsito) recomenda que todo candidato a motorista das categorias C (caminhão), D (ônibus) e E (carreta) deve ser avaliado com relação ao distúrbio do sono síndrome da apnéia obstrutiva do sono.Toda essa preocupação com relação a esta síndrome explica-se devido ao fato dela aumentar em três a sete vezes o risco de acidente, considerando-se que o motorista fica em média sessenta ou mais horas

na direção por semana, propiciando a fadiga e facilitando o aparecimento dos sinais e sintomas decorrentes dos distúrbios do sono.

Diante dos dados citados, pode-se afirmar que o profissional precisa atentar quanto aos riscos que estão expostos, buscando manter uma vida com hábitos saudável, permitindo-se, independente de seu gênero, o descanso adequado para seu corpo e para sua mente.

#### 4.4. REGULAMENTAÇÃO DA LEI Nº 12.619

A lei nº 12.619, sancionada no dia 30 de abril de 2012 dispõe sobre o exercício da profissão de motorista, para regular e disciplinar a jornada de trabalho e o tempo de direção do motorista profissional e dá outras providências. A partir de agora, as novas regras de jornada de trabalho dos motoristas empregados estão incluídas na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) e o tempo de direção e descansos obrigatórios foram incluídos no Código de Trânsito e aplicável aos motoristas autônomos (SOUZA, 2012).

Lei Nº 12.619 Art. 67-A. É vedado ao motorista profissional, no exercício de sua profissão e na condução de veículo mencionado no inciso II do art. 105 deste Código, dirigir por mais de 4 (quatro) horas ininterruptas.

§ 1º Será observado intervalo mínimo de 30 (trinta) minutos para descanso a cada 4 (quatro) horas ininterruptas na condução de veículo referido no caput, sendo facultado o fracionamento do tempo de direção e do intervalo de descanso, desde que não completadas 4 (quatro) horas contínuas no exercício da condução.

§ 3º O condutor é obrigado a, dentro do período de 24 (vinte e quatro) horas, observar um intervalo de, no mínimo, 11 (onze) horas de descanso, podendo ser fracionado em 9 (nove) horas mais 2 (duas), no mesmo dia.

§ 4º Entende-se como tempo de direção ou de condução de veículo apenas o período em que o condutor estiver efetivamente ao volante de um veículo em curso entre a origem e o seu destino, respeitado o disposto no § 1º, sendo-lhe facultado descansar no interior do próprio veículo, desde que este seja dotado de locais apropriados para a natureza e a duração do descanso exigido (PRESIDENCIA DA REPÚBLICA, 2012)

De acordo com Lemle (2012), as resoluções 405 e 406 do COTRAN detalham como será feita a fiscalização sobre as horas de descanso obrigatórias, previstas na Lei 12.619/2012, de 30 de abril. A primeira estabelece um repouso de 11 horas por dia e descanso de 30 minutos a cada quatro horas trabalhadas. Esta mesma resolução determina que a fiscalização possa ser feita também pelo registro manual da jornada, por meio de diário de bordo ou ficha de trabalho. O descumprimento da norma é uma infração grave, sujeita a multa e retenção do veículo. A segunda é relacionada com controle do tempo de direção e descanso será feito pelo tacógrafo, registrador instantâneo e inalterável de velocidade e tempo do veículo. O equipamento é obrigatório para veículos de transporte escolar, de passageiro e de carga e deve ter a certificação do Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia (Inmetro).

*Resolução 405, em vigor em 29 de julho de 2012, dispõe sobre a fiscalização do tempo de direção do motorista profissional de que trata o artigo 67-A, incluído no Código de Trânsito Brasileiro – CTB, pela Lei nº 12.619, de 30 de abril de 2012, e dá outras providências. Resolução 406, em vigor em 14 de junho de 2012, altera a Resolução nº 92, de 4 de maio de 1999, que dispõe sobre requisitos técnicos mínimos do registrador instantâneo e inalterável de velocidade e tempo, conforme o Código de Trânsito Brasileiro (DETRAN,2012).*

Lemle (2012), afirma que de acordo com o Departamento Nacional de Trânsito (Denatran), a regulamentação da lei 12.619 é um avanço para a categoria e visa à redução de acidentes provocados por cansaço dos motoristas profissionais.

A principal preocupação do governo foi propor na legislação a possibilidade do descanso entre jornadas, buscando com isso, evitar que os motoristas, principalmente de caminhões, continuem tendo jornadas de trabalho exaustivas, possibilitando assim a redução de acidentes nas estradas. É importante ressaltar, que fica determinado que os motoristas tenham a sua disponibilidade o acesso a programas de formação e aperfeiçoamento profissional, atendimento profilático, terapêutico e reabilitador através do Sistema Único de Saúde (SUS) (SOUZA, 2012).

Considerando os acidentes de trânsito, provocados pelo sono, como um problema de saúde pública e de saúde ocupacional, pode-se afirmar que esta lei tem grande importância na vida dos motoristas profissionais, porém tem que haver uma estrutura política capaz de além de inspecionar, disponibilizar atendimento profilático, terapêutico e reabilitador. A conscientização dos profissionais quanto aos seus direitos e a importância de uma atenção voltada aos possíveis distúrbios do sono é essencial neste momento, para que não haja omissão do “cochilo” ao volante por medo do desemprego, ou algum fator relacionado.

#### 4.5 HÁBITOS SAUDÁVEIS DURANTE O TRABALHO E O SONO

Os motoristas podem utilizar algumas estratégias para minimizar a sonolência ao dirigir, como por exemplo, “cochilos” de trinta minutos nos intervalos das viagens. Outro aspecto importante é a necessidade de intervalos e descanso maiores que 24 horas, entre as jornadas de trabalho, considerando os trabalhadores de turnos. Uma avaliação polissonográfica e a adequação das escalas de trabalho ao cronotipo e ritmos biológicos do motorista também é muito importante para minimizar os efeitos negativos para a saúde do trabalhador melhorando a eficiência e produtividade além de reduzir os riscos.

## QUADRO 1:

IBGE (1998) – INDICAÇÕES PARA HÁBITOS SAUDÁVEIS
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Dormir apenas o necessário para sentir-se recuperado, pois muito tempo na cama interfere na qualidade do sono na noite seguinte;</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ter horário regular para levantar sete dias por semana;</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Evitar bebidas com cafeína à noite, pois o café, chá preto, chimarrão, chocolate e refrigerantes à base de cola estimulam o sistema nervoso;</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Evitar fumar, principalmente à noite devido à nicotina ter efeitos diversos sobre o sistema nervoso e é prejudicial ao sono;</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Evitar ingerir bebidas alcoólicas à noite, pois pode prejudicar a respiração, estimular o ronco e sonhos desagradáveis, além disso, o álcool cria dependência física e psíquica;</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Dormir em ambiente escuro, silencioso, bem ventilado e com temperatura agradável;</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Atenção: Não dormir com fome, porém evitar refeições pesadas até três horas antes de dormir;</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Nos casos de insônia, não se deve permanecer na cama forçando o sono, deve-se procurar uma atividade fora da cama e só retornar quando sentir novamente sono.</li></ul>

Segundo Tobias (2008), os condutores que tem dormido pouco e precisam enfrentar estradas, devem seguir as recomendações do diretor do Laboratório do Sono do Instituto do Coração (InCor), Geraldo Lorenzi Filho, que são: colocar um despertador para os próximos 15 minutos, quando decidir descansar, não dormir mais do que esse tempo ou irá entrar em sono profundo e isso poderá atrapalhar, por exemplo, o motorista poderá acordar com tontura. Após o cochilo o motorista deve sair do carro, lavar o rosto e se possível, tomar um café. Nas orientações, o

diretor também salienta a importância de investigar doenças específicas do sono como a apnéia, principalmente nos homens entre 30 e 60 anos.

Nesse sentido, Alves (2010) refere que as jornadas de doze e até quatorze horas são absurdas, incompatíveis com trabalho seguro e de qualidade, comprometendo a vida e a saúde dos motoristas. Desta forma, é recomendado que a jornada seja de no máximo seis horas e que a cada duas horas haja pausa, quando o motorista descer do veículo deve fazer uma curta caminhada, fazer ainda um alongamento e após dez a quinze minutos poderá reassumir a atividade, podendo seguir mais descansado.

Como já foi exposto no decorrer do trabalho, a sonolência, o baixo rendimento no trabalho e a qualidade de vida estão muito relacionados com as constantes modificações nos padrões de exigência no trabalho e aumento nos níveis de estresse. No entanto, algumas mudanças simples no ritmo de vida podem trazer benefícios consideráveis e uma vida mais saudável e livre de acidentes de trabalho.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do objetivo geral de identificar os reflexos da privação do sono na atuação profissional e na vida dos motoristas profissionais, pode-se inferir que a privação do sono é a principal causa de acidente de trabalho entre os motoristas profissionais, além disso, os problemas de saúde associados às horas reduzidas de sono interferem na harmonia familiar e no desempenho do profissional. A lei 12.619 protege o trabalhador motorista das horas excessivas de trabalho, porém deve ser mais divulgada e melhor gerida pelos governantes.

Diante disso, faz-se necessário ter mais atenção na elaboração das escalas de trabalho dos motoristas, que em geral trabalham em regime de turno, objetivando adequar o ritmo do indivíduo ao trabalho, melhorar o desempenho e eliminar os riscos relacionados à fadiga. Além disso, os trabalhadores devem ter um conhecimento maior a cerca da importância de um sono adequado durante a noite e a busca por hábitos saudáveis. Por conseguinte, os empregadores e os trabalhadores devem estar atentos à qualidade de vida e descanso, dando maior atenção aos sinais simples de fadiga e má qualidade do sono e reduzindo, desta forma, os acidentes de trabalho.

As necessidades e os direitos trabalhistas do motorista profissional devem ser mais discutidos através de reflexões em estudos de campo que permitam uma observação mais próxima do seu cotidiano de trabalho e a escuta da sua percepção sobre como a rotina de trabalho pode interferir na sua vida pessoal.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Dirceu Rodrigues J., **Portal Transporta Brasil - Notícias em transporte e logística Repercussão do sono sobre o trabalho**, artigo publicado em 18 de junho de 2010. Disponível em: <http://www.transportabrasil.com.br/2010/06/repercussao-do-sono-sobre-o-trabalho/>; Acessado em: set. de 2012.

CAMPOS, M. L. P., MARTINO, M. M. F. de. **Aspectos cronobiológicos do ciclo vigília-sono e níveis de ansiedade dos enfermeiros nos diferentes turnos de trabalho**; Ver. Esc. Enf. USP 2004; Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v38n4/07.pdf> .Acessado em: jun. de 2012;

DETRAN, Departamento Nacional de Trânsito, Resoluções do CONTRAN, 2012, Disponível em: <http://www.denatran.gov.br/resolucoes.htm>; Acessado em: set. de 2012.

IBGE TEEN, 1998, **Vida saudável**. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/ibge-teen/datas/saude/saude.html>. Acessado em: jun. de 2012;

**LEI Nº 12.619 - Presidência da República**, Casa Civil, Subchefia para Assuntos Jurídicos, 30 de abril de 2012. Disponível em: [www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato20112014/.../Lei/L12619.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato20112014/.../Lei/L12619.htm) ; Acessado em: set. de 2012.

LEMLE, Marina, **Privação do sono aumenta riscos de acidentes graves**, 05 de julho de 2012, por vias seguras <[info@vias-seguras.com](mailto:info@vias-seguras.com)>. Disponível em: [http://www.viasseguras.com/layout/set/print/comportamentos/desatencao\\_e\\_cansaco/privacao\\_do\\_sono\\_aumenta\\_riscos\\_de\\_acidentes\\_graves](http://www.viasseguras.com/layout/set/print/comportamentos/desatencao_e_cansaco/privacao_do_sono_aumenta_riscos_de_acidentes_graves); Acessado em: set. de 2012.

MARÍN, L., QUEIROZ, M. S., **A atualidade dos acidentes de trânsito na era da velocidade: uma visão geral**, Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 16(1): 7-21, jan-mar, 2000; Disponível em: [www.scielo.org/pdf/csp/v16n1/1560.pdf](http://www.scielo.org/pdf/csp/v16n1/1560.pdf). Acessado em: set. 2012.

MAURO, M. Y, MUZI, C. D., GUIMARÃES, R.M., MAURO, C., C.C. **Riscos Ocupacionais em Saúde**, R Enf. UERJ, 2004. Disponível em: <http://www.facenf.uerj.br/v12n3/v12n3a14.pdf> .Acessado em: jun. de 2012;

MELLO, M.T. SANTOS, E. H. R.; TUFIK, S.. **Sonolência durante o horário de trabalho: um grande perigo para a ocorrência de acidentes.** Texto elaborado para o CNT/SEST/SENAT, 2006. Disponível em: [http.: www.estradas.com.br](http://www.estradas.com.br); Acessado em: jun.de 2012;

MELLO, M.T. SANTOS, E. H. R.; TUFIK, S... **Distúrbios do Sono, Sonolência e Acidentes de Transito;** PROJETO/PROGRAMA CEPID/SONO/FAPESP/UNIFESP, 2006. Disponível em: [http.: www.estradas.com.br](http://www.estradas.com.br); Acessado em: jun.de 2012;

MELLO, MT et al . Resenha do livro: **Sono: Aspectos Profissionais e suas Interfaces na Saúde,** JBrasPsiquiatr. 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v57n4/a12v57n4.pdf>.Acessado em: maio de 2012;

MOREIRA, Walter, JANUS, Lorena, **Revisão de Literatura e Desenvolvimento Científico: conceitos e estratégias para confecção,** 2 setembro de 2004, SP.Disponível em: <http://www.fatea.br>;Acessado em: setembro de 2010.

RESENDE, Lino; **Trabalho, Sono e Saúde,** artigo escrito publicado em 02 de jul. de 2010.Disponível em: <http://linoresende.jor.br/trabalho-sono-e-saude>.Acessado em:jun.de 2012;

SEGRE, M. e FERRAZ, F.C.; **O conceito de saúde.** Rev. Saúde Pública-1997,Disponível em:<http://www.scielosp.org/pdf/rsp/v31n3/2334.pdf>.Acessado em:MAIO DE 2012.

SOUSA, Danielle, **Motoristas tem profissão regulamentada no Brasil.** Edição: Bruna Yunes, Agência T1, 02 de maio de 2012. Disponível em: <http://agenciat1.com.br/?p=22997>;Acessado em: set. de 2012.

TOBIAS, Simone, **A sonolência e fadiga ao volante podem ser tão perigosas quanto o álcool;** Editora Abril, setembro de 2008;Disponível em: [http://quatorrodas.abril.com.br/reportagens/conteudo\\_298400.shtml](http://quatorrodas.abril.com.br/reportagens/conteudo_298400.shtml);Acessado em:set. de 2012.