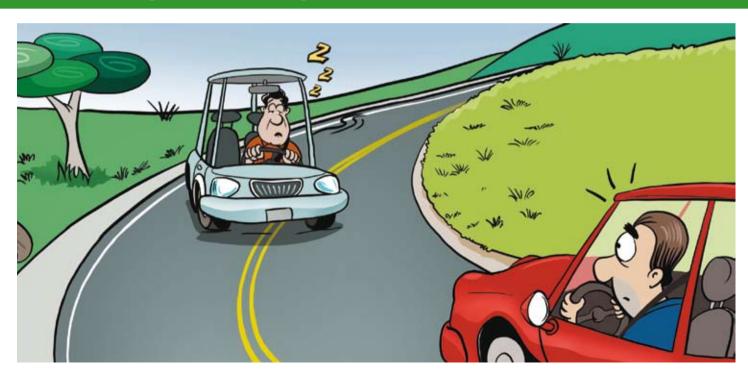


A sonolência e o cansaço são elementos que influenciam no índice de acidentes de trânsito, pois comprometem tanto a coordenação motora quanto a capacidade de raciocínio.



## Principais sintomas da sonolência:

- As pálpebras vão ficando pesadas;
- Os olhos começam a piscar de forma contínua;
- Bocejar e coçar os olhos com frequência;
- Dificuldade de focalizar imagens;
- Sentir a cabeça tombar para a frente;
- Sentir que o carro está fora do controle.

Nosso desempenho
físico e mental está
diretamente ligado a
uma boa noite de sono.

## Cuidados essenciais para uma viagem tranquila e segura:

- Planejar as viagens com antecedência, dando preferência para que seja durante o dia;
- Fazer refeições leves antes e durante a viagem;
- Se não tiver outro motorista para revezar, faça paradas de 15 minutos a cada duas horas de direção. Um pouco de exercício físico ajuda bastante;
- Não ingerir bebida alcoólica e nem tomar remédios que afetam os sentidos;
- Ao menor sinal de sono, parar o carro no primeiro lugar seguro que aparecer;
- Evitar escutar músicas relaxantes e manter o interior do carro bastante ventilado;
- Durante o dia, usar óculos de sol, pois a intensidade excessiva da luz pode causar sonolência.

Motoristas: noites mal-dormidas podem custar a sua vida e a de quem você ama. Nosso corpo, assim como nosso cérebro, funciona como bateria: precisa ser recarregado.







