

7

SONO E CANSAÇO.
ACORDE PARA ESTE
PROBLEMA OU PODERÁ
SER TARDE DE MAIS!



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.**

**POLÍCIA
MILITAR**
DE MINAS GERAIS

