

Sono nas estradas brasileiras

DONA CIÊNCIA



gibi

11



apresenta:

DONA CIÊNCIA

Sono nas estradas brasileiras

Idealizadora: Monica L. Andersen

Autores do texto: Monica L. Andersen, Roberta Siufi e Sergio Tufik

Ilustração: Mônica Oka

Revisão: Kimi Tumkus

Olá! Eu sou
a Dona Ciência e tenho
várias histórias interessantes
para contar a vocês!
Em cada gibi vou mostrar como
a sociedade é beneficiada com
as descobertas feitas
pelos cientistas!



Neste gibi vou contar sobre
a importância de profissionais que trabalham
nas estradas brasileiras terem boas noites de sono.
Dessa forma, os caminhoneiros terão mais saúde
e mais tempo de vida.

A VIDA DOS CAMINHONEIROS NAS ESTRADAS NÃO É FÁCIL...

São muitas horas dirigindo, falta de sono de qualidade, dificuldade em encontrar comidas saudáveis nas rodovias, falta de atividade física, solidão e cansaço intenso pela jornada de trabalho longa.



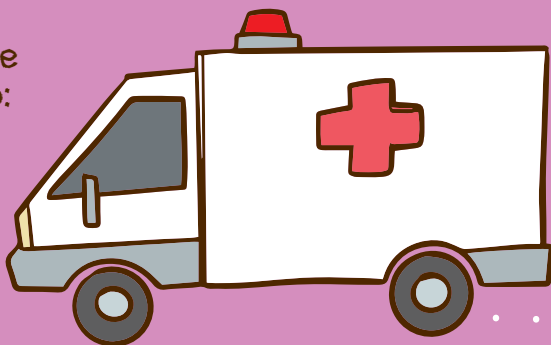
Esse conjunto de fatores, somado a outros problemas, acabam causando o desenvolvimento de algumas doenças, como o diabetes, transtornos mentais e, também, pode acarretar no consumo de substâncias que os deixem mais tempo acordados. Essas substâncias são chamadas de **PSICOATIVAS**.

DROGAS PSICOATIVAS

são aquelas que agem no cérebro mudando a percepção, o humor, a consciência e até o comportamento.

O uso dessas substâncias tem sido frequente entre os trabalhadores do setor de transportes (exemplo: caminhoneiros, motoristas de ônibus, trens e veículos grandes).

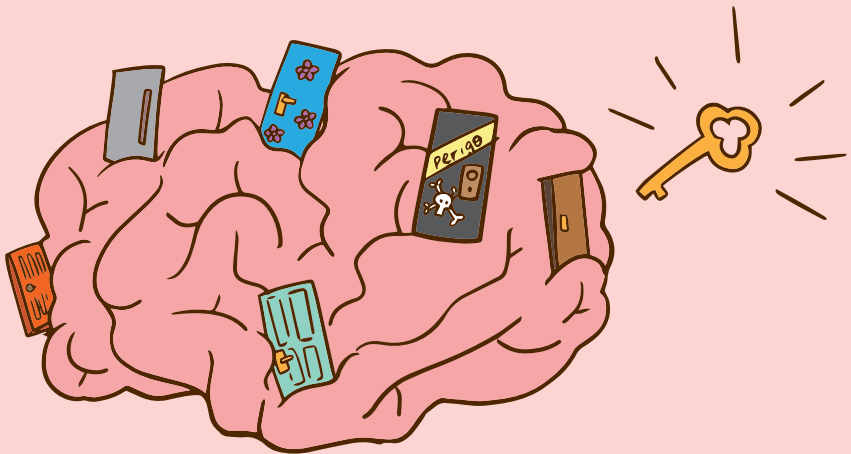
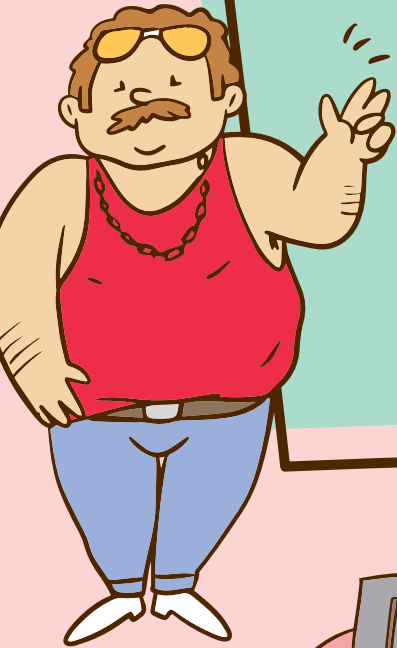
As drogas mais usadas e relatadas por eles são:
Anfetaminas
(conhecidas como rebites),
Cocaína e Maconha.



Desde 2015 existe a

LEI DO CAMINHONEIRO.

Esta Lei garantiu o direito a esses trabalhadores de descansar (menor carga horária de trabalho) e proíbe que essas substâncias sejam usadas por eles. No texto da Lei está explícito que os profissionais precisam passar por testes toxicológicos para verificar se houve consumo de substâncias proibidas.



O cérebro tem muitas unidades como se fossem casas com portas grandes, que são denominadas de **RECEPTORES**.

Essas drogas possuem a chave certa para abrir as fechaduras dessas portas.

Como essas drogas possuem efeitos muito fortes ao se ligarem no cérebro (ação chave-fechadura), **acontecem várias alterações na cabeça e no corpo da pessoa que usou drogas.** Entre os principais problemas no organismo há: alucinação, visão distorcida, dificuldade de concentração, distúrbios de sono, entre outros. Todos esses problemas podem, ainda, causar algo mais grave:

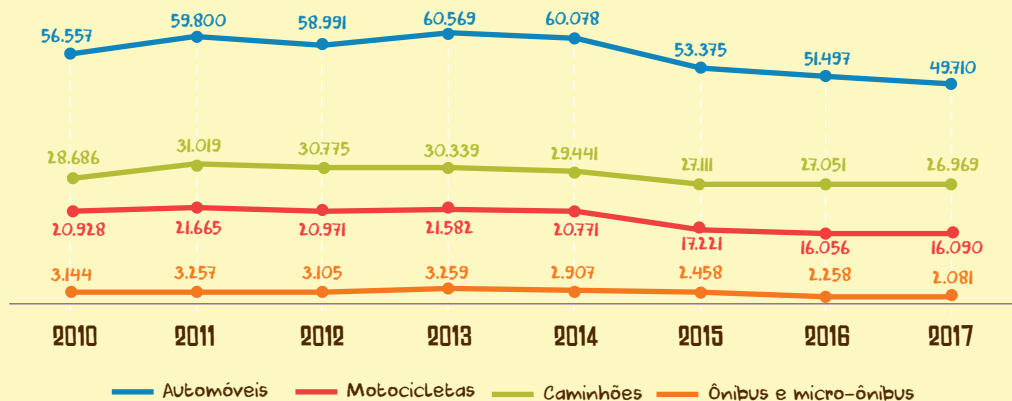
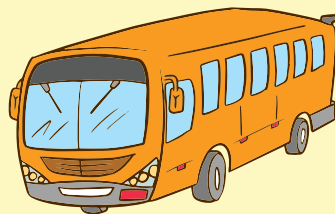
ACIDENTES.



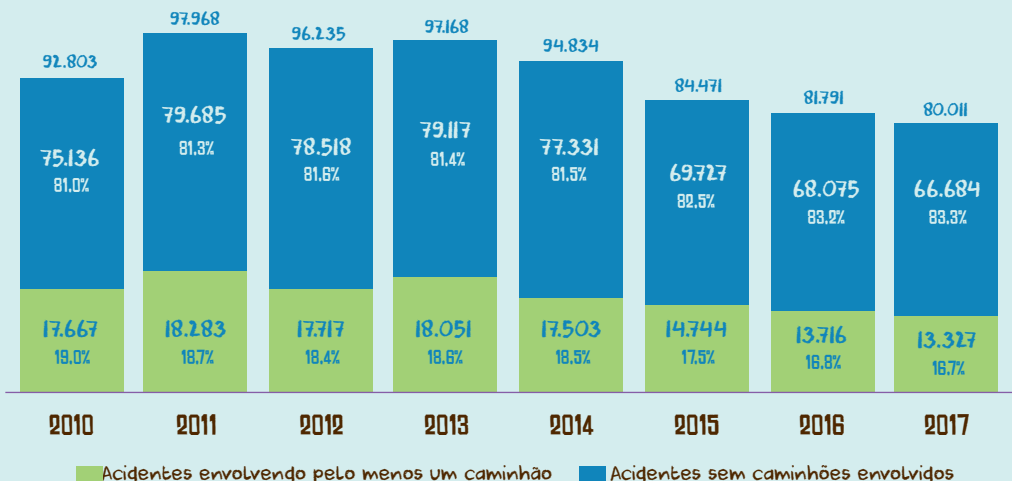
Infelizmente, milhares de pessoas morrem nas estradas brasileiras em acidentes que poderiam ser evitados. Os problemas de sono agravados pelo uso dessas substâncias por trabalhadores das estradas estão entre os principais causadores das mortes.

**NÃO PODEMOS
DEIXAR QUE ISSO
ACONTEÇA!**

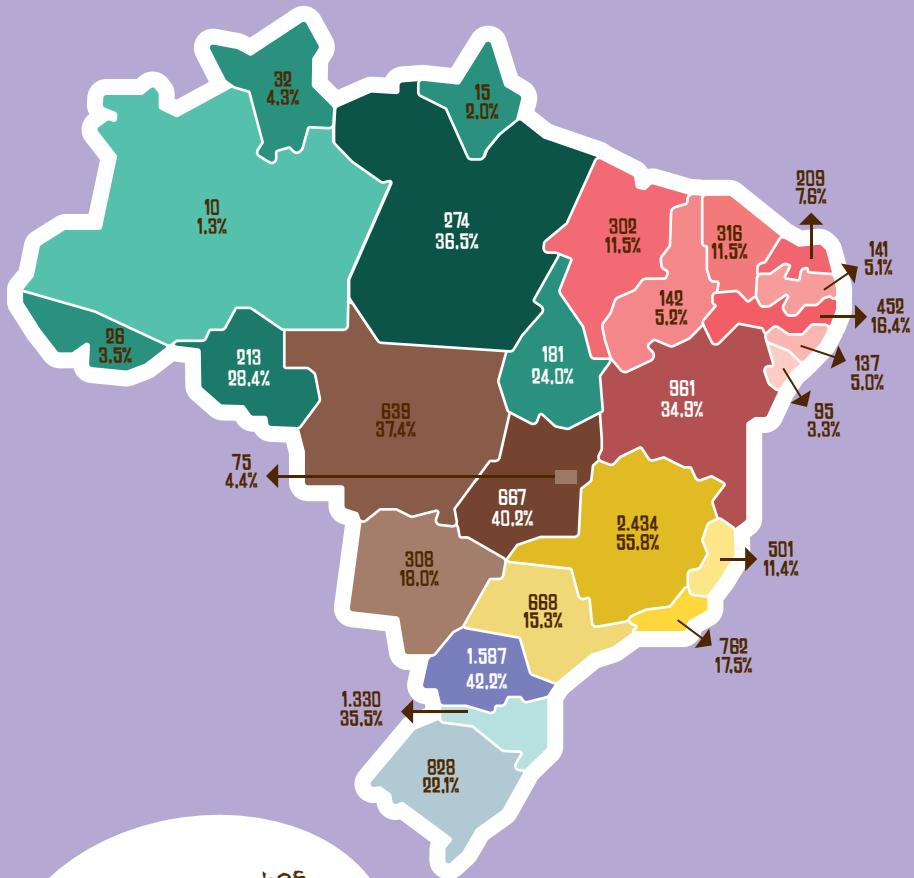
ACIDENTES POR TIPO DE VEÍCULO ENVOLVIDO



ACIDENTES COM VÍTIMA ENVOLVENDO CAMINHÃO



REPRESENTATIVIDADE POR REGIÃO



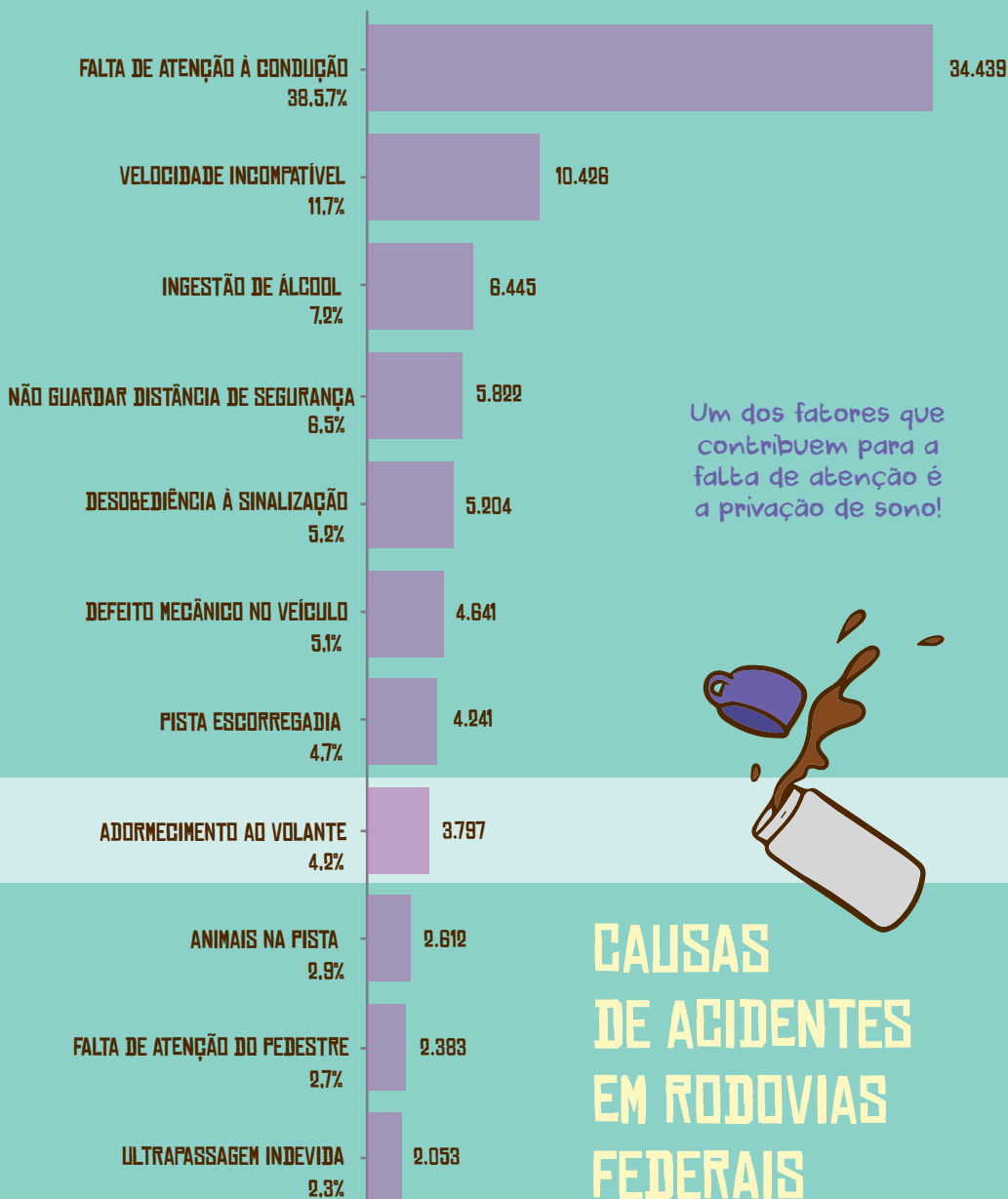
total de acidentes
envolvendo pelo menos
um caminhão

13.327
2017



PRINCIPAIS CAUSAS DE ACIDENTES - 2017

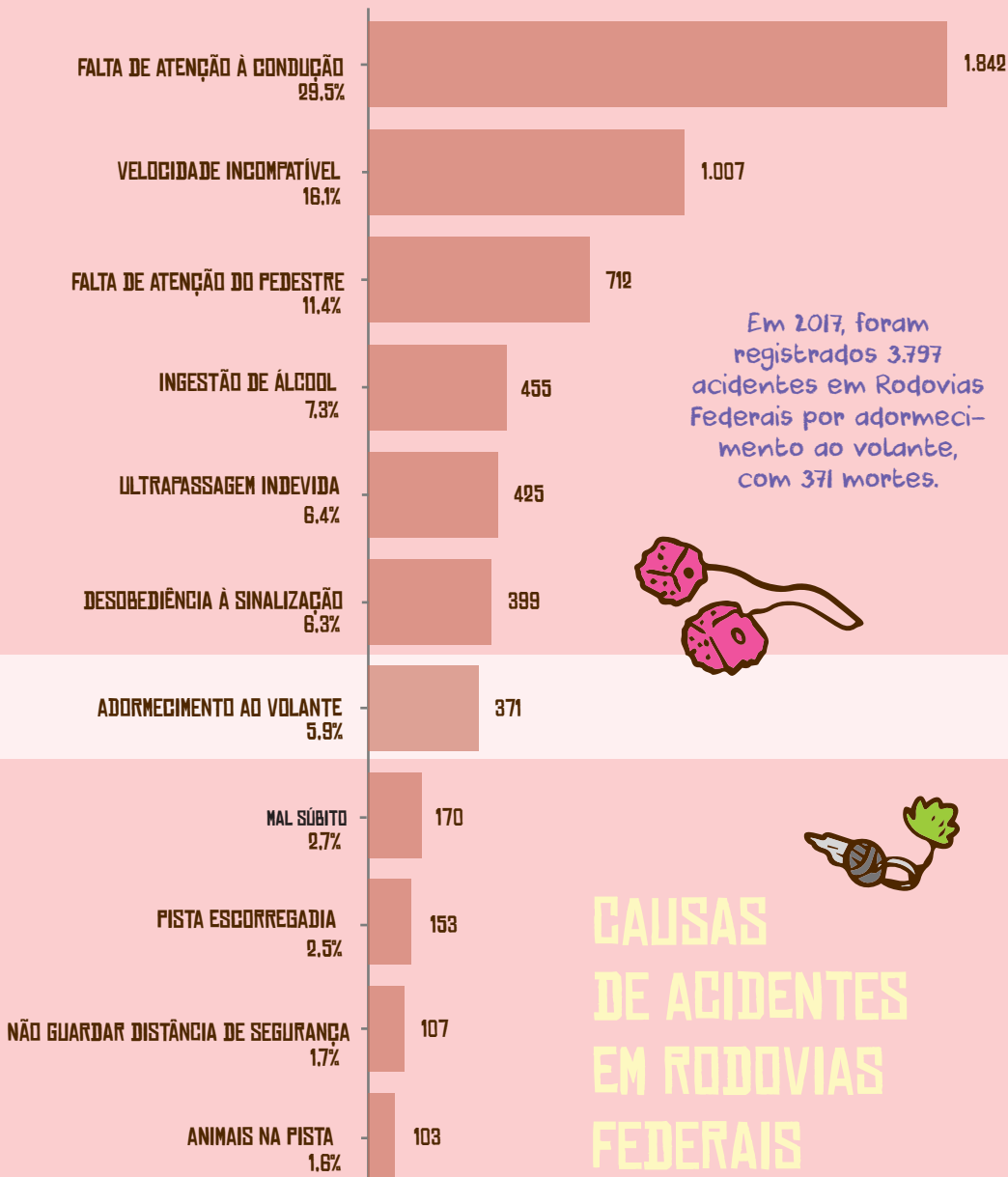
[NÚMERO DE OCORRÊNCIAS]



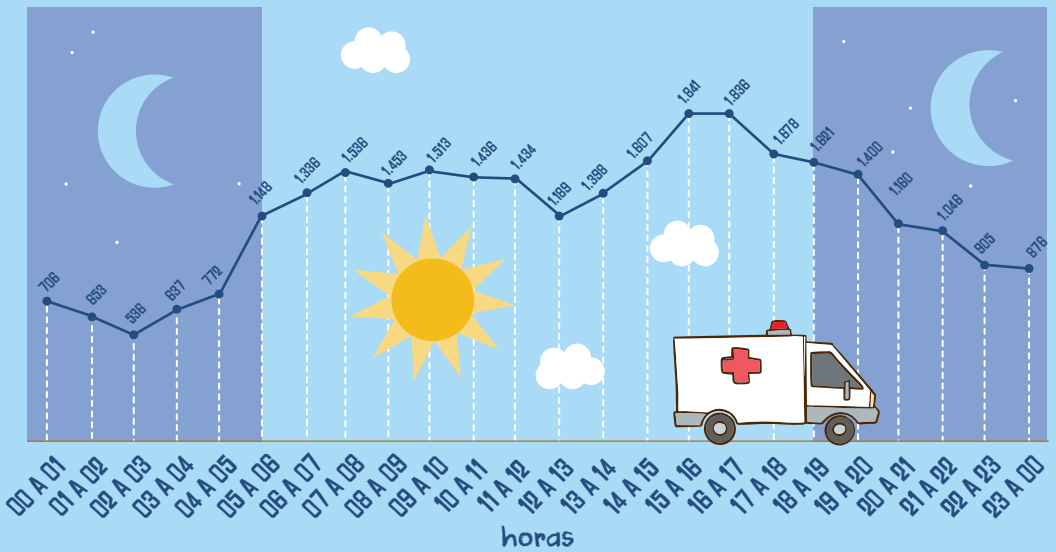
CAUSAS
DE ACIDENTES
EM RODOVIAS
FEDERAIS

PRINCIPAIS CAUSAS DE ÓBITOS - 2017

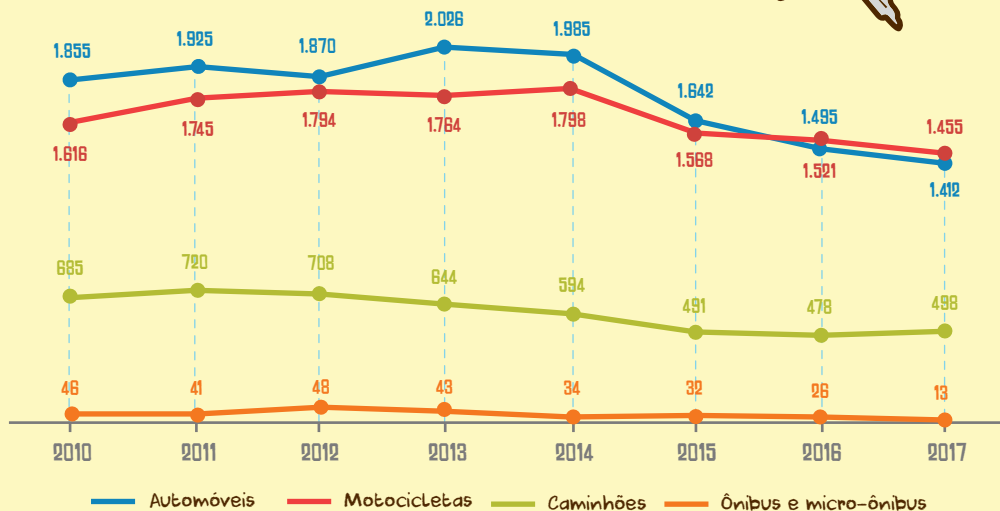
[NÚMERO DE VÍTIMAS]



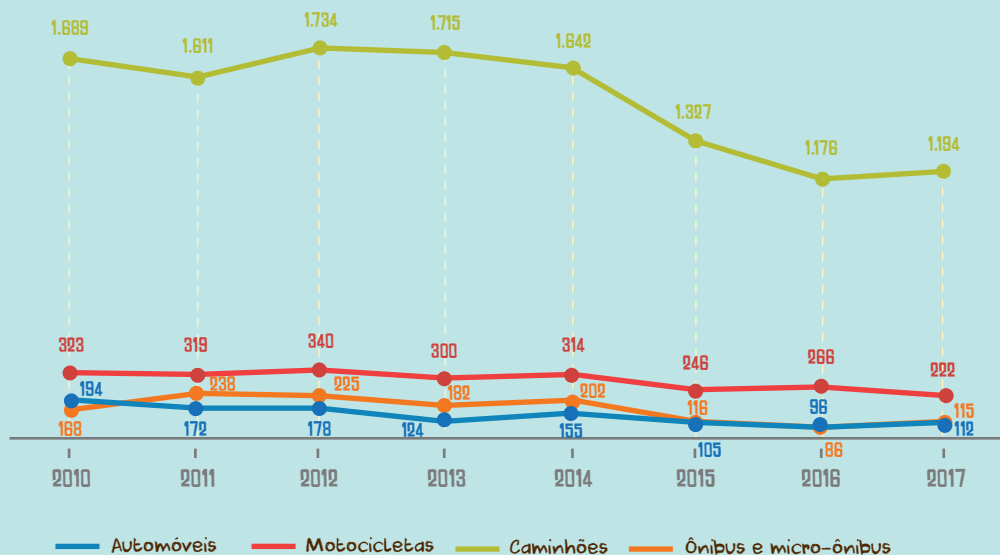
FREQUÊNCIA HORÁRIA DE ACIDENTES COM CAMINHÕES- 2017



ÓBITO POR TIPO DE VEÍCULO ENVOLVIDO - CONDUTOR



ÓBITO POR TIPO DE VEÍCULO ENVOLVIDO - PASSAGEIRO



Certamente, o desenvolvimento econômico das estradas brasileiras desde a década de 50 foi muito importante para o Brasil. Mas, ao mesmo tempo, não houve investimento necessário na manutenção das rodovias nem aumento das vias ferroviárias. Paralelamente, houve ampliação do número de cidades e necessidade de distribuição de produtos cada vez maiores. Somado a isso, há salários reduzidos pagos aos motoristas, carga exagerada de responsabilidade, preocupação com a segurança e falta de capacitação desses profissionais sobre os riscos que estão correndo.

Não existem, de forma bem implementada, avaliações médicas periódicas da saúde dos trabalhadores. O impacto é direto sobre o bem-estar e a saúde desses profissionais e é importante mencionar as repercussões tanto na sua própria vida como das suas famílias.

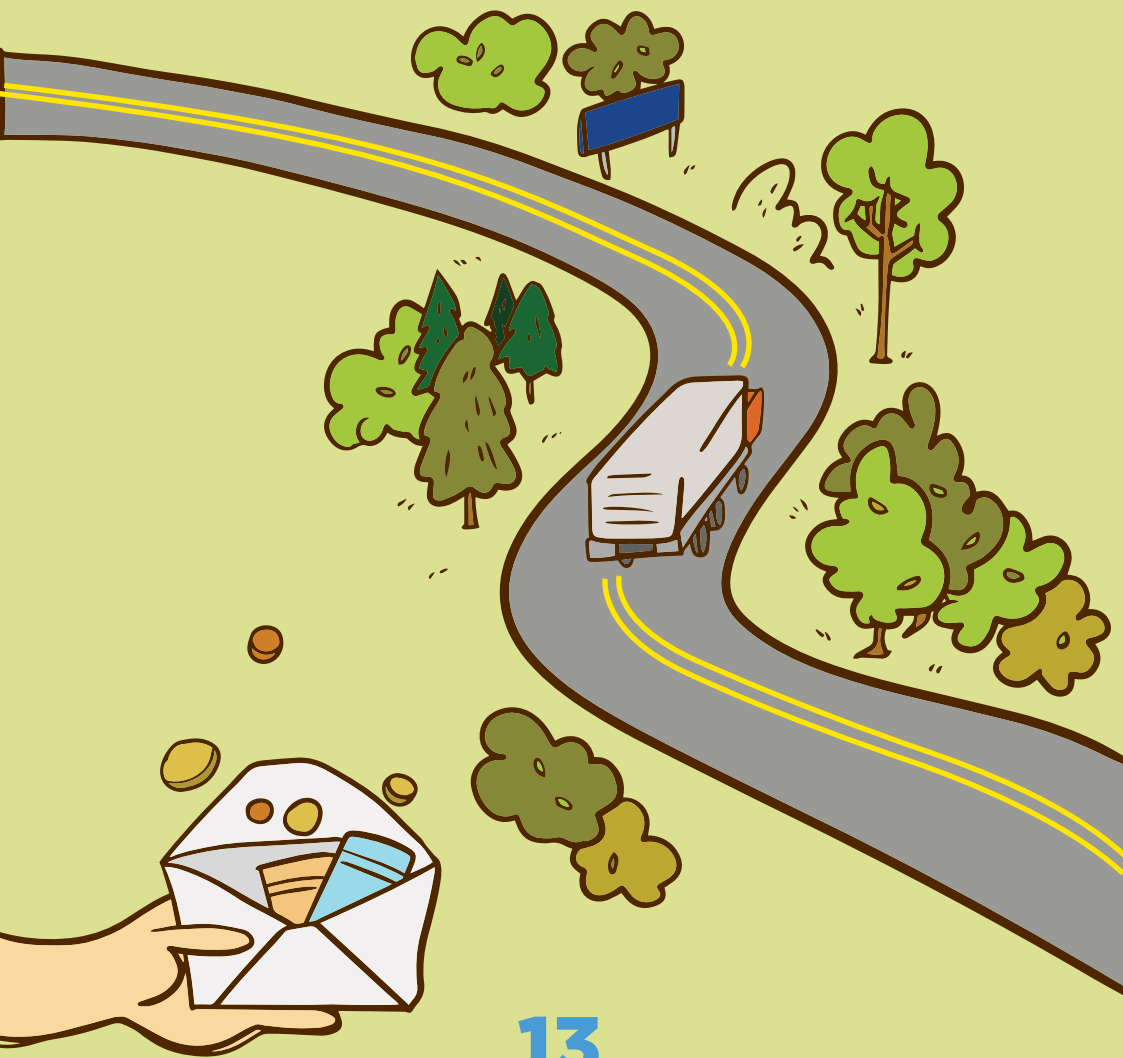
Muitas mortes nas estradas do Brasil e muitas famílias perdendo seus entes queridos.

O RESULTADO
É DESASTROSO



É FUNDAMENTAL AS EMPRESAS PROPORCIONAREM AMBIENTES FAVORÁVEIS AOS TRABALHADORES.

Isso também se aplica para os veículos que levam cargas pesadas ou passageiros. Caminhões, trens e ônibus antigos apresentando diversos problemas mecânicos sobrecarregam o condutor tanto sob aspecto físico como psicológico, culminando com danos à sua saúde.





Esses trabalhadores de transportes, especialmente os que conduzem veículos pesados como caminhões, ônibus e trens, costumam seguir escalas que se comportam como trabalho por turno, ou seja, existe uma inversão do horário habitual e biológico para desempenhar seu trabalho.

Com isso, há uma inversão voluntária e forçada do estado de vigília durante a noite no motorista, que conflita com as fases do ciclo claro/escuro (dia e noite). O prolongamento da jornada de trabalho influencia o organismo sob aspectos sociais (convivência reduzida com a família e amigos), psicológicos e levando ao desenvolvimento de doenças no indivíduo.



SOBREPESO

Usualmente, os motoristas passam cerca de 12 horas sentados, não caminham e nem praticam exercícios regularmente. Importante ressaltar que o sedentarismo e as condições desfavoráveis do ambiente do veículo conduzido, associados à alimentação rica em gorduras, causam obesidade. Este ganho de peso favorece o aparecimento de doenças, como **diabetes**, **hipertensão** e ainda, **distúrbios de sono**.



Entre os distúrbios de sono mais comuns neste grupo de profissionais está a **apneia obstrutiva do sono**. Também há queixas de **insônia**. Com isso, esses profissionais acabam tomando alguns remédios.



As medicações mais consumidas são:

BENZODIAZEPÍNICOS, ANTI-HIPERTENSIVOS, ESTATINAS E HIPOGLICEMIANTES

para tratamento dos distúrbios metabólicos e transtornos psiquiátricos em decorrência dos turnos de trabalho.



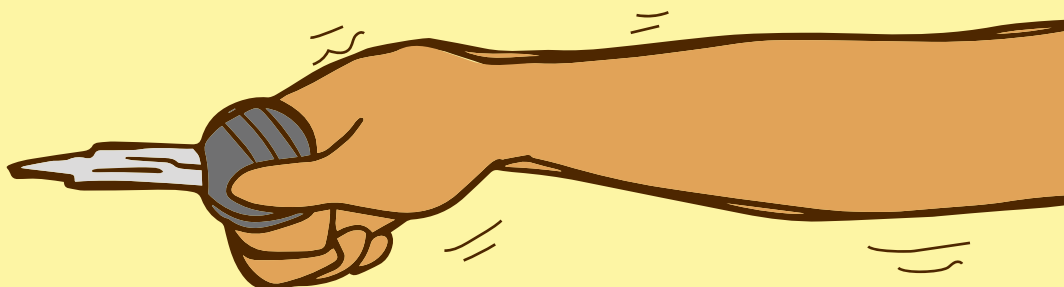
O uso desses medicamentos também afeta o padrão de sono, gerando consequências deletérias na sua qualidade e eficiência. Por exemplo, os benzodiazepínicos pioram a qualidade do sono.



Ainda, os

BETABLOQUEADORES

não seletivos,
usados nos casos de hipertensão,
aumentam o risco de cansaço, fadiga,
insônia, depressão, confusão mental
e efeitos psicomotores.



Assim, torna-se evidente que esses profissionais precisam passar por avaliações médicas bem cuidadosas para que sua saúde esteja sempre mantida.

Pode-se dizer que os remédios usados sem acompanhamento médico adequado prejudicam o desempenho e podem facilitar o consumo de drogas psicoativas para reaver a limitação encontrada nessas condições.

É essencial que existam iniciativas para melhores condições de trabalho para condutores de veículos de transporte, investimento nas estradas brasileiras (e nas malhas ferroviárias), melhor esclarecimento sobre os efeitos danosos de medicamentos sem prescrição médica ou uso de drogas ilícitas, e avaliações periódicas obrigatórias incluindo medidas para manutenção de sono de qualidade.

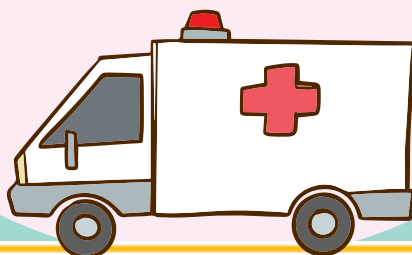
Assim, teremos trabalhadores viajando nas estradas brasileiras com mais saúde e mais felizes!



OBRIGADA!

MATERIAL DE ESCLARECIMENTO
SOBRE A IMPORTÂNCIA DO SONO
PARA A SAÚDE E O BEM-ESTAR
DOS CAMINHONEIROS.

PARA O PAÍS SE DESENVOLVER,
É NECESSÁRIA A FORMAÇÃO SÓLIDA
DAS CRIANÇAS E JOVENS, FUTUROS
PROFISSIONAIS DESTA NAÇÃO.



 [INSTAGRAM.COM/DONA.CIENCIA](https://www.instagram.com/dona.ciencia)
 [YOUTUBE.COM/@DONA.CIENCIA](https://www.youtube.com/@dona.ciencia)
 [FACEBOOK.COM/DONA.CIENCIA](https://www.facebook.com/dona.ciencia)
 [TIKTOK.COM/@DONA.CIENCIA](https://www.tiktok.com/@dona.ciencia)



Associação
Fundo
de Incentivo
à Pesquisa