



A PRIVAÇÃO DO SONO E SUAS CONSEQUÊNCIAS NA DIREÇÃO

Quem nunca deu aquela pescadinha enquanto dirigia? Já parou para pensar nos riscos?

A sonolência é um estado biológico natural, não podemos controlar quando temos sono, então o cuidado deve ser redobrado quando ela aparece. Atenção com estes sinais da sonolência:

- Dificuldade de manter o foco de visão com um piscar frequente;
- Esquecer-se dos últimos quilômetros que percorreu;
- Bocejar e esfregar os olhos repetidamente;
- Deixar a cabeça pender para frente;
- Permitir que o carro saia da faixa de direção, invadindo o acostamento ou a pista contrária.

UM PEQUENO COCHILO DE 3 SEGUNDOS PODE SER FATAL

Uma pessoa que dormiu 5,5 horas apresenta 10 vezes mais chances de causar um acidente em relação a outra que dormiu 8 horas.

Após dirigir de 15 a 20 horas, as chances de se cometer um acidente são 10 vezes maiores. Dirigindo de 20 a 25 horas as chances de um acidente sobem para 60 vezes.

A SONOLÊNCIA É A **3^a** MAIOR CAUSA DE MORTES NO TRÂNSITO
20% DE TODOS OS ACIDENTES ESTÃO ASSOCIADOS À SONOLÊNCIA

50% DOS ACIDENTES NAS RODOVIAS POSSUEM ESTA CAUSA

O QUE VOCÊ ESTÁ FAZENDO PARA MUDAR ESTA REALIDADE?