



# 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<sup>a</sup>** 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?**