

0895 - DIRIGIR E DORMIR AO MESMO TEMPO? UMA EXPERIÊNCIA COMUM ENTRE MOTORISTAS PROFISSIONAIS

- Hugo Fagundes de Moraes (Faculdade de Ciências e Letras, Unesp, Assis), Nathana Rissena da Silva Alves (Faculdade de Ciências e Letras, Unesp, Assis), Raquel de Oliveira Luiz (Faculdade de Ciências e Letras, Unesp, Assis), Maria Laura Nogueira Pires (Faculdade de Ciências e Letras, Unesp, Assis) - hugo.psico@hotmail.com.

Introdução: De maneira geral, as jornadas de trabalho dos motoristas profissionais são caracterizadas por horários irregulares. Diferentemente de uma situação típica, esses trabalhadores muitas vezes necessitam inverter seus ritmos de atividade e repouso para atender as demandas do trabalho. Nesse contexto, há amplo reconhecimento de que motoristas profissionais constituem uma categoria particularmente vulnerável aos problemas de sono e privação de sono em decorrência da jornada de trabalho a que estão submetidos (PIRES E COLS., 2008, MORENO E COLS., 2008). Entre outras, as principais consequências são em relação à qualidade de vida, desempenho e aumento do risco de acidentes, representando uma questão importante de segurança, tanto individual quanto pública (PANDI-PERUMAL E COLS., 2006, MELLO E COLS., 2008). **Objetivos:** Avaliar a experiência de sonolência e de cochilos ao volante de motoristas profissionais. **Métodos:** Estudo transversal, com amostra de conveniência, em andamento, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (parecer 443/2010). Os motoristas foram abordados pelos alunos (bolsistas PROEX), durante o expediente de serviço, no período diurno, em locais de parada e de carga/descarga, na região de Assis (SP). Em cada abordagem, os alunos ofereciam ao motorista um folheto informativo, elaborado pela equipe executora do Projeto de Extensão O Sono e o Motorista Profissional, contendo orientações sobre sono em geral. A pesquisa utilizou questionário fechado, de autopreenchimento, sem identificação pessoal. **Resultados:** A amostra foi constituída por 36 caminhoneiros, com idade média de 36,8 anos (DP=8,1), a maioria casado (64%), com média de 10,6 anos de profissão (DP=7,0). A maior parte dos entrevistados trabalha em turno irregular (78%), e dirige uma média de 11 horas por dia (DP=3,3). Resultados preliminares mostram que dirigir sonolento é uma experiência habitual para a maioria dos motoristas. Mais ainda, 61% deles admitiram que já cochilaram ao volante. Uma proporção elevada de motoristas (85%) afirmou conhecer um motorista que já tenha cochilado ao volante. Entre os motoristas que já sofreram um acidente (N=12), 42% consideraram que a sonolência foi um fator de contribuição. **CONCLUSÃO:** Nossos resultados vão de encontro aos de Pierre (2005), que concluiu que mais de 20% dos motoristas relataram ter cochilado pelo menos duas vezes enquanto dirigiam por uma longa distância. Concordam também com Heaton (2009) que mostrou que 32% dos motoristas dirigiram sonolentos pelo menos uma vez por mês durante o ano anterior à pesquisa. Estes resultados fortalecem as evidências apontadas na literatura internacional a respeito de uma associação entre os fatores sonolência, restrição de sono e dirigir durante o período noturno com acidentes de trânsito.