

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE SONO EM MOTORISTAS DE CAMINHÃO QUE TRAFEGAM PELA BR 262

Mateus Rodrigues Carvalho¹, Cinthia Mara Lobato de Oliveira Shuengue².

¹ Especialista em Docência do Ensino Superior, Graduando em Enfermagem, Faculdade Vértice- Univértix, mateus7496@hotmail.com

² Doutorado em Educação, Graduada em Enfermagem, FACIG, cml7@hotmail.com

Resumo- No Brasil, a maioria dos motoristas profissionais, sobretudo motoristas de transporte de cargas pesadas, enfrenta jornada de trabalho irregular e permanece acordado por mais de 18 horas/dia, o que reduz seu desempenho e estado de alerta. Desta forma o presente estudo tem como objetivo descrever o período de descanso para o sono dos caminhoneiros que trafegam a BR 262. Foi aplicado um questionário fechado contendo 18 perguntas, para 16 caminhoneiros no Auto Posto Boa Vista (posto, hotel e restaurante), pertencente ao território da cidade de Matipó-MG. De acordo com os dados obtidos, em relação à auto percepção do sono, 20% dos caminhoneiros acha de ruim a muito ruim o período de sono. Conclui-se que, os motoristas de caminhão acabam ficando vulneráveis a diversos fatores de risco a sua saúde imposta por essa profissão, e associado a episódios de sonolência ao volante podem gerar acidentes trazendo prejuízos até mesmo sequelas, e em casos mais extremos levar até mesmo a morte.

Palavras-chave: Motorista de Caminhão; Sonolência; Acidentes de Trânsito.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde.

1 INTRODUÇÃO

O comportamento humano nas atividades rotineiras vem mudando progressivamente com piora persistente na qualidade de vida, no trabalho e no sono (SANTOS FILHO *et al.*, 2011). O estilo de vida e alguns modelos de distribuição do trabalho ou escalas de trabalho, especialmente as escalas de horários não convencionais, tendem a inverter esse padrão biológico natural inherente ao ser humano (MELLO *et al.*, 2015).

O trânsito nos últimos anos tem se tornado um dos fatores mais preocupantes da sociedade. O ato de dirigir vai além da habilidade motora, envolve também aspectos emocionais, aprendizagem de regras formais e informais necessárias ao contexto que o motorista se encontra (QUIRINO e VILLEMOR-AMARAL, 2015).

No Brasil, a maioria dos motoristas profissionais, sobretudo motoristas de transporte de cargas, enfrenta jornada de trabalho irregular e permanece acordado por mais de 18 horas/dia, o que reduz seu desempenho e estado de alerta (NARCISO e MELLO, 2017). O sono é uma condição de restauração e de descanso do corpo e da mente inherente a todo ser humano independente de sua idade (SILVA *et al.*, 2017).

A importância do sono é que, quando estamos dormindo, o organismo regula o sistema imunológico, o sistema hormonal e recompõe os neurotransmissores. Consequentemente o sono é uma necessidade básica como é comer, ingerir líquidos etc. O sono determina sucesso diurno porque melhora o humor, a vigília (atenção), a energia, o raciocínio, a produtividade, a segurança, a saúde e a longevidade (ALVES JUNIOR, 2010).

Diante do exposto, levantou-se como problema qual seriam os principais impactos sobre a saúde dos motoristas de caminhão ocasionados por um padrão ineficaz do sono? Assim, este trabalho tem como objetivo descrever o período de descanso para o sono dos caminhoneiros que trafegam a BR 262.

2 METODOLOGIA

O estudo trata-se de uma pesquisa descritiva, de abordagem quantitativa. De acordo com Gil (2008), a pesquisa descritiva visa à descrição de características de uma determinada população, fenômeno ou estabelecimento de relações entre variáveis, englobando o uso de técnicas padronizadas para coletar os dados, como questionário e observação sistemática.

A pesquisa teve como público alvo os profissionais motoristas de caminhão, tendo como critério de escolha os motoristas que trafegam a BR-262 mais especificadamente no percurso do município de Matipó-MG. Foi aplicado um questionário fechado, contendo perguntas baseadas no modelo de Símonds (2012), envolvendo questões sócio demográficas que caracterizam o perfil do profissional, assim como o período de sono/descanso.

Os motoristas pesquisados foram informados dos objetivos do estudo e a participação concretizada mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este seguiu as especificações da Lei 466/2012, que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhe o anonimato de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo (BRASIL, 2012).

Os dados posteriormente foram trabalhados em programa Microsoft e Excel 2010 e apresentados em forma de gráficos ou tabelas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após análise dos resultados obtidos e sua tabulação, os dados relativos às variáveis sócio demográficas estão sumarizados na Tabela 1. Dos 10 motoristas de caminhão entrevistados, 100% foram do gênero masculino. Em relação à idade dos mesmos 20% apresentaram idade entre 25 a 35 anos, 40% idade de 36 a 45 anos e 40% idade superior a 45 anos.

De acordo com os dados obtidos, 10% dos motoristas são solteiros, 80% casados, e 10% separados. Em relação à formação escolar 40% possuem ensino fundamental incompleto, 10% ensino fundamental completo, 30% ensino médio incompleto, e o restante 20% ensino médio completo. Segundo Notto *et al* (2017), baixa escolaridade e pouca orientação sobre hábitos saudáveis, são fatores que dificultam o entendimento e adesão dos motoristas à promoção de saúde.

Tabela 1: Características sócio demográficas da população investigada

Característica	N=10	%
Gênero		
Masculino	10	100,0
Faixa Etária		
De 25 a 35 anos	2	20,0
De 36 a 45 anos	4	40,0
Mais de 45 anos	4	40,0
Estado Civil		
Solteiro	1	10,0
Casado	8	80,0
Separado	1	10,0
Formação Escolar		
Fundamental incompleto	4	40,0
Fundamental completo	1	10,0
Médio incompleto	3	30,0
Médio completo	2	20,0

Fonte: elaborado pelos autores

Em relação aos dados pertinentes as características da profissão de motorista está contida na tabela a seguir (Tabela 2). Pode-se observar que em relação ao tempo em que se encontra na profissão de motorista, 10% estão de 1 a 5 anos, 20% de 6 a 10 anos, e 70% mais de 10 anos de profissão. Quando questionados sobre o motivo de escolha da profissão, 10% relataram ter sido por influência familiar, 20% falta de oportunidade, sendo que o restante 70% disseram ser por desejo pessoal.

Dos entrevistados, 20% trafegam no período da manhã, 10% à tarde, 60% em dois períodos na parte da manhã e à tarde, 10% no período de manhã e noite. Os caminhoneiros, diante de sua jornada de trabalho exaustiva com pouco tempo para dormir e descansar, muitas vezes trabalham em condições que comprometem sua saúde física e mental. Em relação ao período fora de casa, 50% está na estrada em torno de 1 a 15 dias, 10% de 15 a 30 dias, 30% em um período de 30 a 45 dias, e 10% acima de 45 dias.

Tabela 2: Características da profissão de motorista

Característica	N=10	%
Há quanto tempo está na profissão de motorista		
De 1 a 5 anos	1	10,0
De 6 a 10 anos	2	20,0
Mais de 10 anos	7	70,0
Qual o motivo da escolha da profissão		
Influência familiar	1	10,0
Falta de oportunidade	2	20,0
Desejo pessoal	7	70,0
Período para trafegar		
Manhã 6 as 12	2	20,0
Tarde 13 as 18	1	10,0
Manhã 6/12 e tarde 13/18	6	60,0
Manhã 6/12 e noite 19/23	1	10,0
Período fora de casa		
1 a 15 dias	5	50,0
15 a 30 dias	1	10,0
30 a 45 dias	3	30,0
Acima de 45 dias	1	10,0
Quantas horas em média você dirige por dia		
Menos de 8 horas	1	10,0
8 horas	3	30,0
10 horas	1	10,0
Acima de 10 horas	5	50,0
Você faz uso de álcool ou fumo		
Bebida alcoólica	4	40,0
Não usa Fumo ou álcool	6	60,0
Já se envolveu em acidente de trânsito		
Sim	5	50,0
Não	5	50,0

Fonte: elaborado pelos autores

A carga horária encontrada entre os caminhoneiros, 10% dirige em média menos de 8 horas por dia, 30% 8 horas, 10% 10 horas, 50% acima de 10 horas. A combinação entre estresse e agressividade no trânsito acaba na maioria das vezes sendo um facilitador para acidentes e morte (QUIRINO e VILLEMOR-AMARAL, 2015).

Em relação ao uso de álcool e cigarro, 40% faz o uso de bebida alcoólica, e o restante 60% não utiliza nenhuma dessas substâncias. De acordo com a pesquisa, 50% dos caminhoneiros já se envolveram em algum tipo de acidente de trânsito, e 50% nunca se envolveu em acidente de trânsito. Sabe-se que a sonolência ao volante causa acidentes nas rodovias com elevada morbimortalidade (MEDEIROS et al., 2016).

Conforme demonstrado na tabela 3, em relação ao período de descanso dos motoristas, 10% descansam menos de 4 horas ao dia, 10% de 4 a 6 horas, 10% em torno de 8 horas, 70% acima de 8 horas. Os motoristas de caminhões não dormem o suficiente, e, nesta profissão um descanso adequado é extremamente necessário para que o caminhoneiro desempenhe sua função da melhor maneira possível, sendo que qualquer tipo de comprometimento pode causar graves acidentes (ALESSI e ALVES, 2015).

Uma boa noite de sono é de extrema importância para a recuperação do organismo de todo o desgaste diário. No Brasil, a maioria dos motoristas profissionais, sobretudo motoristas de transporte de cargas, enfrenta jornada de trabalho irregular e permanece acordado por mais de 18 horas/dia, o que reduz seu desempenho e estado de alerta (NARCISO e MELLO, 2017). Diante dessa situação, os motoristas informaram em sua maioria 90% possuir de 6 a 12 horas de sono por dia, e apenas 10% um curto tempo em torno de 1 a 3 horas. Em relação à auto percepção do sono 30% informou que é muito bom, 30% bom, 20% razoável, 10% ruim, 10% muito ruim.

Tabela 3: Características relacionadas ao período de descanso/sono dos motoristas

Característica	N=16	%
----------------	------	---

Horas de descanso

Menos de 4 horas	1	10,0
4-6 horas	1	10,0
8 horas	1	10,0
Acima de 8 horas	7	70,0
Quantas horas de sono diárias		
1 a 3 horas	1	10,0
6 a 12 horas	9	90,0
Auto percepção da qualidade de sono		
Muito ruim	1	10,0
Ruim	1	10,0
Razoável	2	20,0
Boa	3	30,0
Muito Boa	3	30,0
Você usa ou já usou alguma medicação ou substância para mantê-lo acordado		
Sim	1	10,0
Não	9	90,0

Fonte: elaborado pelos autores

Além disso, os curtos prazos de entrega não apenas dificultam a realização de pausas de descanso, como empurram muitos trabalhadores para o consumo de substâncias químicas, como anfetaminas e álcool, uma vez que precisam se manter acordados para atender as urgências dos prazos delimitados pelas empresas (SILVA et al., 2016). Além disso, 90% dos pesquisados informaram nunca fazer uso de medicação ou substância para manter-se acordado ao volante, 10% relatou já fazer uso da substância chamada anfetamina, popularmente conhecida como Rebite, não mais a utilizando.

A atividade de trabalho dos motoristas de caminhão é caracterizada como de alto risco. Noites mal dormidas, constantes mudanças no horário de trabalho, em turnos alternados, contribuem para uma redução da capacidade de manter a atenção que, somada a um aumento no tempo de latência, tempo para responder a um estímulo, podem ser de extremo perigo, aumentando as chances de ocorrência de acidente (CUNHA, 2015).

Diante desse cenário, é inegável que longas horas de jornada de trabalho e o débito cumulativo de sono podem provocar alterações dos ritmos biológicos e a redução do desempenho psicomotor, bem como provocar acidente (NARCISO e MELO, 2017).

4 CONCLUSÃO

A trajetória profissional do motorista de caminhão interfere em sua saúde, pois o torna vulnerável a fatores de risco imposta por essa profissão. Por possuir uma jornada de trabalho que é frequentemente longa, acaba tendo como consequência um sono de baixa qualidade, onde foi possível verificar de acordo com os dados que 40% dos motoristas de caminhão puderam relatar não possuir uma noite de sono satisfatória, o que pode contribuir para um desgaste físico intenso e entrelaçado com episódios de sonolência ao volante repercutir em acidentes.

Além disso, a profissão também interfere na convivência familiar e vida social do motorista, pois, o afasta de sua família, amigos, datas importantes. Por outro lado, o isolamento familiar traz a necessidade de buscar maior sociabilização nos locais de trabalho. Tendo em vista que os resultados analisados mostraram condições de vida e trabalho nem sempre favoráveis a saúde do caminhoneiro, é necessário que sejam discutidas políticas de prevenção de doenças e promoção de saúdes específicas para essa categoria profissional.

5 REFERÊNCIAS

ALESSI, Angélica; ALVES, Márcia Keller. Hábitos de vida e condições de saúde dos caminhoneiros do Brasil: uma revisão da literatura. *Ciência&Saúde*, v. 8, n. 3, p. 129-136, 2015. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faenfi/article/view/18184/13986>. Acesso em: 10. Out. 2018.

ALVES JÚNIOR, Dirceu Rodrigues Alves. Repercussão do sono sobre o trabalho. *Diagn. Tratamento*. v. 15, n. 3, p.150-152, 2010. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/1413-9979/2010/v15n3/a1566.pdf>. Acesso em: 10. Out. 2018.

BRASIL. Arquivo Nacional. **Resolução Nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Diário oficial da união, Brasília, n.12, seção1. jun. 2013. Disponível em:
<http://conselho.saude.gov.br/ultimasnoticias/2013/06jun14publicadaresolucao.html>. Acesso em: 04. Jul. 2018.

CUNHA, Fabiola Vieira. **Sonolência e cronotipo em motoristas de caminhão e suas implicações com acidentes em rodovia**. Campinas-SP, 2015. P.131. Tese Doutorado (Ciências da Saúde), Departamento Acadêmico de Enfermagem, Faculdade de Enfermagem da Universidade Estadual de Campinas, UNICAMP. Disponível em:
http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/283856/1/Cunha_FabiolaVieira_D.pdf. Acesso em: 09. Out. 2018.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. Ed. - São Paulo: Atlas, 2008.

MEDEIROS, Clarissa Mari de et al. Preditores de síndrome da apneia obstrutiva do sono em caminhoneiros. **Saúde, ética e justiça**. v. 21, n. 1, p. 28-37, 2016. Disponível em:
<https://www.revistas.usp.br/sej/article/view/126520>. Acesso em: 11. Out. 2018.

MELLO, Marcos Túlio de et al. Transtorno do Sono e Segurança do Trabalho. **Rev. Do Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região**. v. 11, n. 46, p. 86-97, 2015. Disponível em:
https://juslaboris.tst.jus.br/bitstream/handle/1939/100800/2015_mello_marco_transtornos_sono.pdf?sequence=1. Acesso em: 11. Out. 2018.

NARCISO, Fernanda Veruska; MELLO, Marco Túlio de. Segurança e saúde dos motoristas profissionais que trafegam nas rodovias do Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, n. 26, p. 01-07, 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rsp/v51/pt_0034-8910-rsp-S1518-87872016050006761.pdf. Acesso: 12. Out. 2018.

NOTTO, Vinícius Oliveira et al. Associação entre índice de massa corporal e circunferência da cintura com pressão arterial elevada em caminhoneiros. **Revista Cereus**, v. 9, n. 1, p. 163-177, 2017. Disponível em: <http://www.revistacereus.unirg.edu.br/index.php/1/article/viewFile/1295/513>. Acesso em: 12. Out. 2018.

QUIRIMO, Giovana de Souza; VILLEMOR-AMARAL, Anna Eliza de. Relação entre estresse e agressividade em motoristas profissionais. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 7, n. 2, p. 125-132, 2015. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsaude/v7n2/v7n2a06.pdf>. Acesso em: 11. Out. 2018.

SANTOS FILHO, Carlos Souto dos et al. Aspectos do sono e das funções neurocomportamentais em condutores profissionais de veículos pesados: revisão da literatura. **Rev Med**, v. 90, n. 2, p. 78-88, 2011. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/viewFile/58888/61867>. Acesso: 10. Out. 2018.

SILVA, Kézia Katiane Medeiros et al. Alterações do sono e interferência na qualidade de vida do envelhecimento. **Revista de Enfermagem**, v. 11, n. 1, p. 422-428, 2017. Disponível em:
<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/11923>. Acesso em: 12. Out. 2018.

SILVA, Luna Gonçalves da et al. Vínculos empregatícios, condições de trabalho e saúde entre motoristas de caminhão. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v. 16, n. 2, p. 153-165, 2016. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v16n2/v16n2a05.pdf>. Acesso em: 13. Out. 2018.

SÍMMONDS, Elen Guimarães de Sousa. **Fatores determinantes da qualidade de vida no trabalho de motoristas de transporte de cargas em trânsito pela região de barra do garças/mt**. Pedro Leopoldo/MT, 2012. 106p. Dissertação (Mestrado Profissional em Administração), Departamento Acadêmico de Administração, Faculdades Pedro Leopoldo-MT. Disponível em:
http://www.fpl.edu.br/2013/media/pdfs/mestrado/dissertacoes_2012/dissertacao_elen_guimaraes_de_sousa_simmonds_2012.pdf. Acesso em: 12. Out. 2018.