



# PREVALÊNCIA DE SONOLÊNCIA EXCESSIVA DIURNA EM MOTORISTAS DE CAMINHÃO QUE TRAFEGAM PELO SISTEMA ANHANGUERA-BANDEIRANTES



Ferreira, A.C.(FCM/UNICAMP); Li, L.M. (FCM/UNICAMP); Fernandes, P.T. (FCM/UNICAMP)  
Departamento de Neurologia  
Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas, FCM/UNICAMP  
Bolsa PIBIC/CNPq (Agosto/2010-Julho/2011)

Palavras-chave: Sonolência excessiva diurna - Distúrbios do sono - Qualidade do sono

## INTRODUÇÃO

A sonolência é uma função biológica que aumenta a capacidade para dormir. Entretanto, essa função pode ser alterada em casos de Sonolência Excessiva Diurna (SED), na qual ocorre um aumento da propensão ao sono, em momentos em que esse não é apropriado. A prevalência da SED é alta em nossa sociedade e suas consequências afetam a vida dos pacientes. Pessoas com SED apresentam stress psicológico, diminuição da capacidade produtiva no trabalho ou na escola e aumento do risco de acidentes de trabalho e de trânsito, dado que a SED afeta as funções neuropsicológicas e cognitiva. No Brasil, apesar de haver predominância do transporte rodoviário e o número de mortes decorrentes de acidentes de trânsito ser muito alto, o assunto é negligenciado. Nesse sentido, o objetivo desse estudo foi avaliar a prevalência da SED e a qualidade do sono em caminhoneiros que trafegam pelo Sistema Anhanguera-Bandeirantes.

## METODOLOGIA

Foi realizado um estudo transversal, no qual motoristas de caminhão participantes do "Programa Estrada para a Saúde" responderam aos seguintes questionários: Escala de Sonolência de Epworth (ESE), Escala de Pittsburgh (EP) e questionário de identificação e dados gerais. A ESE avalia a sonolência durante o dia em diversas situações e é um instrumento comumente utilizado para discriminar indivíduos com SED de indivíduos normais. A EP avalia a qualidade subjetiva do sono. O Questionário de identificação e dados gerais colheu as seguintes informações do motorista: nome, idade, sexo, estado civil, número de filhos, grau de escolaridade, tempo de profissão, tipo de produto transportado, horas de trabalho por dia, horas de descanso por dia, peso, altura, atividade física que pratica, doenças, tabagismo, uso de medicamentos para permanecer acordado ou para dormir e auto-avaliação da qualidade do sono.

Foto 1. Instalações do Programa Estrada para a Saúde

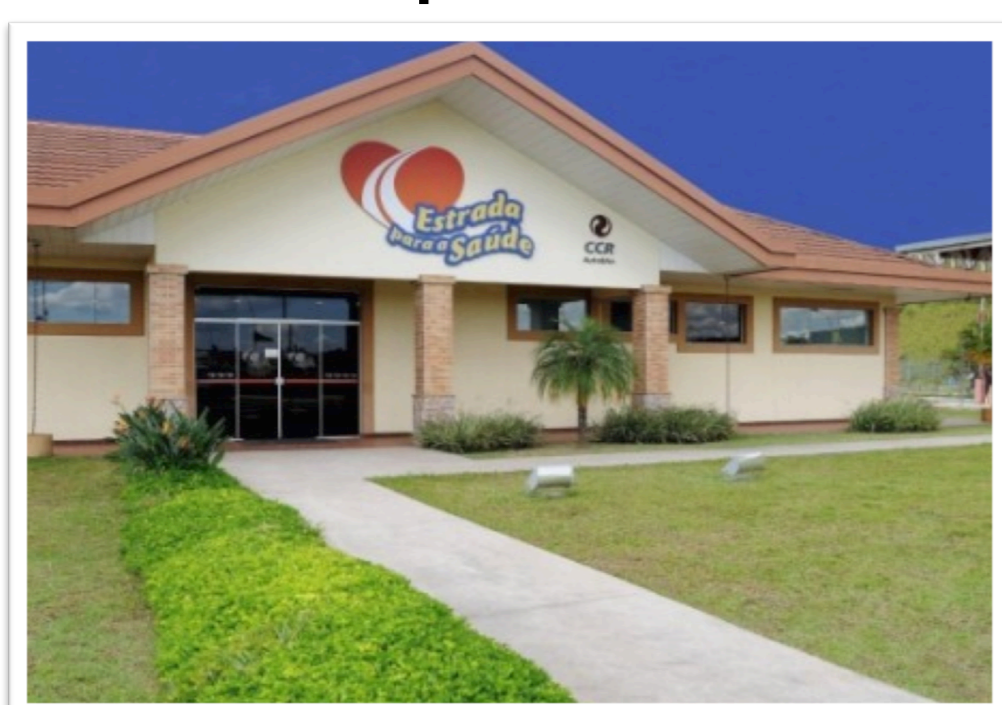


Tabela 1. Escala de Sonolência de Epworth

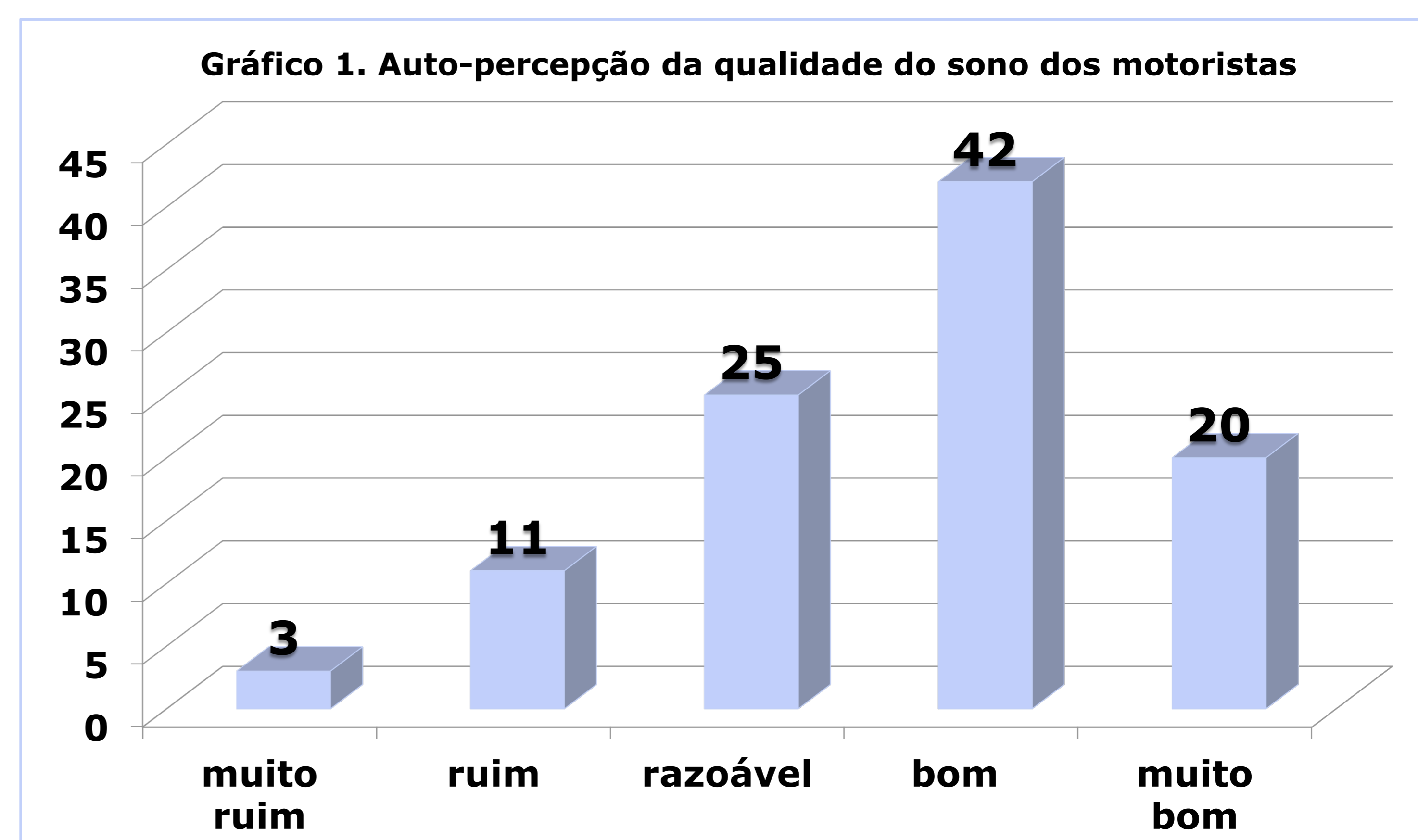
Situação	Probabilidade de cochilar
1. Sentado e lendo	
2. Assistindo TV	
3. Sentado quieto, em lugar público (por exemplo, em um teatro, reunião ou palestra)	
4. Andando de carro por uma hora sem parar, como passageiro	
5. Sentado e conversando com alguém	
6. Deitado à tarde para descansar	
7. Sentado quieto após almoço sem bebida de álcool	
8. Em um carro parado no trânsito por alguns minutos	
0 - nunca cochilaria	
1 - pequena probabilidade de cochilar	
2 - probabilidade média de cochilar	
3 - grande probabilidade de cochilar	

## RESULTADOS

Foram entrevistados 101 motoristas, desses 100 eram homens e havia apenas uma mulher.

- **Índice de massa corporal:** dos entrevistados que souberam responder qual era seu peso (94 motoristas), apenas 7,4% (n=7) estavam com peso normal, isto é, possuíam valores de IMC entre 18,5 e 24,9; os demais 92,5% (n=87) dos entrevistados estavam com sobrepeso, isto é, com valores de IMC maior ou igual a 25.
- **Jornada de trabalho diária:** a média encontrada foi de 13,5 horas por dia (variando de 6 a 24 horas, DP=3,54).
- **Medicações ou substâncias para ficarem acordados:** 22,7% (n=23) consomem.

Com relação à auto-percepção da qualidade do sono, 2,9% (n=3) disseram que é muito ruim, 10,8% (n=11) disseram que é ruim, 24,7% (n=25) disseram que é razoável, 41,5% (n=42) disseram que é boa e 19,8% (n=20) disseram que é muito boa.



Com relação aos questionários aplicados, a média para o Epworth foi de 10,17 (variando de 1 a 19, DP=3,96) e para o Pittsburgh foi de 4,49 (variando de 0 a 13, DP=2,90). Analisando os questionários de maneira separada, observamos pela Escala de Epworth que 59,4% (n=60) dos motoristas apresentam sonolência excessiva por apresentarem escore maior ou igual a 10 e que 29,7% (n=30) dos motoristas apresentam distúrbios do sono por apresentarem escore maior a 5.

Tabela 2. Valores Médios dos questionários aplicados

Escala	Valor Médio	Porcentagem de motoristas com distúrbios do sono
Epworth	10,17	59,40%
Pittsburgh	4,49	29,70%

## CONCLUSÃO

Foram muito altas as prevalências de Sonolência Excessiva Diurna e de distúrbios do sono encontradas entre os motoristas de caminhão entrevistados que trafegam pelo Sistema Anhanguera-Bandeirantes. E apesar da auto-percepção da qualidade do sono dos motoristas não ser em sua maior parte ruim, os resultados da pesquisa também indicam que é grande a quantidade de motoristas com uma qualidade de sono ruim. Isto denota a necessidade de uma maior atenção das autoridades nesse assunto, realizando mais estudos epidemiológicos e elaborando uma legislação de trânsito, no que diz respeito aos distúrbios do sono, mais adequada a realidade de nosso país.

## CONTATOS

Areta Cavalcanti Ferreira: areta@fcm.unicamp.br; Prof. Dr. Li Li Min: llimin@fcm.unicamp.br