

## RELAÇÕES ENTRE RESTRIÇÃO DE SONO E ESTADO DE HUMOR EM CONDUTORES VEICULARES

### *RELATIONSHIPS BETWEEN SLEEP RESTRICTION AND MOOD STATE IN VEHICULAR CONDUCTORS*

Rogério Belo da Silva<sup>1</sup>; Luís Sérgio Sardinha<sup>2</sup>; Valdir de Aquino Lemos<sup>3</sup>

#### RESUMO

Em função das grandes mudanças no estilo de vida, incluindo as novas tecnologias e a carga de trabalho excessiva, a sociedade contemporânea tornou-se ativa 24 horas, o que pode gerar problemas na qualidade de sono e no estado de humor. Assim, pode influenciar negativamente o comportamento de condutores veiculares. Desse modo, o objetivo do presente estudo é descrever a influência da restrição de sono sobre o estado de humor em condutores veiculares. Para esse estudo foram compilados 3 livros e 7 artigos científicos, do acervo do Google acadêmico, PubMed, SCIELO e Bireme. As palavras-chave utilizadas para a busca dos artigos científicos foram: “sono”, “restrição de sono”, “estado de humor” e “condutor veicular”. Os resultados do presente estudo mostram que o condutor restrito de sono pode apresentar alterações no ritmo biológico e prejuízos comportamentais, especificamente o estado de humor. Diante disso, conclui-se que restrição de sono pode causar sonolência diurna e alterações no estado de humor dos condutores veiculares o que pode influenciar em acidentes de trânsito.

**Palavras-chave:** Sono, Restrição de Sono, Estado de Humor, Motorista Veicular

#### ABSTRACT

Due to major changes in lifestyle, including new technologies and excessive workload, contemporary society has become active 24 hours, which can lead to problems in sleep quality and mood. Thus, it can negatively influence the behavior of vehicular conductors. In this sense, the purpose of the present study is to describe the influence of sleep restriction on the mood state in vehicular conductors. For this study were compiled 3 book and 7 scientific articles, from the collection of Google academic, PubMed, SCIELO and Bireme. The keywords used to search the scientific articles were: "sleep", "sleep restriction", "mood" and "vehicular driver". The results of the present study show that the restricted sleep driver may present alterations in the biological rhythm and behavioral losses, specifically the state of humor. Therefore, it is concluded that sleep restriction can cause daytime sleepiness and changes in the mood of vehicle drivers, which may influence traffic accidents.

**Keywords:** Sleep, Sleep Restriction, Humor State, Vehicular Driver

#### INTRODUÇÃO

O sono é um estado funcional reversível e cíclico. Em termos fisiológicos ocorrem oscilações de parâmetros bioquímicos e paralelamente a isso atividades cerebrais ativas, o que representa o comportamento de dormir (BUELA, 1990). Diante disso, percebe-se que o sono é importante para manter a homeostase física e mental. Assim, alterações no padrão de sono podem acarretar consequências não desejáveis à saúde de forma geral.

Tais consequências comportamentais provenientes de alterações no padrão de sono podem

---

1 Graduação em Psicologia pelo Centro Universitário Brazcubas – Mogi das Cruzes.

2 Doutorado em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano pela Universidade de São Paulo, Brasil(2011). Coordenador e Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário Brazcubas – Mogi das Cruzes. Docente junto à Universidade do Grande ABC, UniABC, Santo André.

3 Doutorado em Psicobiologia pela Universidade Federal de São Paulo, Brasil(2016). Pesquisador do Comitê Paralímpico Brasileiro, Brasil. Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário Brazcubas – Mogi das Cruzes.

incluir redução da eficiência do processamento cognitivo, bem como aumento do tempo de reação e piora da atenção; déficit de memória, irritabilidade, entre outras. Atualmente, devido ao estilo de vida com atividades profissionais e sociais exaustivas a sociedade moderna está cada vez mais reduzindo o tempo total de sono, o que pode proporcionar como por exemplo, alterações no estado de humor (KRUEGER, 1999).

A relação entre sono e estado de humor estão bem estabelecidas tanto em adultos quanto em jovens, no entanto, quando se diz respeito a associação entre estas variáveis com condutores veiculares, poucos estudos foram desenvolvidos, até o nosso conhecimento. O sono encurtado durante as noites, pode levar à uma restrição crônica e causar problemas no humor (Baun, 2014). De acordo com Martinie et al, (2017); rohlfs et al, (2008) o estado de humor inclui depressão, ansiedade, vigor, raiva, fadiga e confusão mental e é uma condição emocional a qual pode modificar percepções e experiências reais da pessoa.

Torna-se importante destacar que o estado de humor é apenas um indicador comportamental. Desta forma, é preciso analisar o indivíduo como um todo, juntamente a outros fatores. Neste sentido a psicologia pode desempenhar esse papel de forma técnica e coerente, pois, segundo ROZESTRATEN (1988) a psicologia como ciência pode contribuir na melhora de determinados comportamentos inadequados e suas relações. Portanto, no que diz respeito ao entendimento das relações sociais e comportamentais, observa-se que por meio de regras e leis previamente determinadas, o indivíduo pode modificar seus comportamentos e assim melhorar o estilo de vida bem como a sua saúde. Diante disso, acredita-se que pessoas que dormem adequadamente podem apresentar uma estabilidade no estado de humor. Assim, o objetivo do presente estudo é descrever sobre a influência da restrição do sono e estado de humor de condutores veiculares.

## **MÉTODO**

Este estudo segue o modelo de uma revisão integrativa da literatura. Foram compilados neste trabalho 7 artigos, 3 livros que descreveram os efeitos da restrição de sono sobre os estados de humor entre condutores veiculares. A pesquisa dos artigos científicos foi realizada nas seguintes bases de dados: Scielo, Bireme, Google, Google acadêmico e PubMed.

Os documentos referenciados foram publicados nos anos de 1971 até 2017, incluindo como palavras de busca “sono”, “restrição de sono”, “estado de humor”, “condutor veicular”, “psicologia do trânsito”. Todo o material referenciado foi lido em Língua Portuguesa e Inglês.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O sono sempre foi objeto de desejo desde a antiguidade, muito foi escrito sobre esse assunto durante vários anos. Quanto à sua função Guyton *et al*, (1997), afirmam que serve para restabelecer os níveis de equilíbrio e atividade entre o corpo e mente. O sono é um estado funcional, pois mesmo estando em repouso muitas funções cerebrais permanecem ativas o que possibilitam uma regulação física e mental (BUELA, 1990).

Embora o sono seja importante à saúde, KRUEGER *et al*, (1999) defende que a sua falta pode ser um fator determinante para alterações no processo de cognição incluindo déficits de memória, tempo de reação, atenção, irritabilidade e estado de humor. A restrição de sono é muito comum nos dias atuais, devido ao ritmo acelerado de muitas pessoas. As relações entre restrição e o estado de humor dos condutores estão intimamente relacionados.

Para Martinie *et al*, (2017) o humor é definido como um estado capaz de fornecer princípios afetivos e emocionais e quando instável pode prejudicar a forma e a percepção do indivíduo. Nesse sentido, diversas condições como jornadas excessivas de trabalho podem dificultar o processo de informações e alterações no estado de humor, o que pode causar possíveis acidentes de trânsito (HOLMES, 1997).

Segundo SALLES *et al*, (1993) a restrição de sono pode produzir inúmeros efeitos negativos que afetam diretamente as atividades diárias do condutor veicular, por exemplo, queda no desempenho, falta de concentração, irritabilidade e condutas antissociais no trânsito. Assim, observa-se maior risco para condutores que apresentavam poucas horas de sono. Marin e Queiroz (2000) afirmam que a uma noite mal dormida pode acarretar alterações no comportamento aumentar o nível de tensão e ansiedade, produzindo condutas arriscadas e agressivas no ambiente do trânsito.

Para Hoffman *et al*, (2003) o ser humano possui várias aptidões, personalidades, hábitos, descanso e sono. Desse modo, o equilíbrio emocional é determinante para o bom funcionamento psicobiológico e social do condutor. Outras atitudes agressivas também são observadas, como sentimento de raiva e inferioridade aliadas ao mau humor, fatores que são prejudiciais do ponto de vista da higiene mental. Diante disso, necessita-se construir novas técnicas de avaliações e perspectivas de avanço no campo da psicologia que envolvem questões relativas aos condutores veiculares.

## CONCLUSÕES

Com base nos resultados do presente estudo, pode-se concluir que, a restrição de sono está associada à piora do estado de humor. O condutor veicular que não dorme o tempo suficiente de oito horas por noite em média, apresenta uma qualidade de sono não suficiente, o que pode provocar alterações no relógio biológico e no estado de humor. Além disso, a falta de sono também

pode contribuir à redução da atenção e aumento da fadiga mental e física, o que pode provocar acidentes de trânsito.

Esse estudo sugere que projetos e técnicas de prevenção contra acidentes de trânsito sejam implementados, principalmente em frotas de empresas responsáveis por transportes de veículos motorizados. Tais projetos poderiam incluir diálogos, palestras e cartilhas para orientar os condutores a incluírem em sua rotina diária a higiene do sono, medidas educativas e comportamentais, nas quais o psicólogo poderia agregar o seu conhecimento para desenvolver práticas na prevenção de acidentes.

## REFERÊNCIAS

BAUM KT, D.A, Field J, Miller L.E, Rausch J, Beebe DW. **A restrição do sono agrava a regulação do humor e emoção em adolescentes.** *Psiquiatria infantil.* 2014;55(2):180-90.

BUELA G. **Avaliação dos distúrbios de iniciar e manter o sono.** In: Reimão R. *Sono: aspectos atuais.* Rio de Janeiro: Atheneu Editora, 1990: 33.

HOFFMANN, M. H. **Áreas de intervenção de Psicologia do trânsito.** *Revista Alcance,* p. 26-36, 2003.

HOLMES, D. **Psicologia dos transtornos mentais.** Porto Alegre: Artes Médicas. 1997.

KRUEGER JA, JR. OBÁL F, FANG J. **Why we sleep: a theoretical view of sleep function.** *Sleep Med Rev* 1999;3:119-29.

MARIN, L. e QUEIROZ, M. S. **A atualidade dos acidentes de trânsito na era da velocidade: uma visão geral.** *Cad. Saúde Pública,* p. 15(1): 7-21, 2000.

MARTINIE MA, ALMECIJA Y, ROS C, GIL S. Incidental mood state before dissonance induction affects attitude change. **PLoS One.** 2017; 14;12(7):e0180531.

ROHLFS ICPM, et al. **A Escala de humor de Brunel (BRUMS): Instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento em adolescentes e adultos, atletas ou não.** *Boletim* 2008; 75: 281-4.

ROZESTRATEN, R.J.A. **Psicologia do trânsito: conceitos e processos básicos.** São Paulo, SP: EPU/EDUSP. 1988.

SALES, P.P.et al. **A privação de sono e efeitos do estado de animo e rendimento dos cidadãos.** *Revista clinica espanhola,* v. 173, n. 7, p. 384-6, 1993.