



PRESS RELEASE



AICC Promove Campanha de Sensibilização Rodoviária 'O Café e o Estado de Alerta'

A **Associação Industrial e Comercial do Café** e a **Prevenção Rodoviária Portuguesa** juntaram-se por uma causa comum – prevenir e alertar para o estado de cansaço e fadiga durante a condução.

“O cansaço é como a velocidade: tem limites” – é o mote da campanha de sensibilização promovida pela Associação Industrial e Comercial do Café (AICC), em parceria com a Prevenção Rodoviária Portuguesa (PRP).

A iniciativa vai decorrer ao longo do ano de 2013 com diferentes momentos, sendo de destacar o seu arranque, nas estradas de Norte a Sul do país com 33 outdoors, de **26 de Março a 29 de Abril**.

A fadiga provoca a diminuição das capacidades perceptivas, cognitivas e motoras. Prejudica a vigilância, a atenção, a resposta reflexa, o tempo de reacção e todo o processo de decisão. Os efeitos da fadiga na condução são semelhantes aos efeitos provocados pelo álcool. Sabe-se que após 24 horas de privação de sono a diminuição de desempenho é equivalente à observada em indivíduos com uma TAS (Taxa de Álcool no Sangue) de 1,0g/l.

Em Portugal o sono é responsável por 20% dos acidentes rodoviários. 23% dos condutores relataram que já sentiram fadiga extrema ao volante e 3% chegou mesmo a adormecer. 2,3% sofreram um acidente ou evitaram-no por pouco, segundo um estudo realizado pela Associação Portuguesa do Sono.

Esta ação tem como propósito alertar para o problema da fadiga e condução sugerindo aos condutores que efectuem uma pausa a cada duas horas de viagem, principalmente quando se trata de viagens de longa duração. Estudos científicos indicam que parar, dormir pelo menos 15 minutos e ingerir uma bebida com cafeína atenua os efeitos da fadiga. De acordo com os especialistas, a ingestão de café aumenta o estado de alerta do condutor e diminui a sonolência e consequentemente os riscos associados à fadiga.

“Com esta campanha pretendemos sensibilizar os portugueses para os benefícios do café para a saúde, nomeadamente no que diz respeito à segurança rodoviária. Tendo em conta que a cafeína é um estimulante natural, o seu mecanismo de ação potencia o estado de alerta. Desta forma, é natural que o consumo de café ajude a aumentar o estado de vigília, essencial para uma condução segura”, explica a Dra. Teresa Ruivo, Secretária Geral da AICC.



PRESS RELEASE



“É importante continuar a apostar na comunicação de temas tão importantes para a sinistralidade rodoviária como os relacionados com a fadiga do condutor. Conduzir é desempenhar uma tarefa composta por 4 fases:

1-observar o ambiente rodoviário, 2 – analisar as observações efectuadas, prevendo o que vai acontecer, 3 – decidir o que fazer (em média tomam-se 12 decisões por minuto) e 4 - executar as decisões tomadas.

Para poder desenvolver estas tarefas em boas condições, é indispensável estar em boas condições físicas. Por isso, com sono, só uma solução: pare, durma 15 minutos e tome uma bebida cafeinada”, explica o Eng.º José Miguel Trigo, Presidente da Prevenção Rodoviária Portuguesa.

De acordo com os dados mais recentes disponibilizados pela UE, em 2012 morreram em Portugal 71 pessoas por 100.000 habitantes (55 mortos por 100.000 habitantes em média nos 27 países da UE), o que coloca Portugal numa desconfortável 20ª posição.

A **Associação Industrial e Comercial do Café (AICC)** é uma associação patronal sem fins lucrativos, cujo principal objetivo é promover e divulgar o café e apoiar todo um sector industrial e comercial que lhe está associado, no quadro no estrito respeito pelas normas do ordenamento jurídico português. Esta Associação é constituída pelas empresas que, em Portugal, exercem a sua atividade na indústria de torrefação, moagem e empacotamento de café, misturas e sucedâneos bem como pelas empresas responsáveis pelo lançamento no mercado de café, misturas, sucedâneos e solúveis e máquinas, equipamentos e acessórios, desde que exerçam essa atividade a título principal.

Imagens em alta resolução:

informedia.com.pt

User: AICC

Pass: aicc..12

Para mais informações:

Infopress – 21 324 0227 | 96 346 1287

Maria João Barbedo – mbarbedo@infopress.com

Filipa João – fjoao@infopress.com