## ÁLCOOL e condução

### COMO O ÁLCOOL INTERFERE COM A CONDUÇÃO ?

Os efeitos do álcool diretamente proporcionais concentrasua cão no sanque podemos agrupá-los em:



Efeitos visuais e percetivos — o álcool aumenta o cansaço, reduz a capacidade de seguir objetos com os olhos, reduz o campo visual e aumenta o tempo de recuperação ao encandeamento.

Efeitos sobre a função psicomotora e as capacidades de conduzir — o álcool aumenta o tempo de reação, deteriora a coordenação bimanual, altera a atenção, a perceção da velocidade e da distância e diminui a capacidade de resposta a situações rodoviárias imprevistas.

Efeitos sobre o comportamento e a conduta o álcool promove a sensação de um aumento de capacidades e um incremento de comportamentos de risco.





www.diretorioalcool.pt



elevada

Uma condução segura exige que se preste atenção a múltiplas situações em simultâneo,

desde a sinalização até aos outros veículos, do estado do tempo a eventuais

obstáculos, sem contar com a possível presença de peões. A condução exige do condutor

capacidade de reação, com presença de espírito e rapidez

de reflexos de modo a dar

respostas ajustadas e seguras às várias situações com

que se depara, para assim

evitar o acidente.

concentração

Embora a alcoolemia não seja o único fator de perigo a ter em conta - outros fatores podem influenciar a forma de conduzir (cansaço, falta de descanso e sono, instabilidade emocional, condições adversas da vida e dos veículos) - estima-se que no conjunto da União Europeia, 25% dos automobilistas mortos, apresentem taxas de alcoolemia superiores ao limite legal aceite em cada país.

> FECTRANS - FEDERAÇÃO DOS SINDICATOS DOS TRANSPORTES E COMUNICAÇÕES

# ÁLCOOL E CONDUÇÃO







## ÁLCOOL e condução

### A NOVA TAXA DE ÁLCOOL

Foi alterada a taxa de álcool tendo sido reduzida de 0,5 gramas por litro para 0,2 gramas por litro de sangue para os condutores em regime probatório, condutores de veículos de socorro ou de serviço urgente, detransporte coletivo de crianças, de táxis, de automóveis pesados de passageiros ou de mercadorias ou de transporte de mercadorias perigosas. Com esta alteração, estes condutores vão passar a ser punidos quando apresentarem uma taxa de álcool igual ou superior a 0,2 gramas por litro de sangue.



Os efeitos do álcool diferem de pessoa para pessoa dependendo da quantidade de álcool ingerido, dos seus hábitos de bebida, das suas expectativas, da disposição com que está, da rapidez com que bebe, da altura e peso corporal, do género do estado de saúde, da ingestão com ou sem alimentos ou em simultâneo com outras substâncias.

#### **PERGUNTAS E RESPOSTAS**

- 1. O que é a alcoolemia?
- 2. Quanto tempo leva o organismo a absorver o álcool?
- 3. Quanto tempo leva o organismo a eliminar o álcool?
- 4. A cerveja e o vinho sem álcool, não têm efetivamente álcool?
- 5. Quando se está doente pode consumir-se álcool?
- 6. Pode-se tomar medicamentos e consumir álcool?

1. A alcoolemia é a quantidade de álcool existente no sangue em determinado momento e expressa-se em gramas de álcool por litro de sangue (taxa de alcoolemia).

Quando alguém tem uma alcoolemia de 0,5g/l, equivale a dizer que existem 0,5g de etanol ou álcool puro por cada litro de sangue. A presença de álcool no sangue é a indicação de que o álcool se distribuiu pelo organismo e particularmente nos órgãos mais irrigados, como o fígado, pulmões, o coração, o cérebro e os rins.

- 2. **O tempo de absorção** do álcool pelo organismo varia entre 15 a 30 minutos, se absorvido em jejum, e de 30 a 60 minutos se absorvido durante a refeição.
- 3. **O organismo** elimina aproximadamente 0.1g/l de álcool por hora. Assim, se uma pessoa tiver uma alcoolemia de 0.5 g/l, necessita de 5 horas para atingir uma alcoolemia de 0.0g/l.

- 4. A cerveja e o vinho sem álcool são bebidas que incluem uma quantidade mínima de álcool (menos de 0.5 graus de álcool por litro). Para algumas pessoas esse valor já é o suficiente para produzir alterações. Para imaginarmos o impacto da bebida deve-se dividir por 10 o seu efeito (por exemplo,1 cerveja com 5 graus é equivalente a aproximadamente 10 cervejas "sem álcool").
- 5.O consumo do álcool coexiste com algumas doenças, como por exemplo, as do fígado ou do estômago. O álcool tem um efeito mais tóxico visto que o organismo não tem a mesma capacidade de o metabolizar.
- 6. Os medicamentos e o álcool genericamente não devem ser misturados. O efeito do álcool no sistema hepático retira eficácia aos medicamentos, assim como estes podem potenciar o efeito toxico do álcool, visto que ambos são metabolizados no fígado.



A relação entre os medicamentos que atuam sobre o sistema nervoso e a condução é bem conhecida:

interferem na atenção e vigilância, no tempo de reação, no desempenho motor ao nível muscular e dos reflexos e nas capacidades de previsão, avaliação e reação.