

MESMO EM PEQUENAS QUANTIDADES,
O ÁLCOOL E OS ESTUPEFACIENTES
AFETAM A CONDUÇÃO.

CONDUÇÃO SEGURA EXIGE BOA
VISÃO, OBSERVAÇÃO, REAÇÃO,
CONCENTRAÇÃO E COORDENAÇÃO

O CONDUTOR DESIGNADO
é o verdadeiro herói de qualquer festa.

É o AMIGO SALVA-VIDAS, aquele que não
consome bebidas alcoólicas para levar o resto
do grupo a casa em segurança.

Também há sempre a opção de utilizares
serviços de transporte público, táxis, TVDE...

FOCO NA CONDUÇÃO
MÃOS NO VOLANTE
OLHOS NA ESTRADA

**DIVERTE-TE, CELEBRA A VIDA
E REGRESSA A CASA EM SEGURANÇA**

WWW.ANSR.PT | WWW.CRUIZVERMELHA.PT

**A ESCOLHA
É TUA**

**NA ESTRADA,
TODO O CUIDADO É POUCO!**

**A mensagem é simples:
SE BEBERES, NÃO CONDUZAS!**



FACTOS:

- Em Portugal, morrem por ano na estrada cerca de 600 pessoas e 2000 ficam gravemente feridas.
- A velocidade e o álcool são as principais causas de morte em acidentes rodoviários.
- 1 em cada 3 condutores mortos em acidentes de viação apresenta uma Taxa de Álcool no Sangue (TAS) ilegal ($\geq 0,5$ g/l).
- A velocidade é a causa de 1/3 dos acidentes mortais.
- A 30km/h, a probabilidade de um atropelamento resultar em morte, é de 10%. A 50km/h, esta probabilidade aumenta para 80%. A 70 Km/h, a morte do peão é certa.

PORQUÊ?

EFEITOS NA CONDUÇÃO:

Álcool:

Reduz o campo visual;
Diminui a capacidade de reação;
Causa cansaço;
Causa excesso de autoconfiança e provoca comportamentos perigosos.

Canábis:

Reduz a capacidade de reação;
Afeta a coordenação;
Altera a perceção do tempo e da distância;
Afeta a capacidade de realizar tarefas.

Estimulantes (cocaína, anfetaminas, ecstasy):

provocam tremores nas pálpebras, cansaço, ansiedade e diminuem o poder de tomada de decisão.

CONSEQUÊNCIAS:

REGIME PROBATÓRIO:



Nos três primeiros anos, estás em regime probatório e podes ficar sem a carta, porque ainda é provisória.

Se conduzires sob o efeito de álcool, podes ficar sem carta e até ser preso ($TAS \geq 0,2g/l$).

Se durante este período tiveres uma condenação por cometer um crime de condução, praticares duas contraordenações graves ou uma muito grave, podes ficar sem a carta de condução e sujeito a exame especial.

Se utilizares o telemóvel enquanto conduzes, perdes 3 pontos na carta de condução.

UTILIZAR O TELEMÓVEL DURANTE A CONDUÇÃO:

- Aumenta até 12 vezes a probabilidade de acidente;
- A 50 km/h, olhar para o telemóvel durante 3 segundos é o mesmo que conduzir uma distância de 42 metros com os olhos vendados (o equivalente a uma fila de 10 carros);
- Provoca um aumento no tempo de reação a situações imprevistas superior ao efeito de uma taxa de álcool no sangue de 0,8 g/l.

MAIS SOBRE O CONSUMO DE ÁLCOOL:

- Causa mais de 200 doenças e lesões;
- Provoca efeitos graves na saúde mental (Ex.: depressão);
- É responsável por 13,5% das mortes prematuras entre os 20 e os 39 anos de idade;
- É a causa todos os anos de 3 milhões de mortes no mundo (5.3%).
Organização Mundial da Saúde (OMS)

EFEITOS MENTAIS E COMPORTAMENTAIS MUITO COMUNS APÓS O CONSUMO DE ÁLCOOL EM EXCESSO:

MEDO

DESCONTENTAMENTO

AGRESSÃO

SOLIDÃO

EUFORIA

ANSIEDADE

CULPA

TRISTEZA