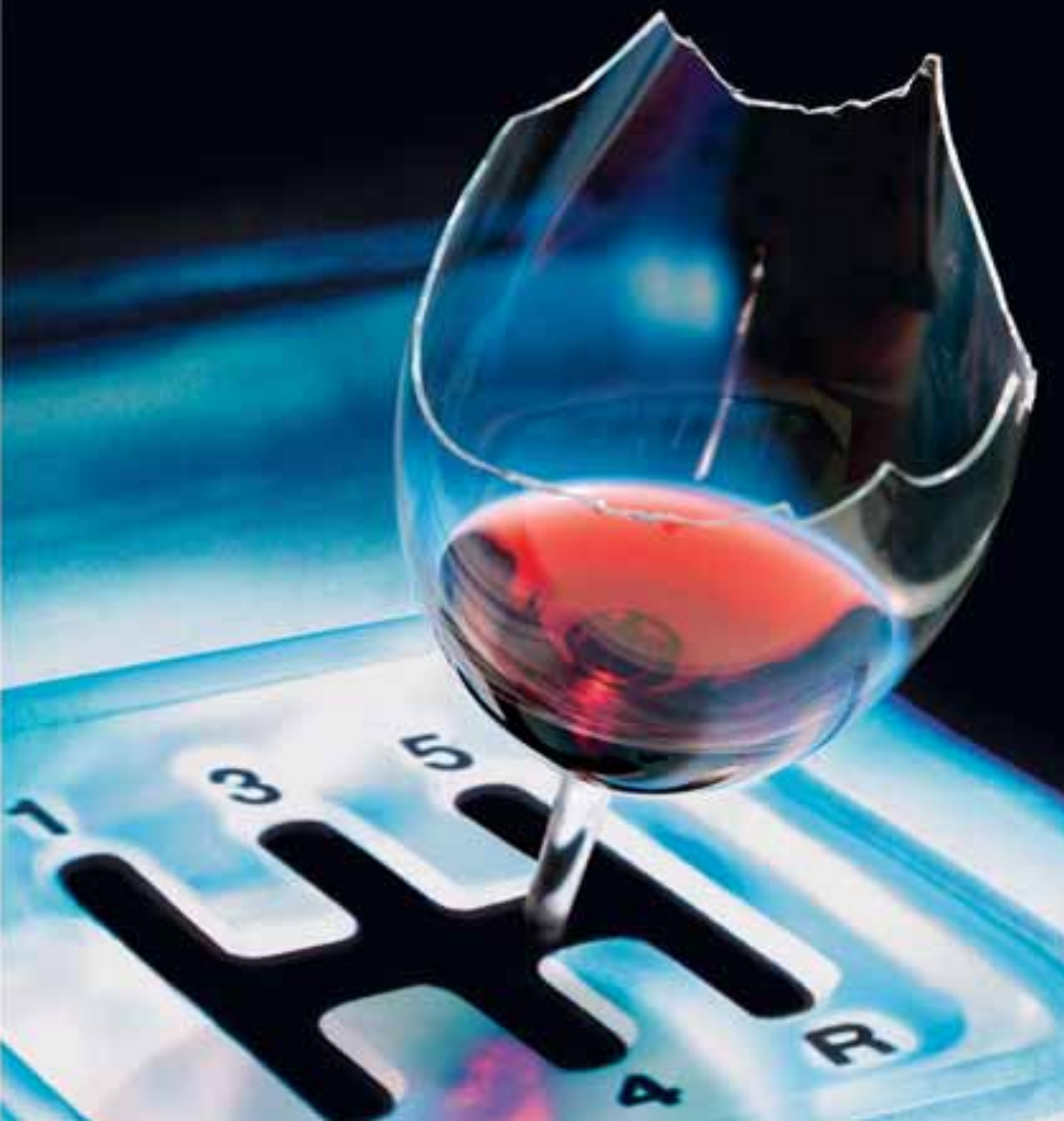


*beber **ou**  
conduzir*

---



# O que acontece quando se ingere uma bebida alcoólica?

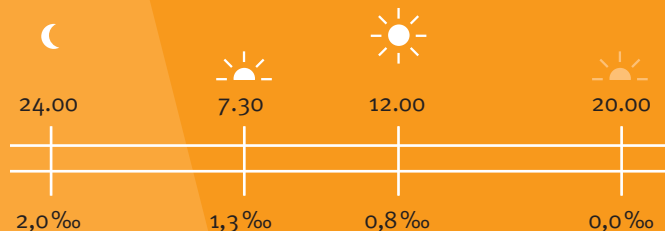
## O que acontece no corpo?

Uma pequena porcentagem do álcool é absorvida através da boca e do estômago. 95% atinge o organismo através do intestino. Quando o álcool atinge o intestino apenas em pequenas quantidades, por exemplo, quando ingerido em combinação com uma refeição, o seu efeito no organismo (principalmente no cérebro) é substancialmente mais fraco do que quando atinge o intestino em grandes quantidades, e dentro de um curto espaço de tempo. A velocidade de absorção também depende do tipo de bebida alcoólica. Bebidas alcoólicas gaseificadas são absorvidas muito mais rapidamente (cerveja, espumantes, drinques doces...).

## Como o álcool é decomposto no corpo?

### É possível acelerar a decomposição?

O álcool é absorvido pelo organismo após aproximadamente 20 minutos. Em seguida, se inicia a decomposição do álcool dentro do fígado. Um fígado saudável consegue decompor uma taxa de alcoolemia de 0,1 a 0,15 por hora (em alemão «Promille»). Não é possível acelerar este processo. É certo que café, ducha fria ou praticar esporte alteram a disposição física, mas a taxa de alcoolemia permanece a mesma. Beber água faz bem ao organismo, porém também não altera a taxa de alcoolemia – não há uma «diluição».



Se você bebeu até a meia-noite (taxa de alcoolemia de 2,0), às 7h30 da manhã a taxa de alcoolemia no sangue ainda será de 1,3!

# Álcool ao volante



Já a partir de uma taxa de alcoolemia de 0,2 a capacidade de conduzir fica limitada. É importante notar que fatores como a fadiga, o stress, a ingestão de medicamentos, a euforia devido a festas ou a agressividade diminuem ainda mais a capacidade de conduzir, além de reforçarem bastante o efeito do álcool.



## Taxa de alcoolemia de 0,2 – 0,3

O modo de conduzir arriscadamente torna-se mais atraente e a velocidade mais rápida. Em situações complexas já é possível cometer-se erros. A coordenação motora fina é prejudicada.



## Taxa de alcoolemia de 0,4 – 0,5

As informações sensoriais são em parte interpretadas erroneamente. A visão lateral é afetada (sinais de trânsito são ignorados). Não se enxerga a luz vermelha com clareza.



## Taxa de alcoolemia de 0,6 – 0,8

São cometidos erros graves. O tempo de reação é muito mais longo.



## Taxa de alcoolemia acima de 0,8

A coordenação entre a própria posição, a velocidade e os movimentos do volante fica fortemente perturbada. Não se consegue mais distinguir os objetos separadamente (pedestres, ciclistas, veículos estacionados são notados tarde demais).

# Como se pode medir a taxa de alcoolemia?

Qualquer pessoa pode avaliar a própria taxa de alcoolemia de forma simples. Isto é mais seguro do que um teste com um balão ou bafômetro impreciso, como os que estão disponíveis no mercado. A taxa de alcoolemia depende do sexo e do peso corporal.

Uma mulher magra terá a maior taxa de alcoolemia, um homem pesado a menor.

Uma regra segura é a Regra-3-para-1: após o chamado copo-padrão nenhuma pessoa tem no sangue uma taxa de alcoolemia maior que 0,3. Por hora o corpo elimina uma taxa de no mínimo 0,1.



Cerveja/  
Aguardente

1 litro

aprox. 40 g

1 copo (3 dl)

aprox. 12 g



Aguardente

1 litro

aprox. 350 g

1 copo (0,2 dl)

aprox. 7 g



Vinho

1 litro

aprox. 80 – 100 g

1 copo (1,5 dl)

aprox. 12 – 15 g



Licor

1 litro

aprox. 200 – 280 g

1 copo (0,5 dl)

aprox. 10 – 14 g

## Calcular facilmente a taxa de alcoolemia

Um exemplo: uma mulher que pesa 50 kg bebe 3 copos de vinho.

$$\frac{36 \text{ (quantidade de álcool em gramas)}}{50 \text{ (peso em kg)} \times 0,6^*} = 1,2 \text{ taxa de alcoolemia}$$

\* Para um homem deve-se aplicar 0,7 em vez de 0,6

É ainda mais fácil com o medidor da taxa de alcoolemia:

[www.fachstelle-asn.ch](http://www.fachstelle-asn.ch)

# ***Canabis/maconha ao volante***

O consumo de cannabis/maconha diminui a capacidade de rendimento. Através de experiências foi possível comprovar que a cannabis/maconha prejudica substancialmente a capacidade de conduzir durante no mínimo três horas. A concentração, a coordenação, as funções visuais e a capacidade de reação ficam reduzidas. Uma das diferenças em relação ao álcool é que algumas pessoas – porém não todas – não se sobrevalorizam após o consumo de cannabis/maconha e geralmente, devido a este fato, passam a conduzir de forma mais prudente. Frequentemente consome-se o álcool juntamente com a cannabis/maconha, o que multiplica os efeitos negativos do álcool e da maconha. Por isso esta combinação é particularmente perigosa no trânsito.

# ***Outras drogas e medicamentos ao volante***

Geralmente, após a ingestão de medicamentos, até para os condutores mais experientes falta a reserva física e mental, necessária para se decidir correta e rapidamente em situações críticas. Um outro efeito de muitos medicamentos é a sonolência. Portanto, vale o princípio: se você recebeu medicamentos receitados pelo médico, é indispensável perguntar a ele se você pode continuar a conduzir um veículo.

O que vale para os medicamentos e para o álcool, é válido em maior escala para as drogas. Pessoas que consomem drogas – quer seja cocaína, heroína ou ecstasy – não deveriam conduzir em nenhuma circunstância. Quando combinados com o álcool, o efeito prejudicial dos medicamentos e das drogas é muito maior. Por este motivo é imprescindível abster-se do consumo de álcool após a ingestão de drogas/medicamentos.

# ***Quais são as consequências jurídicas de um acidente com álcool ou drogas?***

## **O que diz a lei?**

Quem conduz um veículo em estado de embriaguez é punido com prisão ou com multa (Art. 91, Parág. 1, Legislação do Trânsito de Estradas, SVG). O mesmo vale para pessoas que se encontrem em estado impróprio para conduzir e conduzam um veículo automotor (Art. 90, SVG). A embriaguez é tida como comprovada a partir da taxa de alcoolemia de 0,8 ou maior. A partir da taxa de alcoolemia de 0,8 é obrigatória a devolução da carteira de condução por no mínimo três meses, e em caso de reincidência, por no mínimo doze meses.

O novo valor para «embriaguez simples» desde Janeiro de 2005 é a taxa de alcoolemia de 0,5 («0,5 Promille»), situação que será punida com uma multa, porém não levando obrigatoriamente à retirada da carteira de condução. A propósito: quem se nega a fazer um teste de álcool ou drogas, é levado pela polícia ao hospital mais próximo, onde então será obrigado a fazê-lo. Isto custa em torno de Fr. 300.– e demora várias horas. Por este motivo, recomenda-se com veemência não recusá-lo.

## **Como a seguradora procede em caso de acidentes com álcool e drogas?**

No caso de um acidente devido a um descuido grave – dele também fazem parte, entre outros, drogas e álcool ao volante – as seguradoras têm a possibilidade de cortar benefícios. Por exemplo, no caso de danos em veículo com seguro total, a seguradora pode pagar apenas uma parte dos danos, ou não pagar nada. O seguro obrigatório, o qual deve pagar os danos a terceiros, pede o reembolso de uma parte dos custos (regressão). Em caso de danos pessoais tornam-se possíveis reduções nos reembolsos de diárias e aposentadorias. Os custos de um acidente com vítimas atingem rapidamente cifras de muitas centenas de milhares de Francos!

# ***Segurança ao conduzir nos tempos livres***

Apesar dos ônibus noturnos e de outras ofertas atraentes, o automóvel privado ainda continua a ser o veículo de transporte mais utilizado nos tempos livres. A combinação da tarefa de conduzir com reuniões entre amigos, com as festas familiares e casamentos, ou então com a visita a eventos esportivos é delicada – não somente devido ao álcool e outras drogas que lá possam estar presentes. Efeitos luminosos intensos reduzem a percepção visual, o volume elevado do som prejudica a audição, e o caminho de volta para casa é feito na escuridão, muitas vezes através de ruas molhadas, ou até cobertas de neve. De forma breve: a condutora ou o condutor se vê confrontado com a difícil tarefa de conduzir com capacidade reduzida, sob condições particularmente difíceis.

## ***As três regras de ouro:***

- **Drink or drive: quem conduz, não bebe!**
- **Organize um serviço de transporte «sóbrio», antes que a diversão comece**
- **Evite em qualquer circunstância a combinação do álcool com outras drogas ou medicamentos!**

FACHSTELLE **ASN**

ALKOHOL- UND DROGENPRÄVENTION  
IM STRASSENVERKEHR



Fachstelle ASN, Ottikerstrasse 10, 8006 Zürich, Tel. 044 360 26 00, Fax 044 360 26 05  
info@fachstelle-asn.ch, www.fachstelle-asn.ch

Fachstelle für  
Interkulturelle  
Suchtprävention  
**F I S P**

Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention  
und Gesundheitsförderung (FISP)  
Kehlhofstrasse 12, 8003 Zürich  
Tel. 043 960 01 60, Fax 043 960 01 61  
fisp@bluewin.ch, www.fisp-zh.ch

**migesplus**

**Croix-Rouge suisse**  
**Schweizerisches Rotes Kreuz**   
**Croce Rossa Svizzera**

Schweizerisches Rotes Kreuz  
migesplus  
Werkgasse 18, 3084 Wabern  
Tel. 031 960 75 75, Fax 031 960 75 60  
info@migesplus.ch, www.migesplus.ch

## Impresso

Copyright © aktualisierte Ausgabe 2007

**Centro especializado «Alkohol – am Steuer nie!»**

Em colaboração com o Conselho Suíço de Segurança no Trânsito com o apoio financeiro da migesplus

Layout, ilustrações: Blitz & Donner, 3037 Herrenschwand/Bern

Redação: Jan Rintelen, Paul Gisin, Trudi Gisin, Iwan Fuchs

Adaptação para a versão traduzida: : Mustafa Ideli, Joseph Oggier (FISP)

Tradução: Flavia Reginato