

*beber **ou** conduzir*

Consequências e perigos do álcool e das drogas no trânsito



O que acontece quando se ingere uma bebida alcoólica?

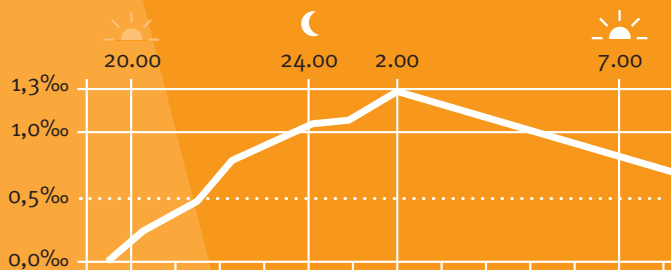
O que acontece no corpo?

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».



Com uma taxa de alcoolemia de 1,3‰ (por mil) medida às 2:00 horas da madrugada, às 7:00 horas da manhã ela ainda será de 0,8‰ (por mil).

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 raente 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.

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



Cerveja/
Alcopops
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

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

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. Outro efeito de muitos medicamentos - muitas vezes subestimado - é a sonolência que eles causam. O que é válido para os medicamentos e para o álcool, acontece em maior proporção com as drogas. Pessoas que consomem drogas não devem conduzir veículos em nenhuma circunstância. As drogas reduzem a capacidade de reação mental e física. Combinado com o consumo de álcool, o efeito desfavorável dos medicamentos e das drogas é ainda maior. Portanto, é imprescindível abster-se do consumo de álcool se tiver consumido medicamentos/drogas.

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 é válido para as pessoas que não estão em condições de conduzir veículos devido a drogas ou medicamentos (Artigo 90, Lei Federal do Trânsito).

Valores de 0,5 até 0,79‰ (por mil) são caracterizados como “embriaguez simples”. A punição é feita através de multa, porém não leva necessariamente à suspensão da carta de condução. A partir de 0,8‰ (por mil) fala-se de “embriaguez qualificada”, e a carta de condução será apreendida, no mínimo, por três meses; em caso de reincidência, por doze meses, no mínimo.

Para os motoristas novatos e os motoristas profissionais, desde Janeiro de 2014 entrou em vigor a regra zero por mil. Violações de até 0,79‰ (por mil) são penalizadas com multa. A partir de 0,8‰ (por mil) segue-se a apreensão da carta de condução (aliada ao acréscimo de mais um ano ao período de experiência para os motoristas novatos). Em caso de reincidência, a carta de condução provisória é anulada. Quem for controlado com 1,6‰ (por mil) ou mais, fica sem a carta de condução por tempo indeterminado, e tem de se submeter obrigatoriamente a um exame de aptidão para conduzir veículos. A fiscalização do nível de álcool pode ser efetuada sem que haja suspeitas, ou seja, sem motivos concretos, como conduzir de forma imprudente ou cheiro de álcool.

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

Em caso de acidente causado por negligência grave – uma delas é conduzir veículos sob o efeito de drogas e álcool - as companhias de seguros são legalmente obrigadas a reduzir a cobertura dos danos. 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!**

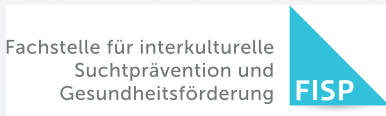
FACHSTELLE **ASN**

ALKOHOL- UND DROGENPRÄVENTION
IM STRASSENVERKEHR



Hotzstrasse 33, 8006 Zürich, Tel. 044 360 26 00, Fax 044 360 26 05
info@fachstelle-asn.ch, www.fachstelle-asn.ch

Em colaboração com:



Kehlhofstrasse 12, 8003 Zürich, Tel. 043 960 01 60
fisp@bluewin.ch, www.fisp-zh.ch

Apoio financeiro:

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**



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

Este folheto está disponível nas seguintes línguas: albanês, alemão, bósnio/croata/sérvio, espanhol francês, inglês, italiano, português, tâmil e turco.

portugiesisch, portugais, portugese