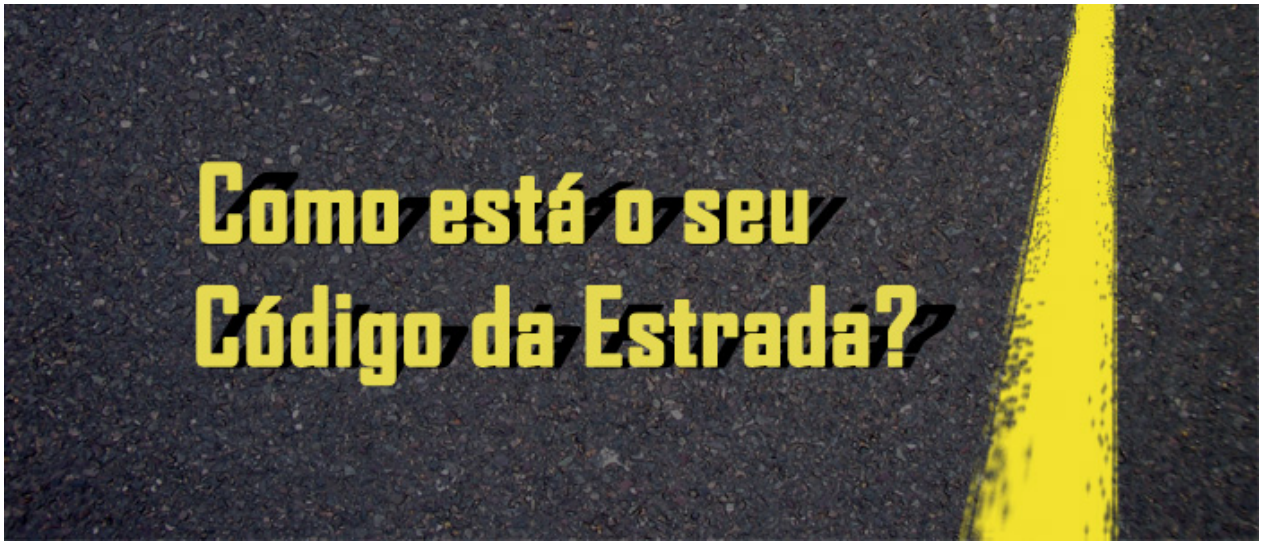


N.º2 "Férias e Álcool"

Esta semana o tema que iremos abordar será um 2 em 1, onde expomos os principais cuidados a ter em conta, para que possa usufruir de umas férias mais seguras, ao mesmo tempo que alertamos para o consumo de bebidas alcoólicas.

A viagem:

Uma vez que falamos de férias vamos, antes de mais, abordar as boas práticas a ter em conta para quem se irá deparar com uma viagem, (por vezes muito longa), onde se irá deslocar na estrada, seja em automóvel, seja em motociclo: para que a segurança e o bem-estar sejam as vossas prioridades.

Na preparação da viagem é importante planear com antecipação o percurso, escolhendo locais de paragem para descanso e se possível a altura de troca de condutor, de forma a

evitarmos a fadiga e consequentemente a possibilidade de acidente.

Nestes locais de paragem, como o leitor poderá adivinhar, não é de todo aconselhável, o consumo de qualquer bebida alcoólica, sendo preferível uma bebida que refresque e hidrate, por excelência a água, a qual, em conjunto com algum tempo de descanso irá permitir que a condução seja executada com um estado de atenção adequado às elevadas exigências da tarefa.

É muito importante que se confirme que todos os elementos necessários à viagem estão reunidos para evitar tensões na condução, por isso não há nada mais eficaz do que planear tudo com antecedência.

A preparação do veículo:

Sendo, o veículo, o elemento mais importante da viagem é conveniente que este se encontre em bom estado para, obviamente, evitar avarias e para proporcionar um bom nível de conforto.

Deverá verificar os seguintes elementos:

- Verifique se tem alguma revisão programada, a qual possa ser antecipada. No caso de não ter, uma boa solução é dirigir-se à sua oficina para efectuar um “check up” ao seu veículo.
- Verifique o estado de conservação dos pneus e a pressão tendo por base as indicações do manual do seu carro;

Nota: Desgaste no centro do rasto do pneu é sinal de estar demasiado cheio, desgaste nas zonas laterais do rasto é sinal de falta de pressão e um desgaste não uniforme pode indicar que tem a direcção desalinhada ou que existem problemas na suspensão. O rasto pneu poderá também apresentar um aspecto espelhado ou ressequido, que também é sinal de desgaste, o que resulta do desgaste da exposição aos elementos do meio ambiente.

- Preste atenção a deficiências na travagem do carro;
- Verifique as escovas dos limpa-pára-brisas;
- Inspeccione as luzes e proceda à sua substituição, se necessário, pois normalmente é uma manutenção que não necessita de conhecimentos especializados, no entanto a regulação o seu alinhamento e regulamentação já requerem que se dirija a uma oficina com os dispositivos necessários para efectuar essa manutenção;
- Verifique os níveis de fluidos (água do radiador ou líquido equivalente, óleo do motor, etc.);
- Confirme a existência do colete retro-reflector e o triângulo de pré-sinalização;
- Se tem notado problemas no seu veículo esta é a altura mais adequada para os resolver;

Organização da bagagem:

Distribua, uniformemente, a bagagem para que o peso não se concentre só num dos lados do espaço de carga;
Não acondicione objectos perigosos junto aos passageiros, que poderão ser projectados em caso de acidente;

Animais:

Se viajar com animais, verifique se estes têm as vacinas em dia e de que são transportados de forma digna em espaços apropriados para o efeito;
Deixe o seu animal em jejum na noite anterior e mantenha-o hidratado durante a viagem;
Faça pausas para os deixar descansar e fazer as necessidades;

O consumo de Álcool:

Em tempo de férias é importante relembrar que descansar não é sinónimo de descuidar, nomeadamente no consumo de bebidas alcoólicas, que tende a aumentar durante esta altura do ano, não só pelas elevadas temperaturas que se fazem sentir, o que provoca sede, como também é frequentemente associado ao relaxamento e divertimento.

Apesar de estar de férias, não há qualquer motivo que justifique abusar e infringir a lei, consumindo bebidas alcoólicas, mesmo que não conduza, pois até no caso de ser um peão, o consumo de álcool altera as suas reacções e poderá constituir um perigo para si e para os outros utilizadores da via pública.

No nosso livro de Código da Estrada**, "O Novo Código"**, pode ler-se:

"A T.A.S. é ainda determinada pelo peso, sexo, ingestão de medicamentos, idade e modo como é ingerido pelo condutor. Tal significa, que por exemplo, numa taxa de álcool no sangue (T.A.S.) de 0,30 g/l, existem 0,30 gramas de álcool num litro de sangue. A nível legal considera-se estar sob o efeito do álcool os condutores que iniciam a condução ou conduzam com uma taxa de álcool no sangue igual ou superior a 0,50 g/l, ou que após exame realizado nos termos previstos no presente código e legislação complementar seja como tal considerado em relatório médico."

Como tal, para ter uma ideia dos valores da T.A.S considerados normais em função do peso e sexo do condutor podemos ver a seguinte tabela.

Homem

55kg

60kg

65kg

70kg

75kg

80kg

85kg

90kg

1/2 Litro de Cerveja

0,51

0,47

0,43

0,40

0,38

0,35

0,33

0,31

1/2 Litro de Vinho de 11º

0,76

0,69

0,64

0,59

0,55

0,52

0,49

0,46

1 Whisky
+
1/2 Litro de Vinho de 11º
+
1 cognac

1,14

1,05

0,97

0,83

0,84

0,78

0,74

0,70

Mulher

45kg

50kg

55kg

60kg

65kg

70kg

75kg

80kg

1/2 Litro de Cerveja

0,74

0,66

0,60

0,55

0,51

0,47

0,44

0,41

1/2 Litro de Vinho de 11º

1,08

0,97

0,88

0,81

0,75

0,69

0,65

0,61

1 Whisky
+
1/2 Litro de Vinho de 11º
+
1 cognac

1,63

1,47

1,34

1,22

1,13

1,05

0,98

0,92

Principais efeitos do álcool na condução

- Diminuição da capacidade de reacção (o tempo de reacção aumenta);
- Diminuição da capacidade de previsão e antecipação;
- Na condução nocturna há uma maior dificuldade na recuperação após encandeamento.
- Diminuição das qualidades de percepção visual;
- Estreitamento do campo de visão, (“visão em túnel”);
- Perturbação na capacidade de avaliação das distâncias;
- Perturbação na audição;
- Diminuição das capacidades físicas;
- Comportamento eufórico e sobrevalorização das capacidades;
- Aumento do risco de acidente

Processo orgânico de eliminação do álcool

O álcool é facilmente absorvido pelos intestinos, seguindo pela corrente sanguínea chega ao cérebro e atrasa a actividade física e mental. A concentração máxima de álcool no sangue dá-se entre os 80 a 120 minutos após a ingestão, é geralmente oxidado e eliminado no fígado por um processo lento, equivalente, a uma média de 0,10 g/l por hora.

Álcool e Medicamentos

Alguns medicamentos utilizados na prevenção e no tratamento de algumas doenças podem ter efeitos negativos na condução, tal como conduzir sobre o efeito do álcool. Se tomados conjuntamente, eventualmente podem ser produzidas reacções perigosas contra-indicadas no exercício da condução.

Regime legal:

É proibido conduzir sob influência de álcool ou de substâncias psicotrópicas.

Considera-se sob influência de álcool o condutor que apresenta taxa de álcool no sangue igual ou superior a 0,5 g/l ou que, após exame realizado nos termos previstos no presente código e legislação complementar, seja como tal considerado em relatório médico.

Considera-se sob influência de substâncias psicotrópicas o condutor que, após exame realizado nos termos do presente código e legislação complementar, seja como tal considerado em relatório médico ou pericial.

A condução sob influência de substâncias psicotrópicas, constitui contra-ordenação muito grave, podendo ainda constituir crime.

A coima prevista para a condução sob influência de substâncias psicotrópicos é de € 500 a € 2500.

Quem, pelo menos por negligência, conduzir veículo, com ou sem motor em via pública ou

equiparada, com uma taxa de álcool no sangue igual ou superior a 1,2 g/l ou não estando em condições de o fazer com segurança, por se encontrar sob a influência de estupefacientes, substâncias psicotrópicas que perturbem a aptidão física, mental ou psicológica, é punido com pena de prisão até 1 ano ou com pena de multa até 120 dias, se pena mais grave lhe não couber por força de outra disposição legal.

Taxa de Alcoolemia
(T.A.S.)

Classificação da Infracção

Sanções

Sanção
(Coima/Pena)

Sanção acessória
(inibição de conduzir/proibição)

Igual ou superior a 0,5g/L
e inferior a 0,8g/L

Contra-Ordenação
Grave

Coima de
€250 a €1250

1 Mês a 1 ano

Igual ou superior a 0,8g/L
e inferior a 1,2g/L

Contra-Ordenação
Muito Grave

Coima de
€500 a €2500

2 Meses a 2 anos

Igual ou superior a 1,2g/L

Crime

Pena de prisão
até 1 ano ou multa
de 120 dias

3 Meses a 3 anos

Responsabilidade Civil e Criminal:
O desrespeito pelas regras relativas a condução sob influência do álcool ou de estupefacientes, psicotrópicos é um facto ilícito e é fonte de responsabilidade civil e da correspondente obrigação de indemnização por prejuízos causados a terceiros.

Em caso de acidente de que resultem feridos ou morte de outrem, o infractor (condutor) decorre na prática de crime de ofensas corporais, no caso de resultar a morte de outrem, decorre na prática de crime de homicídio por negligência.

Recusa de submissão de provas:
Os condutores e peões, estes, intervenientes em acidentes que recusem submeter-se às provas estabelecidas para a detecção do álcool ou psicotrópicos são punidos por crime de desobediência.
A desobediência é punida com pena de prisão até 1 ano ou com pena de multa até 120 dias.

As pessoas que se propuserem a iniciar a condução que se recusem submeter-se às referidas provas são impedidas de iniciar a condução.

É igualmente, responsável o médico ou paramédico que, sem justa causa, se recusar a proceder às diligências para diagnosticar o estado de influência pelo álcool ou por substâncias estupefacientes ou psicotrópicas e é punido por desobediência.

Impedimento de conduzir:
Quando o resultado do exame de pesquisa de álcool for positivo, o condutor fica impedido de conduzir pelo período de doze horas, a menos que comprove, antes de decorrido esse período, que não está influenciado pelo álcool, através de exame por si requerido.

Todo o condutor que se propuser iniciar a condução, apresentando uma taxa de álcool igual ou superior a 0.5 g/l é, igualmente, impedido de conduzir pelo mesmo período.

Quem conduzir com inobservância do impedimento referido é punido por crime de desobediência qualificada (a desobediência qualificada é punida com pena de prisão até 2 anos ou com pena de multa até 240 dias).

Exames em caso de acidente:
Os condutores e os peões que intervenham em acidente de trânsito devem, sempre que o seu estado de saúde o permitir, ser submetidos a exame de pesquisa de álcool no ar expirado.
Quando não tiver sido possível a realização do exame referido anteriormente, o médico do estabelecimento oficial de saúde a que os intervenientes no acidente sejam conduzidos deve proceder à colheita de amostra de sangue para posterior exame de diagnóstico do estado de influenciado pelo álcool.
Se do acidente resultarem mortes, devem ser também submetidos ao exame previsto.

Se o exame de pesquisa de álcool no sangue não puder ser feito, o médico deve proceder a exame pericial, para diagnosticar o estado influenciado pelo álcool.

Nota: *Este é texto sobre o álcool é um resumo do nosso livro "O Novo Código", o resto da informação, explicada de forma mais detalhada, encontra-se na página 207. Pensamos ser o essencial para que possa ponderar e aconselhar de forma correcta e sustentada quem tencione conduzir sob o efeito do álcool.*

Conclusão

Para que vá de férias descansado e possa "recarregar as suas baterias", use o seu bom senso e cumpra sempre o Código da Estrada!

Se não leu o artigo da semana passada, pode vê-lo aqui