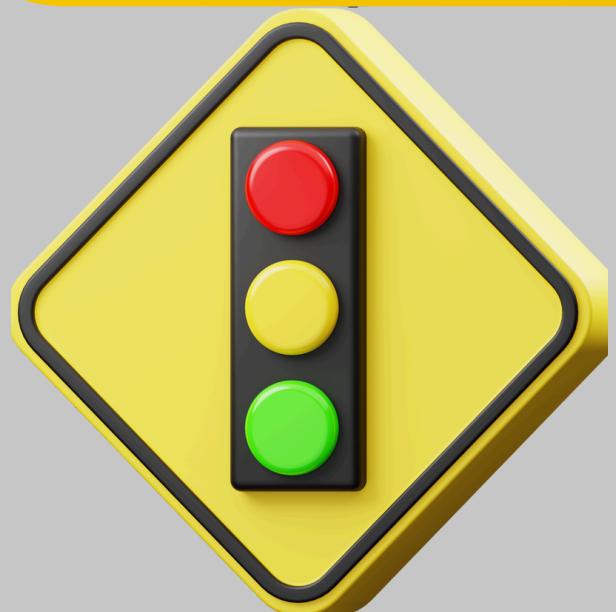


ATOS E CONDIÇÕES INSEGURAS NO TRÂNSITO!



SERPLAMED®

Serviço de Planejamento e Assessoria em Medicina do Trabalho

ATOS INSEGUROS X CONDIÇÕES INSEGURAS.



ATO INSEGURO: COMPORTAMENTO DO TRABALHADOR
CONDIÇÃO INSEGURA: SITUAÇÃO/EXTENSÃO DO AMBIENTE OU VEÍCULO.



ATO + CONDIÇÃO INSEGURA = MAIOR RISCO DE ACIDENTES!



CONDIÇÕES INSEGURAS.



Dizem respeito às condições do veículo, das vias de circulação, falhas ou situações de risco que facilitam a ocorrência de acidentes.

PROBLEMAS NAS VIAS = NECESSIDADE DE MAIOR ATENÇÃO!

PROBLEMAS NO VEÍCULO = NECESSIDADE DE MAIOR CUIDADO!



POSIÇÃO CORRETA PARA DIREÇÃO.



RECOMENDAÇÕES!

Para evitar desgaste físico relacionado à maneira de sentar e conduzir, contribuindo para evitar situações de perigo, seguir as seguintes orientações:

- Dirija com os braços e pernas ligeiramente dobrados, evitando tensões;
- Apoie bem o corpo no assento e no encosto do banco;
- Ajuste o encosto de cabeça de acordo com a altura dos ocupantes do veículo;
- Segure o volante com as duas mãos, como os ponteiros do relógio na posição de 9 horas e 15 minutos [assim você vê melhor o painel, acessa melhor os comandos do veículo e nos veículos com “airbag” não impede seu funcionamento].
- Procure manter os calcanhares apoiados no assoalho do veículo e evite apoiar os pés nos pedais, quando não os estiver usando;
- Utilize calçados fechados que fiquem bem fixos aos seus pés, para poder acionar os pedais rapidamente e com segurança;
- Coloque o cinto de segurança, e de maneira que ele se ajuste firmemente a seu corpo [a faixa inferior deve passar pela região do abdome e a faixa transversal, sobre o peito, e não sobre o pescoço];
- Fique em posição que permita ver bem as informações do painel e verifique sempre o funcionamento de sistemas importantes, como, por exemplo, a temperatura do motor.

PRODUZ MENOS DESGASTE FÍSICO E AUMENTA A SUA SEGURANÇA.



CONCENTRAÇÃO PARA DIRIGIR.



Alguns fatores que diminuem a sua concentração e retardam os reflexos são:

- Consumir bebida alcóolica;
- Usar drogas;
- Usar medicamento que modifica o comportamento;
- Ter participado, recentemente, de discussões fortes com familiares, no trabalho, etc;
- Ficar muito tempo sem dormir, dormir pouco ou dormir mal;
- Ingerir alimentos muito pesados, que acarretam sonolência.

Outros fatores que reduzem a concentração, apesar de muitos não perceberem:

- Usar o telefone celular ao conduzir;
- Assistir televisão a bordo ao conduzir;
- Som em volume que não permita ouvir sons do próprio veículo e dos demais;
- Transportar animais soltos e desacompanhados no interior do veículo;
- Transportar no interior do veículo objetos que possam se deslocar.



USO CORRETO DOS RETROVISORES.



Quanto mais você vê o que acontece a sua volta enquanto dirige, maior a possibilidade de evitar situações de perigo. Nos veículos com retrovisor interno, sente-se na posição correta e ajuste-o numa posição que dê a você uma visão ampla do vidro traseiro. Não coloque bagagens ou objetos que impeçam sua visão por meio do retrovisor interno. Os retrovisores externos, esquerdo e direito, devem ser ajustados de maneira que você, sentado na posição de condução, veja o limite traseiro do seu veículo e com isso reduza a possibilidade de “pontos cegos” ou sem alcance visual. Se não conseguir eliminar esses “pontos cegos”, antes de iniciar uma manobra, movimente a cabeça ou o corpo para encontrar outros ângulos de visão pelos espelhos externos, ou por meio da visão lateral. Fique atento também aos ruídos dos motores dos outros veículos e só faça a manobra se estiver seguro de que não irá causar acidentes.

NÃO ULTRAPASSAR SEM TER CERTEZA DE QUE NÃO HÁ VEÍCULO AO LADO!



ATITUDES DE RESPEITO NO TRÂNSITO.



ATITUDES QUE AJUDAM NA PREVENÇÃO DE ACIDENTES:

- Para reduzir a velocidade é necessária cautela.
- Diante de um cruzamento, modere a velocidade e demonstre prudência.
 - Jamais desafie outro condutor.
- Se notar que alguém deseja ultrapassar, reduza a velocidade e permita a ultrapassagem.
 - Evite freadas bruscas;
- Evite buzinar, principalmente se você estiver próximo a hospitais ou escolas. A buzina deve ser utilizada apenas para alertar condutores ou pedestres em caso de risco.



EXCESSO DE CONFIANÇA NA CONDUÇÃO DE VEÍCULOS.

Ocorre quando o condutor acredita que domina totalmente o veículo e o ambiente, levando ao relaxamento dos cuidados e à subestimação dos riscos. Como consequência, o motorista tende a desrespeitar regras ou assumir comportamentos arriscados por acreditar que "com ele nada acontece".

EXEMPLOS COMUNS DE EXCESSO DE CONFIANÇA.

- Alta velocidade em vias conhecidas ou internas na empresa
- Uso do celular enquanto dirige ("sou rápido, não tem perigo")
 - Não utilização do cinto de segurança
 - Não realizar checklist ou inspeção do veículo
- Dirigir com sono confiando na experiência para "não dormir ao volante"
- Ultrapassagens perigosas ou manobras arriscadas por achar que "sabe o que está fazendo"
 - Desatenção a sinais, placas ou regras de circulação interna



SONO X DIREÇÃO.

Conduzir um veículo cansado ou com sono é tão perigoso quanto ingerir bebidas alcoólicas. Quando se dorme menos que o necessário, haverá prejuízo no desempenho ao volante, com redução na atenção, concentração, reação a condições adversas, agilidade e destreza. O sono reduz a capacidade de dirigir defensivamente e prestar a atenção necessária à estrada e aos outros veículos presentes na via; o motorista pode adormecer completamente. Fadiga e sono podem ser responsáveis por cerca de 20% dos acidentes de trânsito.

Não há um tempo mínimo de horas de sono considerado reparador, pois isto depende de diversos fatores: o indivíduo (pessoas podem precisar mais ou menos horas de sono diário), qualidade do sono, ingestão de bebidas e alimentos, dentre outros.

A medicina do sono considera que sejam necessárias de 07 – 08 h de sono com boa qualidade.



PREVENÇÃO = CONTROLE DO SONO.



Para controle do sono a regra é dormir de maneira adequada e suficiente. Situações paliativas não resolvem e podem dar a sensação de falsa segurança, como ingestão de café e substâncias estimulantes. Você deverá dormir de maneira adequada no dia anterior a uma viagem programada, evitar ingestão de alimentos ou bebidas alcoólicas em excesso para garantir boa qualidade do sono. Em viagens longas, recomendável fazer paradas para descanso; caso sentir sono, parar.

ALCOOL X DIREÇÃO = COMBINAÇÃO EXPLOSIVA!!!!



Conforme o Departamento Nacional de Infraestrutura de Transportes, o álcool é considerado substância psicoativa e pode alterar percepções e comportamentos, aumentar a agressividade e diminuir a atenção, prejudicando a aptidão de um condutor e tornando a direção veicular insegura. O seu uso está ligado às mortes por acidentes de trânsito. A combinação é perigosa pois o motorista que une bebida e direção põe em risco não somente a própria vida, mas também de passageiros, outros motoristas, pedestres e ciclistas. **Mundialmente, em cerca de 35% a 50% das mortes registradas nas vias, constata-se a presença de álcool**, segundo dados da Associação Brasileira de Medicina de Tráfego - ABRAMET. **A principal causa de morte entre jovens de 16 a 20 anos são os acidentes automobilísticos associados ao álcool.**

ETANOL – EFEITOS AGUDOS NO SNC.

- Diminui discernimento, equilíbrio e coordenação motora (prejuízo no desempenho pode persistir até 14 h); sono fragmentado.
- Provoca alterações do comportamento, das noções de perigo e do nível de consciência, inibindo barreiras morais e causando perda da autocrítica, com maior propensão a dirigir em alta velocidade e a não utilizar o cinto de segurança.
- Mesmo com taxas baixas de alcoolemia, os olhos se movem com menor frequência, reduzindo o padrão de busca de riscos na cena, fixando-se em determinadas áreas por um tempo maior e deixando de perceber o que está ocorrendo no restante do campo visual.



PREVENÇÃO = ÁLCOOL X DIREÇÃO.



Mesmo que os efeitos da embriaguez tenham passado, isso não quer dizer que o álcool foi eliminado completamente do organismo. Segundo os especialistas, as técnicas usadas para acelerar a eliminação do álcool, como ingerir café, tomar aspirina ou um banho gelado, não funcionam. Além disso, o tempo de eliminação do álcool do sangue varia de acordo com características como peso, idade, sexo e estado físico.

Então, quando for sair e beber, o ideal é planejar-se com antecedência, e usar outros métodos de locomoção, como transporte público, táxi, aplicativos de carro particular ou escolher um amigo que não irá beber para ser o motorista.

SE BEBER, NÃO DIRIGA!!!!



MEDICAÇÕES QUE PODEM INTERFERIR NA DIREÇÃO.



- Antidepressivos: perda de atenção, concentração, vigília e dificuldade de visão;
- Ansiolíticos: sonolência, redução dos reflexos e demora no tempo de reação;
- Antiepilepticos: sonolência e confusão mental;
- Hipnóticos: sonolência;
- Analgésicos e relaxantes musculares: sonolência e reações lentas;
- Estimulantes: irritabilidade e sono;
- Broncodilatadores: taquicardia, tremores e convulsão;
- Remédios para náuseas e vômitos: sonolência;
- Remédios para diabetes: redução exagerada do “açúcar no sangue”;
- Neurolépticos: redução dos reflexos, sedação e sonolência.

Então, quando for sair e beber, o ideal é planejar-se com antecedência, e usar outros métodos de locomoção, como transporte público, táxi, aplicativos de carro particular ou escolher um amigo que não irá beber para ser o motorista.



USO DE DROGAS ILÍCITAS.



PREVALÊNCIA DO USO DE DROGAS E DIREÇÃO.

MOTORISTAS: Estudo realizado em rodovias federais que cruzam 27 capitais brasileiras demonstrou, por meio de exame toxicológico de saliva, que motoristas haviam usado: Cocaína = 2,1 %. Cannabis = 1,5 %. Benzodiazepínicos = 1 %. Anfetaminas = 1,2 %. TOTAL = 5,8 %.

MOTORISTAS DE CAMINHÃO: Um dos poucos estudos realizados no Brasil para verificação do uso de álcool, anfetaminas, cocaína e cannabis, em motoristas de caminhão, encontrou prevalência de, respectivamente, de 3% e 7% nessas matrizes biológicas. A substância mais comumente encontrada foi o etanol, seguida de anfetaminas, que são utilizadas para forçar a manutenção da vigília.



EFEITOS DAS DROGAS SOBRE A CAPACIDADE DE DIRIGIR.

CANNABIS (“MACONHA”): Prejuízo da coordenação, da atenção dividida, das funções visuais, do tempo de reação e da capacidade para dirigir com segurança. Os efeitos nocivos se concentram nas primeiras duas horas, diminuindo consideravelmente ao longo da terceira e quarta horas. O declínio no desempenho do motorista pode chegar a 70% a 80%.

DROGAS ESTIMULANTES – ANFETAMINAS: Anfetaminas estimulam funções cognitivas e psicomotoras e aumentam a autoconfiança do motorista, com maior probabilidade de envolvimento em situações de risco no trânsito. O rebite é uma droga derivada da anfetamina, que pode possuir cocaína, e também é conhecido pelos nomes “bolinha” e “ecstasy”. Sua atuação no sistema nervoso altera neurotransmissores e, assim, mantém os indivíduos em estado de alerta. A ação da droga dura de 4 a 12 horas.

DROGAS ESTIMULANTES – COCAÍNA: Prejuízo no desempenho pode ocorrer em razão da perda de concentração e atenção e maior sensibilidade à luz, em função da dilatação pupilar provocada pela substância. Alterações mentais decorrentes dos efeitos psicoativos, tais como nervosismo, irritabilidade, agressividade, paranoia e alucinações, podem influenciar negativamente o comportamento na condução de veículos. O uso de cocaína está associado à condução em excesso de velocidade, perda do controle do veículo, colisões, direção agressiva e desatenta, com execução de manobras de alto risco.

DROGAS ESTIMULANTES – OPIÓIDES: Os opiáceos induzem a sedação, indiferença a estímulos externos e aumento do tempo de reação. Os alucinógenos comprometem o desempenho psicomotor, produzem ataxia, tremores, distúrbios do pensamento, psicose temporária, ilusões e distorções da imagem corporal, provocam midriase, alteram a percepção de cores, a visão estereoscópica e reduzem a acuidade visual por até quatro horas, incompatibilizando sobremaneira a direção veicular segura. Os opiáceos e os alucinógenos interferem na direção veicular, tornando-a insegura devido diminuição no desempenho na direção, com lentificação da reação aos estímulos externos e luminosos e, distorção de imagens, psicose e tremores, respectivamente. São exemplos de opiáceos: morfina (usado para dores crônicas); heroína (usada como droga), codeína, cloridrato de tramadol (usados para tosse e dores moderadas).

DIREÇÃO X USO DE CELULAR = COMBINAÇÃO PERIGOSA!!!!



Para mais detalhes, assista ao vídeo abaixo:

