



## **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 lembrar 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 11 <sup>º</sup>
+
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 11 <sup>º</sup>
+
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 psicotrópicas 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 Infração
---------------------------

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](#)