



FICHA TÉCNICA

ÁLCOOL, MEDICAMENTOS E SUBSTÂNCIAS PSICOTRÓPICAS**Níveis GDE****Nível 1** - Nível Atitudinal; **Nível 3** - Nível Tático**Temas Transversais****Tema 1** - Conhecimento de si próprio como Condutor;**Tema 2** - Atitudes e Comportamentos**Síntese informativa**

- Condução sob influência de bebidas alcoólicas
- Condução sob influência de medicamentos e outras substâncias psicotrópicas
- Tipos de drogas e sua influencia na condução de veículos

SUGESTÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO**FORMAÇÃO TEÓRICA****Nível 1** - Nível Atitudinal - Conhecimentos Básicos de Segurança Rodoviária

Objectivos	Métodos e Recursos
Conhecer os efeitos da condução sob influência e as suas consequências para o condutor e na sinistralidade rodoviária	Método activo Método interrogativo
Conhecer a legislação aplicável ao consumo de álcool e substâncias psicotrópicas.	Consulta do Código da Estrada Debates Grupos de discussão Trabalhos de grupo

Portaria nº 536/2005, de 22 de Junho

Cap. I, Sec. I, II - 7, 8 e 9

FORMAÇÃO PRÁTICA**Nível 3** - Nível Tático - Domínio das Situações de Trânsito

Objectivos	Métodos e Recursos
Reconhecer que a condução é muito perigosa sob influência de álcool e substâncias psicotrópicas	Método demonstrativo Veículo de instrução

Portaria nº 536/2005, de 22 de Junho

Cap. II, Sec. II - 3

ÁLCOOL, MEDICAMENTOS E SUBSTÂNCIAS PSICOTRÓPICAS



CONDUÇÃO SOB INFLUÊNCIA DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

As estatísticas indicam que cerca de 5% dos condutores envolvidos em acidentes apresentaram álcool no sangue, igual ou superior ao permitido por lei (igual ou superior a 0,5g/l)¹ e que mais de 7% dos condutores controlados pelas autoridades apresentam taxas de álcool superiores às permitidas.

A condução sob influência de álcool, quando a taxa de álcool no sangue for igual ou superior a 0,5 g/l e inferior a 0,8 g/l constitui uma contra-ordenação grave. Sendo a taxa de álcool no sangue igual ou superior a 0,8 g/l e inferior a 1,2 g/l, a contra-ordenação cometida é muito grave. Caso a taxa de álcool no sangue seja igual ou superior a 1,2 g/l considera-se crime, punido com pena de prisão até um ano.

A quantidade de álcool ingerido mede-se através da proporção entre a quantidade de álcool existente num determinado volume de sangue. Esta relação denomina-se de Taxa de Alcoolemia no Sangue (TAS) e mede-se em gramas (de álcool) por litro (de sangue).



A condução com uma taxa de álcool no sangue superior a 1,2 gramas por litro (TAS > 1,2 g/l) é considerada crime, estando o condutor controlado sujeito, para além da coima e da sanção acessória de inibição de condução a uma pena de prisão efectiva.

Após a ingestão de bebidas alcoólicas, o processo de absorção inicia-se de imediato e o álcool entra directamente no sistema circulatório, atingindo rapidamente o cérebro, afectando as capacidades cognitivas e perceptivas do condutor, em especial a visão e a audição. Reduz o campo visual, a capacidade de exploração visual, a visão dupla e redução da capacidade de readaptação após encandeamento. Também afecta a capacidade de reacção, aumenta a descoordenação motora e a capacidade de avaliação das distâncias, promove a tendência para a sobrevalorização das capacidades e, conseqüentemente aumenta o risco de acidente.

COM UMA TAS DE	RISCO DE ACIDENTE
0,0 g/l	1
0,5 g/l	2 vezes
0,8 g/l	4 vezes
1,2 g/l	16 vezes

A TAS dos condutores é medida através de aparelhos (alcoólímetros) qualitativos ou quantitativos que traduzem uma proporção entre a quantidade de álcool existente no ar alveolar expirado e a taxa de álcool no sangue. A legislação prevê também que possam ser realizadas análises ao sangue em caso de necessidade de contra-prova.



A taxa de álcool de sangue (TAS) obtida por cada indivíduo dependerá de três factores fundamentais:

- do indivíduo, seu género sexual e peso, existindo uma diferença entre o sexo masculino e o feminino, que provem fundamentalmente da dimensão do fígado e da dimensão corporal, mas também do seus hábitos de ingestão de álcool;
- da bebida ingerida, sua quantidade e seu grau alcoólico;
- da forma como a bebida é ingerida, do momento em que se bebe (em jejum ou às refeições) e também da forma como é ingerida, toda de uma vez ou durante um maior intervalo de tempo.

Cálculo da taxa de alcoolemia no sangue por indivíduo e por tipo e quantidade de bebida ingerida:

Homem →
$$\frac{\text{g de álcool de B}}{P \times 0,75} = \text{TAS (em g/l)}$$

Mulher →
$$\frac{\text{g de álcool de B}}{P \times 0,60} = \text{TAS (em g/l)}$$

Em que g é a quantidade de álcool existente na bebida, B o tipo de bebida (ver quadro abaixo) e P o peso do indivíduo em kgs. O valor encontrado é o da Taxa de Álcool no Sangue em gramas de álcool por litro de sangue (g/l).



Quantidade de álcool existente por tipo de bebida e seu volume:

(B) BEBIDA	LITROS	QUANTIDADE ÁLCOOL (g)
Cerveja	0,50	20 g
Vinho branco	0,25	25 g
Vinho tinto	0,25	30 g
Brandy, whyskie	0,10	40 g
Aguardentes	0,10	45 g
Cocktails	Somar as quantidades de cada tipo de bebida utilizada	

Nota: Aplicação da fórmula de Hidmark. Os valores são indicativos e aproximados podendo variar de indivíduo para indivíduo.

Um condutor atinge a TAS máxima cerca de 1 hora, após a ingestão do último copo.

O processo de eliminação do álcool no organismo é realizado pelo fígado, pelo ar expirado, pela urina e pela transpiração, sendo lento, reduzindo em média 0,14 g/l por hora. Assim, um indivíduo que tenha atingido uma TAS de 2,00 g/l à meia-noite, só por volta das 14 horas do dia seguinte é que terá eliminado completamente o álcool no seu sangue, apresentando, ainda, às 9 horas da manhã, uma taxa superior a 0,80 g/l, em circunstâncias médias e normais, ou seja um valor que constitui uma contra-ordenação muito grave, perante o código da estrada. Este processo de eliminação não pode ser tornado mais rápido por nenhum meio, assim como não é possível eliminar os efeitos que o álcool produz no indivíduo. Existem, contudo, substâncias e factores que perturbam essa eliminação, nomeadamente atrasando as funções normais do fígado, ou potenciando o seu efeito nocivo como, por exemplo, o café, o chá, o tabaco, certos medicamentos e a fadiga.



CONDUÇÃO SOB INFLUÊNCIA DE MEDICAMENTOS E OUTRAS SUBSTÂNCIAS PSICOTRÓPICAS

Alguns medicamentos afectam o sistema nervoso central, pelo que o médico deve ser sempre consultado bem como lidas as respectivas instruções dos medicamentos. Entre os tipos de medicamentos que afectam a condução contam-se:

- **Tranquilizantes (nervos), porque diminuem a rapidez dos reflexos e provocam sonolência;**
- **Barbitúricos (para dormir), porque diminuem a atenção e provocam sonolência;**
- **Analgésicos (dor), porque provocam desconcentração, enjoos, etc.;**
- **Anti-histamínicos (alergias) porque provocam dor e cansaço;**
- **Psico-fármacos (doenças mentais) e anti-convulsionantes (ataques epilépticos) porque causam sonolência e cansaço.**

É proibida a condução e a ingestão de drogas, porque diminuem as capacidades do condutor, alterando os reflexos e a coordenação de movimentos, bem como o equilíbrio e a própria personalidade.



Tipo de droga	Formas de apresentação	Características	(E) Efeitos e (C) consequências na condução e nos consumidores
Álcool	Cerveja, vinho, whiskies, cocktails (shots), licores, aguardentes, etc	Etanol ou álcool etílico é obtido por fermentação de vegetais ricos em açúcar ou por destilação	E - Desinibição e euforia, sensação de bem estar inicial. C - Embriaguês, diminuição da vigilância, dos reflexos, da percepção, efeitos de dupla visão, náuseas, vertigens e agressividade
LSD	Forma sólida (barras, cápsulas, tiras de gelatina), micropontos ou folhas de mata-borrão e líquido	LSD ou dietilamida do ácido lisérgico obtido através de um fungo parasita do centeio- Uma "trip" contem entre 50 a 400 mg de LSD	E - Alucinogéneo poderoso provoca vontade de rir incontrolável e delírios que podem durar entre 5 e 12 horas. C - Estado de confusão, angústia, crises de pânico e paranóia.
Anfetaminas	Speed, ice ou cristal para engolir ou snifar	Droga sintética como a adextroanfetamina e a metanfetamina, benzdina e bifetamina com estrutura molecular semelhante à epinefrina (adrenalina)	E- Estimulantes usados para vencer a fome e usados em dietas. C- Alteração do estado geral por desnutrição e falta de sono, conduz ao esgotamento e problemas nervosos e psíquicos.
Psico-activos e antidepressores	Tranquilisantes, ansiolíticos, soníferos, hipnóticos, neurolépticos, anti-psicóticos e anti-depressivos.	Benzodiazepinas, barbitúricos, éteres, opiáceos, haloalcanos	E - Reduzem a ansiedade, angústia, promovem a sedação e facilitam a relaxação muscular. C - Provocam perda de memória, sonolência, diminuição dos reflexos, diminuição da vigilância.
Cannabis	Erva (marijuana), haxixe (resina), óleo Conhecida por maconha ou ganza	Obtido da planta da "cannabis sativa" o -9 THC (tetrahydrocannabinol) apresenta uma concentração variável de acordo com as preparações	E - Ligeira euforia acompanhado de um sentimento de calma e de vontade de rir. C - Sonolência e dificuldades de concentração
Cocaína	Em pó, é "snifada", injectada ou fumada	Alcaloide extraído das folhas de coca	E - Excitante, provoca euforia, o aumento da actividade psíquica, indiferença à dor e à fadiga, aumento da desinibição. C- Provoca a contracção dos vasos sanguíneos com problemas do ritmo cardíaco, delírios e paranóias
Ecstasy	Comprimidos de cores e formas variadas	Molécula MDMA (3,4 metilendioxi-met-anfetamina)	E - Sensação de aumento da energia e do desempenho, supressão das inibições, sensação de prazer e liberdade. C- Sensação de aumento da energia e do desempenho, supressão das inibições. Aumenta a tensão arterial, aceleração do ritmo cardíaco e contracção dos músculos. Pele húmida e boca seca, desidratação do organismo
Heroína	Pó injectável depois de aquecido e diluído, fumado ou inalado	Obtido a partir da morfina (diacetil-morfina) derivado do ópio extraído do fruto da papoila	E - Estimula e possui efeitos analgésicos, produzindo um efeito imediato tipo "flash", seguido de sensação de euforia e êxtase C - Frequentemente acompanhado de náuseas, sonolência e vertigens e diminuição do ritmo cardíaco. Provocam elevada dependência, perda de memória, ansiedade e agitação, bem como a marginalização dos utilizadores, associado ao elevado risco de infecção por HIV e Hepatites B e C.



MEDIDAS DE APOIO E COMBATE À TOXICODEPENDÊNCIA

A maior parte dos consumos iniciam-se antes dos 20 anos de idade. A melhor forma de agir é através da prevenção, sendo fundamental uma informação atempada e de qualidade acerca das consequências do uso e do abuso de substâncias, lícitas ou ilícitas.

Em caso de necessidade de apoio pode contactar:

ENTIDADE	TIPO DE APOIO	CONTACTOS
Portal da Saúde (Ministério da Saúde)	Toxicodependência	Telefone - 1414 http://www.portaldasaude.pt
Linha Vida - SOS Droga (Instituto da Droga e da Toxicodependencia)	Toxicodependência	Telefone - 808 255 255 ou 211 112 700 http://www.idt.pt/PT/LinhaVida

¹ Estatísticas Sinistralidade 2006 - ANSR