

## Com saúde no trânsito

A vida ao volante pode fazer a gente adoecer. Mas, ouvindo os conselhos dos experts, dá para dirigir sem perder a cabeça e desgovernar o resto do corpo

Por André Bernardo 3 mar 2021, 10h02



Estresse, dor nas costas, pele queimada... Andar de carro tem lá seus efeitos no organismo. Ilustração: Daniel Almeida/SAÚDE é Vital

Cento e vinte e sete minutos. Esse é o tempo médio que o brasileiro gasta, todos os dias, no **trânsito**, aponta uma pesquisa da Ipsos encomendada pela **99**. Ao fim de um ano, dá algo em torno de 32 dias preso a engarrafamentos e exposto a estresse, barulho e fumaça. Muita coisa, não?

Não, se considerarmos a rotina de trabalho de motoristas de aplicativo, ônibus ou caminhão. Segundo estimativa da **Associação Brasileira de Medicina de Tráfego (Abramet)**, esses condutores podem passar até 16 horas por dia ao volante!

PUBLICIDADE

Fora isso, o trânsito de algumas capitais brasileiras figura entre os mais caóticos do planeta. No ranking do congestionamento, elaborado pela empresa de GPS [TomTom](#), Recife, São Paulo e Rio de Janeiro ocupam a 10ª, a 21ª e a 22ª colocações, respectivamente. Por essas e outras, não seria exagero afirmar: o trânsito, quando não ameaça a própria vida, faz a gente adoecer.

“A Abramet recomenda aos motoristas que trabalhem, no máximo, oito horas por dia. E que, a cada duas, parem o veículo em local seguro e façam uma pequena caminhada. Quanto mais tempo ao volante, maiores os riscos para a saúde”, diz o médico Dirceu Rodrigues Alves Júnior, diretor da entidade. Então, se der para fazer o trajeto a pé, de bicicleta ou metrô, que tal deixar o veículo em casa? Precisa do carro mesmo? Pois siga em frente com as orientações dos especialistas.

## Sem ataques de nervos

Na hora do rush, tudo é motivo para briga: uma buzinação aqui, uma ultrapassagem ali, uma batida acolá. Na melhor das hipóteses, a confusão não dá em nada. Mas, em alguns casos, pode terminar em ofensa e agressão.

“Se estamos preocupados com algum problema na família ou atrasados para uma reunião importante, qualquer fechada pode provocar uma reação desproporcional”, explica a psicóloga Juliana de Barros Guimarães, da [Associação Brasileira de Psicologia de Tráfego \(Abrapsit\)](#).

Para evitar o pior, a recomendação é não pegar o carro depois de alguma briga ou discussão ou se estiver muito tenso ou cansado — as chances de descarregar raivas e frustrações no caminho são grandes! Para o psiquiatra Alcides Trentin Júnior, da Abramet, uma das principais causas de **estresse** no trânsito são os engarrafamentos. “Se puder, saia de casa mais cedo. Mas, se ficar preso no trânsito, procure relaxar: que tal ouvir uma boa música ou aprender um idioma novo?”, sugere.

### Condução antiestresse

Antes de dirigir: minimize os riscos. Procure sair de casa mais cedo que o habitual. Consulte apps de GPS e trânsito, evite os trechos mais cheios e dê preferência a rotas alternativas.

Durante o percurso: se o tráfego estiver pesado, que tal ouvir um audiolivro, fazer exercícios respiratórios ou, quem sabe, aprender um idioma novo? Use a buzina com moderação.

Depois da viagem: em casa, avalie seu dia no trânsito. Se houve estresse, ele poderia ter sido evitado? Como? E mais: o que fazer para prevenir outros rompantes de raiva?

## Sem má circulação

Muito tempo sentado na direção (ou como passageiro) acende o alerta da [trombose](#), quando coágulos obstruem a passagem do sangue nos vasos das pernas. “A imobilização prolongada é um fator de risco para a condição”, afirma o angiologista Bruno de Lima Naves, da [Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular \(SBACV\)](#).

No caso de motoristas de aplicativo, ônibus ou caminhão, que passam longos períodos ao volante, o cuidado tem de ser redobrado. “A cada duas horas, o condutor deve fazer uma pausa, esticar as pernas e caminhar um pouco”, orienta o médico Ricardo Irajá, da Abramet.

“Mesmo sentado ao volante, tente movimentar os pés, flexionando e estendendo o músculo da panturrilha, ou fazer movimentos circulares com os tornozelos, para melhorar a circulação”, prescreve Naves.

### Vale usar meias de compressão?

Depende do caso e só após avaliação médica. Meias elásticas costumam ser indicadas para quem vai passar tempo demais sentado (no carro, no trem, no avião...). Outras medidas fazem parte do pacote, como beber bastante água, usar roupas confortáveis e realizar alongamentos nas paradas da viagem.

## Sem dor pelo caminho

“Se não tiver um bom **condicionamento**, em 40 minutos seu corpo vai começar a doer no trânsito”, avisa o ortopedista Giancarlo Polesello, da [Sociedade Brasileira de Quadril \(SBO\)](#). Antes de ligar a ignição, o motorista deve prestar atenção a tudo que diz respeito à postura: assento, encosto, volante, retrovisor e cinto de segurança.

Na hora de ajustar o encosto, por exemplo, não o deixe muito reto nem muito inclinado — o melhor ângulo é entre 100 e 120°. O equilíbrio serve também para braços e pernas. Ao dirigir, eles devem estar ligeiramente flexionados — nem dobrados nem esticados. “Dirigir não é tão relaxante quanto parece. O corpo fica em intensa atividade muscular”, pontua Alves Júnior, citando que a dor lombar é a mais comum aos motoristas.

### A postura ideal

Preste atenção nestes tópicos para a coluna não chiar:

- Assento: seus pés devem alcançar os pedais sem esforço. Em descanso, a planta do pé deve ficar sobre o piso.
- Encosto: a coluna deve estar toda apoiada. Sem tirar as costas do banco, o painel tem que ficar ao alcance das mãos.
- Volante: ele não pode ficar colado às pernas. A melhor posição é a que permite visualizar todo o painel sem virar a cabeça.
- Retrovisores: para mirar o interno, basta mexer os olhos. Os externos devem ter a linha do horizonte no centro do espelho.

### RELACIONADAS



#### Medicina

AS MUITAS DORES DA PANDEMIA



#### Fitness

Falta de orientação aumenta casos de lesões por exercícios na pandemia



#### Bem-Estar

Perdemos o sono!

## Sem sono ao volante

Começa com um bocejo. Depois vem a dificuldade de manter os olhos abertos. Em seguida, a cabeça pende para a frente. Por último, o carro sai da pista... “Cerca de 20% dos acidentes estão relacionados ao sono”, calcula a neurologista Andrea Bacelar, da [Associação Brasileira do Sono](#).

Sim, dirigir sonolento é perigoso. Tanto quanto embriagado, crava um estudo americano. Antes de pegar a direção, na cidade ou na estrada, o ideal é fazer refeições leves (muita comida pode dar sono!), evitar percursos extensos e, a cada duas horas, realizar um pit stop. “Também evite dirigir à noite ou de madrugada. Se o fizer, durma duas horas antes”, orienta Andrea. Se não estiver aguentando no meio do caminho, pare em um hotel ou posto e tire um cochilo.

### Não adianta se medicar

Tomar remédios que nos deixam ligados, beber litros de café ou energético: nada substitui boas noites de sono. Sem falar nos efeitos colaterais desses hábitos. “Não basta estar acordado para dirigir com segurança. É preciso estar em plenas condições cognitivas e psicomotoras”, frisa a psiquiatra Regina Margis, da Abramet.

CONTINUA APÓS A PUBLICIDADE

## Sem queimar a pele

Você é daqueles que gostam de dirigir com o vidro aberto e o braço na janela? Pois uma pesquisa da Universidade de Saint Louis, nos Estados Unidos, comprova: em países onde o sentido de circulação é do lado direito e o volante fica do lado esquerdo, como o Brasil, a incidência de **câncer de pele** no lado esquerdo do corpo é maior.

Por isso, os médicos recomendam usar **protetor solar** e óculos escuros e contar com película transparente de proteção ultravioleta nos vidros. “Já ciclistas e motociclistas devem usar capacete e blusa de mangas compridas”, aponta o dermatologista Renato Bakos, da **Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD)**.

### Na maior exposição

Nem dentro do carro estamos a salvo dos raios ultravioleta. Passe o protetor solar nesses locais:

- Rosto: use óculos de sol e protetor solar com fator acima de 30. Quem tem pele clara deve apostar em produtos com FPS 60.
- Pescoço: não se esqueça de aplicar em toda a nuca e laterais. E de repassar o protetor solar a cada duas horas em viagens com sol.
- Mãos: o filtro também deve ser usado ali, sobretudo no dorso, mais exposto à radiação. Luvas são bem-vindas.
- Braços: eles são alvo fácil dos raios solares. Então capriche no protetor (nos dois braços) ou use manga comprida.

## Sem (tanta) poluição na cara

Foi-se o tempo em que a fumaça das fábricas era a grande vilã dos ares. Com o aumento da frota e do trânsito, esse título pertence ao escapamento dos carros, cujos gases liberados aumentam o risco de crises de asma, infarto, câncer de pulmão etc. Segundo um trabalho da **Universidade de São Paulo (USP)**, o paulistano “fuma” o equivalente a cinco cigarros com a poluição atmosférica! Como minimizar a exposição?

“É melhor andar com os vidros fechados e usar o ar-condicionado no modo circulação interna”, sugere a médica Patrícia Canto Ribeiro, da **Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia (SBPT)**. “E sempre optar por vias menos engarrafadas”, completa o clínico geral Flávio Emir Adura, da Abramet.

## Sem germes a bordo

O que é mais sujo: o interior de um carro ou um banheiro público? Segundo cientistas da Universidade Queen Mary, na Inglaterra, o volante de um automóvel tem, em média, quase dez vezes mais **fungos e bactérias** que um vaso sanitário. “Se você raramente tira o carro da garagem, pode higienizá-lo uma vez por semana. Mas, se usa diariamente, deve limpá-lo todos os dias”, afirma o biomédico Roberto Martins Figueiredo, o Dr. Bactéria.

E se o sujeito é motorista de táxi ou de aplicativo? “Deve fazer a higiene depois de cada viagem”, responde. A receita é simples: basta acrescentar uma colher de sopa de detergente e outra de bicarbonato numa solução de 1 litro de água, colocar em um borrifador e aspergir em um pano. Aí é só passar no volante, no painel, nos estofados...

### Não se esqueça de limpar

A frequência da higiene depende do uso que se faz do veículo:

- O uso de álcool, alvejante ou água oxigenada não é indicado. Vá de água e sabão neutro.
- Esvazie sempre a lixeira do carro, principalmente se houver lenços com secreções de nariz.
- Comeu no carro? O ideal é higienizar o interior dele com um aspirador de pó. Senão germes se aproveitam.
- Faça a manutenção do ar-condicionado pelo menos uma vez ao ano para garantir um ambiente mais seguro.

## Sem acidente na pista

Nem falha mecânica nem pista defeituosa. A principal causa de acidentes ainda é o fator humano. “O comportamento do motorista é responsável por 90% dos acidentes”, afirma Adura. Entre os erros mais comuns, estão não prestar atenção à sinalização, dirigir em alta velocidade ou fazer ultrapassagens indevidas.

Para piorar a situação, uma imprudência nunca é cometida isoladamente: quem fala ao celular enquanto dirige, por exemplo, costuma desobedecer à sinalização. Ou, ainda, quem dirige alcoolizado quase sempre não respeita os limites de velocidade. Para evitar acidentes no trânsito, especialistas defendem uma lista básica (mas nem sempre respeitada) de atitudes: não use celular ao volante; mantenha distância segura do veículo da frente; se estiver cansado, não dirija; respeite as placas de sinalização; e faça manutenção do carro regularmente.

### Quem dirige não bebe

Em junho do ano passado, a Lei 11.705/2008, a famosa “Lei Seca”, completou 12 anos. De lá para cá, zerou a tolerância para qualquer nível de concentração de álcool no sangue, elevou o valor das multas e adotou punições mais severas. Resultado: entre 2008 e 2016, ajudou a salvar 41 mil vidas. “Os motoristas têm consciência dos riscos, mas, infelizmente, muitos ainda dirigem alcoolizados”, lamenta Adura.

### Sem punir os ouvidos

“Estou preso no trânsito / Com pouca gasolina / O calor tá de rachar / E lá fora é só buzina...” O roqueiro Kid Vinil não estava brincando quando disse que a **poluição sonora** das ruas e avenidas lhe dava “tic-tic nervoso”. E o drama é que a exposição prolongada a sons superando 85 decibéis, o máximo recomendado pela [Organização Mundial da Saúde \(OMS\)](#), pode causar estresse, distúrbios do sono, doenças cardiovasculares e perda gradativa de audição.

Para dar uma noção, uma buzina pode atingir 110 decibéis. “Nesse sentido, o ideal é evitar horários de pico. Andar com os vidros fechados também ajuda a reduzir o impacto”, aconselha o otorrino Edson Ibrahim Mitre, da [Sociedade Brasileira de Otologia \(SBO\)](#).

### Cuidados na motocicleta

Sobre duas rodas, a poluição sonora é ainda mais intensa:

- A exposição contínua ao barulho pode causar surdez. O capacete atenua só um pouco.
- O Código Brasileiro de Trânsito não autoriza protetores auriculares. Busque vias mais livres.
- Não adianta disfarçar ouvindo música. Uma boa é adquirir uma moto não tão ruidosa.

### Checklist preventivo

É importante averiguar como anda a saúde como um todo antes de guiar por aí:

**Exame oftalmológico:** o ideal é que, até os 40, o motorista faça um exame completo de visão a cada três anos e, até os 65, a cada dois. Após os 65, os testes devem ser anuais.

**Avaliação geral:** abrange exames médico, psicológico e, se preciso, toxicológico, e é refeita, a partir de abril, a cada dez anos até os 50; a cada cinco entre 50 e 70; e a cada três após os 70.

**Análise auditiva:** o checkup deve inspecionar como vai a audição. Surdos e deficientes auditivos também podem tirar carteira. É preciso afixar uma identificação no carro.

**Uso de remédios:** alguns deles são incompatíveis ou pedem cautela extra na direção: antidepressivos tricíclicos, anticonvulsivantes, relaxantes musculares...

### Precisa mesmo do carro?

Cinco motivos para deixar o automóvel em casa:

1. Você não perde tempo: metrô ou bicicleta podem ser mais vantajosos na duração da viagem.
2. Você se movimenta mais: carro é um convite ao sedentarismo. Procure andar mais a pé ou de bike.
3. Você bota a leitura em dia: no transporte público, você pode voltar a ler aquele livro parado.
4. Você economiza: sem carro, não é preciso pagar IPVA, seguro, manutenção...

5. Você ajuda o planeta: menos carro na rua significa menos poluição e aquecimento global.

