

MPSP | Ministério Público DO ESTADO DE SÃO PAULO

Concurso Público 2016

Cargo: Motorista



Conhecimentos Específicos

Conteúdo

Legislação de Trânsito; Primeiros Socorros e Direção Defensiva. Noções de logística e movimentação de cargas. Conhecimentos básicos sobre a rotina do trabalho, compatível com o Cargo. Noções de Prevenção de acidentes, e de organização e disciplina geral. LEI FEDERAL Nº 9503/97 – Institui o Código de Trânsito Brasileiro.

 **Coletânea de exercícios pertinentes**

Primeiros Socorros



A grande maioria dos acidentes poderia ser evitada, porém, quando eles ocorrem, alguns conhecimentos simples podem diminuir o sofrimento, evitar complicações futuras e até mesmo salvar vidas.

O ARTIGO 135 DO CÓDIGO PENAL BRASILEIRO É BEM CLARO: DEIXAR DE PRESTAR SOCORRO À VÍTIMA DE ACIDENTES OU PESSOAS EM PERIGO IMINENTE, PODENDO FAZÊ-LO, É CRIME.

O art. 304 do Código de Trânsito Brasileiro: "*deixar o condutor do veículo, na ocasião do acidente, de prestar socorro à vítima ou, não podendo fazê-lo diretamente, por justa causa, deixar de solicitar auxílio à autoridade pública, é considerado crime de trânsito. Penalidade: detenção de 6 meses a 1 ano ou multa se o fato não constituir elemento de um crime mais grave*".

Deixar de prestar socorro significa não dar nenhuma assistência à vítima. A pessoa que chama por socorro especializado, por exemplo, já está prestando e providenciando socorro. Qualquer pessoa que deixe de prestar ou providenciar socorro à vítima, podendo fazê-lo, estará cometendo o crime de omissão de socorro, mesmo que não seja a causadora do evento.

A omissão de socorro e a falta de atendimento de primeiros socorros eficiente são os principais motivos de mortes e danos irreversíveis nas vítimas de acidentes de trânsito.

Os momentos após um acidente, principalmente as duas primeiras horas são os mais importantes para se garantir a recuperação ou a sobrevivência das pessoas feridas.

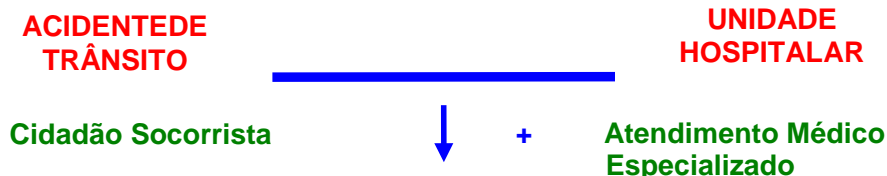
Todos os seres humanos são possuidores de um forte espírito de solidariedade e é este sentimento que nos impulsiona para tentar ajudar as pessoas em dificuldades. Nestes trágicos momentos, após os acidentes, muitas vezes entre a vida e a morte, as vítimas são totalmente dependentes do auxílio de terceiros.

1) Conceito de Primeiros Socorros

São os primeiros cuidados que devem ser tomados em caso de acidente, procurando manter a vítima em condições de esperar o socorro especializado. Tem o objetivo de proteger a vida do acidentado, reduzir seu sofrimento, mas para isso a pessoa deve saber que o melhor trabalho só quem poderá fazer é o médico.

2) Objetivo do cidadão socorrista:

Nesse trabalho de primeiros socorros vamos conhecer dois grupos de fundamental importância para o atendimento de emergência:



3) Cidadão socorrista:

É um cidadão que possui conhecimento em noções básicas de Primeiros Socorros dando apoio às vítimas até a chegada do atendimento médico especializado.

4) Atendimento médico especializado

Atendimento Especializado: Na maioria das cidades e rodovias importantes é possível acionar o atendimento especializado, que chega ao local do acidente de trânsito em poucos minutos.

Atitudes do cidadão socorrista

- Parar o veículo em local seguro (ligar o pisca alerta para ser visto com mais facilidade pelos outros usuários da via-condutores e pedestres).
- Sinalizar o local do acidente. Utilizar o triângulo, pois é um equipamento de uso obrigatório no veículo.
- Evitar pânico e aglomeração no local do acidente (presença de curiosos).
- Ligar para o Serviço Médico Especializado (Bombeiros 193)

PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA

Informações que devem ser fornecidas ao telefone para o Corpo de Bombeiros – 193 ou SAMU- 192:

O LOCAL: Dizer exatamente onde a vítima se encontra: a cidade, vila, bairro, rua e número da residência. Forneça pontos de referência, tais como avenidas, cruzamentos ou outros pontos que facilitem encontrar o lugar.

O NÚMERO DO TELEFONE: Para evitar chamadas falsas e para que o socorro possa obter informações adicionais caso necessário.

O QUE OCORREU: Diga qual a natureza do problema: acidente de tráfego, ataque cardíaco, mordida de cão, choque elétrico.

NÚMERO DE VÍTIMAS: Diga quantas vítimas estão envolvidas no acidente. Diga também detalhes sobre as condições do local, por exemplo, se há ou não elevadores, se existe cão de guarda, etc.

CONDIÇÕES DA VÍTIMA: Descreva como está a vítima, se há sangramentos, estado de consciência, comportamento, etc.

O QUE FOI FEITO: Descreva quais providências de Primeiros Socorros foram tomadas.

Avaliar o estado da vítima:

* **Biossegurança:** o socorrista deve evitar o contato direto com a vítima, principalmente se houver sangue e secreções, pois devem estar contaminadas ou não pela AIDS ou Hepatite B

De maneira geral recomenda-se que:

- Os cortes abertos sejam cobertos com bandagem, tecidos plásticos, evitando o contato com o sangue da vítima;
- Se não houver disponibilidade de conseguir luvas de látex, pode-se utilizar sacos plásticos;
- Aplique a respiração boca a boca, utilizando alguma proteção para evitar o contato direto com a boca da vítima. Mas vale salientar que não existe qualquer evidência de que a AIDS seja transmissível pela saliva.

Enfim, o uso de barreiras de proteção demonstra respeito também pela vítima, visto que o contágio inverso poderá também ocorrer. Se houver a possibilidade de infecção pela Hepatite B e o socorrista não for vacinado, ele deverá solicitar o medicamento HBV Globulina por precaução.

Avaliação da Vítima

Ao estar diante de uma situação de emergência, é importante que sejam considerados alguns itens que podem colaborar com o socorrista.

- **Manter a calma** - controlando o pânico fica mais fácil realizar ações de primeiros socorros.

- **Observar o cenário** - buscar no ambiente informações indicativas dos riscos que porventura existam para o socorrista ou para a vítima e também do que aconteceu, ou outros dados importantes.
- Considerar as informações da vítima ou testemunha.
- **Procurar as causas das lesões para descobrir a extensão dos danos físicos possíveis** - as lesões óbvias podem não ser as únicas e as mais importantes, sempre existe a possibilidade de existirem outras lesões encobertas.
- **Movimentar a vítima somente após avaliação completa e uma visão real das condições em que ela se encontra** - a exceção se dá quando a vítima estiver exposta a perigos que ameaçam ainda mais sua condição, como iminência de explosão ou incêndio. Quando a lesão for séria, mas a vítima puder ser mantida com segurança na área do acidente e o serviço de socorro profissional for possível, será melhor não movimentar a vítima e sim mantê-la sob cuidados no local até o socorro chegar. Qualquer movimento poderá agravar lesões de coluna ou fraturas não identificadas.
- **Buscar consentimento da vítima para atendimento** - confiança da vítima.
- Priorizar os problemas que requerem socorro imediato.

Passos da Avaliação

Avaliação Primária

Finalidade:

- I. Identificar lesões que comprometam a vida da vítima, nos minutos imediatamente após o acidente.
- II. Adotar condutas que visem manter a vida, garantindo respiração e batimentos cardíacos eficazes.
- III. Conhecer as técnicas de desobstrução das vias aéreas, ventilação artificial e controle de grandes sangramentos externos.
- IV. Adotar condutas no contato com vítimas com muitos traumas, que preservem a integridade e não agravem possíveis lesões da medula cérebro espinhal.

Avaliação Secundária

É a segunda etapa do exame e consiste na abordagem das lesões que não impliquem risco imediato à vida. A avaliação secundária consiste na aferição do nível de consciência (escala de coma de glasgow), sinais vitais e exame céfalo-caudal, através da inspeção e palpação da cabeça aos pés do acidentado. Na avaliação secundária, o cidadão socorrista procura identificar ferimentos e deformidades, correlacioná-los com o mecanismo do trauma (cinemática), obter informações acerca do acidente e acidentado, bem como checar a história da vítima. Esta fase da avaliação deverá ser completada no máximo em 3 minutos.

Quantificação dos Sinais Vitais: são sinais diagnósticos vitais básicos que podem ser observados rapidamente fazendo o uso dos sentidos - visão, tato, audição e olfato - e/ou de um mínimo de equipamento. Os sinais vitais acrescidos das observações das lesões e condições da vítima formam a base do diagnóstico.

- Frequência respiratória;
- Frequência cardíaca;
- Pressão arterial.

Verificar estado de consciência

Estando o ambiente seguro e o cidadão socorrista de posse das barreiras, deve aproximar-se da vítima posicionando-se com os dois joelhos ao solo e então verificar o estado de consciência, fazendo uso da técnica AVDI:

- **Alerta:** Vítima alerta, acordada;
- **Verbal:** Responsivo a estímulos verbais;
- **Dor:** Responsivo a estímulos dolorosos;
- **Inconsciente:** Não responsivo.

Descrição da técnica:

- a) Chamar a vítima, sem tocá-la: "*Cidadão, cidadão sou treinado em primeiros socorros, você está me ouvindo?*"
- b) Se a vítima não responde ao estímulo sonoro, segure-a pelos ombros, tocando-a levemente e chame-a de novo;
- c) Se mesmo assim não responde, inicie estímulo doloroso executando pressão entre o ombro e o pescoço, ou friccionando acima do osso esterno;
- d) Se após esses estímulos não houver nenhuma resposta, a vítima está inconsciente.

Ferimentos e Tipos de Ferimentos

TIPO	CAUSA	SINAIS E SINTOMAS	PRIMEIROS SOCORROS (Serviço Médico especializado)
ARRANHÃO	Atrito com superfície áspera.	Somente a pele é afetada, pouco sangramento.	Remover detritos e lavar o ferimento.
CORTE	Objetos afiados.	Bordas de ferimento simétrica, sangramento severo.	Controlar o sangramento, lavar o ferimento.
LACERAÇÃO	Objetos com várias faces cortantes.	Sangramento severo, perigo de infecção.	Controlar o sangramento, lavar o ferimento.
PERFURAÇÃO	Objetos pontiagudos e afiados.	Ferimento profundo, objeto empalado, perigo de infecção.	Não remover objetos empalados.
AVULSÃO	Maquinário, explosivos.	Tecido cortado ou pendurado, sangramento severo, perigo de infecção.	Controlar o sangramento, levar a parte amputada para o hospital.

Corpo estranho à ferida - Corpos estranhos como fragmentos de vidros, madeira ou outros que estejam presos aos tecidos lesados e que ofereçam resistência não devem ser retirados. O serviço Médico Especializado vai proceder a limpeza ao redor com soro fisiológico, proteger a área afetada e encaminhar a vítima para tratamento definitivo.

Objetos impactados ou empalados - Na presença de corpos estranhos, presos ao corpo da vítima como facas, estiletes, pedaços de ferro ou outro tipo de material; jamais retirá-los, pois sua remoção pode causar hemorragia grave ou lesar nervos ou músculos próximos a ele. Estes objetos devem ser estabilizados com curativo volumoso, faixas, ataduras ou outros, se possível limpar ao redor, e transportar a vítima para atendimento adequado.

Hemorragias e Ferimentos

Hemorragia é a perda de sangue devido ao rompimento das artérias, veias ou capilares. O sangue que sai das artérias é vermelho e esguicha, sendo esse tipo de hemorragia a mais perigosa e difícil de controlar. O sangue que sai das veias flui uniformemente e possui coloração escura, já quando sai dos capilares o sangue flui bem devagar.

As hemorragias do ponto de vista clínico são classificadas da seguinte forma:

- 1. Externas:** são as hemorragias em que o sangue extravasa para fora do corpo. Neste caso o sangue pode ser visto e pode ser interrompido com aplicação dos procedimentos corretos que serão vistos a seguir.
- 2. Internas:** As hemorragias internas são mais difíceis de serem reconhecidas, pois o sangue é acumulado no interior do corpo, em lugares como o abdome, tórax e crânio. A vítima apresenta: pulso fraco, pele fria, palidez intensa, sede, suores abundantes, tonturas.

E do ponto de vista anatômico, classificam-se em:

1- Arterial: Caracteriza-se pela presença de sangue brilhante ou cintilante, sai em forma de jato, é rico em oxigênio e cheio de bolhas de ar. O sangue esguicha no mesmo ritmo da pulsação.

2- Venoso: Se caracteriza pela presença de sangue de cor escura, rico em gás carbônico e flui lentamente.

Tipos de Hemorragias e seus sintomas:

Hemorragias em geral:

Sinais - Pulso fraco rápido, pele fria, suores abundantes, palidez intensa e mucosas descoradas, sede, tonturas, às vezes inconsciente, pupilas dilatadas, sangue pela boca, vagina ou ânus, abdome retraído e dolorido, costelas fraturadas ou afundamento do peito.

Hemorragia nasal (Epistaxe)

Procedimentos realizados pelo Serviço Médico Especializado:

- Posicionar a cabeça para trás e comprimir a narina que está sangrando durante 5 minutos e soltar levemente.

Hemorragia dos pulmões (Hemoptise)

Procedimentos realizados pelo Serviço Médico Especializado:

- Deitar a vítima em posição lateral, aplicando compressas frias, se possível.
- Buscar socorro médico imediatamente.

Hemorragia do estômago (Hematênese)

Sintomas - Enjôo (náusea), dor, vômitos com sangue escuro (borra de café)

Procedimentos realizados pelo Serviço Médico Especializado:

- Colocar a vítima sentada ou deitada com a cabeça elevada.
- Compressas frias (gelo) sobre o epigástrico e buscar socorro médico.

Técnicas de controle de hemorragias externas:

Pressão direta

Geralmente, a hemorragia externa é interrompida quando é feita uma pressão direta sobre o local afetado, que pode ser realizada pelo socorrista devidamente paramentado, ou pela vítima consciente enquanto se providencia a paramentação e materiais para a estabilização definitiva. A contenção imediata, realizada com gazes ou bandagens triangulares, antecede a estabilização com curativo adequado (compressivo ou oclusivo), entretanto em qualquer das situações jamais deixar de usar luvas ou outra barreira de proteção.

Curativo compressivo

O curativo é feito sobre o local onde está sendo efetuada a pressão direta. Incorporam-se mais gazes às dispostas anteriormente no ferimento, principalmente quando estas estiverem umedecidas por sangue (a primeira camada nunca deve ser retirada).

O curativo é iniciado no momento em que o socorrista, utilizando ataduras ou bandagens, efetua fixação das compressas de gazes exercendo pressão moderada. A técnica prevê a inspeção da extremidade distal da área afetada, com a checagem da perfusão e pulso logo após afixação do curativo compressivo.

A atadura de crepom deve ser desenrolada de maneira progressiva, da parte distal para proximal, preferencialmente, com o rolo voltado para fora.

Elevação do membro

Uma outra técnica utilizada para auxiliar no controle do sangramento é a elevação do membro lesado, desde que neste não se observem fraturas, acima da linha do coração, entretanto para que essa técnica possa ser utilizada, o curativo já deve ter sido realizado.

A elevação do membro por si só pode não conter a hemorragia, mas seu uso, auxilia na sua contenção.

Hemorragias Internas

A conduta objetiva manter as funções vitais estabilizadas até que seja iniciado o tratamento adequado. Deve-se observar sinais de hemorragia - como grandes hematomas, saída de sangue pelos orifícios naturais (ouvido, nariz, boca) - queixa principal da vítima e cinemática do trauma.

Objetivando prevenir o estado de choque, a vítima deve ser mantida em repouso, em decúbito dorsal, se possível com os membros inferiores elevados em torno de 20 a 30 cm em relação ao solo ou ao coração. A roupa deve ser afrouxada e oxigênio deverá ser administrado sob alta concentração (12 a 15 litros/minutos).

Nas ocorrências onde existir exteriorização de sangue pelos orifícios naturais, não se deve utilizar qualquer método que vise impedir sua saída.

Estado de Choque

Muitos ferimentos envolvem algum grau de choque. O choque ocorre quando o sistema circulatório falha em mandar sangue para as diversas partes do corpo.

Tipos de Choque: o choque pode ser hipovolêmico, cardiogênico, neurogênico, anafilático e séptico. Os mais comuns de serem encontrados são:

Hipovolêmico - resulta da perda de líquidos e fluídos corporais. Quando relacionado com a perda de sangue, é conhecido como choque hemorrágico.

Sinais e Sintomas

- Respiração e pulso rápido;
- Palidez ou pele azulada;
- Lentidão no re-preenchimento capilar;
- Pele úmida e fria;
- Transpiração forte;
- Pupilas dilatadas;
- Olhos escuros e fundos;
- Ânsia de vômito e náusea;
- Perda da consciência em choque profundo.

Desmaios - embora não seja considerado um choque, o desmaio caracteriza-se por uma perda repentina de consciência. Ocorre quando o fluxo sanguíneo para o cérebro é interrompido. Muitas são as causas que geram esta interrupção, como por exemplo, fome, nervosismo.

Sinais e Sintomas

- Tontura;
- Ver pontos escuros;
- Náuseas;
- Palidez;
- Sudorese.

Procedimentos: A vítima deve ser deitada de costas, em local ventilado, e com as roupas afrouxadas; as pernas devem ficar num nível um pouco acima da cabeça. Agasalhe a vítima e providencie assistência adequada. Se a causa não estiver clara, se houver reincidência ou inconsciência por mais de dois minutos, atenção aos sinais vitais (batimento cardíaco e respiração), pois desmaios longos podem causar estado de choque; tranquilize a vítima quando ela voltar a si.

Lesões na Cabeça

Ferimento no couro cabeludo: sangram muito por se tratar de uma área bastante vascularizada. Verificar se no ferimento há ou não fragmentos de ossos, exposição do cérebro e ou afundamento do crânio.

Fratura do crânio: consiste na fissura da caixa craniana. Podem ser fechadas ou abertas, assim como outras fraturas ósseas.

Sinais e sintomas:

- Dor no local da lesão;
- Deformidade do crânio;
- Sangramento pelos ouvidos e/ou nariz;
- Vazamento de líquido transparente ou rosado pelos ouvidos ou nariz;
- Sangramento abundante se a pele estiver seccionada.

Concussão Ou Traumatismo Crânio-Encefálico - Tce

É decorrente de um golpe na cabeça que resulte em choque ou impacto violento no cérebro, causando com isso, uma mudança imediata nas funções do cérebro, incluindo a possibilidade de perda da consciência.

Sinais e Sintomas

- Perda de consciência ou amnésia;
- Dor de cabeça severa;
- Tontura e fraqueza;
- Visão dupla.

TIPO	DESCRIÇÃO	PROCEDIMENTO (Serviço Médico Especializado)
LEVE	Perda momentânea da consciência	Manter a vítima fora de atividade até que seja feito exame médico.
MODERADA	Perda de consciência por menos de 5 minutos	Manter a vítima em repouso, somente retornando às atividades após autorização do médico.
SEVERA	Perda da consciência por mais de 5 minutos	A vítima deve ser avaliada imediatamente por um médico neurologista.

Queimaduras

É a lesão dos tecidos produzida por substância corrosiva ou irritante, pela ação do calor ou emissão radioativa. A gravidade de uma queimadura não se mede somente pelo grau da lesão (superficial ou profunda), mas também pela extensão da área atingida.

Classificação das Queimaduras

1º Grau:

- Lesão das camadas superficiais da pele, com:
- Eritema (vermelhidão).
- Dor local suportável. Inchaço.

Procedimentos realizados pelo Serviço Médico Especializado:

1. Use água, muita água. É preciso resfriar o local. Faça isso com água corrente, um recipiente com água fria ou compressas úmidas. Não use gelo.
2. Depois de cinco minutos, quando a vítima estiver sentindo menos dor, seque o local, sem esfregar.
3. Com o cuidado de não apertar o local, faça um curativo com uma compressa limpa.
4. É permitido e recomendável beber bastante água e tomar um remédio que combata a dor.

2º Grau:

- Lesão das camadas mais profundas da pele, com:
- Eritema (vermelhidão).
- Formação de Flictenas (bolhas).
- Inchaço.

Há liberação de líquidos e a dor é intensa. Se for um ferimento pequeno, é considerada queimadura leve. Nos outros casos, já é de gravidade moderada. É grave quando a queimadura de segundo grau atinge rosto, pescoço, tórax, mãos, pés, virilha e articulações, ou uma área muito extensa do corpo.

Procedimentos realizados pelo Serviço Médico Especializado:

1. Use água, muita água. É preciso resfriar o local. Faça isso com água corrente, um recipiente com água fria ou compressas úmidas. Não use gelo.
2. Depois de cinco minutos, quando a vítima estiver sentindo menos dor, seque o local, sem esfregar.
3. Com o cuidado de não apertar o local, faça um curativo com uma compressa limpa.

3º Grau:

Lesão de todas as camadas da pele, comprometendo os tecidos mais profundos, podendo ainda alcançar músculos e ossos.

- Estas queimaduras se apresentam secas, esbranquiçadas ou de aspecto carbonizadas.
- Pouca ou nenhuma dor local.
- Pele branca escura ou carbonizada.
- Não ocorrem bolhas.

Procedimentos realizados pelo Serviço Médico Especializado:

1. Retire acessórios e roupas, porque a área afetada vai inchar.
- Atenção:** se a roupa estiver colada à área queimada, não mexa!
2. É preciso resfriar o local. Faça isso com compressas úmidas. Não use gelo.
3. Nas queimaduras de terceiro grau pequenas (menos de cinco centímetro de diâmetro) - só nas pequenas! - você pode usar água corrente ou um recipiente com água fria. Cuidado com o jato de água - ele não deve causar dor nem arrebentar as bolhas.
4. **Atenção:** a pessoa com queimadura de terceiro grau pode não reclamar de dor e, por isso, se machucar ainda mais - como dizer que o jato de água não está doendo, por exemplo.
5. Se a queimadura tiver atingido grande parte do corpo, tenha o cuidado de manter a vítima aquecida.
6. Com o cuidado de não apertar o local, faça um curativo com uma compressa limpa. Em feridas em mãos e pés, evite fazer o curativo você mesmo, porque os dedos podem grudar uns nos outros. Espere a chegada ao hospital.
7. Não ofereça medicamentos, alimentos ou água, pois a vítima pode precisar tomar anestesia e, para isso, estar em jejum.
8. Não perca tempo em remover a vítima ao hospital. Ela pode estar tendo dificuldades para respirar.

QUEIMADURAS DE 1º, 2º E 3º GRAUS PODEM APRESENTAR-SE NO MESMO ACIDENTADO. O RISCO DE VIDA (GRAVIDADE DO CASO) NÃO ESTÁ NO GRAU DA QUEIMADURA, E SIM, NA EXTENSÃO DA SUPERFÍCIE ATINGIDA. QUANTO MAIOR A ÁREA QUEIMADA, MAIOR A GRAVIDADE DO CASO.

QUEIMADURAS	O QUE NÃO SE DEVE FAZER:
PRIMEIRO GRAU	Passar pasta de dente, pomadas, ovo, manteiga, óleo de cozinha, gelo.
SEGUNDO GRAU	Furar as bolhas, remover pedaços de tecidos sobre as bolhas, usar spray ou antissépticos de unguento.
TERCEIRO GRAU	Retirar a pele morta e remover pedaços de roupa grudados na área queimada, aplicar gelo, usar medicamentos domésticos: creme dental, manteiga, borra de café, clara de ovo, etc.

Fraturas

É o rompimento total ou parcial de qualquer osso. Em algumas fraturas o osso pode estar apenas fissurado. Em outras, os fragmentos ósseos podem estar separados.

As fraturas classificam-se em:

Fratura Fechada ou não-exposta (simples):

A pele não foi perfurada pelas extremidades ósseas. A região da fratura apresenta: inchaço, deformação local, hematoma (acúmulo de sangue por baixo da pele deixando-a arroxeadada).

Fratura Aberta ou exposta (composta):

O osso quebra atravessando a pele. Esse tipo de fratura é mais grave, devido a uma maior perda sanguínea e pela sensibilidade de infecção devido à contaminação.

Obs.:

1. Nos dois casos a vítima sente muita dor e impossibilidade de movimentar a região afetada.
2. O Serviço Médico Especializado só vai realizar a remoção da vítima, após imobilizar o membro fraturado ou com suspeita de fratura.

Lesões na Coluna

A coluna vertebral se constitui em uma pilha de ossos denominados vértebras, ligadas por articulações e separadas por discos de cartilagem. Essa pilha de vértebras foi organizada pela evolução da espécie para servir de apoio a outros ossos do esqueleto e proteger a medula espinhal, que passa por um canal no interior da coluna e de onde saem os nervos responsáveis por todos os nossos movimentos e sensações.

A coluna é composta por 33 vértebras: sete cervicais, doze torácicas, cinco lombares, cinco sacrais e quatro coccígenas. Nos intervalos entre uma e outra saem os nervos, que de cima para baixo vão enervar os vários segmentos do corpo. Um acidente ou um trauma continuado podem romper uma vértebra e pressionar (imagem 1), seccionar ou destruir (imagem 2) a circulação interna da medula espinhal em alguma altura da coluna vertebral. Como consequência, a parte do corpo que fica abaixo da lesão irá sofrer comprometimento da motricidade e a pessoa perderá muito dos movimentos e sensações. Esse é um problema gravíssimo de saúde e, o que é lastimável, bastante prevalente em nosso meio.

Sinais e Sintomas

- Perda da sensibilidade nos braços e pernas;
- Movimentos dolorosos dos braços e/ou pernas
- Dormência ou formigamento;
- Fraqueza;

- Sensação de queimadura nos braços ou pernas;
- Perda de controle do intestino e da bexiga;
- Paralisia de braços e pernas;
- Deformidade (ângulo inusitado da cabeça e do pescoço)

Importante: A movimentação inadequada poderá causar ao acidentado DANOS IRREPARÁVEIS (lesão Medular).

A legislação de trânsito - que obrigou o uso do cinto de segurança - foi muito importante, pois, sem dúvidas, o cinto de três pontas reduz a incidência de lesão na coluna. Além disso, os bancos do automóvel com apoio para cabeça também ajudaram a diminuir os casos das lesões em chicote. Como se sabe, a desaceleração rápida do veículo faz com que a cabeça do indivíduo seja jogada para frente e para trás num movimento brusco, que lesiona a parte ligamentar da coluna provocando luxação ou deslocamento de uma vértebra sobre a outra, o que pode lesar as estruturas nervosas localizadas no estojo ósseo da coluna.

Convulsão

Perda da consciência, acompanhada de contrações musculares violentas.

Causas da crise Convulsiva:

- a) Febre alta
- b) Intoxicações
- c) Lesões cerebrais
- d) Epilepsia

O que fazer quando ocorrer uma crise

- Fique calmo e anote a duração da crise
- Abra um espaço livre em torno da pessoa
- Afrouxe as roupas em torno da pessoa
- Proteja-lhe a cabeça com algum tipo de almofada
- Vire a pessoa ou rosto para o lado
- Cessadas as convulsões, coloque-a numa posição para recuperar-se
- Demonstre compreensão e ofereça seu apoio durante a recuperação

O que não fazer quando ocorrer uma crise

- Não remova a pessoa - a menos que esteja em perigo ou a crise se prolongar por mais de cinco minutos
- Não restrinja seus movimentos
- Não tente levantar a pessoa
- Não coloque nada entre os dentes nem sal na sua boca
- Não lhe dê nada para beber
- Não interfira desnecessariamente durante o período de recuperação após a crise

A epilepsia não é:

- Contagiosa
- Doença mental ou sinal de pouca inteligência
- Motivo de vergonha
- Motivo para discriminação

Parada Cardíaca

Ocorre quando cessam os batimentos do coração, apresentando a vítima os seguintes sintomas:

- Lábios roxos
- Palidez e pele fria
- Ausência do pulso
- Pupilas dilatadas
- Falta de batimento cardíaco

Condutas para identificar a existência de circulação eficaz:

Deve-se verificar a existência de pulso palpável numa artéria central de grande calibre. A artéria carótida é a primeira opção, seguida pela artéria femoral. A ausência de pulso central é sinal indicativo de parada cardíaca e da necessidade das manobras de reanimação cardiopulmonar.

Constatação do pulso carotídeo:

- a) Empregar os dedos indicador e médio ou indicador, médio e anelar, para verificação do pulso;
- b) Posicionar as polpas digitais na elevação da laringe no pescoço (Pomo de Adão);
- c) Deslizar lateralmente os dedos até a depressão entre a cartilagem cricótireoideana e a musculatura do pescoço (esternocleidomastoideo);
- d) Efetuar leve pressão com os dedos até sentir o pulsar da artéria.

Na impossibilidade de palpar a artéria carótida, utilizar como segunda opção à artéria femoral.

Constatação do Pulso Femoral (região da virilha):

- a) Empregar os dedos indicador e médio ou indicador, médio e anelar, para verificação do pulso;
- b) Posicionar as digitais no terço superior da prega inguinal (virilha);
- c) Efetuar leve pressão com os dedos até sentir o pulsar da artéria.

Parada Respiratória

Ocorre quando os pulmões cessam os movimentos respiratórios involuntários. Os sintomas apresentados pela perda de respiração são arroxamento dos lábios, língua e extremidades, dilatação de pupila e inconsciência.

Verificar permeabilidade das Vias Aéreas - Ver, Ouvir e Sentir

Descrição da técnica:

O cidadão socorrista aproxima o seu ouvido das narinas da vítima, com a face voltada para o tórax, para possibilitar:

- **VER** os movimentos respiratórios (tórax e abdome);
- **OUVIR** os ruídos da respiração;
- **SENTIR** o ar sendo expirado;

O Serviço Médico Especializado realizará a reanimação artificial; reanimação dos batimentos cardíacos e reanimação dos movimentos respiratórios, pois eles dispõem de material adequado para realizar esse procedimento com segurança.

Observações Gerais:

- 1) Trate todo e qualquer acidentado como se este tivesse sofrido alguma lesão da coluna e pescoço. Isso pode evitar sequelas irreversíveis.
- 2) Só o Serviço Médico Especializado (Corpo de Bombeiros) pode realizar o transporte das vítimas. Estes profissionais, além de conhecimento técnico, dispõem de material adequado para realizar o transporte das vítimas com segurança.

Obs: A vítima só poderá ser removida pelo cidadão socorrista em caso de risco de incêndio, tráfego intenso de veículos ou desabamento de barreiras.

Modos de transportar um acidentado

Um dos meios mais apropriados para o transporte de acidentados é a maca, que tem uma superfície lisa e rígida de modo a sustentar a coluna vertebral. Mas há outras opções:

- 1) Transporte nas costas
- 2) Transporte em braço
- 3) Transporte em lençol
- 4) Transporte de apoio
- 5) Transporte de cadeirinha
- 6) Transporte pelas extremidades
- 7) Transporte em cadeira



Direção Defensiva

Direção Defensiva é a técnica indispensável para o aperfeiçoamento do motorista que trata de forma correta o uso do veículo na maneira de dirigir, reduzindo a possibilidade de envolvimento nos acidentes de trânsito; ou seja: é uma atitude de segurança e prevenção dos acidentes.

A Direção Defensiva pode ser dividida em:

PREVENTIVA: deve ser a atitude permanente do motorista para evitar acidentes.

CORRETIVA: é a atitude que o motorista deverá adotar ao se defrontar com a possibilidade de acidente, corrigindo situações não previstas.

Direção Defensiva é dirigir de modo a evitar acidentes, apesar das ações incorretas dos outros e das condições adversas que encontramos nas vias de trânsito.

Condutor Defensivo

É aquele que preserva a sua vida e a de todos que estão à sua volta através do emprego racional e sensato dos conhecimentos teóricos e de uma postura na condução do veículo procurando evitar acidentes.

É importante lembrar que pesquisas realizadas apontam que a maioria dos acidentes tem como causa problemas com o condutor (64%)*, problemas mecânicos (30%)* e problemas com a via (6%)*. Dentre esses problemas com o condutor, temos:

NEGLIGÊNCIA - Ocorre quando o condutor deixa de realizar a manutenção do veículo.

Exemplo: Conduzir veículo que apresente equipamento obrigatório inoperante.

IMPRUDÊNCIA - Ocorre quando o condutor tem conhecimento das leis e regras de trânsito e deixa de respeitá-las.

Exemplo: trafegar com velocidade inadequada para a via, avançar sinal vermelho, entre outras.

IMPERÍCIA - Ocorre quando o condutor é imperito na prática da direção, ou seja: não possui conhecimentos técnicos ou habilidade para realizar as manobras necessárias ao ato de dirigir.

Exemplo: Não conseguir manter o veículo parado em um ativo.

A Importância da Direção Defensiva

Dirigir defensivamente significa completar o percurso sem desrespeito às normas e regras de trânsito. Em sua maioria, os acidentes de trânsito são evitáveis por um ou ambos os motoristas envolvidos, ainda que para isso seja necessário ceder ao motorista que esteja errado.

A noção que a maioria das pessoas têm de que os acidentes podem ser evitados torna importante a distinção entre as precauções possíveis e razoáveis a serem tomadas por um motorista a fim de evitar o acidente. Os acidentes podem ser:

EVITÁVEL - É aquele em que o condutor deixou de fazer tudo o que razoavelmente poderia ter feito para evitar o acidente.

INEVITÁVEL - É aquele em que, apesar do condutor fazer tudo para evitar o acidente, ele ocorre.

Elementos Fundamentais da Direção Defensiva

O desenvolvimento de alguns requisitos, na condução do veículo possibilitarão ao motorista a prevenção de acidentes.

CONHECIMENTO - É preciso conhecer as leis e normas que regem o trânsito. Este conhecimento é repassado através do Código de Trânsito Brasileiro e do aprendizado na prática. É necessário conhecer seus direitos e deveres em qualquer situação de trânsito, como condutor ou pedestre, para evitar tomar atitudes que possam causar acidentes ou danos aos usuários da via.

ATENÇÃO - Deve ser direcionada a todos os elementos da via e também às condições físicas e mentais do condutor, aos cuidados e à manutenção do veículo, tempo de deslocamento e conhecimento prévio do percurso, entre outros.

PREVISÃO - É a antecipação de uma situação de risco e podem ser desenvolvidas e treinadas no uso do seu veículo. São exercidas numa ação próxima (curto prazo, **exemplo:** o condutor prevê a possibilidade de riscos nos cruzamentos; ver um pedestre à sua frente e prever complicações.) ou distante (longo prazo, **exemplo:** revisão do veículo; abastecimento; verificação de equipamentos obrigatórios.), dependendo sempre do seu bom senso e conhecimento.

DECISÃO - Dependerá da situação que se apresenta e do seu conhecimento das possibilidades do veículo, das leis e normas relacionadas ao trânsito, do tempo e do espaço que você dispõe para tomar uma atitude correta. É ser ágil nas suas ações, mas não esquecendo o bom senso e sua experiência.

HABILIDADE - Ser um condutor hábil significa que você é capaz de manusear os controles de um veículo e executar com perícia e sucesso qualquer manobra necessária no trânsito.

Além desses elementos é preciso conhecer e aplicar as três medidas básicas para a prevenção de acidentes:

- **Considerar o risco**
- **Conhecer e aplicar a defesa**
- **Agir no momento certo**

Condições Adversas

São todos aqueles fatores que podem prejudicar o seu real desempenho no ato de conduzir, tornando maior a possibilidade de um acidente de trânsito. Existem várias "condições adversas" e é importante lembrar que nem sempre elas aparecem isoladamente, o que se torna um perigo ainda maior.

Condições Adversas da Luz

As condições de iluminação são muito importantes na Direção Defensiva. A intensidade da luz natural ou artificial, em dado momento, pode afetar a capacidade do motorista de ver e de ser visto.

O excesso de claridade pode provocar ofuscamentos e a falta de luz ocasiona penumbra, podendo provocar condições favoráveis a um acidente. Para não sofrer um acidente, o motorista precisa se adaptar a essas circunstâncias.

A visão é mais prejudicada em dois momentos:

Ao amanhecer ou no pôr do sol, quando os raios solares estão muito inclinados e a luz do sol incide diretamente nos olhos, causando ofuscamento.

O ofuscamento também pode acontecer devido:

Ao farol alto de um veículo vindo em sentido contrário;

Ao reflexo da luz solar em espelhos ou para-brisas;

À passagem de um trecho muito iluminado para um trecho escuro, ou vice-versa, como acontece nas entradas ou saídas de túneis.

Em dias de chuva, o ofuscamento causado por faróis altos é ainda maior, já que os pingos de água no para-brisa ampliam a luminosidade.

Muita atenção também com as queimadas à beira das estradas, porque podem gerar muita fumaça e, em consequência, impedir a visão dos condutores.

Assim sendo, siga as seguintes orientações:

Em vias iluminadas, use farol baixo;

À noite, ao perceber veículo em sentido contrário, seja o primeiro a baixar o farol.

Nas rodovias, use sempre faróis acesos em luz baixa, independente da hora do dia. Assim, você pode ser visto mais facilmente.

Quando há ofuscamento de sua visão pelos faróis do veículo que vem em sentido contrário, suas pupilas levam de 4 a 7 segundos para restabelecerem a visão normal. Isto significa que um veículo a 80Km/h andar 155 metros nesses 7 segundos enquanto o condutor está sem visão alguma. É importante observar que, em 1 segundo, o veículo em velocidade de 80 Km/h percorrerá 22 metros.

Portanto, em um tempo razoável, procure diminuir a velocidade e alertar o motorista que vem em sua direção, piscando os faróis. Caso a situação persista, ao se aproximar do outro veículo procure se guiar pela faixa branca da margem direita da via e não olhe na direção dos faróis do veículo que transita em sentido contrário.

Em tais situações utilize a visão periférica, que é a capacidade de enxergar as coisas que estão fora do campo de visão sem que você precise olhar diretamente para elas.

Quando a luz solar incidir diretamente nos seus olhos, proteja-os utilizando a pala interna de proteção ou óculos protetores a fim de evitar o ofuscamento.

O ofuscamento pode também ocorrer pela reflexão da luz solar em objetos polidos como por exemplo lagos, rios, pistas e para-brisas.

Em dias nublados, com cerração, ao crepúsculo, logo ao amanhecer ou dentro de túneis, faça o uso do farol baixo para que os outros percebam o seu veículo.

Entrando ou saindo de um túnel você necessitará de um determinado tempo para que suas pupilas voltem a se adaptar. Nesse caso, procure se distanciar do veículo que segue à frente.

Condições Adversas do Tempo

Estas condições adversas estão ligadas às condições atmosféricas: frio, calor, vento, chuva, granizo e neblina. Todos esses fenômenos reduzem a capacidade visual do motorista, tornando mais difícil a visualização de outros veículos. Tais condições podem tornar-se tão extremas que o impossibilitam de ver a margem de estradas ou as faixas divisórias.

Além de dificultar a capacidade de ver e de ser visto, as condições adversas de tempo causam problemas nas estradas como barro, areia e desmoronamento, deixando-as escorregadias e perigosas, proporcionando derrapagens e acidentes.

A grande maioria dos acidentes ocorridos em condições climáticas adversas deve-se à falta de adaptação de alguns motoristas que continuam a dirigir o veículo em velocidade incompatível. Assim, devem-se tomar medidas de segurança tais como reduzir a marcha, acender as luzes baixas e, se o tempo estiver ruim, parar em um lugar seguro e esperar que as condições melhorem.

Aquaplanagem ou Hidroplanagem

Conceito: É a falta de aderência dos pneus à via. Ocorre em função da formação de uma "camada" de água entre a pista e o pneu do veículo, levando o condutor à perda do controle do automóvel.

Fatores que propiciam a aquaplanagem:

- Alta velocidade;
- Grande quantidade de água na pista;
- Pneus lisos, com ausência de sulcos.

O que deve ser feito quando o veículo aquaplanar:

- Desacelerar suavemente;
- Segurar firme o volante;
- Manter o veículo em linha reta, o mais possível.

O que deve ser evitado:

- Frear bruscamente;
- Movimentar a direção de forma brusca.

A possibilidade do veículo mais leve aquaplanar é maior que dos veículos mais pesados. Portanto, procure controlar sua estabilidade através da velocidade, que deverá ser menor nos pisos molhados.

Condições Adversas da Via

Antes de iniciar um percurso curto ou longo, o motorista defensivo deve procurar informações sobre as condições das vias que vai percorrer para planejar melhor seu itinerário, assim como o tempo que vai precisar para chegar ao destino desejado.

O condutor deve ajustar-se às condições da via, reconhecendo o seu estado de conservação, largura, acostamento, quantidade de veículos, para poder se preparar melhor para aquilo que vai enfrentar e tomar os cuidados indispensáveis à segurança e ao uso de equipamentos que auxiliem no percurso.

São muitas as condições adversas das vias de trânsito e listamos algumas para que você tenha ideia dos problemas que irá enfrentar:

- Curvas;
- Desvio;
- Subidas e descidas;
- Tipo de pavimento;
- Largura da pista;
- Desníveis;
- Acostamento;
- Trechos escorregadios (areia, óleo na pista, poças de água);
- Buracos;
- Obras na pista;
- Saliência ou lombada;
- Depressão;
- Pista irregular;
- Desmoronamento;
- Excesso de vegetação.

De acordo com cada situação, o condutor deve, como medida preventiva, controlar a velocidade e redobrar a atenção, evitando ser surpreendido e sofrer qualquer acidente.

Condições Adversas do Trânsito

As condições de trânsito envolvem a presença de outros usuários da via, interferindo no comportamento do motorista. Com o trânsito fluindo facilmente ou estando congestionado, a velocidade desenvolvida poderá ser alta ou baixa.

Existem períodos do dia que afetam sobremaneira o tráfego na via tais como os horários de pico, durante os quais a movimentação de pessoas e veículos é mais intensa.

Podem-se diferenciar duas situações adversas de trânsito:

Nas Cidades (Vias Urbanas)

O trânsito é mais intenso e mais lento, havendo maior número de veículos, mas existe uma sinalização específica para controle do tráfego com segurança.

Em determinados locais (área central, área escolar, órgãos públicos, paradas de ônibus) e também em determinados horários (entrada ou saída de trabalhadores e escolares) o número de veículos é maior. O motorista defensivo deve procurar obedecer à sinalização existente com redobrada atenção e com todo o cuidado ao dirigir. Sempre que possível o motorista deve evitar esses horários e locais e optar, preferencialmente, pelo uso do transporte coletivo.

Nas Estradas (Vias Rurais)

Nas rodovias estaduais e federais os níveis de velocidades são maiores, porém o número de veículos geralmente é menor, o que predispõe o motorista a exceder a velocidade permitida e cometer infrações de trânsito, aumentando também o risco de acidentes.

Em determinadas épocas do ano (férias, feriados, festas), o número de veículos aumenta muito, causando congestionamentos e outros tipos de problemas com o trânsito.

Além disso, o motorista defensivo deve observar à frente e atrás, avaliando as condições do trânsito e evitando assim, situações estressantes para todos os usuários.

Condições Adversas do Veículo

A condição em que se encontra o veículo é outro fator muito importante a ser considerado para evitar acidentes. Antes de assumir a direção, todo motorista defensivo deve cuidar da manutenção do seu carro e verificar se o mesmo encontra-se em condições de circulação.

Os defeitos mais comuns que podem causar acidentes são:

1. pneus gastos;
2. freios desregulados;
3. lâmpadas queimadas;
4. limpadores de para-brisa com defeito;
5. falta de buzina;
6. espelho retrovisor deficiente;
7. cintos de segurança defeituosos;
8. amortecedores vencidos;
9. folga na direção;
10. suspensão empenada.

Manutenção do Veículo

Preventiva - É a manutenção que, além de valorizar o veículo, também é um investimento na segurança - não devemos considerá-la como despesa - e deve ser efetuada segundo as recomendações do fabricante do veículo. É necessária uma revisão periódica no veículo para que sejam feitas as regulagens do motor e da suspensão, o alinhamento da direção e o balanceamento das rodas.

Inspeção - É responsabilidade do condutor e visa a sua segurança e dos usuários do veículo. Deve ser efetuada diariamente, nos equipamentos obrigatórios de informações e comunicação e semanalmente, nos demais acessórios.

Equipamentos Indispensáveis

Pneus

Os pneus devem estar em perfeitas condições, pois representam um fator importante de segurança. O desgaste dos pneus deve se dar por igual tanto no sentido radial quanto no transversal. No entanto, há várias causas que provocam um desgaste irregular, mesmo que o pneu esteja calibrado corretamente.

As mais comuns são as seguintes:

- Defeito na suspensão (desgaste apenas de um dos lados do pneu);
- Desalinhamento dos pneus dianteiros;
- Folga nos embuchamentos;
- Folga nos rolamentos das rodas dianteiras;
- Terminais de direção gastos;
- Folga na caixa de direção;
- Impacto causados por buracos, guias de calçadas, aceleração e freadas bruscas.

Medidas defensivas para ter a máxima segurança e estabilidade

- Use os pneus em perfeito estado com as pressões corretas. A calibragem deve ser feita uma vez por semana sempre com os pneus frios. O estepe também deve ser calibrado, seguindo as especificações do fabricante.
- Evite o uso de pneus recauchutados, carecas ou lisos. Recomenda-se que seus desenhos ou sulcos não sejam de profundidade inferior a 1,6mm.
- Pneus novos também podem ser perigosos em piso molhado. Só depois de alguns quilômetros de uso eles adquirem a aspereza necessária.
- Faça o rodízio dos pneus de acordo com as recomendações do fabricante para que o desgaste seja feito por igual.
- Os pneus largos são melhores em pistas secas, mas piores nas superfícies molhadas. Evite, pois, fazer uso de pneus que não sejam aqueles recomendados pelo fabricante do veículo.
- Em pista molhada, observe pelos espelhos retrovisores se as rodas estão deixando um rastro no asfalto. Em caso positivo, é sinal que está tudo bem e os pneus estão em contato direto com o piso. Caso não haja rastros é porque está ocorrendo aquaplanagem. Nesta situação, nunca use os freios. Retire o pé do acelerador e reduza a marcha, movimentando a direção de um lado para o outro até que o veículo seja controlado.
- Verifique se as ferramentas para a sinalização de segurança e para a troca de pneus estão no veículo e se funcionam adequadamente, como: chave de roda, macaco e triângulo.

Freios

É o dispositivo mais importante para a segurança e tem por finalidade fazer o veículo parar. Os veículos leves são equipados com freio de serviço e de estacionamento. Já os veículos médios e pesados, além do freio de serviço e de estacionamento, são equipados com o freio motor.

- Verifique o funcionamento do freio de serviço imediatamente após iniciar o seu trajeto.
- Acione moderadamente o freio de serviço até obter uma parada total, sempre que entrar em contato com a água para secar as guarnições e restabelecer a eficiência dos freios.
- Utilize a mesma marcha na subida e na descida das serras sempre que possível, pois isto possibilita

que a força de frenagem do motor atinja seu máximo, proporcionando um menor esforço ao freio de serviço.

- Regule periodicamente o sistema de freios para a sua segurança.
- Verifique sempre o nível do fluido do freio, inspecionando visualmente as guarnições das sapatas através das janelas de verificação.

Sempre os freios são usados eles se aquecem. Mas caso forem usados repetidamente por um longo período - como nas descidas de serras - eles podem perder a sua eficiência. Se acontecer uma situação de emergência é preciso parar imediatamente!

Nessas circunstâncias, como medida defensiva, o motorista deverá:

- Desviar dos outros veículos rapidamente, buscando espaços vazios.
- Sinalizar com o pisca-alerta.
- Utilizar o freio motor e o freio de estacionamento como freios de emergência, acionando-os gradualmente para não provocar o travamento brusco das rodas.
- Reduzir as marchas tomando o cuidado para não colocar o veículo em ponto neutro, o que não seria adequado em uma situação de emergência.

Os freios molhados também podem causar acidentes. Os freios não funcionam bem em paradas súbitas e podem fazer o veículo "puxar" para o lado, levando você a perder o controle sobre ele. Após dirigir em meio a uma grande poça d'água, ou após o veículo ter sido lavado em um posto de serviço, pressione levemente o pedal de freio, até sentir que os freios estão funcionando normalmente.

Sistema de Suspensão

Diminui as trepidações e os choques resultantes do contato dos pneus do veículo com o solo. Esteja atento aos amortecedores, molas e estabilizadores, pois eles são muito importantes na manutenção da dirigibilidade, da estabilidade e da segurança do seu veículo.

Sistema Elétrico

Toda parte elétrica do veículo deve estar funcionando perfeitamente. Qualquer sinal de mau funcionamento no painel de instrumento merece ser investigado.

Também é importante:

- Levar lâmpadas e fusíveis sobressalentes para estar preparado em caso de mau funcionamento em alguma parte desse sistema. Lembre-se de testar os faróis, as luzes e as setas.
- Verificar frequentemente o nível de água da bateria se ela não for selada. Completar o nível com água destilada, especialmente no calor.

Espelhos Retrovisores

Os espelhos retrovisores, internos e externos devem ser mantidos limpos, firmes e regulados para a posição que permita boa visibilidade pelo motorista.

Limpador de Para-Brisas

- O para-brisa deve estar sempre limpo e isento de poeiras.
- Verifique o funcionamento do limpador de para-brisas, o nível do reservatório de água e o estado das borrachas das paletas.

Lembre-se que revisões periódicas mantêm o veículo em boas condições e podem evitar sérios acidentes.

Condições Adversas do Motorista

Finalmente, é preciso considerar o estado em que o motorista se encontra, isto é, se ele está física e mentalmente em condições de dirigir um veículo.

1. Condições Físicas

- Fadiga
- Sono
- Estresse
- Visão deficiente
- Audição deficiente
- Perturbação física
- Estado alcoólico

Fadiga

A fadiga é provocada pelo excesso de atividade física e estresse.

- Diminui o tempo de reação;
- Aparecem lapsos de atenção;
- Comece a viagem descansado;
- Dirija em posição confortável;
- Use o cinto de segurança;
- Pare e descanse a cada duas horas, ou 160 quilômetros;

Ao notar sintomas de cansaço:

O ideal é uma ligeira interrupção da viagem, feita em lugar seguro, onde o motorista possa relaxar a musculatura, esticar as pernas, movimentar os braços e andar um pouco. Se os sintomas persistirem e o corpo emitir sinais de cansaço e dificuldade de concentração:

- Descanse o tempo que for necessário;
- Não prossiga a viagem sem que tenha descansado suficientemente.
- Quando não estiver bem, peça a outra pessoa que dirija por você;

Sono

Um motorista com sono representa uma ameaça igual ou maior à segurança das pessoas do que um condutor que dirige embriagado. Pesquisas comprovam que a sonolência prejudica os reflexos e a atividade psicomotora bem mais que o álcool, fato que explica o alto índice de acidentes envolvendo motoristas sonolentos. Estima-se que mais de 15% dos desastres nas rodovias brasileiras têm como causa "o velho cochilo".

- Evite as bebidas alcoólicas e durma bem.
- Um bom planejamento pode ajudar a distribuir os períodos para dormir e trabalhar.
- Não dirija e procure orientação médica se você sofre de algum distúrbio do sono, como a apneia (parada da respiração).

Estresse

O estresse é uma reação do organismo diante de qualquer coisa que possa representar perigo. O estresse se revela, por exemplo, pela aceleração do coração, aumento da tensão muscular, aumento do alerta do cérebro e alterações do organismo.

Submetido a uma situação de perigo ao dirigir ou pressionado por outros fatores - pessoais e profissionais - o motorista pode se manter quase permanentemente em estado de estresse, levando ao surgimento de sintomas como: fadiga, sono irregular, nervosismo, impaciência, agressividade e até mesmo o aparecimento de doenças orgânicas.

- Um exame médico regular pode ajudar a detectar doenças orgânicas e males causados pelo estresse.
- É preciso saber dividir o tempo de maneira que as horas de lazer, bem como a prática de exercícios

ATENÇÃO! ATENÇÃO!

Como se pode constatar, o que se vê aqui é somente uma pequena *amostra dessa matéria.* Efetuando o pagamento, você recebe **TODAS as **matérias, COMPLETAS, em seu e-mail.****