

## Carnaval: cuidados redobrados com a segurança na volta para casa

[https://dokimasia.com.br/wp-content/uploads/2024/02/BRAS2410940A-carnaval\\_cuidados\\_redobrados\\_com\\_a\\_seguranca\\_na\\_volta\\_para\\_casa-02-2024-1.mp3](https://dokimasia.com.br/wp-content/uploads/2024/02/BRAS2410940A-carnaval_cuidados_redobrados_com_a_seguranca_na_volta_para_casa-02-2024-1.mp3)

*Dormir bem antes de pegar a estrada é fundamental, alerta diretor científico da Associação Mineira de Medicina do Tráfego (Ammetra), Alysson Coimbra*

Os dias chuvosos exigem cuidado redobrado na volta para a casa após o carnaval. A chuva continua em boa parte do país, com alerta de tempestades para a região Sul, segundo o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet).

Além dos cuidados com a direção, o motorista também tem que se preparar para pegar a estrada, como explica o diretor científico da Associação Mineira de Medicina do Tráfego (Ammetra), Alysson Coimbra.

“Nessa volta do carnaval, é preciso termos um cuidado redobrado: todo motorista deve descansar. O motorista que não dorme ou que estende a folia até mais tarde certamente terá um momento de direção muito perigosa podendo colocar em risco a sua vida e a de todos os ocupantes.”

A Operação Carnaval 2024 da Polícia Rodoviária Federal (PRF) termina às 23h59min desta quarta-feira de cinzas (14). O movimento nas rodovias brasileiras é intenso no final do feriado de carnaval, principalmente na terça-feira, segundo o inspetor Newton Moraes, porta-voz da PRF em Goiás.

“O carnaval é muito motivado pela euforia, principalmente nessas viagens mais longas. Então, é confusão por conta de bebida alcoólica, excesso de velocidade, lotação e nesse ano nós temos um agravante que é boa parte do país o tempo está chuvoso. Essa combinação, se não tiver motoristas conscientes e responsáveis, pode ser ruim para quem vai pegar a estrada”, alerta o inspetor.

## Carnaval: cuidados redobrados com a segurança na volta para casa

O especialista Alysso Coimbra explica que o álcool leva um tempo para ser metabolizado pelo organismo, então é preciso interromper o consumo por pelo menos 7 a 8 horas antes do horário de acordar para voltar para casa.

“E que possamos também, assim, evitar aquela famosa ressaca. A ressaca é um processo que altera a nossa capacidade de reação, de julgamento, e que nesse momento em diante, a partir da interrupção do uso do álcool, nós iniciemos a hidratação, com líquidos de variadas naturezas, sucos, água, enfim, quanto mais hidratado o corpo para uma noite de sono, melhor será o despertar no dia seguinte.”

Coimbra acrescenta que a alimentação também deve ser mais leve, para garantir um sono tranquilo.

### Dados da PRF

Durante a operação do carnaval do ano passado foram registrados 1.085 acidentes, com 73 mortes e 260 feridos graves. Dos 7 mil motoristas submetidos ao teste de embriaguez, 2.371 haviam bebido antes de dirigir.

Segundo a Polícia Rodoviária Federal (PRF), Minas Gerais, Santa Catarina e Paraná foram os estados que mais registraram acidentes durante o carnaval de 2023.

### Dicas para quem vai viajar

A Associação Mineira de Medicina do Tráfego (Ammetra) reuniu orientações para quem vai pegar a estrada e quer fazer a viagem com segurança. Confira:

#### **Dicas para dirigir em segurança**

- Não dirija se estiver cansado ou com sono
- Obedeça as regras de trânsito
- Não exceda o limite de velocidade
- Mantenha distância adequada em relação ao carro da frente

## Carnaval: cuidados redobrados com a segurança na volta para casa

- Redobre a atenção nos trechos de rodovia em obras
- Avalie constantemente a cena em trechos com interrupção súbita do fluxo, verificando sempre se o interior do veículo ainda é o local mais seguro para permanecer.
- Não hesite em deixar o veículo para buscar abrigo longe da rodovia/estrada, evitando se abrigar embaixo de árvores em caso de chuva
- Faça a manutenção regular do seu veículo
- Verifique funcionamento de freios, setas limpadores e lanternas
- Não viaje com pneus carecas
- Calibre os pneus e o estepe antes de sair
- Cheque os níveis de água e óleo
- Verifique se macaco, triângulo e estepe estão no veículo

### **Como transportar crianças**

- Bebê conforto: crianças de até um ano de idade e até 9kg, posicionado em sentido contrário ao painel do veículo.
- Assento conversível: crianças de até um ano de idade e até 13kg posicionado no sentido contrário ao painel do veículo até a criança completar 1 ano de idade.
- Cadeirinha: crianças de 1 a 4 anos de idade, que tenham entre 9 e 18 kg, posicionamos de frente para o painel do veículo.
- Assento de elevação: crianças de 4 a 10 anos de idade que não tenham atingido 1,45 m de altura, com peso entre 15 e 36 kg, sempre conectado ao cinto de três pontos.
- Banco traseiro e dianteiro somente com o cinto de segurança: crianças com mais de 10 anos de idade e/ou estatura superior a 1,45m.
- Apenas crianças maiores de 10 anos podem ser transportadas em motocicletas, mas sempre com capacete, luvas e outros equipamentos de proteção.

### **Como transportar pets**

- Animais de companhia devem ser transportados afixados assim como as crianças, e o melhor dispositivo de transporte deve ser avaliado considerando o porte e peso do PET.

### **Como dirigir em segurança na chuva**

## Carnaval: cuidados redobrados com a segurança na volta para casa

- Só saia se for realmente necessário
- Use GPS mesmo que conheça o caminho; eles avisam sobre interdições e desvios seguros
- Tenha sempre uma outra opção de percurso para fugir de interdições e alagamentos.
- Em caso de chuva intensa, procure lugar seguro para parar o carro
- Não avance se o volume de água cobrir metade da altura da roda
- Não saia do carro em caso de enxurrada
- Mantenha distância de 4 segundos do veículo à frente
- Use farol baixo mesmo na cidade
- Não freie bruscamente
- Em caso de água na pista, mantenha o volante reto, segurando forte, pare de acelerar e não freie
- Em caso de interdição de pista: se não existir local seguro para estacionar, acione as luzes de alerta e abandone o veículo, buscando abrigo em local seguro
- Use o pisca alerta quando houver uma redução drástica de velocidade, para que os demais motoristas possam reduzir a velocidade de forma segura evitando colisões.
- Avalie constantemente a cena em trechos com interrupção súbita do fluxo, verificando sempre se o interior do veículo ainda é o local mais seguro para permanecer.
- Não hesite em deixar o veículo para buscar abrigo longe da rodovia/estrada, evitando abrigar embaixo de árvores em caso de chuva.

Fonte: Brasil 61