



A condução sob o efeito do álcool é um grande problema em África, sobretudo entre os jovens. Sabia que os acidentes de viação são uma das principais causas de morte e de incapacidade em África? Em 2019, mais de 60 000 jovens com idades compreendidas entre os 15 e os 29 anos morreram em acidentes rodoviários na região africana (o que corresponde a mais de seis pessoas por hora), e muitos destes acidentes envolvem o consumo de álcool. No entanto, a verdade é que os acidentes de viação relacionados com o consumo de álcool, e respectivas lesões, são cem por cento evitáveis.

Pode pensar que conduzir depois de consumir álcool "não é nada de especial", mas na verdade é extremamente perigoso e irresponsável. O consumo de álcool, mesmo em pequenas quantidades, pode prejudicar a capacidade para conduzir em segurança. De facto, os condutores que tomam o volante depois de consumirem álcool têm 17 vezes mais probabilidades de morrer do que os condutores que não bebem.

Uma única bebida aumenta o risco de sofrer um acidente de viação, de se lesionar e de morrer, além de pôr também os outros em risco. O álcool afecta a condução, mesmo antes de quaisquer sinais de intoxicação serem detectados por nós ou por outras pessoas.

Conduzir sob o efeito do álcool pode mudar o curso da nossa vida e da vida dos outros da pior maneira possível. Basta uma bebida para provocar um acidente de carro fatal. Façamos o que é correcto: se formos conduzir, mantenhamo-nos sóbrio. Escolha sempre **#ChegarVivo**



Vamos esclarecer os factos:

As pessoas dizem muitas coisas para se convencerem de que conduzir sob o efeito do álcool é aceitável. Vamos esclarecê-las.

"Só me estou a pôr a mim em risco. Não há mais ninguém no meu carro ou na minha mota."



Facto: Conduzir sob o efeito do álcool coloca outras pessoas como os peões, os ciclistas e os outros condutores em risco. Ao conduzir depois de consumir álcool, pode ferir-se ou morrer num acidente de viação, mas também fazer com que os outros corram esses riscos. Não seja irresponsável, tome os outros em consideração.



"É só uma bebida! Não vai afectar a minha condução"



Facto: Uma só bebida é suficiente para prejudicar o seu discernimento. Uma das principais causas de mortes por acidentes de viação é o consumo de álcool, quer se tenha bebido pouco ou muito. O álcool, mesmo quando consumido em níveis reduzidos ou moderados, prejudica o equilíbrio, a visão, o tempo de reacção, a capacidade de raciocínio – uma mistura perfeita para causar ferimentos e mortes em acidentes de viação. Conduzir sob o efeito do álcool pode levar a outros comportamentos de risco, como por exemplo não utilizar cinto de segurança ou capacete, conduzir demasiado depressa e consumir drogas ilícitas. Dito de maneira simples: decidir conduzir depois de ter bebido, nem que seja uma só bebida, coloca a si e aos outros em risco de sofrerem acidentes de viação e ficarem feridos, ou pior.



Facto: Pode divertir-se quando está sóbrio. Muitos jovens julgam que precisam do álcool para se divertirem, mas isso simplesmente não é verdade. Ao socializar sem beber, pode dominar as situações e sentir que o está a fazer, pode relacionar-se com os seus amigos de forma mais significativa e corre menos riscos de sofrer um acidente de viação. Contudo, caso tenha bebido, é importante recordar que não pode guiar. Em vez disso, peça a um amigo que não tenha bebido que o leve, ou utilize os transportes públicos, como um autocarro, o comboio ou um táxi, de modo a garantir que chega a casa em segurança.



"Sou um excelente condutor! Não importa se bebi ou não bebi!"



Facto: A verdade é simples. Se beber, não conduza. Sabia que todos os acidentes de viação relacionados com o consumo de álcool, e respectivas lesões, são cem por cento evitáveis? O consumo de álcool aumenta o risco de sofrer acidentes de viação, de ficar ferido ou morrer, além de pôr muitas outras pessoas também em risco. Manter-se sóbrio é uma excelente maneira de garantir a sua segurança e a dos outros. Escolha sempre chegar vivo.



"Se eu não beber, não me vou divertir!"



4

regras de ouro para #ChegarVivo

Pode evitar os acidentes de viação relacionados com o álcool, e respectivos ferimentos, se seguir os seguintes conselhos:

1

Se vai conduzir, mantenha-se sóbrio.

2

Se beber, não conduza. Em vez disso, peça a um amigo que não tenha bebido que o leve, ou utilize os transportes públicos, como um autocarro, o comboio ou um táxi, de modo a garantir que chega a casa em segurança.

3

Faça os possíveis por se certificar de que a pessoa que o vai levar de carro ou de mota também não bebeu. Estar sob o efeito do álcool pode levar a outros comportamentos de risco, como por exemplo não utilizar cinto de segurança ou capacete, conduzir demasiado depressa e consumir drogas.

4

Caso um amigo insista em conduzir depois de beber, faça os possíveis para o dissuadir, sublinhando os riscos de conduzir sob o efeito do álcool e propondo-lhe soluções alternativas, como apanhar um transporte público ou pedir a um familiar ou amigo sóbrio que o conduza.

Eis o que os países africanos podem fazer para diminuir a quantidade de acidentes de viação e respectivos ferimentos relacionados com o consumo de álcool

A OMS recomenda que os países estabeleçam limites máximos de concentração de álcool no sangue (CAS), de acordo com as boas práticas que são de 0,05% ou menos para a população geral e de 0,02% pelo menos para os condutores inexperientes e para os condutores profissionais. Os limites de CAS traduzem a quantidade de álcool que se pode ter no sangue ao conduzir. Esta é uma medida eficaz para diminuir o risco da condução sob o efeito do álcool e as mortes provocadas por acidentes de viação. Os governos africanos devem seguir as recomendações da OMS e proceder a alterações legislativas para reduzir a condução sob o efeito do álcool nos seus países.



Para mais informações, queira contactar [SAFER](#)



Entre algumas das medidas que os países podem adoptar, podemos mencionar a realização de testes aleatórios ao ar expirado pela polícia. As políticas destinadas a reduzir a disponibilidade e o acesso ao álcool são também importantes para reduzir as lesões e os acidentes rodoviários relacionados com o álcool. O mais importante é que os governos façam cumprir as políticas que adoptam!



ESCRITÓRIO REGIONAL para a

Organização
Mundial da Saúde
África



Ora vê como pode cumprir a sua parte

Seja você próprio um condutor responsável:

Dê um bom exemplo, conduzindo sempre sóbrio. Se está a planear beber, certifique-se de que vai ter um condutor sóbrio para o levar para casa ou então utilize transportes públicos. Ao ser um condutor responsável, está não só a proteger-se a si e aos outros, mas também a transmitir a mensagem de que a condução sob o efeito do álcool é inaceitável.

Contribua para instruir os outros acerca dos perigos de conduzir sob o efeito do álcool:

Partilhe dados estatísticos e histórias sobre o impacto negativo da condução sob o efeito do álcool, tais como o risco de acidentes, de lesões e de morte. Pode fazê-lo através das redes sociais, de intervenções públicas ou até simplesmente conversando com amigos e família.

Apoie organizações e iniciativas que promovam a condução segura:

Pondere a possibilidade de apoiá-los estes grupos, voluntariando-se nos seus tempos livres, doando dinheiro ou divulgando a missão por elas desempenhada.

Lute para que sejam introduzidas alterações legislativas no seu país:

Se o seu país não pôs ainda em prática os limites máximos de CAS recomendados pela OMS, lutar pela introdução de alterações legislativas no seu país pode ser uma forma eficaz de mitigar o problema da condução sob o efeito do álcool. Pode estabelecer contacto com os decisores políticos através do envio de cartas, de telefonemas e do agendamento de reuniões com os representantes políticos locais e nacionais, de modo a transmitir as suas preocupações acerca da condução sob o efeito do álcool. Prepare-se bem para conseguir defender de modo convincente a introdução de mudanças legislativas.