



## ... VIAGENS (IN)SEGURAS

Entre os medicamentos e a condução existe uma relação de risco, pois podem afetar o desempenho físico, a atenção e concentração de quem conduz. Mesmo os que não carecem de receita médica e os que se destinam a uma situação pontual.

### UMA TAREFA COMPLEXA

A condução exige do condutor uma elevada concentração e capacidade de reação, com presença de espírito e rapidez de reflexos de modo a dar respostas ajustadas e seguras às várias situações com que se depara, e assim evitar o acidente.

### SOB O EFEITO DOS MEDICAMENTOS

Conduzir implica, que o estado físico e mental do condutor estejam em perfeitas condições. O que pode não acontecer quando se tomam medicamentos: quer sejam, ou não, sujeitos a receita, quer se destinem ao tratamento de doenças prolongadas ou de situações de saúde pontuais e passageiras. O mesmo é válido para os produtos à base de plantas.

A relação entre os medicamentos que atuam sobre o sistema nervoso (na depressão, ansiedade ou para dormir) e a condução é bem conhecida: interferem na atenção e vigilância, no tempo de reação, a nível muscular, nos reflexos e nas capacidades de previsão, avaliação e reação.

No caso destes medicamentos, nomeadamente os calmantes e os receitados para a insónia, é necessário ter especial cuidado porque podem continuar a atuar durante várias horas mesmo depois de estar acordado. Os efeitos destes medicamentos podem aumentar se não dormir o número de horas suficiente (cerca de 7 a 8 horas por noite).

Mas os medicamentos não sujeitos a receita médica, usados em automedicação também implicam riscos: podem afetar a visão, os reflexos e a concentração.

#### Sinais de alerta dos efeitos de medicamentos:

- Cansaço, sonolência, ou confusão mental;
- Náuseas ou mal-estar;
- Vertigens, tonturas e sensação de fraqueza;
- Tremores e movimentos involuntários;
- Perturbações da visão;
- Irritação ou agressividade;
- Excesso de confiança / perda da noção de perigo;
- Condução irregular, variando entre velocidade lenta e rápida ou incapacidade de manter a trajetória.

O risco aumenta quando se conjugam outros fatores, como:

**A idade** – nos idosos a eliminação dos medicamentos é mais lenta, acumulando-se no organismo e mesmo pequenas doses podem ter um efeito mais prolongado do que o habitual.

**A polimedicação** – a combinação de vários medicamentos aumenta o risco.

**O trabalho por turnos** – Quem trabalha por turnos, ao conduzir, deve ter um especial cuidado com o uso dos medicamentos, particularmente com os medicamentos que atuam sobre o sistema nervoso, devido à irregularidade dos períodos de sono que pode agravar os efeitos secundários destes medicamentos.

**O consumo de álcool** – combinados com o álcool, os efeitos dos medicamentos sobre as capacidades de concentração e reação multiplicam-se.

### CONDUZIR EM SEGURANÇA

Informe-se sobre os efeitos secundários na sua farmácia e leia o folheto informativo;

Não altere, por sua iniciativa, a dose recomendada nem o intervalo entre tomas;

Se tomar um medicamento pela primeira vez, conheça primeiro a reação do seu organismo antes de conduzir;

Se toma vários medicamentos ao mesmo tempo, informe-se na farmácia sobre as possíveis interações;

Não tome medicamentos de outras pessoas: os sintomas podem ser os mesmos mas a causa não, além de que cada organismo reage de forma diferente à mesma substância;

Esteja atento às reações do seu organismo: ao menor sinal de alerta, interrompa a condução, estacionando o veículo em local apropriado.

Descanse o suficiente, a falta de sono pode agravar os efeitos secundários dos medicamentos

### COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Esclareça as suas dúvidas: informe-nos sobre os medicamentos que toma, sem esquecer eventuais suplementos ou produtos naturais, e fique a saber se afetam, ou não, a sua capacidade de conduzir. Porque condutor informado, vale por dois!

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: