

## **Trânsito pode agravar problemas de saúde da população**

*No Dia Mundial da Saúde a Perkons alerta sobre os impactos do trânsito para o organismo*

*Mariana Simino*

A poluição gerada pelos veículos motorizados pode contribuir para a ocorrência de problemas de saúde. Dados publicados no último mês pela Organização Mundial de Saúde (OMS) mostram que a poluição ambiental externa tem o automóvel como um dos principais ofensores e foi responsável em 2012 por 3,7 milhões de mortes no mundo.

Ataques cardíacos, derrames e doenças do sistema respiratório podem ter forte ligação com a poluição. As dores no corpo pela má postura e tempo de permanência ao volante, o estresse e o pânico ao dirigir são outras mazelas do cotidiano nas ruas, facilmente reconhecidas.

Os motoristas que transportam carga são um exemplo de quem sofre com as dores provocadas por passar muito tempo ao volante. Natal Pelegrini dirige cerca de 12 horas por dia e costuma sentir dores nas pernas, nas costas e nos braços. “No final do dia a gente está moído. Quando as dores aparecem procuro parar e descansar um pouco para depois seguir viagem. Quando a dor é muito forte a gente toma um analgésico e continua. Não dá tempo de ir ao médico. Por isso, acabo comprando na farmácia o que for preciso”, afirma.

O caminhoneiro, que está há 30 anos nas estradas, diz que sabe que o volante traz uma porção de problemas de saúde e que tem visto muitos colegas, principalmente da nova geração, com diabetes e pressão alta por causa da pressão de entregar a mercadoria, dos assaltos na estrada, da sujeira que são os lugares que precisam parar o caminhão e descansar, do custo de manutenção do caminhão e por aí vai. “A gente tem uma família que quase nunca vê e a estrada deixou de ser um prazer para ser um lugar muito perigoso e solitário”, comenta.

A especialista em trânsito da Perkons, Maria Amélia Marques Franco, lembra que o trânsito é um problema de saúde pública, não apenas pelo grave quadro de acidentes decorrentes da insegurança viária, mas também pelas doenças que acontecem silenciosamente. “Isso afeta toda a população. Por isso, a atenção dos governantes e legisladores deve voltar-se cada vez mais para estabelecer políticas públicas que aumentem a eficiência dos transportes, favorecendo modos mais sustentáveis. Ou seja, que ofereçam condições de caminhabilidade, vias seguras e cicláveis e conquistem e estimulem o uso do transporte de massa”, sugere.

A aprovação da Lei da Mobilidade Urbana foi um importante avanço, para Maria Amélia, porém os resultados dependem do compromisso da administração pública na sua execução. Outras medidas que ela ressalta são: a implantação nacional da inspeção técnica veicular e políticas de investimento de médio a longo prazos na infraestrutura de outros meios de transporte de cargas, hoje é predominantemente o rodoviário.

“Acredito que as pessoas não tenham noção do impacto que o trânsito causa na saúde de cada um. O conhecimento disso é o primeiro passo para mudar hábitos, como a preferência pelo uso do automóvel para se locomover. É um processo demorado, pois envolve aspectos psicológicos e culturais. É preciso haver, sobretudo, conscientização”, conclui Maria Amélia.

### **Cuidados que ajudam a enfrentar o trânsito**

Para amenizar o estresse causado pelo trânsito, a coordenadora do Serviço de Psicologia Hospitalar do Hospital Vitória, Marcella Benoliel Zaninetti recomenda sessões de relaxamento

corporal, atividades físicas diárias, de lazer e hobbies, psicoterapia, meditação, massagens, entre outras. “A primeira iniciativa de uma pessoa que está sofrendo em virtude de algum transtorno mental, como depressão e ansiedade, é procurar um psicólogo para que o mesmo possa fazer uma avaliação do quadro e indicar o melhor caminho para o tratamento”, recomenda.

Outra dica é desenvolver estratégias de enfrentamento do problema: escutar músicas relaxantes, escolher trajetos e horários alternativos se for possível e realizar relaxamento corporal antes de iniciar o trajeto. “Tudo isso ajuda a controlar a ansiedade e, conseqüentemente, o acúmulo de estresse e situações desagradáveis no trânsito. Existem diversas estratégias que podem ser desenvolvidas e adaptadas para cada indivíduo e que serão úteis dependendo da experiência de cada pessoa com a questão do trânsito e o tempo passado nele”, explica Marcella.

De acordo com a psicóloga, Kamila Knakiewicz, em decorrência do estresse o organismo recebe descargas diárias de hormônios que podem resultar em diversos distúrbios psicofisiológicos. “Gastrite, distúrbio da tireoide, alteração da pressão arterial, dermatites, agressividade, irritabilidade, transtornos de ansiedade são alguns exemplos”, elenca.



*“Quando a dor é muito forte a gente toma um analgésico e continua. Não dá tempo de ir ao médico”, diz caminhoneiro.*

Crédito Foto: shutterstock