

REPERCUSSÃO DO FRIO QUANDO SE ESTÁ NO TRÂNSITO.



Dr. Dirceu Rodrigues Alves Júnior

COMO TOLERAR O FRIO MONTADO NUMA MOTOCICLETA OU NA DIREÇÃO DE QUALQUER OUTRO VEÍCULO? QUAL A REPERCUSSÃO DO MESMO E AS ALTERAÇÕES ORGÂNICAS PRODUZIDAS? QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS? COMO SE PROTEGER?

A condição climática desfavorável devido à baixa temperatura no inverno e somada ao vento que passa a dar sensação térmica de temperatura bem mais baixa, variando em média de dois a cinco graus Celsius de queda, faz com que motoristas e principalmente motociclistas enfrentem situações que alteram a função orgânica e podem ser causa de doença ou mesmo de acidente e agravamento de doença pré existente.

Os indivíduos magros, por terem pouco tecido adiposo são os mais desprotegidos.

As viseiras embaçam com maior frequência.

O que acontece?

A sensação de frio ocorre em decorrência da perda excessiva de calor produzido pelo organismo. A pele fica fria porque ocorre uma diminuição do calibre dos vasos periféricos seguida de palidez cutânea. Ocorre de maneira mais expressiva nas extremidades, mãos, pés, nariz e pavilhões auriculares. Isso pode evoluir para formigamento e redução da sensibilidade.

Os músculos eretores dos pelos são ativados produzindo os arrepios que tem por objetivo manter a camada de ar em contato com a pele, camada essa não sendo trocada, mantendo estabilizada a temperatura da superfície ao mesmo tempo em que a contração muscular aumenta a produção de calor. São comuns tremores que seria um mecanismo compensatório, já que contraindo os músculos produzimos energia que se transforma em calor, tentando compensar a excessiva perda.

O organismo lança mão dos carboidratos e gorduras como fonte de energia e calor.

Aumenta à queima de carboidratos, esta é a matéria prima principal pela rapidez de atuação enquanto as gorduras atuam tardiamente.

Quanto mais tempo de exposição a baixas temperaturas, todos os sinais e sintomas citados ficam exacerbados

A temperatura corporal deve variar entre 36 e 37° C. A baixo disso passamos a ter hipotermia (35°C) começa a aparecer enrijecimento de extremidades, redução da sensibilidade, reflexos lentos, atenção, raciocínio e concentração diminuídos, torpor e sonolência. Isso pode evoluir para morte de tecidos principalmente em extremidades dependendo da temperatura ambiente e do tempo de exposição.

Os portadores de doenças pré existentes como cardiopatias, doenças das vias respiratórias, reumatismos e outras terão agravamento de suas doenças.

Como se proteger?

Os motociclistas quando puderem evitar o ambiente frio seria o recomendável.

Todos necessitam proteção adequada para redução da perda de calor fazendo uso de agasalhos protegendo todo o corpo inclusive a face. Apenas olhos e orifícios do nariz serão expostos. Por sobre os agasalhos deve ser usado macacão, botas e luvas de couro, funcionando como um isolante térmico.

Alimentação rica em carboidratos, isto é, açúcar, doces, massas. Bebidas quentes, café, chocolate, leite, chá e outros, serão importantes para manter a temperatura corporal.

Quando fazemos atividade física aumentamos a nossa temperatura corporal, isso estaria indicado como parte do mecanismo de proteção.

Conclusão: as baixas temperaturas agredem o nosso organismo. Sinais e sintomas poderão advir que concorrerão para doença ou acidente. Evitar essa condição insegura faz-se necessário.

Dr. Dirceu Rodrigues Alves Júnior

Diretor de Comunicação e do Departamento de Medicina de Tráfego Ocupacional da

ABRAMET

Associação Brasileira de Medicina de Tráfego

www.abramet.org.br

dirceurodrigues@abramet.org.br

dirceu.rodrigues5@terra.com.br