

SAÚDE

Sente-se bem ao volante

Posição certa de assento e encosto ajuda a guiar com mais conforto e evita **dores no corpo**

THIAGOLASCO

thiago.lasco@estadao.com

Com o trânsito intenso nas grandes cidades, o motorista passa muito tempo ao volante. Para garantir um mínimo de conforto a bordo e evitar dores, é importante manter uma postura adequada. E tudo começa com a regulação de bancos e retrovisores.

O primeiro passo é ajustar a distância do banco em relação ao volante. “Braços e pernas devem ficar semiflexionados”, diz o médico Sidney Schapiro, membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia.

Se estiverem muito esticados, fica mais difícil esterçar a direção e acionar os freios. Já quem guia “colado ao vidro” tem menor mobilidade para manobras.

Em alguns veículos há regulação de altura do assento. Nesse caso, o ajuste deve garantir conforto e boa visibilidade. “Se ficar muito baixo, o motorista terá dificuldade de ver o para-brisa e os espelhos”, afirma o ortopedista. Na falta do recurso, vale a pena usar a popular almofadinha.

Schapiro lembra que é preciso levar em conta o tipo de carro. “Um esportivo tem posição de dirigir diferente da de um utilitário-esportivo, por exemplo.”

Um erro frequente, principalmente entre motoristas jovens, é deixar o encosto do banco muito inclinado. Em tese, as costas devem ficar completamente retas. “Mas a capacidade de manter a posição varia. Como o conforto é importante, uma ligeira



SERGIO CASTRO/AE

Tudo errado: braços e pernas esticados e costas sem apoio no banco mal regulado

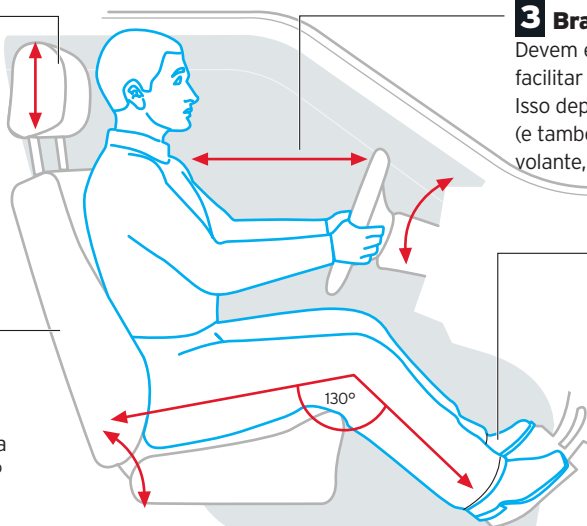
A POSIÇÃO CORRETA PARA DIRIGIR

1 Apoio de cabeça

Deve ser regulado para ficar na altura do centro da cabeça, para evitar "efeito-chicote" (a cabeça ir para trás após freada brusca)

2 Inclinação do encosto

O ideal seria deixá-lo reto, para manter o tronco ereto. Por uma questão de conforto, uma inclinação entre 10° e 15° é aceitável



3 Braços

Devem estar semiflexionados, para facilitar as manobras do volante. Isso depende da distância do banco (e também da inclinação do volante, se houver regulação)

4 Pernas

Semiflexionadas (jamais esticadas!), para facilitar a frenagem. A distância do volante deve permitir que elas se dobrem em ângulo de 130° (ângulo formado entre a coxa e parte de baixo da perna)

INFOGRÁFICO/AE

inclinação, de uns 10 graus, é aceitável”, pondera Schapiro.

Os apoios de cabeça nem sempre recebem a devida atenção. Esses itens de segurança têm de

ficar na altura do centro da cabeça, para dar suporte em caso de freada brusca ou colisão na traseira do veículo. A preocupação é evitar o “efeito chicote”, em

que a cabeça dos ocupantes é projetada para frente e para trás, com desarticulação de vértebra e risco de luxação e fratura.

Os espelhos devem permitir

ao motorista ter visão abrangente. “Mas algum movimento sempre vai acontecer, por causa dos pontos cegos”, diz o médico.

Bom senso

Para Schapiro, a medida ideal dos ajustes é o conforto do motorista. “É uma sintonia fina. O sinal de que algo está errado é instintivo”. Ele cita o caso de dores no corpo, como nas pernas, após muito tempo ao volante. “É preciso parar a cada duas horas e caminhar um pouco.”

Segundo o ortopedista, os males da coluna estão entre os que decorrem de um conjunto de fatores, que podem ser agravados no carro. “Dirigir é um fator de estresse. Um sedentário que passa muito tempo ao volante tem risco maior. Pode complicar um quadro de contratação muscular, por exemplo.”

Quem sente dor em tarefas do dia a dia, como dirigir, deve procurar um médico. “A indicação nesses casos pode ser de reforço paravertebral, alongamentos e até fisioterapia.”