

SAÚDE

Descongestione a cabeça



Com a volta às aulas e os congestionamentos, veja dicas para reduzir o **estresse no trânsito**

THIAGO LASCO

thiago.lasco@estadao.com

Toda vez que o período de férias escolares termina é a mesma coisa: acaba também o sossego dos motoristas, principalmente nas grandes cidades, que voltam a ficar bem mais congestionadas. Para evitar o estresse ao volante, há atitudes simples que podem ajudar – e muito. Sair de casa um pouco mais cedo, por exemplo, reduz o risco de atrasos e alivia a pressão sobre o motorista.

“O horário de pico deve ser evitado, porque a relação com os demais motoristas se torna mais desgastante”, afirma o dr. Dirceu Rodrigues Alves Júnior, diretor da Associação Brasileira de Medicina de Tráfego (Abramet). “Se isso não for possível, o melhor a fazer é usar o transporte coletivo”, diz.

Segundo o especialista, a tensão com atrasos provoca uma descarga de adrenalina, elevando as frequências cardíaca e respiratória e a pressão arterial. E isso pode causar diversos problemas de saúde.

Se o engarrafamento for inevitável, há várias opções para reduzir a sensação de mal estar. Música, por exemplo, ajuda a relaxar, desde que em volume baixo e sem distrair a atenção do trânsito. “Com o carro em movimento, a desatenção pode desencadear acidentes”, lembra Alves.

Chocolate e outros doces são um agrado bem-vindo. “Qualquer carboidrato melhora a glicemia, e o açúcar no sangue atua



JOSE PATRÍCIO/AE

25%
É a alta na lentidão na capital em agosto, no período da tarde, em relação à de julho

ALONGUE O CORPO

10 segundos em cada postura

- » **PESCOÇO:** com os ombros imóveis, incline a cabeça para o lado esquerdo, amparando com a mão. Repita para o lado direito;
- » **CERVICAL:** una as duas mãos atrás da nuca, entrelace os dedos e projete a cabeça para baixo;
- » **OMBROS:** gire-os dez vezes para frente e outras dez para trás;

em neurônios que reduzem o desgaste”, explica o médico.

Para proteger o corpo, ele sugere movimentos simples para serem feitos dentro do carro, como espreguiçar e curvar o tórax sobre o volante. “Alongar om-

- » **BRAÇOS:** encoste a palma das mãos no vidro dianteiro, com os dedos voltados para baixo;
- » **PERNAS:** estique-as e projete o tronco para frente;
- » **PÉS:** faça movimentos para frente e para trás e circulares;
- » **RESPIRAÇÃO:** inspire o ar até o limite, segure por alguns segundos e depois solte lentamente.

bro, punhos e articulações melhora a oxigenação dos tecidos e do cérebro e previne doenças ligadas ao esforço repetitivo.”

Engarrafamento ‘produtivo’
Não são poucos os motoristas

que se cercam de atividades para tentar tornar produtivo o tempo parado no engarrafamento. Adiantar o trabalho à distância e aprender idiomas são exemplos frequentes.

“Uso o iPad para colocar as leituras e o Twitter em dia, estudo japonês e francês com áudio books”, diz o administrador de empresas Shoichi Iwashita.

Alves alerta que aparelhos como tablets e smartphones têm grande potencial de provocar acidentes. “Só recomendo se o engarrafamento for daqueles em que o motorista puxa o freio de mão e desliga o motor.”

É o que faz Iwashita. “Uso quando está tudo parado mesmo. Depois, deixo no banco do passageiro”, garante.

Ligação Leste-Oeste, em São Paulo: por causa da volta às aulas, em agosto o trânsito piora. E muito