

# Sol de frente exige cuidados extras dos motoristas, alerta Eixo SP



Cedida Eixo

Incidência direta da luz solar nos olhos, no início e no fim do dia, prejudica a visibilidade nas estradas; saiba o que fazer

DA REDAÇÃO

Dirigir quando o dia está amanhecendo ou no fim da tarde exige uma atenção extra dos motoristas. Especialmente para quem conduz o veículo de frente para o sol. A luz intensa prejudica a visibilidade, o que aumenta a necessidade de cautela ao volante. Algumas medidas, no entanto, ajudam a melhorar a visão da pista e, conseqüentemente, colaboram para amenizar o risco de acidentes.

Uma das recomendações da concessionária Eixo SP é, se possível, evitar pegar a estrada nestes horários, se o trajeto for de frente para o sol. Caso não seja possível, a orientação é não esquecer os óculos escuros. Eles são essenciais para reduzir o impacto da luminosidade e dar mais conforto aos olhos. O uso do quebra-sol também

é indispensável nesses momentos.

Reduzir a velocidade do veículo e manter os faróis acesos também ajudam. “Dos cinco sentidos humanos, o que mais contribui para a tarefa de dirigir é a visão. Ver e ser visto é uma das regras principais da condução segura. Então, trafegar com os faróis acesos, principalmente em pista simples, mesmo sob luz solar, reduz o risco de acidentes”, afirma Tiago Torquato, engenheiro de Segurança Viária da Eixo SP.

Aliviar o pé no acelerador é outra dica importante, segundo ele. “Sempre é recomendado trafegar com uma velocidade adequada a cada situação, mesmo que essa seja menor que a velocidade regulamentada para o trecho. Além disso, é importante respeitar uma distância de segurança para os veículos que trafegam

à frente”, recomenda. Tiago ressalta ainda que o motorista jamais deve parar na pista ou no acostamento, mesmo com a visão da pista prejudicada. O mais indicado é procurar um local seguro para estacionar e aguardar até que a visibilidade melhore.

A luz do sol, quando incide diretamente nos olhos, pode impedir ou dificultar a visualização de semáforos e de placas de sinalização. E essa dificuldade pode ser agravada dependendo das condições físicas do motorista, como em estado de sonolência e de cansaço. “Em alguns casos, o amanhecer e o entardecer potencializam o risco de acidentes porque são períodos que coincidem com os momentos iniciais e finais das jornadas de trabalho, ou seja, são momentos em que os condutores podem estar mais cansados ou sonolentos”, observa Tiago Torquato.

## CUIDAR DOS OLHOS É PRIORIDADE

Por ser tão importante para quem dirige, a visão precisa de cuidados especiais. A saúde dos olhos tem de ser uma prioridade de todos os motoristas. Por esse motivo, recomenda-se que sejam feitos exames periódicos para verificar a acuidade visual, principalmente

após os 40 anos, quando há uma redução natural da qualidade da visão por consequência da idade.

Outra medida importante é proteger os olhos dos raios solares. Por isso, o uso de óculos escuros é fundamental. Além de melhorar a visibilidade no trânsito, ajuda a prevenir problemas na retina. No entanto, é preciso estar atento à escolha dos óculos ideal. Os mais indicados por oftalmologistas são aqueles que possuem proteção UV, capazes de barrar a radiação.

De acordo com especialistas, cada cor de lentes traz um benefício diferente. Por exemplo, lentes cinzas reduzem o brilho e não distorcem as cores. As de tons marrom oferecem mais conforto a quem sofre de miopia e hipermetropia, além de prevenir a catarata. Já as verdes são mais indicadas para pessoas acima dos 60 anos, pois melhoram a visão de contraste. E as amarelas reduzem a visão de contraste nas horas de maior luminosidade.