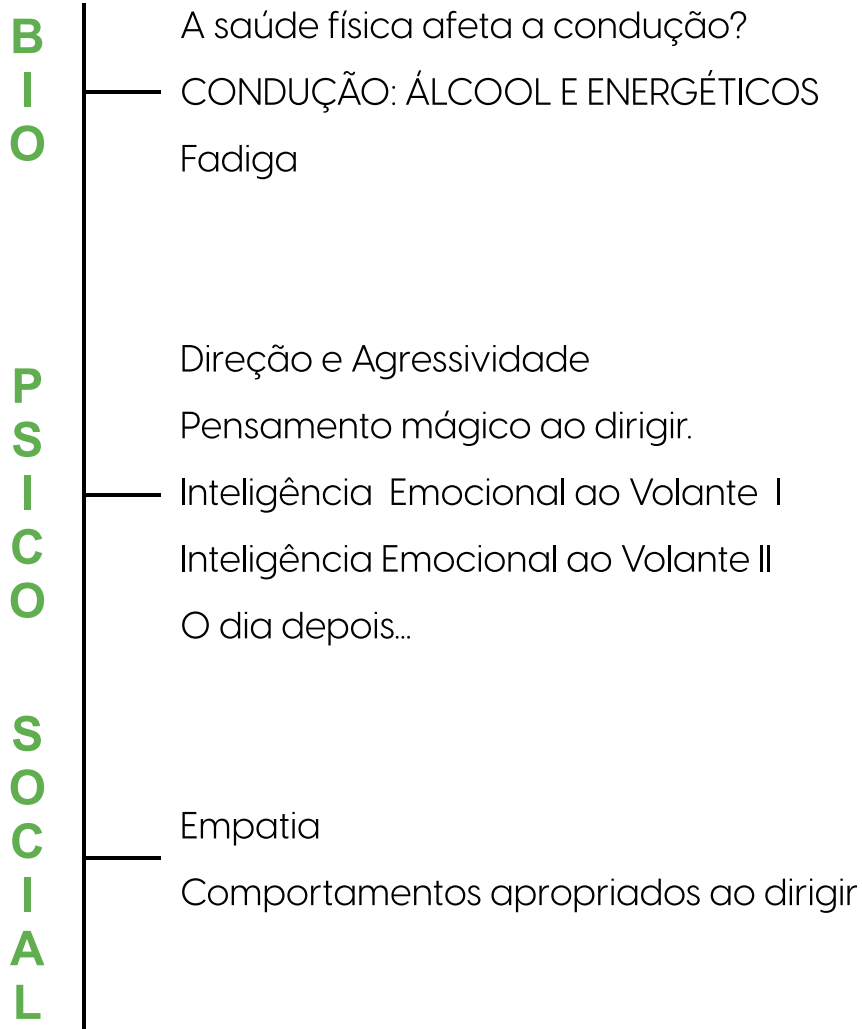




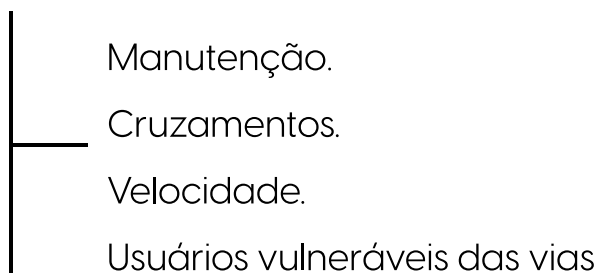
Guia do motorista seguro



Motorista BioPsicossocial



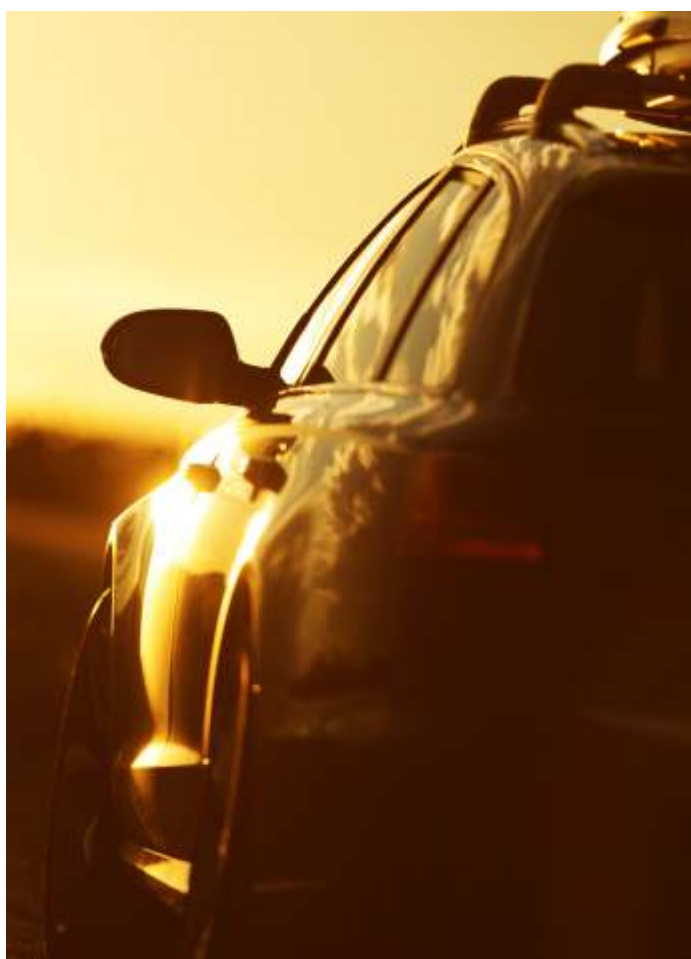
Técnicos





Olá! Hoje, o **CEPA Mobility Care** quer trazer esse material para que você tenha uma mobilidade mais segura e faça parte de uma mudança social, onde cuidamos de nossos entes queridos, de todos os usuários do trânsito e de nós mesmos.

As pessoas são seres complexos que são influenciados por diferentes aspectos; assim, você não apenas verá algumas recomendações técnicas, mas também poderá ver como os fatores biopsicossociais afetam a direção responsável e segura.



***Convidamos você agora a
começar esta viagem de leitura.
Esperamos que goste.***



A saúde física afeta a condução?

Às vezes, nossa saúde física não está ótima na hora de dirigir. Vejamos algumas situações que ocorrem frequentemente e que podem influenciar o bom desempenho no momento da condução.

Sono e apneia do sono



Não dormir horas suficientes fará com que você não esteja alerta o suficiente para uma condução segura, sua concentração estará diminuída. Inclusive há a possibilidade que, se você estiver muito cansado, adormeça ao volante.



Recomendamos - durma de 6 a 8 horas por dia

Este descanso deve ser reparador e de boa qualidade. Em caso de apneia do sono, consulte um médico.



Gripe / resfriados / febre

A gripe, algo tão comum em certas épocas do ano, pode prejudicar a direção. Espirros, lacrimejo, febre, dor de cabeça, tonturas e até mesmo sonolência, levam você a não estar em ótimas condições para dirigir.



Recomendamos - preste atenção aos seus sintomas.

Não se automedique, consulte o seu médico. Seja um motorista responsável, se você perceber que sua condição física não é plena para dirigir, não dirija.

Dor de cabeça/enxaqueca



As dores de cabeça são um sintoma comum e podem ocorrer em diferentes graus de dor. Algumas vezes, por serem intensas, podem limitar as capacidades de condução de um motorista (visão turva, tonturas, vômitos, intolerância à luz ou ao ruído).

Recomendamos - Não dirija se os sintomas forem intensos



Consulte o seu médico, que pode orientá-lo para o tratamento adequado.

Alergias



Em geral, as alergias respiratórias causam espirros contínuos e lacrimejo. Enquanto você está espirrando e fechando os olhos, o veículo continuará a andar metros na estrada, o que pode ser muito perigoso.

Recomendamos



Se você tiver um episódio de espirros contínuos, pare o veículo em um lugar seguro e aguarde até que esse momento passe. Alguns medicamentos para alergia podem causar sonolência. Consulte o seu médico.



Estas são apenas algumas das doenças mais comuns que podem nos afetar. Preste muita atenção aos sintomas, consulte um profissional sempre que necessário e dirija de forma responsável.

Cuide de si mesmo e dos outros.



*Um motorista seguro é um
motorista responsável.*

CONDUÇÃO: ÁLCOOL E ENERGÉTICOS

Dirigir um veículo automotor é uma tarefa complexa que exige capacidades físicas, mentais e sociais.”

O condutor precisa gerenciar continuamente múltiplos estímulos a fim de resolver de forma correta e eficaz qualquer conflito que possa surgir.

Dirigir sob a influência de álcool afeta de forma significativa a probabilidade da ocorrência dos acidentes de trânsito e também a gravidade destes.

Nos últimos anos houve um aumento dramático no consumo de bebida alcoólica misturada com energéticos, especialmente entre os jovens.



Em geral a combinação álcool-bebida energética é consumida em eventos sociais, como festas e baladas.

Estudos internacionais revelam que a mistura de álcool com outra bebida estimulante pode mascarar o estado de intoxicação e fazer com que o indivíduo acredite que pode beber mais, por mais tempo.



Um estudo* recente conduzido por pesquisadores da Universidade de Northern Kentucky e da Universidade de Kentucky dos Estados Unidos revelou que pessoas que consomem bebida alcoólica e energéticos estão:

3x

Três (3) vezes mais expostos ao risco de deixar o evento social intoxicados.

(ex., nível de álcool no sangue => .08 g%).

4x

Quatro (4) vezes mais expostos ao risco de exibir comportamentos de risco.

(ex., dirigir embriagado ou pegar carona com um condutor embriagado).

*Thombs et al – Event-level analyses of energy drink consumption and alcohol intoxication in bar patrons. Addict Beh. 2010; 35:325-330

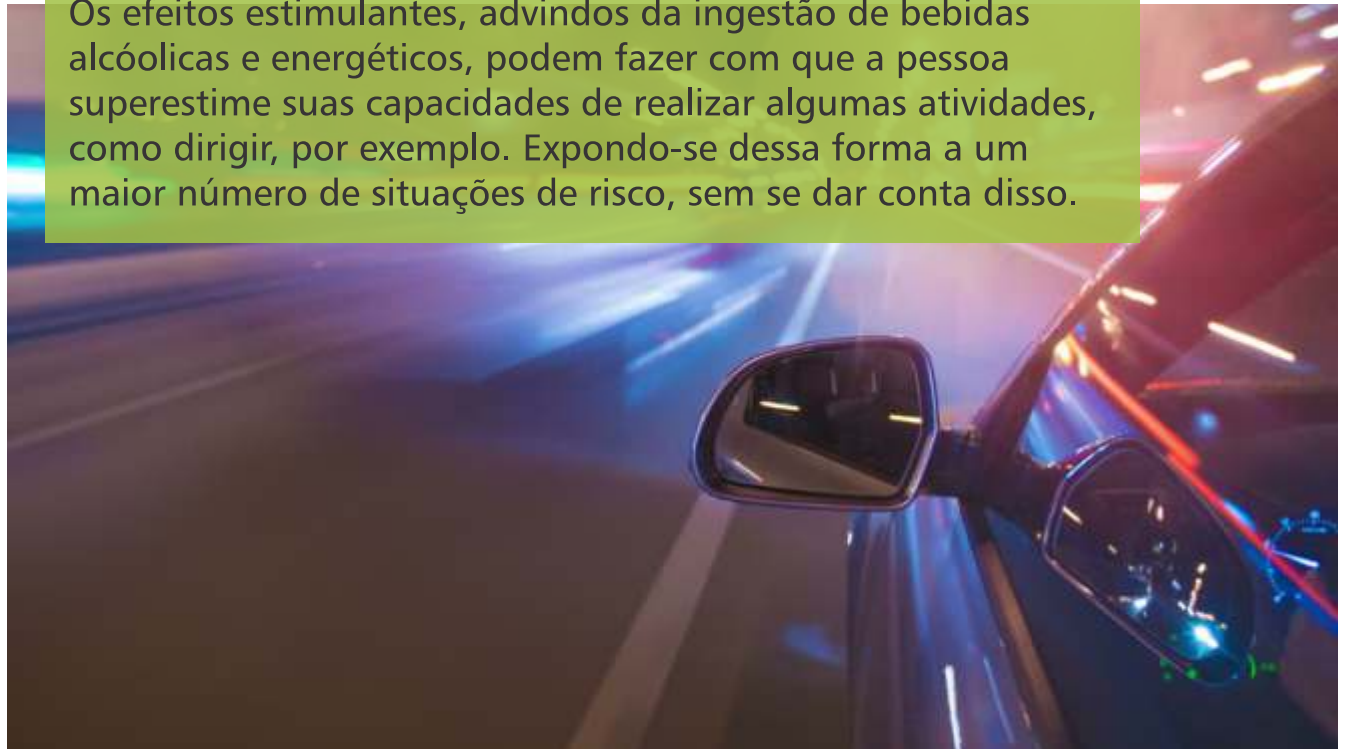
“Acreditar que um copo de bebida alcoólica e uma lata de energético não afetam sua capacidade de dirigir é um equívoco.”

A combinação álcool-energético afeta:

- Habilidade motora
- Nível de atenção
- Capacidade de associação e julgamento
- Tempo de reação
- Visão periférica
- Compreensão e ação



Os efeitos estimulantes, advindos da ingestão de bebidas alcóolicas e energéticos, podem fazer com que a pessoa superestime suas capacidades de realizar algumas atividades, como dirigir, por exemplo. Expondo-se dessa forma a um maior número de situações de risco, sem se dar conta disso.





Todo condutor responsável **NÃO** dirige após consumir álcool. Se beber, peça a um amigo que não tenha bebido para dirigir ou chame um táxi.

LEMBRE-SE não é só a sua segurança que está em jogo, mas também a de seus acompanhantes e demais usuários da via pública.



**Lembre-se:
Álcool, Estimulantes e Direção Não São Amigos**

MOTORISTA, A DECISÃO É SUA.



CUIDADO COM A FADIGA!

A fadiga diminui a capacidade de julgamento e de tomada de decisões, fatores básicos da segurança ao dirigir.

A fadiga também faz com que os condutores assumam riscos excessivos e desnecessários.

Quais são os principais sintomas de um condutor fatigado?

- Sensação de ardência nos olhos
- Dor de cabeça
- Pálpebras pesadas
- Incapacidade de focar a visão
- Músculos trêmulos
- Tensão nas costas
- Bocejos
- Pensamentos vagos e falta de concentração
- Extremidades pesadas, sensíveis, com sensação de cócegas e/ou formigamento
- Respiração superficial



Causas básicas que geram a fadiga

- Falta de sono ou má qualidade do sono
- Má alimentação e/ou dieta desbalanceada
- Falta de exercícios
- Consumo de álcool e de alguns medicamentos
- Estresse



Quais fatores que aumentam a fadiga do condutor?

FATORES EXTERNOS:

Por exemplo, engarrafamentos, condições adversas do clima e monotonia do trajeto.

FATORES DO VEÍCULO:

Por exemplo, cabine mal ventilada, ruído excessivo, temperatura ruim dentro da cabine, iluminação precária.

FATORES HUMANOS:

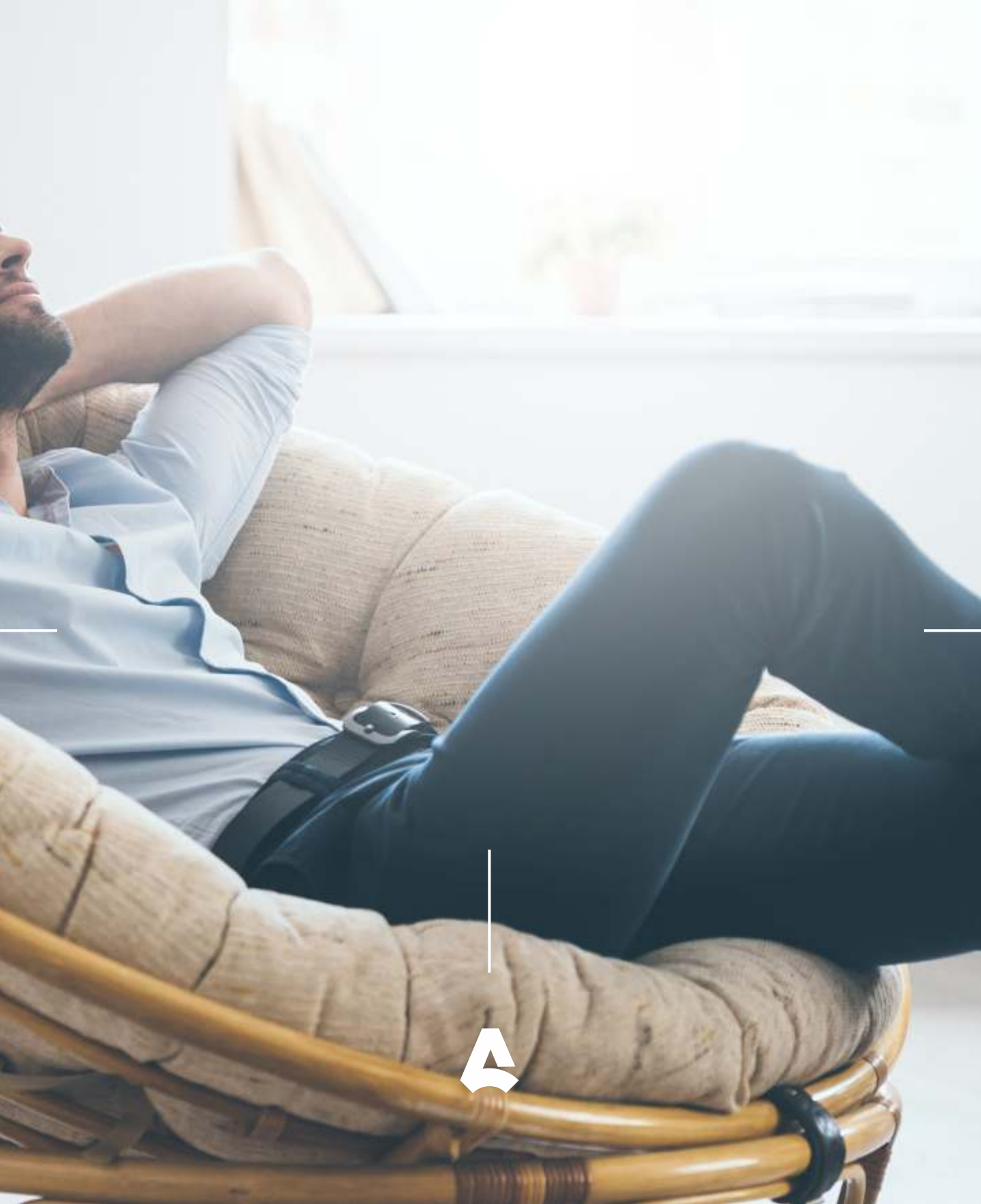
Por exemplo, desconforto, longo tempo ao volante, comida em excesso, roupa inadequada.



Algumas dicas para evitar a fadiga

- Planeje suas viagens e trajetos prevendo paradas para descansar.
- Evite dirigir à noite.
- Posicione-se corretamente no banco do motorista.
- Mantenha a cabine ventilada e com uma temperatura agradável.
- Use roupas adequadas.
- Ingira alimentos em quantidades moderadas e evite comidas pesadas.
- Nunca ingira bebidas alcoólicas.
- Consulte seu médico caso precise ingerir medicamentos.
- Se necessário, use óculos de sol.





O MELHOR REMÉDIO PARA A FADIGA É:
DESCANSAR!

Direção e Agressividade

A que nos referimos quando falamos sobre a agressividade ao dirigir?

Estamos nos referindo a todo tipo de hostilidade verbal e não verbal e a qualquer outro tipo de conduta que possa causar irritação ou mal-estar a outros condutores.

Em alguns casos, estar dentro de um veículo nos faz sentir mais protegidos, por isso descarregamos nossa hostilidade no trânsito.

Se estivéssemos frente a frente com a pessoa, certamente inibiríamos muitas dessas agressões.

Manter uma atitude controlada e calma, respeitar o outro condutor e perdoar os erros dos outros nos permite diminuir a agressividade no trânsito, o que é benéfico para todos.

Um trânsito mais intenso geralmente aumenta a probabilidade de condutas agressivas.

O que podemos fazer para diminuir a agressividade?

- Ser tolerantes e compreender o outro.
- Ser amáveis e gerar gentilezas no trânsito.
- Não usar a buzina em excesso.
- Controlar as respostas negativas para os outros.
- Respirar fundo e pensar antes de fazer algo inadequado.
- Ser positivos e saber perdoar os próprios erros e os dos outros.
- Não nos envolver em discussões.





*Se os condutores diminuïrem a hostilidade no trãnsito,
teremos uma convivência muito
mais amigável e segura para todos.*



Pensamento mágico ao dirigir.

Por que cremos que ao assumir a direção e guiar um veículo estamos totalmente protegidos, que nada nos pode acontecer?

Com o surgimento do automóvel conseguimos nos transportar para lugares diferentes rapidamente, agilizando nossa vida e otimizando os tempos.

Foi, sem dúvida, uma grande invenção, mas, para alguns motoristas a segurança que o automóvel proporciona, quer por sua estrutura, quer pelos itens de segurança com os quais os veículos modernos são equipados atualmente reforça seu “pensamento mágico”, levando esses motoristas a supor que dentro da cabine nada pode acontecer com eles.

O problema surge quando esquecemos que somos vulneráveis e os outros usuários da via também são.

Um modo de dirigir no qual se assumem riscos como:

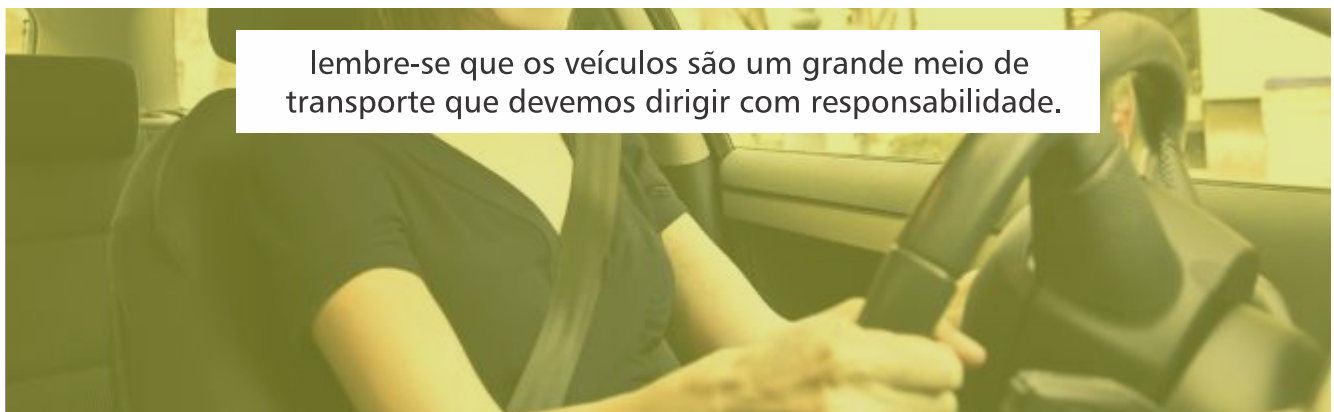
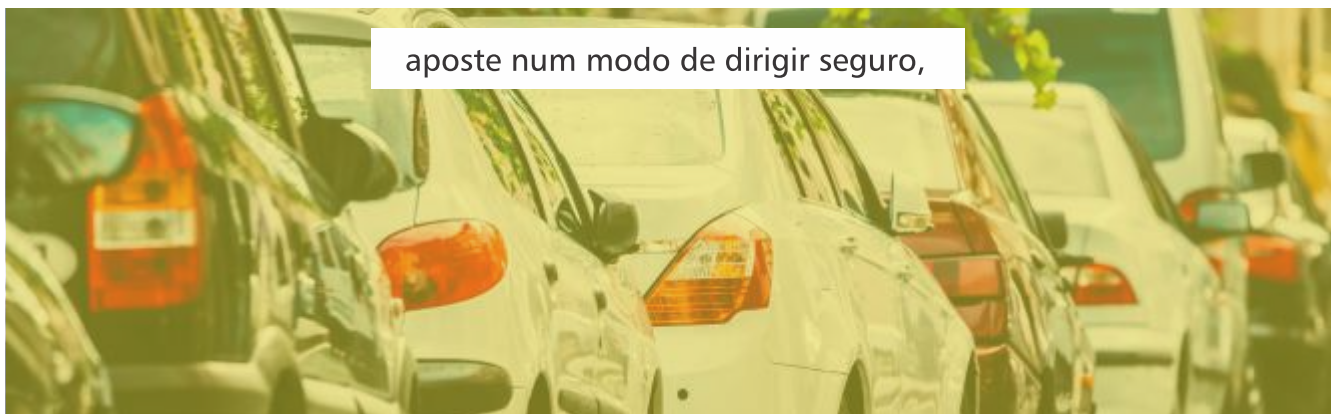
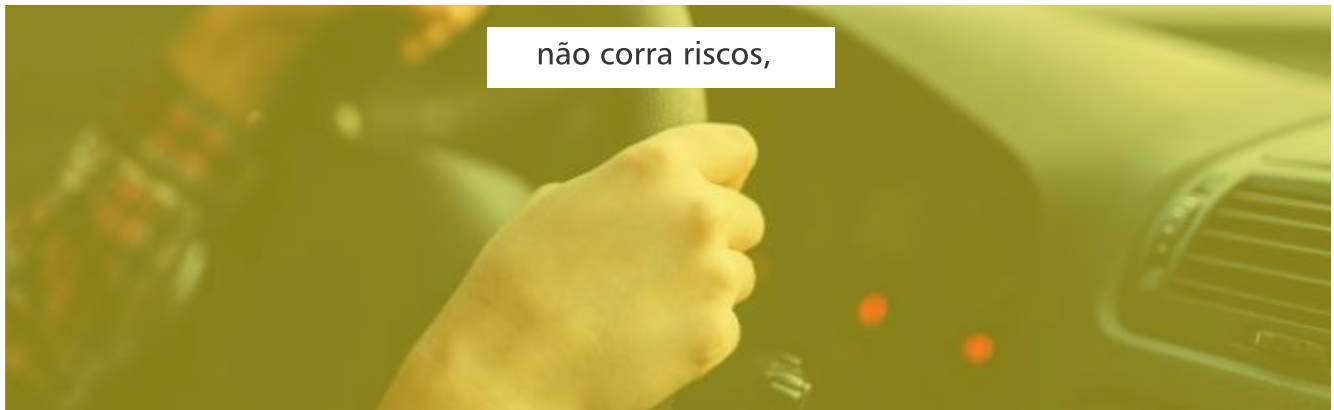
- dirigir em velocidade inadequada e excessiva,
- fazer manobras bruscas e sem sinalização,
- não obedecer aos sinais de trânsito,
- consumir álcool ou usar o celular ao dirigir,

faz com que as possibilidades de sofrermos um acidente aumentem consideravelmente.

Pessoas excessivamente autoconfiantes e seguras quanto ao próprio desempenho como motoristas, que se comportam de forma onipotente no trânsito, tendem a minimizar os riscos e as consequências de seus atos.



Esse tipo de "pensamento quase mágico", de invencibilidade, faz com que muitos motoristas não respeitem as regras e corram riscos desnecessários, tornando-se mais vulneráveis para sofrer acidentes. **Por isso, pedimos a você que:**



Os progressos tecnológicos e os itens de segurança dos veículos colaboram com a segurança, porém, não fazem "mágica".

Os motoristas que dirigem com prudência, de modo adequado às condições da via e antecipando os riscos, aumentam consideravelmente as possibilidades de **não sofrerem imprevistos no trânsito.**



*De nossa atitude ao dirigir e no trânsito,
depende nossa segurança e a dos outros.*



Inteligência Emocional ao Volante I

O que é a inteligência emocional? Qual sua utilidade na condução de um veículo?


A inteligência emocional é a capacidade de uma pessoa para reconhecer suas emoções, controlá-las e usá-las em seu próprio benefício. Estarmos conscientes do que acontece conosco e da maneira como reagimos diante de determinadas situações é o primeiro passo para o desenvolvimento da inteligência emocional.

Como os 5 pontos da inteligência emocional atuam na direção?


✓ Ter consciência das nossas emoções nos permite reconhecer e planejar melhor nossas atitudes diante das situações encontradas no trânsito. (autoconsciência)."

✓ Assim, temos a possibilidade de nos controlar diante de eventos no trânsito que poderiam desencadear nossa raiva, nossa agressividade ou atitudes que não seriam favoráveis a nós mesmos nem aos outros participantes do trânsito (Controle das emoções).


✓ Ao nos conhecermos, temos a possibilidade de modificar essas condutas e controlar as emoções que sabemos que vão repercutir de forma negativa na direção.



A motivação é o que nos impulsiona rumo às metas. Precisamos ter e aprender a visualizar metas positivas ao volante, por exemplo: "Estão me esperando em casa. Vou dirigir tranquilamente para chegar em segurança e me reencontrar com quem eu amo". Ou então: "Quero chegar em casa para descansar. Se eu evitar o estresse do trânsito e me concentrar em pensamentos positivos, com certeza chegarei menos cansado".



A empatia nos ajuda a ser mais solidários com os outros, a compreender algum erro que o outro possa vir a cometer, a dar preferência aos pedestres, a dar espaço para um veículo que quer ultrapassar, etc. Essas atitudes positivas vão gerar respostas positivas nos demais condutores.



No trânsito, condutores e pedestres interagem uns com os outros. Por isso, temos a possibilidade de estimular atitudes positivas ou negativas no outro, de fazê-lo se sentir irritado ou grato (Controle das emoções com outras pessoas).

Por exemplo, se diante de um erro de outro condutor eu aperto a buzina insistentemente, com certeza o outro condutor vai ficar irritado, nervoso ou incomodado. Por outro lado, se, diante de um erro de outra pessoa, eu mantenho a calma e tento compreender que todos cometemos erros, o outro condutor ficará mais tranquilo e terá a possibilidade de aprender com aquele erro.

O desejável é que o condutor que cometeu o erro tenha a capacidade de reconhecê-lo e, a partir disso, evite repetir esse comportamento.





A

APRENDER COM O ERRO É APRENDER A SER MELHOR.

Direção inteligente, direção segura!



Inteligência Emocional ao Volante II

A inteligência emocional tem um papel importante na direção, pois uma pessoa que conhece suas emoções e consegue mantê-las sob controle tem a possibilidade de adotar condutas favoráveis a si mesma e a toda a sociedade



Uso a inteligência emocional ao volante quando:

Mantenho o controle diante de agressões e/ou provocações de outros condutores.

Evito me irritar com os erros cometidos por outros participantes do trânsito (condutores e pedestres).

Consigo manter a calma diante de situações do trânsito que são inconvenientes ou incômodas. Evito me envolver em qualquer tipo de agressão a outros condutores.

Não consumo álcool e/ou drogas. Tenho consciência de que isso iria me prejudicar na direção e que colocaria em risco não só a minha vida, mas também a dos demais.



- Consigo reconhecer as minhas emoções e, em um dia em que elas não estão favoráveis, consigo mantê-las sob controle para que não influenciem o trânsito.
- Ao cometer um erro, tenho consciência de que o cometi, consigo reconhecê-lo e aprender com ele.

**A inteligência emocional pode ser adquirida,
exercitada e aprendida.
Você pode ser um condutor com inteligência emocional.**

DIREÇÃO INTELIGENTE, DIREÇÃO SEGURA!



O dia depois...

As consequências psicológicas que podem surgir se nos vemos envolvidos em um acidente de trânsito, não são menores. Para algumas pessoas, dependendo da gravidade do sinistro, os efeitos pós-trauma podem chegar a ser incapacitantes, impedindo que a pessoa possa continuar a sua vida normalmente.

Algumas características de stress pós-traumático que podem surgir se temos um acidente de trânsito:

- Recorrência do fato traumático. O acontecimento traumático repete-se em pensamentos ou sonhos.
- Sentir ou agir como se o fato estivesse ocorrendo novamente.
- Sonhos perturbadores. Dificuldade de pegar no sono ou mantê-lo.
- Mal-estar psicológico ou físico diante de um estímulo que lembre o ocorrido.
- Condutas de evitação - evitar locais ou pessoas que lembrem o fato.
- Incapacidade para lembrar momentos importantes do trauma.
- Evitar participar de atividades sociais, sentir-se ausente de outras pessoas.
- Irritabilidade, fúria.
- Falta de concentração e memória.
- Resposta exagerada diante de situações encontradas no trânsito





É importante estar atento a seus sentimentos e vivências depois do acidente; se achar que tem sintomas como os descritos acima, ou a sua vida pessoal, social ou laboral se vê afetada, não hesite em realizar uma consulta com um profissional.

Um acidente de trânsito é mais que o encontro de dois veículos; além das consequências materiais e físicas, as consequências psicológicas podem ser muito prejudiciais para a sua vida cotidiana.

Se além disso o acidente de trânsito envolve vítimas graves, as consequências psicológicas podem chegar a ser muito fortes.





*Aposte em uma condução segura e responsável
por você, por sua família e pela sociedade.*

Vamos mostrar empatia no trânsito?

A empatia é um conceito que toma força socialmente e cumpre um papel muito importante também na direção.

Porém, o que é empatia? **Empatia** é a capacidade que as pessoas têm de sentir e compreender o que acontece com o outro, de se colocar no lugar do outro. O trânsito é um lugar onde a interação social é muito grande – motociclistas, ciclistas, pedestres e motoristas dividem continuamente o espaço. A empatia é fundamental para uma convivência boa e segura, e por isso mesmo precisamos de **mais motoristas empáticos**.

Como ser um motorista empático?

- Dê preferência de passagem para os pedestres.
- Facilite a entrada de veículos na via.
- Ceda espaço e facilite a ultrapassagem de veículos que queiram nos ultrapassar.
- Tome precauções quando se aproximar de um ciclista.
- Faça uma leitura do trânsito, preveja situações, evite riscos.
- Seja tolerante com outros motoristas, não responda com buzinas, farol ou insultos diante de erros.
- Não responda a insultos ou desafios de outros motoristas.
- Mantenha sempre a calma.





Como motoristas de veículos, podemos demonstrar empatia em várias situações e assim fazer toda a diferença para evitar e solucionar conflitos no trânsito.

Um motorista empático com outros motoristas, pedestres, ciclistas e motociclistas fará com que o trânsito se torne um lugar mais amigável e seguro para todos!

Então, vamos ser mais empáticos no trânsito?

Comportamentos apropriados ao dirigir

Manter comportamentos adequados ao dirigir contribui para reduzir acidentes e incidentes, favorecendo um trânsito mais seguro e mais amigável.

Temos conhecimento de muitos desses comportamentos, mas nem sempre os colocamos em prática.

Às vezes, ao dirigir, argumentamos... "Eu estava com pressa", "a passagem estava livre", "o veículo à frente dirigia muito lento", "só tomei algumas bebidas, isso não me afeta", "vou responder essa mensagem, é do trabalho", e tantas outras desculpas que criamos e acabamos não cumprindo as regras que sabemos que vão a favor de uma condução segura.





Lembre-se de alguns comportamentos seguros ao dirigir que devemos sempre implementar:

- Dirija com velocidade adequada às condições da estrada, clima e trânsito.
- Respeite os limites estabelecidos.
- Dispositivos móveis só devem ser usados com o veículo parado. Não envie mensagens e fale enquanto dirige.
- Respeite os semáforos, atravessando somente com luz verde. Antecipe a possível mudança de luz e não assuma riscos.
- Faça ultrapassagens somente em lugares permitidos, desde que você tenha uma visão desobstruída e espaço suficiente para realizar esta manobra.
- Sinalize antecipadamente as manobras que você vai realizar.
- Mantenha uma distância segura adequada ao tráfego e às condições meteorológicas. Isso ajudará você a frear com antecedência e segurança se houver um imprevisto.
- Preste atenção ao trânsito e fique atento a imprevistos que possam surgir com pedestres.
- Não consumir bebidas alcoólicas ou drogas se for dirigir.”
- O ideal é que durma de 6 a 8 horas. O importante é que você tenha horas de sono suficientes e de qualidade.
- Use cinto de segurança e verifique que todos os passageiros também o usem.



*Faça parte de um trânsito seguro para todos!
Muitas vidas podem ser salvas, incluindo a sua.*

MANUTENÇÃO DO VEÍCULO

A manutenção adequada do veículo é sinônimo de durabilidade, segurança, economia e cuidado com o meio ambiente.

Controle da pressão dos pneus (calibragem)

- Verifique uma vez por semana a pressão de ar dos pneus de acordo com as indicações do fabricante do veículo e nas condições de carga em que você costuma dirigir.
- A pressão deve ser medida com os pneus frios (depois de percorrer no máximo 2 km).
- Lembre-se também de verificar o estado do estepe.



Banda de rodagem

- Verifique a profundidade dos sulcos. Apesar de o limite legal ser 1,6 mm, o recomendável é que a profundidade não seja inferior a 2,0 mm.
- Faça o rodízio a cada 10.000 km ou antes se necessário. Consulte o manual e/ou um especialista.
- Faça o balanceamento das rodas e o alinhamento da direção a cada 10.000 km. Consulte o manual e/ou um especialista.



Controle do nível de óleo do motor

- Tire a vareta para verificar o nível do óleo. Ele deve estar situado entre as marcas de referência “Mín.” e “Máx.”
- A frequência para fazer a troca do óleo vai depender do tipo de óleo utilizado. Consulte o manual e/ou um especialista.
- Caso vá adicionar óleo, não ultrapasse o nível máximo.

Controle do nível do líquido de arrefecimento

Para fazer a inspeção, o motor deve estar frio. O nível deve ficar entre o mínimo e o máximo de referência.

- É recomendável uma inspeção e troca por ano.
- Alguns veículos usam líquido específico. Consulte o manual e/ou um especialista.





Controle do nível do fluido de freio

- É recomendável uma inspeção anual executada por técnico especialista.
- Verifique o nível do fluido. Se ele estiver abaixo do mínimo, significa que há um vazamento no sistema. Nesse caso, consulte um técnico especialista imediatamente.

Controle dos filtros

- Filtro de ar: recomenda-se uma inspeção a cada seis meses.
- Filtro de óleo: é trocado junto com o óleo, uma vez sim, uma vez não. De qualquer forma, nunca deixe de consultar o manual do seu veículo e/ou um especialista.
- Filtro de combustível: recomenda-se trocá-lo uma vez por ano. Consulte o manual do seu veículo.



Controle dos vidros e luzes

- Verifique o nível do líquido do limpador de para-brisa.
- Verifique as palhetas do limpador de para-brisa. Se a borracha estiver em mau estado, será preciso trocar as palhetas para evitar danos ao para-brisa e redução da visão.
- Verifique regularmente o funcionamento correto dos faróis dianteiros e luzes traseiras.



Controle das correias

Correia dentada

- A frequência da troca varia de acordo com a quilometragem ou com o tempo de uso, sempre considerando a marca e o modelo do veículo. Consulte o manual.

Correia do alternador

- O alternador permite recarregar a bateria quando o motor está em funcionamento. A frequência da troca vai depender da marca e do modelo do veículo. Consulte o manual.



CRUZAMENTOS: zonas de conflito e de alto risco.

Em um cruzamento, a circulação de veículos e pessoas se modifica a cada instante. Quanto mais concorrido for o cruzamento, maior será o conflito, aumentando o risco de colisões e atropelamentos.

Mais de 30% dos acidentes de trânsito ocorridos em zonas urbanas estão relacionados a conflitos em cruzamentos. **O risco de acidente em um cruzamento depende dos seguintes fatores:**

Redução ou limitação do campo visual;

Presença e atitude dos usuários;

Sinalização do semáforo;

Velocidade de travessia;

Tempo de reação;

Distância de frenagem.

O condutor deve ter uma atitude preventiva, que inclui:

- Obedecer às normas e à sinalização de trânsito,
- Reduzir a velocidade antecipadamente,
- Dar a preferência, mas não confiar que os demais usuários farão o mesmo,
- Antecipar as mudanças das luzes do semáforo,
- Considerar a vulnerabilidade dos pedestres.



Outra medida preventiva que pode ser adotada sempre que se observar um risco potencial ou antes de entrar em um cruzamento é antecipar a necessidade de frear. Por isso, o motorista deve manter o pé sobre o pedal do freio.

Essa técnica é conhecida como “cobrir o freio” e ajuda a reduzir a distância de parada total do veículo.

CONCLUSÕES:

Etapas das rotinas preventivas:

01

Reconhecer e identificar a situação de risco;

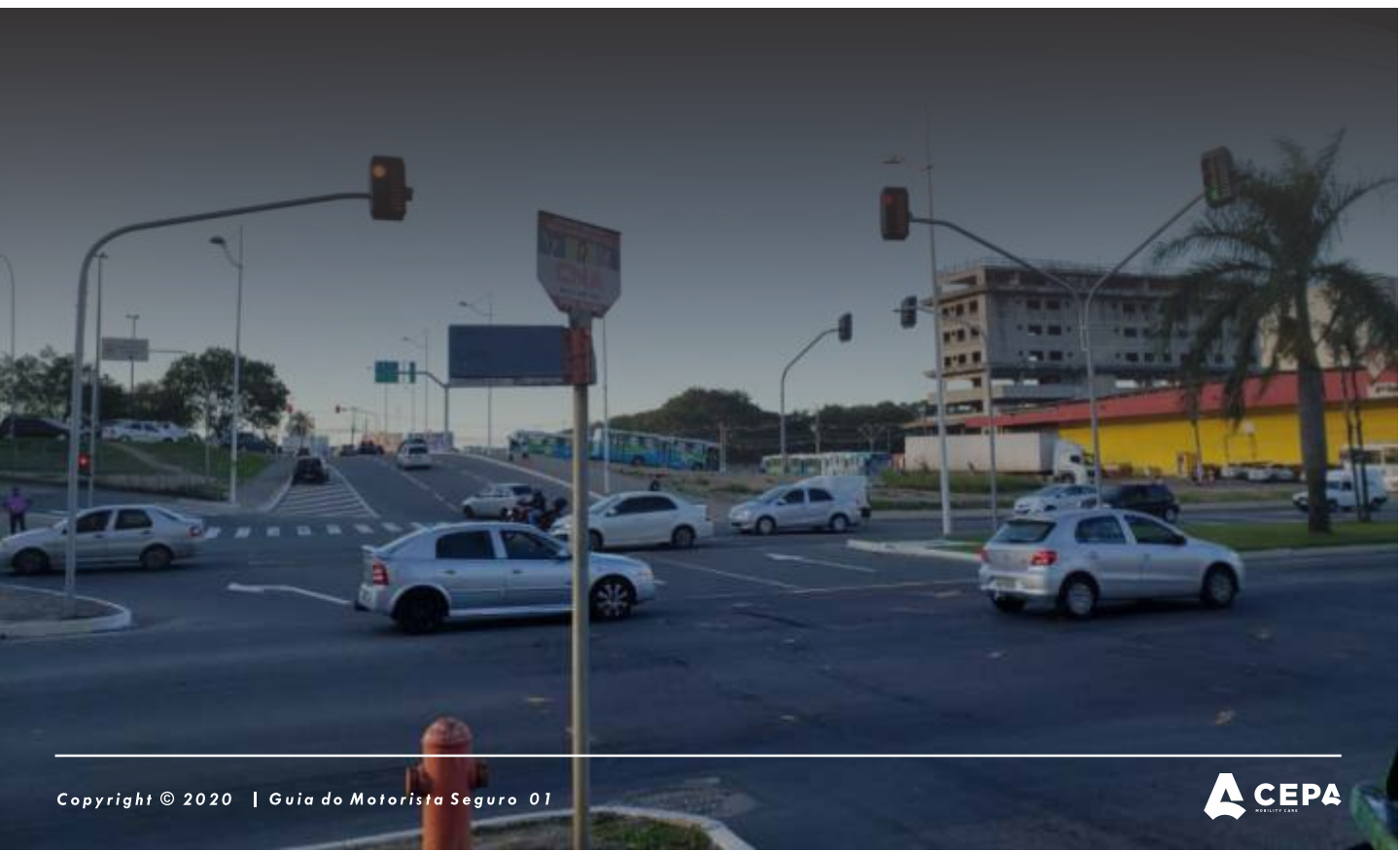
02

Antecipar o risco;

03

Eliminar a influência do risco.

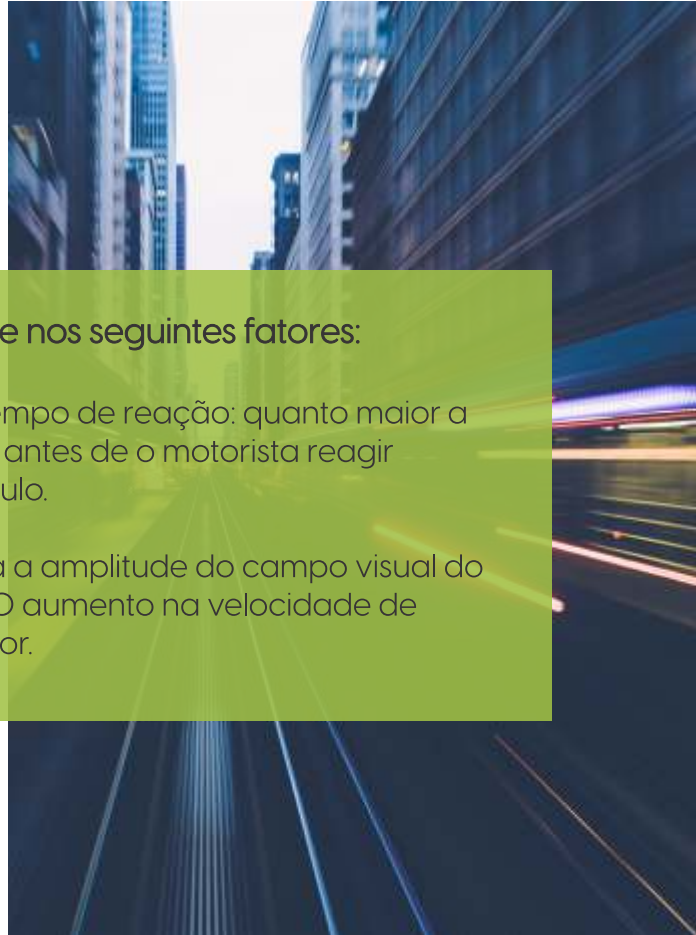
A aplicação correta de rotinas preventivas, tanto em cruzamentos quanto em qualquer outra circunstância do trânsito, transformará os nossos deslocamentos em ações mais seguras.





A VELOCIDADE DE CIRCULAÇÃO É UM FATOR DECISIVO?

Ao dirigir um veículo, a velocidade de circulação é um dos fatores que mais influencia na segurança. Ela tem grande incidência na perda de controle e é determinante para a gravidade das ocorrências. Paradoxalmente, é um dos fatores menos respeitados pelos condutores.



A velocidade de circulação afeta ou reflete nos seguintes fatores:

Aumento na distância percorrida durante o tempo de reação: quanto maior a velocidade, maior será a distância percorrida antes de o motorista reagir (por ex.: frear, desviar, etc.) diante de um estímulo.

Redução do campo visual: a velocidade afeta a amplitude do campo visual do condutor e provoca o efeito "visão em túnel". O aumento na velocidade de circulação reduz a visão periférica do condutor.

Maior "facilidade" para perder o controle do veículo: Ao aumentar a velocidade, a área de contato entre o pneu e a superfície de circulação diminui.

Velocidade e gravidade dos acidentes: quanto maior for a velocidade de impacto, maior será a gravidade do acidente. A quantidade de energia cinética transferida é proporcional ao quadrado da velocidade.



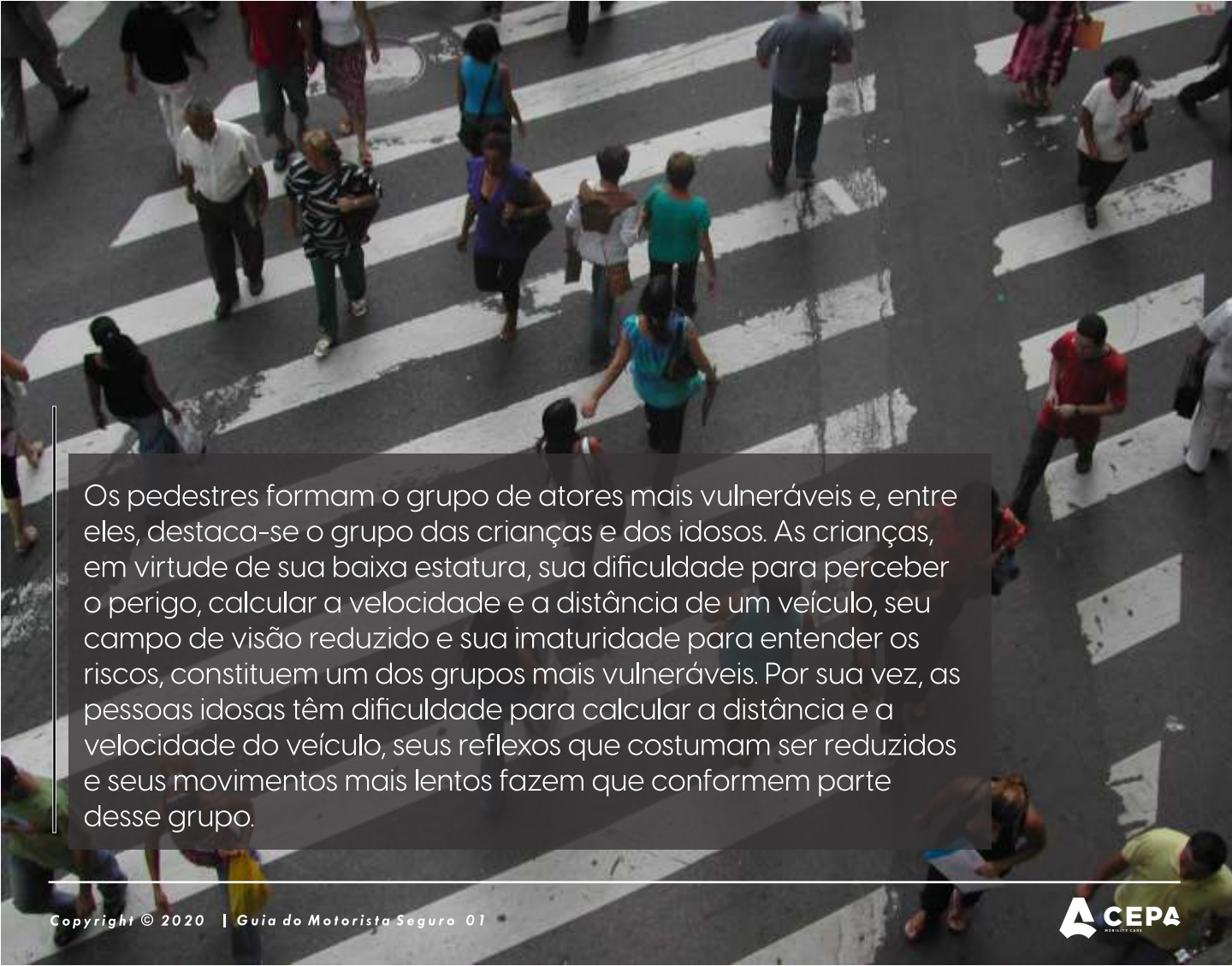
Considera-se uma **velocidade segura e adequada** aquela que permita ao condutor dirigir e parar seu veículo dentro do espaço mínimo necessário para evitar um incidente de trânsito. A velocidade máxima permitida em uma determinada via nem sempre é uma velocidade segura.

A velocidade adequada de circulação deve ser compatível com as condições da via, o trânsito, a iluminação e o clima.

Ajuste sua velocidade de acordo com estas variáveis.

Mobilidade urbana: o pedestre como ator vulnerável.

Motoristas e pedestres convivem e compartilham diariamente o espaço público; por isso é imprescindível que como motorista você demonstre **respeito e empatia**, apostando numa **mobilidade segura para todos**.



Os pedestres formam o grupo de atores mais vulneráveis e, entre eles, destaca-se o grupo das crianças e dos idosos. As crianças, em virtude de sua baixa estatura, sua dificuldade para perceber o perigo, calcular a velocidade e a distância de um veículo, seu campo de visão reduzido e sua imaturidade para entender os riscos, constituem um dos grupos mais vulneráveis. Por sua vez, as pessoas idosas têm dificuldade para calcular a distância e a velocidade do veículo, seus reflexos que costumam ser reduzidos e seus movimentos mais lentos fazem que conformem parte desse grupo.



Como motorista, que devo levar em conta para evitar acidentes envolvendo um pedestre?

Em primeiro lugar reconhecê-lo e protegê-lo como alguém muito vulnerável e que requer, da parte do motorista, a maior atenção.



Que condutas seguras devo por em prática?

- **Reduzir a velocidade** no perímetro urbano ou em zonas muito povoadas, proximidades de escola e locais de estudo, ao se aproximar de faixas de pedestres (zebradas), ou locais em que haja crianças brincando.
- Tomar **cuidado** ao sair de ou entrar numa garagem.
- **Não passar com sinal vermelho** e prestar muita atenção se o semáforo mudar para amarelo, pois algum pedestre imprudente poderá atravessar a rua.
- **Não usar o celular ao dirigir**, a atenção fica muito reduzida e você avança “sem ver”, sem saber o que acontece à sua frente.
- **Sinalize suas manobras de forma correta e com antecedência** para que o pedestre possa saber o que você pretende fazer.
- Qualquer ação de um pedestre distraído pode terminar em tragédia, por isso o **motorista** deve **sempre** estar **atento ao trânsito e seu entorno**.



Para finalizar, vejamos as consequências da velocidade quando um veículo se choca com um pedestre:

Velocidade do veículo: O pedestre morre:

A 80 km/h em 95% dos casos.

A 50 km/h em 50% dos casos.

A 30 km/h em 5% dos casos.

A velocidade tem um papel muito importante, seja na antecipação das ações para evitar situações de risco, bem como, na impossibilidade de evitar o acidente, ao reduzir ao máximo as consequências.
Lembre-se: todos somos pedestres em algum momento.

Cuidemos e respeitemos os pedestres.

Apostemos numa mobilidade segura para todos!

CEPA MOBILITY CARE

WWW.CEPAMOBILITYCARE.COM

