

# ATOS E CONDIÇÕES INSEGURAS NO TRÂNSITO!





## ATOS INSEGUROS X CONDIÇÕES INSEGURAS.



**ATO INSEGURO:** COMPORTAMENTO DO TRABALHADOR  
**CONDIÇÃO INSEGURA:** SITUAÇÃO/EXTENSÃO DO AMBIENTE OU VEÍCULO.





**ATO + CONDIÇÃO INSEGURA = MAIOR RISCO DE ACIDENTES!**



## CONDIÇÕES INSEGURAS.



Dizem respeito às condições do veículo, das vias de circulação, falhas ou situações de risco que facilitam a ocorrência de acidentes.

**PROBLEMAS NAS VIAS = NECESSIDADE DE MAIOR ATENÇÃO!**

**PROBLEMAS NO VEÍCULO = NECESSIDADE DE MAIOR CUIDADO!**





## POSIÇÃO CORRETA PARA DIREÇÃO.



### RECOMENDAÇÕES!

Para evitar desgaste físico relacionado à maneira de sentar e conduzir, contribuindo para evitar situações de perigo, seguir as seguintes orientações:

- Dirija com os braços e pernas ligeiramente dobrados, evitando tensões;
- Apoie bem o corpo no assento e no encosto do banco;
- Ajuste o encosto de cabeça de acordo com a altura dos ocupantes do veículo;
- Segure o volante com as duas mãos, como os ponteiros do relógio na posição de 9 horas e 15 minutos [assim você vê melhor o painel, acessa melhor os comandos do veículo e nos veículos com “airbag” não impede seu funcionamento].
- Procure manter os calcanhares apoiados no assoalho do veículo e evite apoiar os pés nos pedais, quando não os estiver usando;
- Utilize calçados fechados que fiquem bem fixos aos seus pés, para poder acionar os pedais rapidamente e com segurança;
- Coloque o cinto de segurança, e de maneira que ele se ajuste firmemente a seu corpo [a faixa inferior deve passar pela região do abdome e a faixa transversal, sobre o peito, e não sobre o pescoço];
- Fique em posição que permita ver bem as informações do painel e verifique sempre o funcionamento de sistemas importantes, como, por exemplo, a temperatura do motor.

**PRODUZ MENOS DESGASTE FÍSICO E AUMENTA A SUA SEGURANÇA.**





## CONCENTRAÇÃO PARA DIRIGIR.



**Alguns fatores que diminuem a sua concentração e retardam os reflexos são:**

- Consumir bebida alcóolica;
- Usar drogas;
- Usar medicamento que modifica o comportamento;
- Ter participado, recentemente, de discussões fortes com familiares, no trabalho, etc;
- Ficar muito tempo sem dormir, dormir pouco ou dormir mal;
- Ingerir alimentos muito pesados, que acarretam sonolência.

Outros fatores que reduzem a concentração, apesar de muitos não perceberem:

- Usar o telefone celular ao conduzir;
- Assistir televisão a bordo ao conduzir;
- Som em volume que não permita ouvir sons do próprio veículo e dos demais;
- Transportar animais soltos e desacompanhados no interior do veículo;
- Transportar no interior do veículo objetos que possam se deslocar.





## USO CORRETO DOS RETROVISORES.



Quanto mais você vê o que acontece a sua volta enquanto dirige, maior a possibilidade de evitar situações de perigo. Nos veículos com retrovisor interno, sente-se na posição correta e ajuste-o numa posição que dê a você uma visão ampla do vidro traseiro. Não coloque bagagens ou objetos que impeçam sua visão por meio do retrovisor interno. Os retrovisores externos, esquerdo e direito, devem ser ajustados de maneira que você, sentado na posição de condução, veja o limite traseiro do seu veículo e com isso reduza a possibilidade de “pontos cegos” ou sem alcance visual. Se não conseguir eliminar esses “pontos cegos”, antes de iniciar uma manobra, movimente a cabeça ou o corpo para encontrar outros ângulos de visão pelos espelhos externos, ou por meio da visão lateral. Fique atento também aos ruídos dos motores dos outros veículos e só faça a manobra se estiver seguro de que não irá causar acidentes.

**NÃO ULTRAPASSAR SEM TER CERTEZA DE QUE NÃO HÁ VEÍCULO AO LADO!**





## ATITUDES DE RESPEITO NO TRÂNSITO.



### ATITUDES QUE AJUDAM NA PREVENÇÃO DE ACIDENTES:

- Para reduzir a velocidade é necessária cautela.
  - Diante de um cruzamento, modere a velocidade e demonstre prudência.
    - Jamais desafie outro condutor.
  - Se notar que alguém deseja ultrapassar, reduza a velocidade e permita a ultrapassagem.
    - Evite freadas bruscas;
  - Evite buzinar, principalmente se você estiver próximo a hospitais ou escolas.
- A buzina deve ser utilizada apenas para alertar condutores ou pedestres em caso de risco.





## EXCESSO DE CONFIANÇA NA CONDUÇÃO DE VEÍCULOS.

Ocorre quando o condutor acredita que domina totalmente o veículo e o ambiente, levando ao relaxamento dos cuidados e à subestimação dos riscos. Como consequência, o motorista tende a desrespeitar regras ou assumir comportamentos arriscados por acreditar que "com ele nada acontece".

### EXEMPLOS COMUNS DE EXCESSO DE CONFIANÇA.

- Alta velocidade em vias conhecidas ou internas na empresa
- Uso do celular enquanto dirige ("sou rápido, não tem perigo")
  - Não utilização do cinto de segurança
  - Não realizar checklist ou inspeção do veículo
- Dirigir com sono confiando na experiência para "não dormir ao volante"
- Ultrapassagens perigosas ou manobras arriscadas por achar que "sabe o que está fazendo"
- Desatenção a sinais, placas ou regras de circulação interna





## SONO X DIREÇÃO.

Conduzir um veículo cansado ou com sono é tão perigoso quanto ingerir bebidas alcoólicas. Quando se dorme menos que o necessário, haverá prejuízo no desempenho ao volante, com redução na atenção, concentração, reação a condições adversas, agilidade e destreza. O sono reduz a capacidade de dirigir defensivamente e prestar a atenção necessária à estrada e aos outros veículos presentes na via; o motorista pode adormecer completamente. Fadiga e sono podem ser responsáveis por cerca de 20% dos acidentes de trânsito.

Não há um tempo mínimo de horas de sono considerado reparador, pois isto depende de diversos fatores: o indivíduo (pessoas podem precisar mais ou menos horas de sono diário), qualidade do sono, ingestão de bebidas e alimentos, dentre outros.

**A medicina do sono considera que sejam necessárias de 07 – 08 h de sono com boa qualidade.**





## PREVENÇÃO = CONTROLE DO SONO.



Para controle do sono a regra é dormir de maneira adequada e suficiente. Situações paliativas não resolvem e podem dar a sensação de falsa segurança, como ingestão de café e substâncias estimulantes. Você deverá dormir de maneira adequada no dia anterior a uma viagem programada, evitar ingestão de alimentos ou bebidas alcoólicas em excesso para garantir boa qualidade do sono. Em viagens longas, recomendável fazer paradas para descanso; caso sentir sono, parar.





## ALCOOL X DIREÇÃO = COMBINAÇÃO EXPLOSIVA!!!!



Conforme o Departamento Nacional de Infraestrutura de Transportes, o álcool é considerado substância psicoativa e pode alterar percepções e comportamentos, aumentar a agressividade e diminuir a atenção, prejudicando a aptidão de um condutor e tornando a direção veicular insegura. O seu uso está ligado às mortes por acidentes de trânsito. A combinação é perigosa pois o motorista que une bebida e direção põe em risco não somente a própria vida, mas também de passageiros, outros motoristas, pedestres e ciclistas. **Mundialmente, em cerca de 35% a 50% das mortes registradas nas vias, constata-se a presença de álcool**, segundo dados da Associação Brasileira de Medicina de Tráfego - ABRAMET. **A principal causa de morte entre jovens de 16 a 20 anos são os acidentes automobilísticos associados ao álcool.**

### ETANOL – EFEITOS AGUDOS NO SNC.

- Diminui discernimento, equilíbrio e coordenação motora (prejuízo no desempenho pode persistir até 14 h); sono fragmentado.
- Provoca alterações do comportamento, das noções de perigo e do nível de consciência, inibindo barreiras morais e causando perda da autocritica, com maior propensão a dirigir em alta velocidade e a não utilizar o cinto de segurança.
- Mesmo com taxas baixas de alcoolemia, os olhos se movem com menor frequência, reduzindo o padrão de busca de riscos na cena, fixando-se em determinadas áreas por um tempo maior e deixando de perceber o que está ocorrendo no restante do campo visual.





**PREVENÇÃO = ÁLCOOL X DIREÇÃO.**



Mesmo que os efeitos da embriaguez tenham passado, isso não quer dizer que o álcool foi eliminado completamente do organismo. Segundo os especialistas, as técnicas usadas para acelerar a eliminação do álcool, como ingerir café, tomar aspirina ou um banho gelado, não funcionam. Além disso, o tempo de eliminação do álcool do sangue varia de acordo com características como peso, idade, sexo e estado físico.

Então, quando for sair e beber, o ideal é planejar-se com antecedência, e usar outros métodos de locomoção, como transporte público, táxi, aplicativos de carro particular ou escolher um amigo que não irá beber para ser o motorista.

**SE BEBER, NÃO DIRIGA!!!!**





## MEDICAÇÕES QUE PODEM INTERFERIR NA DIREÇÃO.



- Antidepressivos: perda de atenção, concentração, vigília e dificuldade de visão;
- Ansiolíticos: sonolência, redução dos reflexos e demora no tempo de reação;
- Antiepilépticos: sonolência e confusão mental;
- Hipnóticos: sonolência;
- Analgésicos e relaxantes musculares: sonolência e reações lentas;
- Estimulantes: irritabilidade e sono;
- Broncodilatadores: taquicardia, tremores e convulsão;
- Remédios para náuseas e vômitos: sonolência;
- Remédios para diabetes: redução exagerada do “açúcar no sangue”;
- Neurolépticos: redução dos reflexos, sedação e sonolência.

Então, quando for sair e beber, o ideal é planejar-se com antecedência, e usar outros métodos de locomoção, como transporte público, táxi, aplicativos de carro particular ou escolher um amigo que não irá beber para ser o motorista.





## USO DE DROGAS ILÍCITAS.



### PREVALÊNCIA DO USO DE DROGAS E DIREÇÃO.

**MOTORISTAS:** Estudo realizado em rodovias federais que cruzam 27 capitais brasileiras demonstrou, por meio de exame toxicológico de saliva, que motoristas haviam usado: Cocaína = 2,1 %. Cannabis = 1,5 %. Benzodiazepínicos = 1 %. Anfetaminas = 1,2 %. TOTAL = 5,8 %.

**MOTORISTAS DE CAMINHÃO:** Um dos poucos estudos realizados no Brasil para verificação do uso de álcool, anfetaminas, cocaína e cannabis, em motoristas de caminhão, encontrou prevalência de, respectivamente, de 3% e 7% nessas matrizes biológicas. A substância mais comumente encontrada foi o etanol, seguida de anfetaminas, que são utilizadas para forçar a manutenção da vigília.





## EFEITOS DAS DROGAS SOBRE A CAPACIDADE DE DIRIGIR.

**CANNABIS (“MACONHA”):** Prejuízo da coordenação, da atenção dividida, das funções visuais, do tempo de reação e da capacidade para dirigir com segurança. Os efeitos nocivos se concentram nas primeiras duas horas, diminuindo consideravelmente ao longo da terceira e quarta horas. O declínio no desempenho do motorista pode chegar a 70% a 80%.

**DROGAS ESTIMULANTES – ANFETAMINAS:** Anfetaminas estimulam funções cognitivas e psicomotoras e aumentam a autoconfiança do motorista, com maior probabilidade de envolvimento em situações de risco no trânsito. O rebite é uma droga derivada da anfetamina, que pode possuir cocaína, e também é conhecido pelos nomes “bolinha” e “ecstasy”. Sua atuação no sistema nervoso altera neurotransmissores e, assim, mantém os indivíduos em estado de alerta. A ação da droga dura de 4 a 12 horas.

**DROGAS ESTIMULANTES – COCAÍNA:** Prejuízo no desempenho pode ocorrer em razão da perda de concentração e atenção e maior sensibilidade à luz, em função da dilatação pupilar provocada pela substância. Alterações mentais decorrentes dos efeitos psicoativos, tais como nervosismo, irritabilidade, agressividade, paranoia e alucinações, podem influenciar negativamente o comportamento na condução de veículos. O uso de cocaína está associado à condução em excesso de velocidade, perda do controle do veículo, colisões, direção agressiva e desatenta, com execução de manobras de alto risco.

**DROGAS ESTIMULANTES – OPIÓIDES:** Os opiáceos induzem a sedação, indiferença a estímulos externos e aumento do tempo de reação. Os alucinógenos comprometem o desempenho psicomotor, produzem ataxia, tremores, distúrbios do pensamento, psicose temporária, ilusões e distorções da imagem corporal, provocam midríase, alteram a percepção de cores, a visão estereoscópica e reduzem a acuidade visual por até quatro horas, incompatibilizando sobremaneira a direção veicular segura. Os opiáceos e os alucinógenos interferem na direção veicular, tornando-a insegura devido diminuição no desempenho na direção, com lentificação da reação aos estímulos externos e luminosos e, distorção de imagens, psicose e tremores, respectivamente. São exemplos de opiáceos: morfina (usado para dores crônicas); heroína (usada como droga), codeína, cloridrato de tramadol (usados para tosse e dores moderadas).





**DIREÇÃO X USO DE CELULAR = COMBINAÇÃO PERIGOSA!!!!**



**Para mais detalhes, assista ao vídeo abaixo:**

