

A yellow cartoon character with a long nose, wearing a yellow suit and white gloves, holding a white sign with a red border. The character has three circular windows on its chest showing red, yellow, and green lights. At the bottom, there are three wheels of a vehicle.

**RESPEITE
O CÓDIGO
DE
TRÂNSITO**

**DIREÇÃO
DEFENSIVA
E PREVENÇÃO
DE ACIDENTES**

CONCEITO DE DIREÇÃO DEFENSIVA

Direção Defensiva é a técnica indispensável para o aperfeiçoamento do motorista que trata de forma correta o uso do veículo na maneira de dirigir, reduzindo a possibilidade de envolvimento nos acidentes de trânsito; ou seja: é uma atitude de segurança e prevenção do acidentes.

A Direção Defensiva pode ser dividida em:

PREVENTIVA: deve ser a atitude permanente do motorista para evitar acidentes.

CORRETIVA: é a atitude que o motorista deverá adotar ao se defrontar com a possibilidade de acidente, corrigindo situações não previstas.

Direção Defensiva é dirigir de modo a evitar acidentes, apesar das ações incorretas dos outros e das condições adversas que encontramos nas vias de trânsito.

CONDUTOR DEFENSIVO

É aquele que preserva a sua vida e a de todos que estão à sua volta através do emprego racional e sensato dos conhecimentos teóricos e de uma postura na condução do veículo procurando evitar acidentes.

É importante lembrar que pesquisas realizadas apontam que a maioria dos acidentes tem como causa problemas com o condutor (64%)*, problemas mecânicos (30%)* e problemas com a via (6%)*. Dentre esses problemas com o condutor, temos:

* Fonte: DETRAN-PR

NEGLIGÊNCIA Ocorre quando o condutor deixa de realizar a manutenção do veículo. Ex: Conduzir veículo que apresente equipamento obrigatório inoperante.

IMPRUDÊNCIA Ocorre quando o condutor tem conhecimento das leis e regras de trânsito e deixa de respeitá-las. Ex.: trafegar com velocidade inadequada para a via, avançar sinal vermelho, entre outras.

IMPERÍCIA Ocorre quando o condutor é imperito na prática da direção, ou seja: não possui conhecimentos técnicos ou habilidade para realizar as manobras necessárias ao ato de dirigir. Ex: Não conseguir manter o veículo parado em um acive.

A IMPORTÂNCIA DA DIREÇÃO DEFENSIVA

Dirigir defensivamente significa completar o percurso sem desrespeito às normas e regras de trânsito. Em sua maioria, os acidentes de trânsito são evitáveis por um ou ambos os motoristas envolvidos, ainda que para isso seja necessário ceder ao motorista que esteja errado.

A noção que a maioria das pessoas têm de que os acidentes podem ser evitados torna importante a distinção entre as precauções possíveis e razoáveis a serem tomadas por um motorista a fim de evitar o acidente. Os acidentes podem ser:

EVITÁVEL - É aquele em que o condutor deixou de fazer tudo o que razoavelmente poderia ter feito para evitar o acidente.

INEVITÁVEL - É aquele em que, apesar do condutor fazer tudo para evitar o acidente, ele ocorre.

ELEMENTOS FUNDAMENTAIS DA DIREÇÃO DEFENSIVA

O desenvolvimento de alguns requisitos na condução do veículo possibilitarão ao motorista a prevenção de acidentes.

CONHECIMENTO É preciso conhecer as leis e normas que regem o trânsito. Este conhecimento é repassado através do Código de Trânsito Brasileiro e do aprendizado na prática. É necessário conhecer seus direitos e deveres em qualquer situação de trânsito, como condutor ou pedestre, para evitar tomar atitudes que possam causar acidentes ou danos aos usuários da via.

ATENÇÃO Deve ser direcionada a todos os elementos da via e também às condições físicas e mentais do condutor, aos cuidados e à manutenção do veículo, tempo de deslocamento e conhecimento prévio do percurso, entre outros.

PREVISÃO É a antecipação de uma situação de risco e podem ser desenvolvidas e treinadas no uso do seu veículo. São exercidas numa ação próxima (curto prazo, ex: o condutor prevê a possibilidade de riscos nos cruzamentos; ver um pedestre à sua frente e prever complicações.) ou distante (longo prazo, ex: revisão do veículo; abastecimento; verificação de equipamentos obrigatórios.), dependendo sempre do seu bom senso e conhecimento.

DECISÃO Dependerá da situação que se apresenta e do seu conhecimento das possibilidades do veículo, das leis e normas relacionadas ao trânsito, do tempo e do espaço que você dispõe para tomar uma atitude correta. É ser ágil nas suas ações, mas não esquecendo o bom senso e sua experiência.

HABILIDADE Ser um condutor hábil significa que você é capaz de manusear os controles de um veículo e executar com perícia e sucesso qualquer manobra necessária no trânsito.

Além desses elementos é preciso conhecer e aplicar as três medidas básicas para a prevenção de acidentes:

CONSIDERAR O RISCO

CONHECER E APLICAR A DEFESA

AGIR NO MOMENTO CERTO

CONDIÇÕES ADVERSAS

São todos aqueles fatores que podem prejudicar o seu real desempenho no ato de conduzir, tornando maior a possibilidade de um acidente de trânsito. Existem várias "condições adversas" e é importante lembrar que nem sempre elas aparecem isoladamente, o que se torna um perigo ainda maior.

CONDIÇÕES ADVERSAS DA LUZ



As condições de iluminação são muito importantes na Direção Defensiva. A intensidade da luz natural ou artificial, em dado momento, pode afetar a capacidade do motorista de ver e de ser visto.

O excesso de claridade pode provocar ofuscamentos e a falta de luz ocasiona penumbra, podendo provocar condições favoráveis a um acidente. Para não sofrer um acidente, o motorista precisa se adaptar a essas circunstâncias.

A visão é mais prejudicada em dois momentos:

Ao amanhecer ou no pôr do sol, quando os raios solares estão muito inclinados e a luz do sol incide diretamente nos olhos, causando ofuscamento.

O ofuscamento também pode acontecer devido:

? Ao farol alto de um veículo vindo em sentido contrário;

? Ao reflexo da luz solar em espelhos ou pára-brisas;

? À passagem de um trecho muito iluminado para um trecho escuro, ou vice-versa, como acontece nas entradas ou saídas de túneis.

Em dias de chuva, o ofuscamento causado por faróis altos é ainda maior, já que os pingos de água no pára-brisa ampliam a luminosidade.

Muita atenção também com as queimadas à beira das estradas, porque podem gerar muita fumaça e, em consequência, impedir a visão dos condutores.

Assim sendo, siga as seguintes orientações:

? Em vias iluminadas, use farol baixo;

? À noite, ao perceber veículo em sentido contrário, seja o primeiro a baixar o farol.

? Nas rodovias, use sempre faróis acesos em luz baixa,

Independente da hora do dia. Assim, você pode ser visto mais facilmente.

Quando há ofuscamento de sua visão pelos faróis do veículo que vem em sentido contrário, suas pupilas levam de 4 a 7 segundos para restabelecerem a visão normal. Isto significa que um veículo a 80Km/h andar 155 metros nesses 7 segundos enquanto o condutor está sem visão alguma. É importante observar que, em 1 segundo, o veículo em velocidade de 80 Km/h percorrerá 22 metros.

Portanto, em um tempo razoável, procure diminuir a velocidade e alertar o motorista que vem em sua direção, piscando os faróis. Caso a situação persista, ao se aproximar do outro veículo procure se guiar pela faixa branca da margem direita da via e não olhe na direção dos faróis do veículo que transita em sentido contrário. Em tais situações utilize a visão periférica, que é a capacidade de enxergar as coisas que estão fora do campo de visão sem que você precise olhar diretamente para elas.

Quando a luz solar incidir diretamente nos seus olhos, proteja-os utilizando a pala interna de proteção ou óculos protetores a fim de evitar o ofuscamento.

O ofuscamento pode também ocorrer pela reflexão da luz solar em objetos polidos como por exemplo lagos, rios, pistas e pára-brisas.

Em dias nublados, com cerração, ao crepúsculo, logo ao amanhecer ou dentro de túneis, faça o uso do farol baixo para que os outros percebam o seu veículo.

Entrando ou saindo de um túnel você necessitará de um determinado tempo para que suas pupilas voltem a se adaptar. Nesse caso, procure se distanciar do veículo que segue à frente.

CONDIÇÕES ADVERSAS DO TEMPO



Estas condições adversas estão ligadas às condições atmosféricas: frio, calor, vento, chuva, granizo e neblina. Todos esses fenômenos reduzem a capacidade visual do motorista, tornando mais difícil a visualização de outros veículos. Tais condições podem tornar-se tão extremas que o impossibilitam de ver a margem de estradas ou as faixas divisórias.

Além de dificultar a capacidade de ver e de ser visto, as condições adversas de tempo causam problemas nas estradas como barro, areia e desmoronamento, deixando-as escorregadias e perigosas, proporcionando derrapagens e acidentes.

A grande maioria dos acidentes ocorridos em condições climáticas adversas deve-se à falta de adaptação de alguns motoristas que continuam a dirigir o veículo em velocidade incompatível. Assim, devem-se tomar medidas de segurança tais como reduzir a marcha, acender as luzes baixas e, se o tempo estiver ruim, parar em um lugar seguro e esperar que as condições melhorem.

AQUAPLANAGEM OU HIDROPLANAGEM

Conceito: É a falta de aderência dos pneus à via. Ocorre em função da formação de uma “camada” de água entre a pista e o pneu do veículo, levando o condutor à perda do controle do automóvel.

Fatores que propiciam a aquaplanagem:

Alta velocidade;

Grande quantidade de água na pista;

Pneus lisos, com ausência de sulcos.

O que deve ser feito quando o veículo aquaplanar:

? Desacelerar suavemente;

? Segurar firme o volante;

? Manter o veículo em linha reta, o mais possível.

O que deve ser evitado :

? Frear bruscamente;

? Movimentar a direção de forma brusca.

A possibilidade do veículo mais leve aquaplanar é maior que dos veículos mais pesados. Portanto, procure controlar sua estabilidade através da velocidade, que deverá ser menor nos pisos molhados.

CONDIÇÕES ADVERSAS DA VIA



Antes de iniciar um percurso curto ou longo, o motorista defensivo deve procurar informações sobre as condições das vias que vai percorrer para planejar melhor seu itinerário, assim como o tempo que vai precisar para chegar ao destino desejado.

O condutor deve ajustar-se às condições da via, reconhecendo o seu estado de conservação, largura, acostamento, quantidade de veículos, para poder se preparar melhor para aquilo que vai enfrentar e tomar os cuidados indispensáveis à segurança e ao uso de equipamentos que auxiliem no percurso.

São muitas as condições adversas das vias de trânsito e listamos algumas para que você tenha idéia dos problemas que irá enfrentar:

- ? Curvas;
- ? Desvio;
- ? Subidas e descidas;
- ? Tipo de pavimento;
- ? Largura da pista;
- ? Desníveis;
- ? Acostamento;
- ? Trechos escorregadios (areia, óleo na pista, poças de água);
- ? Buracos;
- ? Obras na pista;
- ? Saliência ou lombada;
- ? Depressão;
- ? Pista irregular;
- ? Desmoronamento;
- ? Excesso de vegetação.

De acordo com cada situação, o condutor deve, como medida preventiva, controlar a velocidade e redobrar a atenção, evitando ser surpreendido e sofrer qualquer acidente.



As condições de trânsito envolvem a presença de outros usuários da via, interferindo no comportamento do motorista. Com o trânsito fluindo facilmente ou estando congestionado, a velocidade desenvolvida poderá ser alta ou baixa. Existem períodos do dia que afetam sobremaneira o tráfego na via tais como os horários de pico, durante os quais a movimentação de pessoas e veículos é mais intensa.

Podem-se diferenciar duas situações adversas de trânsito:

NAS CIDADES (VIAS URBANAS) - O trânsito é mais intenso e mais lento, havendo maior número de veículos, mas existe uma sinalização específica para controle do tráfego com segurança. Em determinados locais (área central, área escolar, órgãos públicos, paradas de ônibus) e também em determinados horários (entrada ou saída de trabalhadores e escolares) o número de veículos é maior. O motorista defensivo deve procurar obedecer à sinalização existente com redobrada atenção e com todo o cuidado ao dirigir. Sempre que possível o motorista deve evitar esses horários e locais e optar, preferencialmente, pelo uso do transporte coletivo.

NAS ESTRADAS (VIAS RURAIS) - Nas rodovias estaduais e federais os níveis de velocidades são maiores, porém o número de veículos geralmente é menor, o que predispõe o motorista a exceder a velocidade permitida e cometer infrações de trânsito, aumentando também o risco de acidentes.

Em determinadas épocas do ano (férias, feriados, festas), o número de veículos aumenta muito, causando congestionamentos e outros tipos de problemas com o trânsito.

Além disso, o motorista defensivo deve observar à frente e atrás, avaliando as condições do trânsito e evitando assim, situações estressantes para todos os usuários. Ser surpreendido e sofrer qualquer acidente.

CONDIÇÕES ADVERSAS DO VEÍCULO



A condição em que se encontra o veículo é outro fator muito importante a ser considerado para evitar acidentes. Antes de assumir a direção, todo motorista defensivo deve cuidar da manutenção do seu carro e verificar se o mesmo encontra-se em condições de circulação.

Os defeitos mais comuns que podem causar acidentes são:

1. pneus gastos;
2. freios desregulados;
3. lâmpadas queimadas;
4. limpadores de pára-brisa com defeito;
5. falta de buzina;
6. espelho retrovisor deficiente;
7. cintos de segurança defeituosos;
8. amortecedores vencidos;
9. folga na direção;
10. suspensão empenada.

MANUTENÇÃO DO VEÍCULO

Preventiva É a manutenção que, além de valorizar o veículo, também é um investimento na segurança não devemos considerá-la como despesa e deve ser efetuada segundo as recomendações do fabricante do veículo. É necessária uma revisão periódica no veículo para que sejam feitas as regulagens do motor e da suspensão, o alinhamento da direção e o balanceamento das rodas



Inspeção É responsabilidade do condutor e visa a sua segurança e dos usuários do veículo. Deve ser efetuada diariamente, nos equipamentos obrigatórios de informações e comunicação e semanalmente, nos demais acessórios.

EQUIPAMENTOS INDISPENSÁVEIS

PNEUS - Os pneus devem estar em perfeitas condições, pois representam um fator importante de segurança. O desgaste dos pneus deve se dar por igual tanto no sentido radial quanto no transversal. No entanto, há várias causas que provocam um desgaste irregular, mesmo que o pneu esteja calibrado corretamente.

As mais comuns são as seguintes

- ? Defeito na suspensão (desgaste apenas de um dos lados do pneu);
- ? Desalinhamento dos pneus dianteiros;
- ? Folga nos embuchamentos;
- ? Folga nos rolamentos das rodas dianteiras;
- ? Terminais de direção gastos;
- ? Folga na caixa de direção;

Impacto causados por buracos, guias de calçadas, aceleração e freadas bruscas

MEDIDAS DEFENSIVAS PARA TER A MÁXIMA SEGURANÇA E ESTABILIDADE

? Use os pneus em perfeito estado com as pressões corretas. A calibragem deve ser feita uma vez por semana sempre com os pneus frios. O estepe também deve ser calibrado, seguindo as especificações do fabricante.

? Evite o uso de pneus recauchutados, carecas ou lisos. Recomenda-se que seus desenhos ou sulcos não sejam de profundidade inferior a 1,6mm.

? Pneus novos também pode ser perigosos em piso molhado. Só depois de alguns quilômetros de uso eles adquirem a aspereza necessária.

? Faça o rodízio dos pneus de acordo com as recomendações do fabricante para que o desgaste seja feito por igual.

? Os pneus largos são melhores em pistas secas, mas piores nas superfícies molhadas. Evite, pois, fazer uso de pneus que não sejam aqueles recomendados pelo fabricante do veículo.

? Em pista molhada, observe pelos espelhos retrovisores se as rodas estão deixando um rastro no asfalto. Em caso positivo, é sinal que está tudo bem e os pneus estão em contato direto com o piso. Caso não haja rastros é porque está ocorrendo aquaplanagem. Nesta situação, nunca use os freios. Retire o pé do acelerador e reduza a marcha, movimentando a direção de um lado para o outro até que o veículo seja controlado.

Verifique se as ferramentas para a sinalização de segurança e para a troca de pneus estão no veículo e se funcionam adequadamente, como: chave de roda, macaco e triângulo.

FREIOS - É o dispositivo mais importante para a segurança e tem por finalidade fazer o veículo parar. Os veículos leves são equipados com freio de serviço e de estacionamento. Já os veículos médios e pesados, além do freio de serviço e de estacionamento, são equipados com o freio motor.



? Verifique o funcionamento do freio de serviço imediatamente após iniciar o seu trajeto.

? Acione moderadamente o freio de serviço até obter uma parada total, sempre que entrar em contato com a água para secar as guarnições e restabelecer a eficiência dos freios.

? Utilize a mesma marcha na subida e na descida das serras sempre que possível, pois isto possibilita que a força de frenagem do motor atinja seu máximo, proporcionando um menor esforço ao freio de serviço.

? Regule periodicamente o sistema de freios para a sua segurança.

? Verifique sempre o nível do fluído do freio, inspecionando visualmente as guarnições das sapatas através das janelas de verificação.

Sempre os freios são usados eles se aquecem. Mas caso forem usados repetidamente por um longo período - como nas descidas de serras - eles podem perder a sua eficiência. Se acontecer uma situação de emergência é preciso parar imediatamente!

NESSAS CIRCUNSTÂNCIAS, COMO MEDIDA DEFENSIVA, O MOTORISTA DEVERÁ:

? Desviar dos outros veículos rapidamente, buscando espaços vazios.

? Sinalizar com o pisca-alerta.

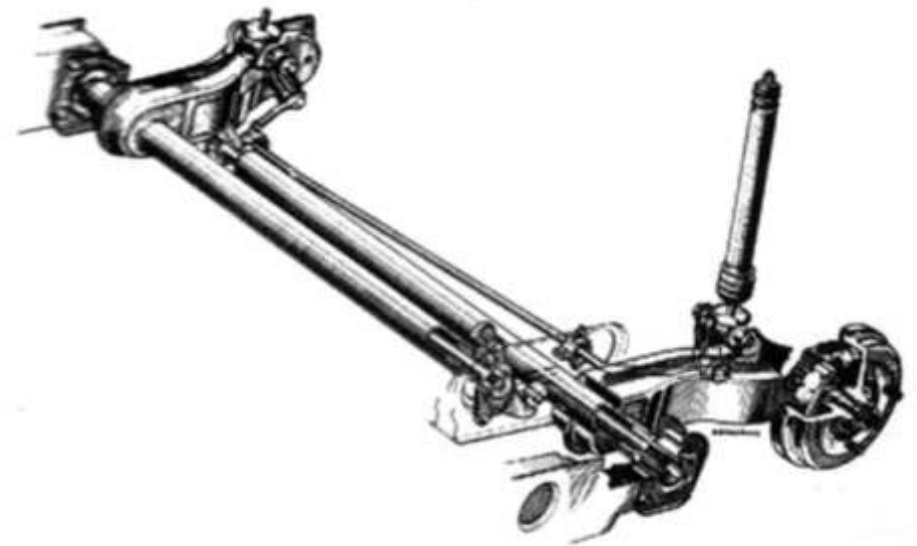
? Utilizar o freio motor e o freio de estacionamento como freios de emergência, acionando-os gradualmente para não provocar o travamento brusco das rodas.

? Reduzir as marchas tomando o cuidado para não colocar o veículo em ponto neutro, o que não seria adequado em uma situação de emergência.

Os freios molhados também podem causar acidentes. Os freios não funcionam bem em paradas súbitas e podem fazer o veículo "puxar" para o lado, levando você a perder o controle sobre ele.

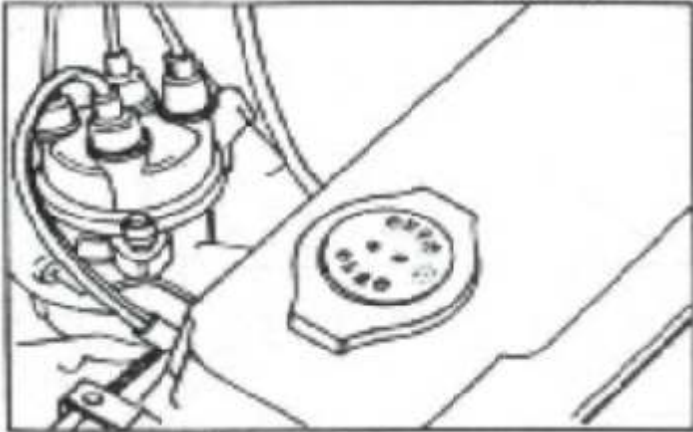
Após dirigir em meio a uma grande poça d'água, ou após o veículo ter sido lavado em um posto de serviço, pressione levemente o pedal de freio, até sentir que os freios estão funcionando normalmente.

SISTEMA DE SUSPENSÃO



Diminui as trepidações e os choques resultantes do contato dos pneus do veículo com o solo. Esteja atento aos amortecedores, molas e estabilizadores, pois eles são muito importantes na manutenção da dirigibilidade, da estabilidade e da segurança do seu veículo.

SISTEMA ELÉTRICO



Toda parte elétrica do veículo deve estar funcionando perfeitamente. Qualquer sinal de mau funcionamento no painel de instrumento merece ser investigado.

Também é importante:

? Levar lâmpadas e fusíveis sobressalentes para estar preparado em caso de mau funcionamento em alguma parte desse sistema. Lembre-se de testar os faróis, as luzes e as setas.

? Verificar freqüentemente o nível de água da bateria se ela não for selada. Completar o nível com água destilada, especialmente no calor.



Os espelhos retrovisores, internos e externos devem ser mantidos limpos, firmes e regulados para a posição que permita boa visibilidade pelo motorista.

LIMPADOR DE PARABRISAS



? O pára-brisa deve estar sempre limpo e isento de poeiras.
? Verifique o funcionamento do limpador de pára-brisas, o nível do reservatório de água e o estado das borrachas das paletas.

Lembre-se que revisões periódicas mantêm o veículo em boas condições e podem evitar sérios acidentes.

CONDIÇÕES ADVERSAS DO MOTORISTA

Finalmente, é preciso considerar o estado em que o motorista se encontra, isto é, se ele está física e mentalmente em condições de dirigir um veículo.

1. Condições Físicas

- ? Fadiga
- ? Sono
- ? Estresse
- ? Visão deficiente
- ? Audição deficiente
- ? Perturbação física
- ? Estado alcoólico

FADIGA



A fadiga é provocada pelo excesso de atividade física e estresse.

- ? Diminui o tempo de reação;
- ? Aparecem lapsos de atenção.

- ? Comece a viagem descansado;
- ? Dirija em posição confortável;
- ? Use o cinto de segurança;
- ? Pare e descanse a cada duas horas, ou 160 quilômetros;

Ao notar sintomas de cansaço:

O ideal é uma ligeira interrupção da viagem, feita em lugar seguro, onde o motorista possa relaxar a musculatura, esticar as pernas, movimentar os braços e andar um pouco. Se os sintomas persistirem e o corpo emitir sinais de cansaço e dificuldade de concentração:

- ? Descanse o tempo que for necessário;
- ? Não prossiga a viagem sem que tenha descansado suficientemente.
- ? Quando não estiver bem, peça a outra pessoa que dirija por você;

SONO



MEDIDAS DEFENSIVAS

Um motorista com sono representa uma ameaça igual ou maior à segurança das pessoas do que um condutor que dirige embriagado. Pesquisas comprovam que a sonolência prejudica os reflexos e a atividade psicomotora bem mais que o álcool, fato que explica o alto índice de acidentes envolvendo motoristas sonolentos. Estima-se que mais de 15% dos desastres nas rodovias brasileiras têm como causa "o velho cochilo".

MEDIDAS DEFENSIVAS

- ? Evite as bebidas alcoólicas e durma bem.
- ? Um bom planejamento pode ajudar a distribuir os períodos para dormir e trabalhar.
- ? Não dirija e procure orientação médica se você sofre de algum distúrbio do sono, como a apnéia (parada da respiração).

ESTRESSE

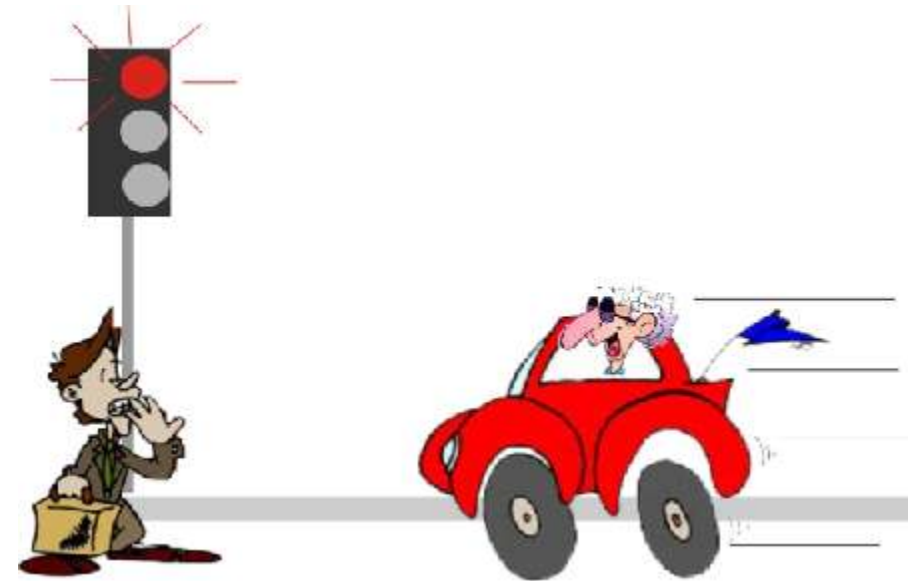


O estresse é uma reação do organismo diante de qualquer coisa que possa representar perigo. O estresse se revela, por exemplo, pela aceleração do coração, aumento da tensão muscular, aumento do alerta do cérebro e alterações do organismo.

Submetido a uma situação de perigo ao dirigir ou pressionado por outros fatores - pessoais e profissionais - o motorista pode se manter quase permanentemente em estado de estresse, levando ao surgimento de sintomas como: fadiga, sono irregular, nervosismo, impaciência, agressividade e até mesmo o aparecimento de doenças orgânicas.

Um exame médico regular pode ajudar a detectar doenças orgânicas e males causados pelo estresse. É preciso saber dividir o tempo de maneira que as horas de lazer, bem como a prática de exercícios físicos e/ou de relaxamento, possam compensar as tensões do trânsito.

DEFICIÊNCIA DE VISÃO E/OU AUDIÇÃO



Com o passar do tempo, a visão pode estar diminuída, mas como é um processo lento em geral, a pessoa só se apercebe quando submetida a exame especializado.

BEBIDA ALCOÓLICA

O álcool etílico é considerado uma substância psicoativa (droga) e, como tal, é a de maior consumo no Brasil.

A bebida alcoólica é responsável por 75% dos acidentes automobilísticos com vítimas fatais.



Quando chega ao estômago, o álcool é rapidamente absorvido e transportado para a corrente sanguínea. A dosagem alcoólica distribui-se por todos os órgãos e líquidos orgânicos, mas concentra-se elevadamente no cérebro.

O processo de absorção do álcool no organismo é rápido (90% em 1 hora), porém a eliminação total é lenta, processo que demanda de 6 a 8 horas e não pode ser acelerado por exercícios físicos, café forte, banho frio ou remédios. Esses recursos populares conseguem apenas transformar um ébrio sonolento num bêbado bem acordado.

A atuação do álcool afeta completamente nossa capacidade de condução de veículos, pois deprime os centros de controle do cérebro, levando às seguintes conseqüências:

? Diminuição da Capacidade de Reação: causa depressão e pode levar o motorista a um estado de relaxamento com retardamento dos seus reflexos.

? Redução de Inibição: os efeitos do álcool tendem, em princípio, eliminar nossa inibição. Assim, a habilidade de controlar as más condições de trânsito torna-se quase inexistente.

? Debilitação do Controle Neuromuscular: o motorista não pode dividir sua atenção satisfatoriamente depois de uma pequena dose de bebida. A habilidade de mudar a atenção de um acontecimento para outro, ou de fazer duas coisas de uma só vez (que é exigida para uma direção segura) torna-se, em grande parte, reduzida.

? Dificuldade de Visão: o motorista não pode julgar corretamente a velocidade de seu veículo ou dos outros, nem a que distância se encontra em relação a outros veículos.

No Brasil, o Art. 276 do Código de Trânsito Brasileiro (Lei 9.503, de 23 de setembro de 1997) prevê que "a concentração de seis decigramas de álcool por litro de sangue comprova que o condutor se acha impedido de dirigir veículo automotor."

OUTRAS SUBSTÂNCIAS TÓXICAS OU REMÉDIOS



O consumo de algumas substâncias afeta negativamente o nosso estado físico e mental e nosso modo de dirigir. Alguns remédios usados, mesmo por recomendação médica, alteram nosso estado geral prejudicando nosso desempenho ao volante. Evite tomá-los, ou evite dirigir após o seu uso.

Ex.: Remédios para emagrecer, calmantes ou antialérgicos, remédios para se manter acordado (rebite).

Todos os tipos de drogas são proibidos ao volante, inclusive o álcool, pois afetam o nosso raciocínio lógico e o desempenho normal de nossas funções físicas e mentais. Muitas drogas podem ser fatais, principalmente quando associadas a bebidas alcoólicas.

MANEIRAS DE DIRIGIR

A maneira de conduzir o veículo é também uma das causas de acidentes no trânsito. Os motivos para o volante escapar das mãos do motorista são os mais variados. Os mais comuns são:

- ? Dirigir apenas com uma das mãos;
- ? Apanhar objetos no veículo em movimento;
- ? Acender cigarros;
- ? Espantar abelhas ou qualquer outro inseto com o veículo em movimento;
- ? Efetuar manobras bruscas com o veículo;
- ? Volante escorregadio devido ao suor do motorista;
- ? Usar o celular;
- ? Ajustar o rádio ou manipular CD.

MEDIDAS DEFENSIVAS

- ? Dirigir sempre com as duas mãos segurando o volante firmemente.
- ? Parar no acostamento.
- ? Não se curve para apanhar objetos dentro do veículo em movimento.
- ? Não fale ao telefone enquanto dirige.
- ? Evitar manobras bruscas.

- ? Avaliar seus próprios erros.
- ? Evitar colocar objetos no painel do veículo.

2. Condições Mentais:

Estado de Tensão Emocional

- ? Preocupações;
- ? Aborrecimentos;
- ? Agressividade.

b) Pressa/Impaciência

c) Distração

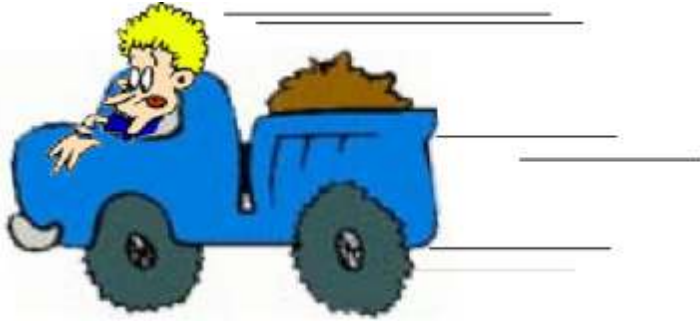
ESTADO DE TENSÃO EMOCIONAL

Preocupações, aborrecimentos e temperamento agressivo são causas freqüentes dos acidentes de trânsito. Sob estado de tensão emocional do condutor, o veículo passa a ser manobrado e usado como arma pessoal, ampliando o perigo da velocidade e do peso para si e para os outros usuários da via.

MEDIDAS DEFENSIVAS

O condutor deve ficar atento a possíveis mudanças em seu comportamento, pois está transitando em um espaço público e a sua conduta poderá prejudicar ou facilitar a locomoção de outras pessoas neste espaço.

PRESSA/IMPACIÊNCIA



Motorista com pressa é risco alto de acidentes. Isto significa que todos correm perigo diante da pressa de alguns.

MEDIDAS DEFENSIVAS

? Planeje com antecedência o roteiro da viagem, de modo a não precisar dirigir com pressa.

? Pressa e impaciência somadas diminuem a margem de raciocínio claro que o motorista precisa manter o tempo todo no trânsito.

Além disso, diante da pressa e da impaciência dos outros, o motorista precisa manter mais calma ainda, ajudando a evitar acidentes. A regra é: não aceite desafios e deixe passar o afobado sem se contaminar pela sua atitude.

DISTRAÇÃO



Por problemas pessoais ou profissionais, cansaço, trechos longos, acontecimentos fora da estrada, sinalização deficiente ou inexistente, o desvio da atenção do ambiente de trânsito são freqüentes causas de acidentes.

MEDIDA DEFENSIVA

Manter a atenção ativamente concentrada à frente e distribuída nas laterais e traseira do veículo, pois o trânsito é um espaço dinâmico que está em constante mudança. Desta forma, é possível o condutor observar todo o ambiente e descobrir as circunstâncias de risco no momento em que elas estão surgindo.

OUTRO MOTORISTA



No trânsito, a qualquer momento, um outro motorista pode se colocar à frente do seu veículo devido, principalmente, às curvas mal feitas, ultrapassagens perigosas e trânsito na contramão.

MEDIDAS DEFENSIVAS

Diante de tais circunstâncias, como motorista defensivo:

- ? Desacelere;
- ? Dê sinal de luz;
- ? Buzine;
- ? Vá totalmente para a direita (se preciso, procure o acostamento).

COLISÕES

Colisão é o impacto entre veículos em movimento. Existem vários tipos de colisões.

PRINCIPAIS COLISÕES

Colisão com o veículo da frente

Acontece quando o condutor colide com o veículo que está imediatamente à sua frente no mesmo sentido de direção. O motorista defensivo precisa ter tempo e espaço suficientes para realizar as manobras.

Como evitar a colisão com o veículo da frente:



Esteja Atento

Nunca desvie a atenção do que está acontecendo em volta e observe os sinais do condutor da frente, tais como luz de freio, seta, pisca-pisca, sinalização com os braços, pois indicam o que ele pretende fazer.

Controle da Situação

Procure ver além do veículo da frente para identificar situações que podem obrigá-lo a manobras bruscas sem sinalizar, verifique a distância e deslocamento também do veículo de trás e ao seu lado para poder tomar a decisão mais adequada, se necessário, numa emergência.

Mantenha distância

Deve-se manter uma distância segura do veículo da frente, adotando - sempre que possível - a regra dos dois segundos ou do referencial fixo (que será visto a seguir). Lembre-se de que com a chuva ou pista escorregadia essa distância deve ser maior que em condições normais.

Comece a parar antes

Se necessário, pise no freio imediatamente ao avistar algum tipo de perigo, mas pise aos poucos para evitar derrapagens ou parada brusca, pondo em risco os outros condutores na via.

Colisão com veículo de trás

uma das principais causas dessa colisão é motivada por motoristas que dirigem "colados" ao veículo da frente e que nem sempre se pode escapar dessa situação, principalmente numa emergência.

Outras causas são:

- ? Freadas bruscas;
- ? Falta de sinalização;
- ? Manobras inesperadas dos condutores do veículo da frente.

A primeira atitude do condutor defensivo é livrar-se do condutor que o segue à curta distância, reduzindo a velocidade ou deslocando-se para outra faixa de trânsito mais à direita ou acostamento, levando-o a ultrapassá-lo com segurança.



Como evitar esse tipo de colisão:

Planeje o que fazer

Não fique indeciso quanto ao percurso, entradas ou saídas que irá usar. Planeje antes o seu trajeto para não confundir o condutor que vem atrás com manobras bruscas.

Sinalize suas atitudes

Informe através de sinalização correta e dentro do tempo necessário o que você pretende fazer, para que os outros condutores também possam planejar suas atitudes. Certifique-se de que todos entenderam e viram sua sinalização.

O condutor deve ficar atento aos retrovisores, para ter noção do comportamento do motorista de trás, que poderá estar muitas vezes escondidos no ponto cego do veículo.

Pare aos poucos

Alguns condutores só lembram de frear após o cruzamento onde deveriam entrar. Isto é muito perigoso, pois obriga os outros condutores a frear bruscamente e nem sempre é possível evitar a colisão.

Livre-se dos colados à sua traseira

Use o princípio da cortesia e favoreça a ultrapassagem dos "apressadinhos", mantendo sempre as distâncias recomendadas para sua segurança.

Colisão frente a frente

Esse tipo de colisão é considerado um dos mais graves, pois o impacto sofrido é proporcional a soma das velocidades dos veículos envolvidos.



Dentre suas causas, estão:

- ? Ingestão de bebida alcoólica;
- ? Excesso de velocidade;
- ? Dormir ao volante;
- ? Problemas com o veículo;
- ? Distração do condutor;

Ultrapassagens feitas em desacordo com as medidas de segurança.

Veja algumas sugestões para evitá-las:

Cuidado com as curvas

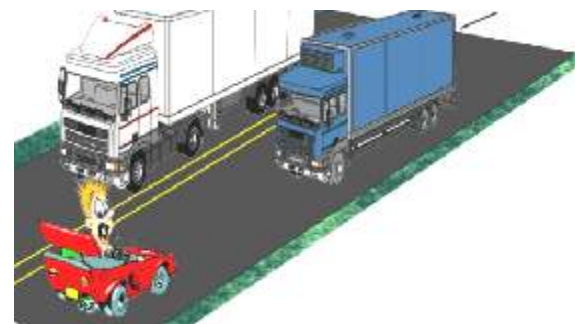
Velocidade, tipo de pavimento, ângulo da curva, condições do veículo e condutor são fatores que podem determinar a saída do seu veículo da sua faixa de direção, indo chocar-se com quem vem no sentido contrário, causando um acidente grave. Nas curvas, reduza sempre a velocidade e mantenha-se atento.

Atenção nos cruzamentos

Estes acidentes ocorrem nas manobras de virar à direita ou esquerda, não observar o semáforo ou a preferência de passagem no local, assim como a travessia de pedestres. Só realize a manobra nos locais permitidos e com segurança.

Colisão nas ultrapassagens

São ocasionadas por ultrapassagens mal feitas aliadas ao excesso de velocidade.



Para evitar este tipo de colisão:

- ? Ultrapasse apenas em locais permitidos, ficando atento as condições de segurança e visibilidade;
- ? A Ultrapassagem deve ser realizada apenas pela esquerda.
- ? Mantenha a distância do veículo da frente, para não perder o ângulo da visão.
- ? Checar os espelhos retrovisores, verificar os pontos cegos do veículo.
- ? Sempre sinalizar, mostrando sua intenção.
- ? Jamais ultrapassar em curvas, túneis, viadutos, aclives, declives, lombadas, cruzamentos e outros pontos que não ofereçam segurança na manobra.

Colisão em cruzamentos

Geralmente é nos cruzamentos, entradas e saídas de veículos que acontece a maioria dos acidentes.

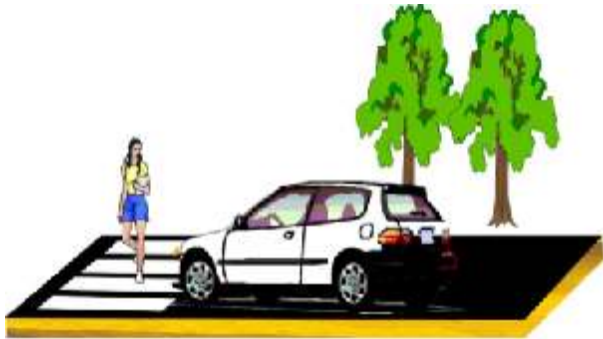
Para evitar este tipo de colisão, é necessário:

- ? Obedecer à sinalização.
- ? Respeitar a preferência de quem transita por via preferencial, ou que já esteja transitando em rotatórias.
- ? Cuidar com os procedimentos de convergência, tanto à esquerda quanto à direita.
- ? Dar preferência para pedestres e veículos não motorizados.

OUTROS TIPOS DE COLISÃO

Colisão com pedestres/Atropelamento

O pedestre é o usuário mais importante da via pública e, no entanto, é o mais indefeso, principalmente crianças, idosos, portadores de deficiência física e necessidades especiais.



A regra para o condutor é ser cuidadoso com o pedestre e dar-lhe sempre o direito de passagem, principalmente nos locais adequados (faixas, área de cruzamento, área escolar).

AÇÕES PREVENTIVAS PARA O CONDUTOR EVITAR ATROPELAMENTOS

1. Respeite os limites de velocidade.
2. Obedeça aos sinais luminosos, principalmente não avance os sinais vermelhos.
3. Pare ou reduza a velocidade antes das faixas de pedestres. Lembre-se que a preferência é sempre do pedestre.
4. Reduza a velocidade em locais com muito movimento de pedestre, mesmo que a pista esteja livre. Mais atenção ainda ao passar por locais próximos a escolas, hospitais, praças, shopping centers, estacionamentos e áreas residenciais.
5. Tenha atenção especial nas paradas de ônibus, pois o pedestre pode tentar atravessar a via pela frente do mesmo repentinamente.

6. Fique alerta ao pedestre, porque ele pode aparecer subitamente. Tenha atenção especial para com idosos, deficientes físicos. Lembre-se que as crianças podem correr atrás de bolas, pipas ou animais de estimação.

7. Redobre o cuidado e manobre devagar caso precise dar marcha à ré em garagens ou em locais com crianças, tais como praças, escolas, áreas residenciais. Por terem baixa estatura, as crianças ficam fora do seu campo visual e dos espelhos retrovisores. Considere o ponto cego.

8. Não estacione em calçadas nem obstrua a passagem dos pedestres.

RECOMENDAÇÕES PARA O PEDESTRE EVITAR ATROPELAMENTO

1. Antes de atravessar a rua, olhe para os dois lados, mesmo quando a rua for mão única.
2. Só atravesse quando tiver certeza que há tempo para chegar do outro lado da via.
3. Ande apenas na calçada. Onde não houver, caminhe no sentido contrário ao dos carros.
4. Para sua segurança, respeite as placas de sinalização.
5. A travessia deve ser feita em fila única.
6. Nos locais onde houver faixa de pedestre, procure fazer a travessia neste local.
7. Evite atravessar a via no sinal amarelo ou enquanto os carros não pararem totalmente.

VEJAMOS AGORA ALGUMAS DAS DETERMINAÇÕES CONSTANTES NO CÓDIGO DE TRÂNSITO BRASILEIRO REFERENTE AOS DIREITOS DO PEDESTRE

CTB - Artigo 68 - É assegurada ao pedestre a utilização dos passeios ou passagens apropriadas das vias urbanas e dos acostamentos das vias rurais, para circulação, podendo a autoridade competente permitir a utilização de parte da calçada para outros fins, desde que não seja prejudicial ao fluxo de pedestre.

§ 1º O ciclista desmontado, empurrado a bicicleta, equipara-se ao pedestre em direitos e deveres.

§ 2º Nas áreas urbanas, quando não houver passeios ou quando não for possível a utilização destes, a circulação de pedestres na pista de rolamento será feita com prioridade sobre os veículos, pelos bordos da pista, em fila única, exceto em locais proibidos pela sinalização e nas situações em que a segurança ficar comprometida.

§ 3º Nas vias rurais, quando não houver acostamento ou quando não for possível a utilização dele, a circulação de pedestre, na pista de rolamento, será feita com prioridade sobre os veículos, pelos bordos da pista, em fila única, em sentido contrário ao deslocamento de veículos, exceto em locais proibidos pela sinalização e nas situações em que a segurança ficar comprometida.

§ 5º Nos trechos urbanos, de vias rurais e nas obras de arte a serem construídas, deverá ser previsto passeio destinado à circulação dos pedestres, que não deverão, nestas condições, usar o acostamento.

Colisão com animais

Ocorre com mais frequência nas zonas rurais, pois os animais muitas vezes invadem a estrada. Portanto, assim que perceber qualquer animal na pista reduza a marcha até que o tenha ultrapassado e nunca use a buzina, pois poderá assustá-lo e fazer com que se volte contra o seu veículo.

Choque com objetos fixos ou Colisão misteriosa

É o tipo de acidente que envolve apenas um condutor com veículo em movimento. Chama-se "misterioso" o acidente cuja causa o condutor, quando consegue sobreviver, não sabe explicar a ocorrência. É ocasionado geralmente por culpa do próprio condutor, por mau golpe de vista, quando cansado ou com sono, sob influência de álcool ou medicamentos, excesso de velocidade, desrespeito às leis e à sinalização de trânsito.

Para evitar esses acidentes, o condutor defensivo deve tomar as seguintes precauções:

- ? Fazer revisão periódica no veículo;
- ? Não insistir em dirigir quando estiver cansado ou indisposto;
- ? Redobrar a atenção e reduzir a velocidade sob condições adversas.

Colisão com bicicletas

O ciclista com o seu veículo não motorizado é frágil e vulnerável. Além de que, tem a preferência sobre os veículos automotores. Porém, para evitar que você se envolva nesse tipo de acidente, o melhor é ficar atento, checar constantemente os retrovisores, tendo cuidado com os pontos cegos dos veículos, anunciando sua presença com leves toques na buzina. Ter especial atenção, principalmente à noite, pois muitos não usam os refletivos previstos em lei. Certifique-se de que o ciclista viu e entendeu sua sinalização, mantenha distância e cuidado ao efetuar manobras ou abrir a porta do veículo.

Colisão com motocicletas

O motociclista conduz um veículo motorizado, estando sujeito a direitos e deveres como qualquer outro. Muitos condutores desse tipo de veículo costumam ter comportamentos que põem em risco a segurança do trânsito e dos usuários da via. É importante lembrar que as acidentes envolvendo motociclistas sempre têm conseqüências trágicas, devido à sua fragilidade. Para evitar este tipo de colisão é necessário:

- ? Ler com atenção o manual do veículo;
- ? Usar sempre capacete com viseira ou óculos protetores aprovados pelo INMETRO. O garupa também é obrigado a usá-los;
- ? Manter uma distância segura dos demais veículos;
- ? Checar constantemente os retrovisores, ficando atento aos pontos cegos do veículo;
- ? Manter os faróis acesos dia e noite;
- ? Respeitar a sinalização;

- ? Antecipar as situações de risco, pois sua segurança só depende de você;
- ? Redobrar a atenção ao se aproximar de cruzamentos;
- ? Diminua a velocidade na chuva, na areia ou com neblina;
- Ter cuidado ao abrir as portas do veículo.

Colisão em marcha à ré

Deve-se tomar algumas precauções ao realizar manobras à marcha à ré, a fim de evitar colisões:

- ? A marcha à ré deve ser utilizada em pequenas manobras.
- ? Verificar o espaço da manobra e a ausência de qualquer tipo de obstáculo;
- ? Não dar ré em esquinas e outros lugares de pouca visibilidade;
- ? Evitar sair de ré de garagens e estacionamentos;
- ? Ter cuidado com objetos, animais e crianças.



COMPORTAMENTOS SEGUROS NO TRÂNSITO

Como Parar

O condutor defensivo deve conhecer os tipos de paradas do veículo, tempo e distância necessários para cada uma delas a fim de evitar acidentes.

Distância de Seguimento: é a distância entre seu veículo e o que segue à frente, de forma que você possa parar, mesmo numa emergência, sem colidir com a traseira do outro.

Distância de reação: é aquela que seu veículo percorre desde a percepção do perigo até o momento em que pisa no freio.

Distância de frenagem: é aquela que o veículo percorre a partir do momento em que o sistema de freio é acionado até a parada total do veículo.

Distância de parada total: é aquela que o seu veículo percorre desde a percepção do perigo até parar, ficando a uma distância segura do outro veículo, pedestre ou qualquer objeto na via.

$$\begin{array}{l} \text{Distância de Reação} \\ + \\ \text{Distância de Frenagem} \end{array} = \text{Distância de Parada Total.}$$

Distância Segura

Para você saber se está a uma distância segura dos outros veículos, vai depender do tempo (sol ou chuva), da velocidade, das condições da via, dos pneus e do freio do carro, da visibilidade e da sua capacidade de reagir rapidamente.

Porém, para manter uma distância segura entre os veículos, você pode utilizar a "Regra dos dois segundos ou a regra do referencial fixo".

Procedimentos:

- ? Observe a estrada à sua frente e escolha um ponto fixo de referência (à margem) como uma árvore, placa, poste, casa, etc.
- ? Quando o veículo que está à sua frente passar por este ponto, comece a contar pausadamente: mil e um, mil e dois. (mais ou menos dois segundos).
- ? Se o seu veículo passar pelo ponto de referência antes de terminar a contagem de dois segundos (mil e um e mil e dois), você deve diminuir a velocidade para aumentar a distância e ficar em segurança.
- ? Se o seu veículo passar pelo ponto de referência após você terminar a contagem dos dois segundos, significa que a sua distância é segura.

Este procedimento ajuda você a manter-se longe o suficiente dos outros veículos em trânsito, possibilitando fazer manobras de emergência ou paradas bruscas necessárias, sem o perigo de uma colisão com o veículo da frente.

Cinto De Segurança

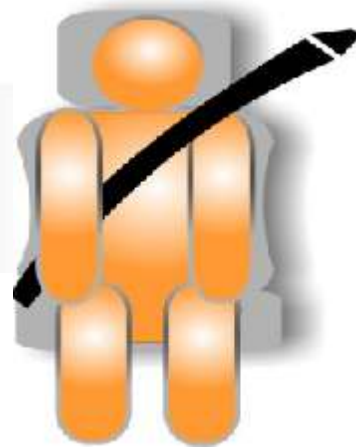
É um dispositivo que garante a sua segurança em caso de acidentes, além de fazer parte dos equipamentos obrigatórios. Seu uso nas vias urbanas e rurais é exigido a todos os ocupantes do veículo. Conforme o CTB, art. 65 É obrigatório o uso do cinto de segurança para condutor e passageiros em todas as vias do território nacional, salvo em situações regulamentadas pela CONTRAN.

Atualmente são usados três tipos de cinto:



Cinto pélvico ou subabdominal
Equipamento que se ajusta na região pélvica.

Cinto torácico ou diagonal
Equipamento que se ajusta na região do tórax em posição diagonal



Cinto de três pontos
Equipamento que se ajusta na região do tórax e na região pélvica.

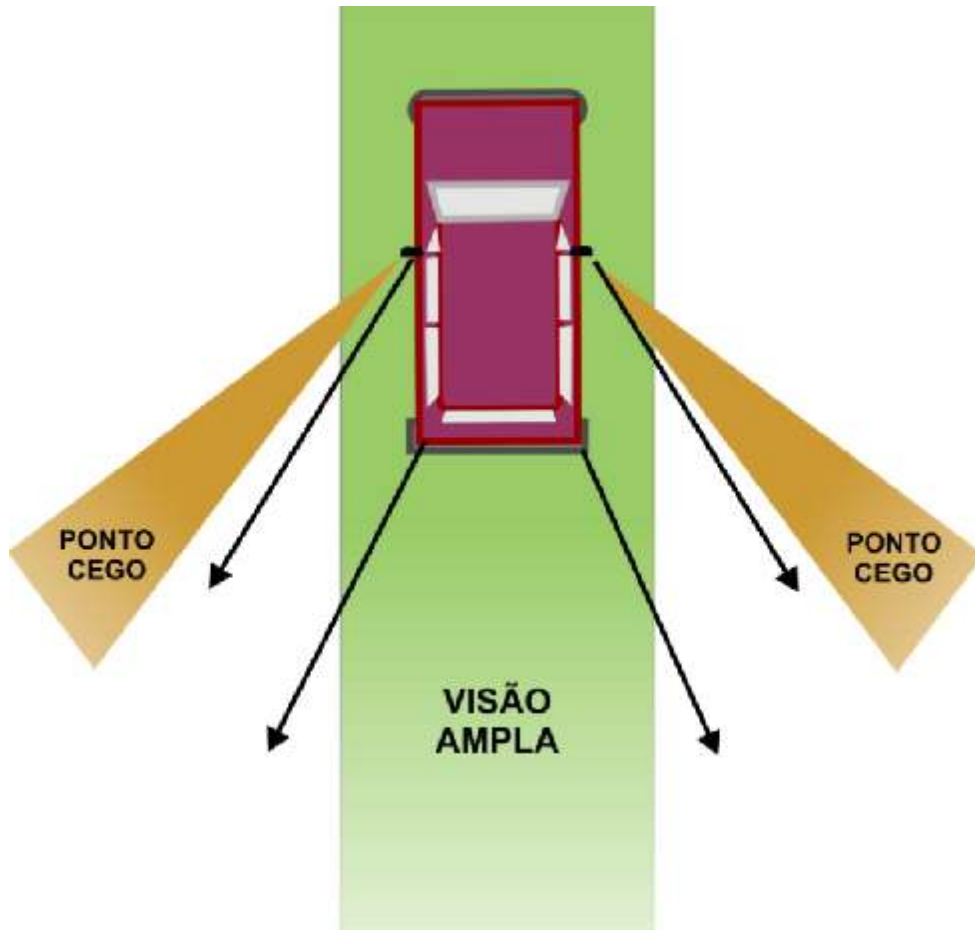
O cinto de três pontos é o que dá mais proteção ao condutor e passageiros, impedindo que eles sejam jogados para fora do veículo, ou mesmo contra o painel ou partes contundentes do veículo e sofram muitas vezes danos físicos graves ou a morte. Crianças menores de 10 anos só podem ser transportadas no banco de trás, usando o cinto e quando for bebê de colo (até quatro anos), deve usar a cadeira e o suporte próprio para prender o cinto (no banco de trás).

Encosto De Cabeça

Proteção obrigatória para os assentos do motoristas e passageiros (à exceção do passageiro do assento central traseiro). Sua altura deve estar acima de seus olhos e a distância não deve ser maior do que 7 cm. Os braços do condutor devem ficar levemente flexionados, com as duas mãos no volante, para a segurança e facilidade no modo de dirigir. É necessário para proteger o pescoço, em caso de colisões com veículos de trás.

Pontos Cegos

As seis colunas de sustentação do teto do veículo encobrem a visão do motorista, quando ele vai realizar algumas manobras, diminuindo seu campo de visão, como por exemplo.: a mudança de faixa na via.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- FORD Manual de Direção Defensiva.
- Sistema de Habilitação. Vol. II ABDETRAN
- www.detran.pr.gov.br
- www.detran.pe.gov.br

REALIZAÇÃO

