



# **BOAS PRÁTICAS**

## **NA DIREÇÃO**

**Direção Defensiva para Motoristas Profissionais**

Este treinamento está em consonância com o disposto nas Leis de Diretrizes e Bases da Educação do Ministério da Educação e Cultura conforme preconizado:


Lei Federal 9.503/97 - Manual de Direção Defensiva do DENATRAN;

Decreto Federal 9.057/2017;

Capítulo III, Artigo 42 da Lei Federal 9394/96 de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB);

Decreto Federal nº. 5.154/04;

Deliberação CEE/SP (Conselho Estadual da Educação) 14/97 (Indicação CEE 14/97);



**OLÁ A TODOS!  
ME CHAMO JULIANO  
E SOU TÉCNICO DE SEGURANÇA  
VIRTUAL.**



**E EU ME CHAMO MARCÃO  
E SOU MOTORISTA PROFISSIONAL.**

**E JUNTOS APRESENTAMOS O  
CURSO DE BOAS PRÁTICAS DE DIREÇÃO!  
DIREÇÃO DEFENSIVA PARA  
MOTORISTAS PROFISSIONAIS!  
VAMOS NESSA?**

## Introdução

A direção segura é uma premissa básica de todo motorista e uma filosofia para todo profissional do transporte de cargas. Dirigir com segurança é respeitar as Normas Gerais de Circulação e Conduta, previstas no Código de Trânsito Brasileiro e merecem atenção especial de todos os usuários da via, em especial o motorista profissional.

Algumas dessas normas podem ser aplicadas com o simples uso do bom senso ou da boa educação. Entre essas, destacamos as que advertem os motoristas quanto a atos que possam constituir riscos ou obstáculos para o trânsito de veículos, pessoas e animais, além de danos à propriedade pública ou privada.

Entretanto, bom senso apenas não é suficiente para o restante das normas. A maior parte das normas exige do motorista o conhecimento da legislação específica e a disposição de respeitar seus artigos.

Mais do que respeito à Lei, trata-se de respeito à vida. Afinal, o trânsito não é só feito de lata e borracha, é feito também de inúmeras histórias de vida.



## O QUE É DIREÇÃO DEFENSIVA?

DIREÇÃO DEFENSIVA OU DIREÇÃO SEGURA É A MELHOR MANEIRA DE CONDUZIR E DE SE COMPORTAR NO TRÂNSITO, PORQUE AJUDA A PRESERVAR A VIDA, A SAÚDE E O MEIO AMBIENTE.

MAS, O QUE É A DIREÇÃO DEFENSIVA?

É A FORMA DE CONDUZIR QUE PERMITE A VOCÊ RECONHECER ANTECIPADAMENTE AS SITUAÇÕES DE PERIGO E PREVER O QUE PODE ACONTECER COM VOCÊ, COM SEUS ACOMPANHANTES, COM O SEU VEÍCULO E COM OS OUTROS USUÁRIOS DA VIA.



# Aula 1

# A realidade do

# Motorista Profissional

## A Difícil realidade do Motorista Profissional

**Jornadas de trabalho longas e extenuantes:** Muitos caminhoneiros passam longos períodos na estrada, o que pode levar ao cansaço físico e mental.

**Infraestrutura insuficiente:** A falta de infraestrutura adequada nas rodovias, como postos de combustíveis, restaurantes e áreas de descanso, pode tornar a jornada de trabalho ainda mais difícil.

**Segurança nas estradas:** A falta de segurança nas estradas é um grande problema para os caminhoneiros, incluindo roubos e sequestros.

**Desajuste Familiar:** Além da segurança nas estradas, muitos caminhoneiros também enfrentam problemas de insegurança em suas vidas pessoais, incluindo violência doméstica e problemas financeiros.

**Salários baixos e poucas oportunidades de carreira:** A maioria dos caminhoneiros no Brasil recebe salários baixos e não há muitas oportunidades de crescimento profissional ou avanço na carreira.

**Saúde precária:** As longas horas de trabalho, a dieta inadequada e o estresse constante podem afetar negativamente a saúde dos caminhoneiros, incluindo problemas cardiovasculares, distúrbios do sono e depressão.




## Realidade do Motorista Profissional Versus Direção Defensiva

A vida do motorista profissional é uma das mais desafiadoras e exigentes do mundo, com longos períodos de tempo longe de casa, jornadas cansativas e condições adversas de trabalho. Além disso, a profissão requer uma grande responsabilidade, já que os caminhoneiros são responsáveis por transportar mercadorias valiosas e preciosas de um lugar para o outro.

Infelizmente, o trabalho dos caminhoneiros também é marcado por altos índices de acidentes, o que destaca a importância da aplicação da direção defensiva na profissão. No entanto, aplicar a direção defensiva de forma eficaz pode ser uma tarefa difícil para muitos caminhoneiros, devido às condições adversas de trabalho e ao estresse do trânsito.

A falta de sono adequado é um dos principais fatores que afetam a capacidade dos caminhoneiros de dirigir de forma segura. Com jornadas de trabalho prolongadas, muitos caminhoneiros se sentem cansados e desatentos ao volante, o que aumenta o risco de acidentes. Além disso, a rotina estressante do trânsito e as condições adversas, como o mau tempo, também podem afetar negativamente a capacidade dos caminhoneiros de dirigir de forma segura.

Outro desafio na aplicação da direção defensiva pelos motoristas profissionais é o equipamento insuficiente. A falta de manutenção adequada dos caminhões também pode afetar negativamente a segurança dos caminhoneiros e das pessoas ao redor. Aplicar a direção defensiva é fundamental para a segurança de todos, mas a tarefa pode ser difícil devido às condições adversas de trabalho e aos desafios enfrentados pela profissão. É importante que sejam tomadas medidas para melhorar as condições de trabalho dos caminhoneiros e para garantir que eles tenham acesso ao equipamento adequado para dirigir de forma segura.



**“PRATICAR A DIREÇÃO  
DEFENSIVA, PARA O  
MOTORISTA PROFISSIONAL, É  
DIFÍCIL! MAS NÃO É  
IMPOSSÍVEL!”**



# Aula 2

# Métodos, Valores e Princípios

## Princípios de Convivência

Quatro princípios são importantes para o relacionamento e a convivência social no trânsito.

O primeiro deles é a **DIGNIDADE DA PESSOA HUMANA**, do qual derivam os Direitos Humanos e os valores e atitudes fundamentais para o convívio social democrático, como o respeito mútuo e o repúdio às discriminações de qualquer espécie, atitude necessária à promoção da justiça.

O segundo princípio é a **IGUALDADE DE DIREITOS**. Todos têm a possibilidade de exercer a cidadania plenamente e, para isso, é necessário ter equidade, isto é, a necessidade de considerar as diferenças das pessoas para garantir a igualdade o que, por sua vez, fundamenta a solidariedade.



Outro princípio é o da **PARTICIPAÇÃO**, que fundamenta a mobilização da sociedade para organizar-se em torno dos problemas de trânsito e de suas consequências.

Finalmente, o princípio da **CO-RESPONSABILIDADE** pela vida social, que diz respeito à formação de atitudes e ao aprender a valorizar comportamentos necessários à segurança no trânsito, à efetivação do direito de mobilidade a todos os cidadãos e a exigir dos governantes ações de melhoria dos espaços públicos.

## Elementos básicos de Direção Defensiva

**Conhecimento** - Conhecer a legislação de trânsito e desenvolver um rápido conhecimento dos riscos no trânsito e da maneira de prevenir-se contra eles.

**Atenção** - O condutor deve manter-se em estado de alerta durante todo o tempo em que estiver conduzindo o veículo, consciente das situações de risco em que pode envolver-se e pronto a tomar a atitude necessária para evitar o acidente.

**Previsão** - Prever e preparar-se para algumas eventualidades no trânsito. Pode ser desenvolvida e treinada no uso do seu veículo e exercida numa ação próxima (imediate) ou distante (mediata), dependendo sempre do bom senso e conhecimento.

**Decisão** - Consiste na ação frente a uma situação de perigo. Depende da habilidade, tempo e prática de direção, previsão das situações de risco, conhecimento das condições do veículo e da via.

**Habilidade** - Consiste na perícia do motorista, adquirida por meio de conhecimento técnico, teórico e prático para guiar seu veículo adequadamente.





## Comportamentos e Valores

Comportamentos expressam princípios e valores que a sociedade constrói e referenda e que cada pessoa toma para si e leva para o trânsito. Os valores, por sua vez, expressam as contradições e conflitos entre os segmentos sociais e mesmo entre os papéis que cada pessoa desempenha.

Ser “veloz”, “esperto”, “levar vantagem” ou “ter o automóvel como status”, são valores presentes em parte da sociedade. Mas são insustentáveis do ponto de vista das necessidades da vida coletiva, da saúde e do direito de todos. É preciso mudar.

Mudar comportamentos para uma vida coletiva com qualidade e respeito exige uma tomada de consciência das questões em jogo no convívio social, portanto na convivência no trânsito. É a escolha dos princípios e dos valores que irá levar a um trânsito mais humano, harmonioso, mais seguro e mais justo.

Antes de entender e respeitar a legislação de trânsito, traduzida nas Normas Gerais de Circulação e Conduta, se faz necessário seguir os princípios e valores que regem a natureza humana. Respeitar o outro é fundamental na busca pelo respeito a si mesmo.

Afinal, *“seus direitos terminam quando o começa os direitos do outro.”*

# Aula 3

# Regras de Circulação



**“SE LIGA AÍ NOS  
DEVERES  
DO CONDUTOR.”**

## **Deveres do Condutor**

Apresentamos de forma condensada um apanhado das principais normas de circulação, agrupando-as segundo temas de interesse para mais fácil fixação.

- ❖ Ter pleno domínio de seu veículo, a todo momento, conduzindo-o com atenção e cuidados indispensáveis à segurança do trânsito;
- ❖ Verificar a existência e as boas condições de funcionamento dos equipamentos de uso obrigatório;
- ❖ Certificar-se de que há autonomia de combustível suficiente para percorrer o percurso desejado.

## Ultrapassagens



As ultrapassagens são uma das principais causas de acidentes e precisam ser realizadas com toda a prudência e segundo procedimentos regulamentares. Algumas regras básicas:

1. Ultrapasse sempre pela esquerda e apenas nos trechos permitidos, exceto quando o veículo a ser ultrapassado estiver sinalizando propósito de entrar à esquerda.
2. Nunca ultrapasse no acostamento das estradas. Esse espaço é destinado a paradas e saídas de emergência.
3. Se outro veículo o estiver ultrapassando ou tiver sinalizado seu desejo de fazê-lo, dê a preferência. Aguarde sua vez.
4. Certifique-se de que a faixa da esquerda está livre, e de que há espaço suficiente para a manobra. Se estiver trafegando em uma via de mão dupla, só ultrapasse se a faixa do sentido contrário de fluxo estiver livre e, mesmo assim, só tome a decisão considerando a potência do seu veículo e a velocidade do veículo que vai à frente.

5. Sinalize sempre com antecedência sua intenção de ultrapassar. Ligue o indicador de direção ou faça os gestos convencionais de braço.
6. Guarde distância em relação a quem está ultrapassando. Deixe um espaço lateral de segurança.
7. Sinalize de volta, antes de voltar à faixa da direita.
8. Se você está sendo ultrapassado, mantenha constante sua velocidade. Se estiver na faixa da esquerda, venha para a da direita, sinalizando corretamente.
9. Lembre-se de que você não pode exceder a velocidade máxima permitida naquele trecho da via.
10. Ao ultrapassar um ônibus que esteja parado, reduza a velocidade e preste muita atenção. Passageiros poderão estar desembarcando ou correndo para tomar a condução.

### Proibido ultrapassar

Onde houver sinalização proibindo a ultrapassagem, não ultrapasse. A sinalização é a representação da lei e foi implantada por pessoal técnico, que já calculou que naquele trecho não é possível a ultrapassagem, porque há perigo de acidente.

Os veículos pesados devem, quando circulam em fila, permitir espaço suficiente entre si para que outros veículos os possam ultrapassar por etapas. Tenha em mente que os veículos mais pesados são responsáveis pela segurança dos mais leves; os motorizados, pela segurança dos não motorizados; e todos, pela proteção dos pedestres. A menos que haja sinalização específica permitindo a manobra, jamais ultrapasse nas seguintes situações:

- ❖ Sobre pontes ou viadutos ou túneis;
- ❖ Em travessias de pedestres;
- ❖ Nas passagens de nível;
- ❖ Nos cruzamentos ou em sua proximidade;
- ❖ Em trechos sinuosos ou em aclives e declives sem visibilidade suficiente;
- ❖ Nas áreas de perímetro urbano das rodovias;

## Manobras e Mudanças de Direção



Quanto mais você vê o que acontece à sua volta enquanto dirige, maior é a possibilidade de evitar situações de perigo.

**Se não conseguir eliminar esses “pontos cegos”, antes de iniciar uma manobra, movimente a cabeça para encontrar outros ângulos de visão pelos espelhos 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.

Mas às vezes é preciso deslocar-se lateralmente, para trocar de pista ou fazer uma conversão à direita ou à esquerda. Nesse caso, sinalize com bastante antecedência sua intenção.

Para virar à direita, por exemplo, faça uso dos indicadores de direção e se aproxime tanto quanto possível da margem direita da via enquanto reduz gradualmente sua velocidade.

## Os Pontos Cegos



As áreas de risco para o motorista de caminhão são a região ao final da cabine dos dois lados, do lado direito da cabine, onde a área de ponto cego é maior, atrás do caminhão, a poucos metros do final da

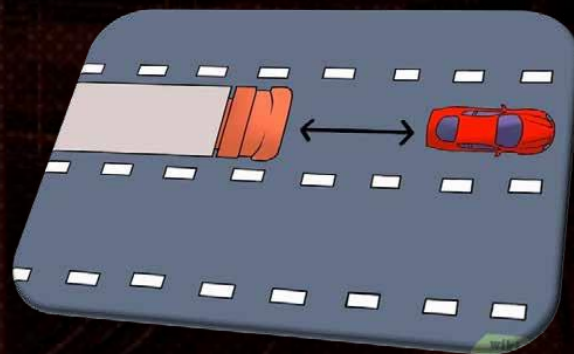
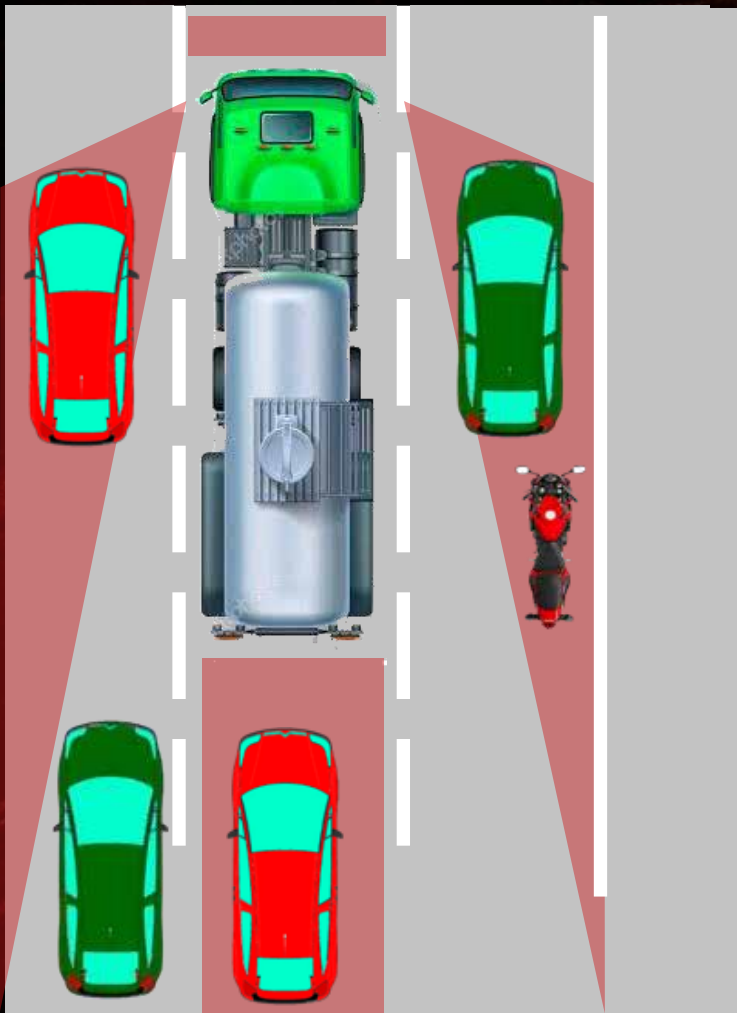
carreta ou baú, próximo à dianteira da cabine, em diagonal à dianteira da cabine.

O motorista deve, para toda mudança de faixa ou manobra, ter o cuidado redobrado sinalizando com antecedência e máxima atenção aos retrovisores. Movimente a cabeça para encontrar outros ângulos de visão pelos espelhos ou pela da visão lateral.

A regulagem correta do retrovisor é imprescindível na segurança durante as manobras com o veículo de carga. Utilize as lentes “Olho de Boi” nos retrovisores e no capô do veículo. Atento aos ruídos dos motores dos outros veículos e só faça a manobra com segurança.



## Os Pontos Cegos



Dê bastante espaço quando estiver dirigindo atrás de um automóvel. Deve haver uma boa distância entre os veículos quando você for trocar de faixa.

Observe a ilustração ao lado:

Os espaços em vermelho representam os pontos cegos em veículos de carga. Os pontos cegos em caminhões são mais abrangentes que em veículos de passeio.

Mantenha ambos os retrovisores do caminhão (esquerdo e direito) no seu campo de visão o máximo possível quando estiver dirigindo por trás dele. O momento em que você não puder mais ver o rosto do motorista através dos retrovisores, ele também não mais o verá.





**POSSO USAR  
A BUZINA?**

Pode. Em 'toques breves', como diz o Código. E só se deve buzinar nas seguintes situações:

- ❖ Para fazer as advertências necessárias a fim de evitar acidentes;
- ❖ Fora das áreas urbanas, para advertir outro condutor de sua intenção de ultrapassá-lo.

## Sinalização e Iluminação

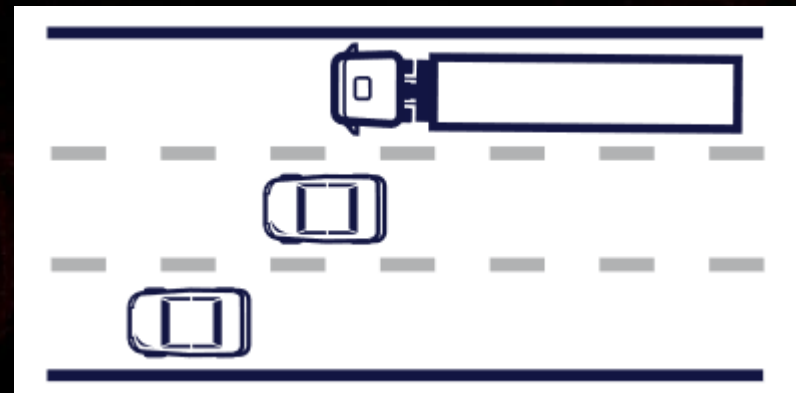


O uso da iluminação e sinalização do veículo deve ter em conta o seguinte:

- ❖ **Luz baixa** – durante a noite e no interior de túneis com ou sem iluminação pública durante o dia.
- ❖ **Luz alta** – nas vias não iluminadas, exceto ao cruzar com outro veículo ou ao segui-lo.
- ❖ **Luz alta e baixa** – (intermitente) por curto período de tempo, com o objetivo de advertir outros usuários da via de sua intenção de ultrapassar o veículo que vai à frente, ou sinalizar quanto à existência de risco à segurança de quem vem em sentido contrário.
- ❖ **Lanternas** – sob chuva forte, neblina, cerração ou à noite, quando o veículo estiver parado para embarque ou desembarque, carga ou descarga.
- ❖ **Pisca-alerta** – em imobilizações ou em situação de emergência, sempre com o veículo parado.
- ❖ **Luz de placa** – durante a noite, em circulação.

**AFINAL! QUEM  
TEM A  
PREFERÊNCIA?**

## Preferência e Passagem em Cruzamentos



Em vias com mais de uma pista, os veículos mais lentos têm a preferência de uso da faixa da direita. Já a faixa da esquerda é reservada para ultrapassagens e para os veículos de maior velocidade. Em passagens de nível, os veículos que deslocam sobre trilhos terão sempre preferência de passagem.

Também têm prioridade de deslocamento os veículos destinados a socorro de incêndio e salvamento, os de polícia, os de fiscalização de trânsito e as ambulâncias, bem como veículos precedidos de batedores. E a prioridade se estende também ao estacionamento e parada desses veículos. Para poder exercer a preferência, é preciso que os dispositivos de alarme sonoro e iluminação vermelha intermitente – indicativos de urgência – estejam acionados. Se for esse o caso:

Em vias nas quais não haja sinalização específica, tem a preferência:

- ❖ Quem estiver transitando pela rodovia, quando apenas um fluxo for proveniente de autoestrada;
- ❖ Quem estiver circulando em uma rotatória; e
- ❖ Quem vier pela direita do condutor, nos demais casos.

- ❖ Deixe livre a passagem à sua esquerda.
- ❖ Desloque-se à direita e até mesmo pare, se necessário. Vidas podem estar em jogo;
- ❖ Se você for pedestre, aguarde no passeio ao ouvir o alarme sonoro. Só atravesse a rua quando o veículo já tiver passado por ali.

## Estacionamento e Parada



Pare sempre fora da pista. Se, numa emergência, tiver que parar o veículo no leito viário, providencie a imediata sinalização.

Em locais de estacionamento proibido, a parada deve ser suficiente apenas para embarque e desembarque de passageiros. E só nos casos em que o procedimento não interfira com o fluxo de veículos ou pedestres.

O desembarque de passageiros deve se dar sempre pelo lado da calçada, exceto para o condutor do veículo.

Para carga e descarga, o veículo deve ser mantido paralelo à pista, junto ao meio-fio, de preferência nos estacionamentos. Motocicletas e outros veículos motorizados de duas rodas devem ser estacionados perpendicularmente à guia da calçada. A não ser que haja sinalização específica determinando outra coisa.

Veículos de prestadores de serviços de utilidade pública (companhias de água, luz, esgoto, telefone, etc.) também têm prioridade de parada e estacionamento no local em que estiverem trabalhando. Mas o local deve estar sinalizado, segundo as normas do CONTRAN.

Ao parar o veículo, certifique-se de que isso não constitui risco para os ocupantes e demais usuários da via.

## Velocidade



Reduzir a velocidade é o primeiro procedimento a se tomar na tentativa de evitar acidente. A velocidade máxima permitida para cada via é indicada por meio de placas. Onde não existir sinalização, vale o seguinte:

Em vias urbanas:

- 80 km/h nas vias de trânsito rápido.
- 60 km/h nas vias arteriais.
- 40 km/h nas vias coletoras.
- 30 km/h nas vias locais.

Em rodovias:

- 110 km/h para automóveis, camionetas e motocicletas;
- 90 km/h para ônibus e micro-ônibus;
- 80 km/h para os demais veículos.

Para estradas não pavimentadas, a velocidade máxima é de 60km/h.

O motorista consciente deve regular sua própria velocidade segundo as condições de segurança da via, do veículo e da carga, adaptando-se também às condições meteorológicas e à intensidade do trânsito.

Mantenha uma distância segura do veículo à frente. Uma boa distância permite que você tenha tempo de reagir e acionar os freios diante de uma situação de emergência e haja tempo também para que o veículo, uma vez freado, pare antes de colidir. Em condições de pista seca, o tempo necessário para manter a distância segura é de aproximadamente dois segundos. A regra dos dois segundos pode ajudar você a manter a distância segura do veículo à frente:

1. Escolha um ponto fixo à margem da via;
2. Quando o veículo que vai a sua frente passar pelo ponto fixo, comece a contar;
3. Conte dois segundos pausadamente. Uma maneira fácil é contar seis palavras em sequência: “cinquenta e um, cinquenta e dois”;
4. A distância entre o seu veículo e o que vai à frente vai ser segura se seu veículo passar pelo ponto fixo após a contagem de dois segundos;

Para veículos pesados, ou sob chuva, aumente o tempo de contagem: “cinquenta e um, cinquenta e dois, cinquenta e três”.

### ATENÇÃO

**“É PROIBIDO TRANSITAR COM O VEÍCULO EM VELOCIDADE INFERIOR À METADE DA VELOCIDADE MÁXIMA ESTABELECIDADA PARA A VIA, RETARDANDO OU OBSTRUINDO O TRÂNSITO, A MENOS QUE AS CONDIÇÕES DE TRÁFEGO E METEOROLÓGICAS NÃO O PERMITAM, E SALVO SE ESTIVER NA FAIXA DA DIREITA.”**



**“AS DIMENSÕES DE UM CAMINHÃO INTERFEREM DIRETAMENTE NA DIRIGIBILIDADE E NA SEGURANÇA. ATENÇÃO ESPECIAL COM A CARGA TRANSPORTADA, VELOCIDADE E CURVAS.”**

## Dimensões



Uma das principais características de um veículo de carga, em especial um caminhão, está relacionado às suas dimensões de altura, largura e comprimento. E estas dimensões contribuem diretamente na dirigibilidade do veículo e na potencialização dos riscos de sinistros.

O motorista de profissional possui como fator agravante as características do tipo de veículo, gerando riscos maiores a todos personagens que compõem em cenário de trânsito. Confira as dicas abaixo para a garantia de uma viagem segura para todos.

Ao realizar ultrapassagens, saiba dimensionar o tamanho de seu caminhão. Um dos acidentes mais comuns em trânsito são ocasionados por ultrapassagens apertadas, aquelas em que não há espaço de segurança entre dois veículos.

Cuidado especial ao efetuar manobras de mudança de direção com o veículo. Tenha em mente que possa contar com espaço físico suficiente para manobrar com total segurança sem que acabe atingindo outros veículos, pessoas, postes e muros.

# **Aula 4**

# **Fatores de Risco**

# **e Sinistros de Trânsito**

## Riscos e Perigos no trânsito

Em tudo o que fazemos há uma dose de risco: seja no trabalho, quando consertamos alguma coisa em casa, brincando, dançando, praticando um esporte ou mesmo transitando pelas ruas da cidade. Quando uma situação de risco não é percebida, ou quando uma pessoa não consegue visualizar o perigo, aumentam as chances de acontecer um sinistro.

Os sinistros de trânsito resultam em danos aos veículos e suas cargas e geram lesões em pessoas. Nem é preciso dizer que eles são sempre ruins para todos. Mas você pode ajudar a evitá-los e colaborar para diminuir:

- ❖ o sofrimento de muitas pessoas, causados por mortes e ferimentos, inclusive com sequelas físicas e/ou mentais, muitas vezes irreparáveis;
- ❖ prejuízos financeiros, por perda de renda e afastamento do trabalho;
- ❖ constrangimentos legais, por inquéritos policiais e processos judiciais, que podem exigir o pagamento de indenizações e até mesmo prisão dos responsáveis.

Custa caro para a sociedade brasileira pagar os prejuízos dos sinistros: estima-se em 10 bilhões de reais, todos os anos, que poderiam ser aproveitados, por exemplo, na construção de milhares de casas populares para melhorar a vida de muitos brasileiros.

É necessário entender a seguinte máxima:

**“ACIDENTE NÃO ACONTECE POR ACASO, POR OBRA DO DESTINO, OU POR AZAR.”**





## Fatores de Risco

Todo e qualquer acidente de trânsito depende da combinação de dois ou mais fatores de risco. Fatores de risco são condições adversas que podem prejudicar o desempenho na direção de um veículo. Conheça abaixo quais fatores influenciam na dirigibilidade e na geração de acidentes de trânsito:



### Veículo

Conservação de freios, pneus, sistema de iluminação, acomodação inadequada da carga, passageiros alterados ou inquietos.

### Condutor

Condições físicas e psicológicas do condutor, respeitar as leis de trânsito e boa postura ao dirigir.

### Vias

Buracos, falta de acostamento, sinalização deficiente ou insuficiente, irregularidades no pavimento, erros de engenharia.

### Tempo (Clima)

Chuva (aquaplanagem, poças d'água, pista escorregadia); Calor; Frio; Vento; Neblina ou Cerração.

### Trânsito

Congestionamentos, presença de pedestres; veículos pesados, imprudência de outros motoristas.

### Iluminação

Ofuscamento, penumbra (amanhecer ou anoitecer).

## ATENÇÃO

**“UM SINISTRO DE TRÂNSITO PODE OCORRER QUANDO DOIS OU MAIS FATORES DE RISCO ACONTECEM SIMULTANEAMENTE.”**



## Tipos de Sinistros

Na dinâmica do trânsito, com todas as suas peculiaridades, nem sempre é possível evitar situações de perigo. Há risco de acidente com pedestre, ciclista, motociclista, motoristas, animais. Em virtude dos diferentes atores envolvidos, não só a ABNT, com a NBR 10697 de 1989, mas também o Departamento Nacional de Infraestrutura de Transportes - Dnit se preocupou em criar uma terminologia para os principais tipos de acidentes de trânsito.



### Colisão Traseira

A colisão traseira é a típica situação em que os veículos se chocam circulando no mesmo sentido. Ou seja, o automóvel que vem por trás, no mesmo sentido de direção, acerta a traseira do automóvel que segue à frente. Esse tipo de acidente de trânsito tem como causa, principalmente, a ausência de distância em relação ao veículo da frente, somada, em muitos casos, à distração do condutor.



### Colisão Lateral

Tipo de sinistro em que veículos colidem lateralmente transitando no mesmo sentido ou em sentidos opostos.



### Colisão Frontal

Tipo de sinistro com maior índice de mortalidade, a colisão frontal pode acontecer em retas ou curvas. Em retas, normalmente é fruto de ultrapassagens realizadas sem visibilidade suficiente. Nas curvas, de velocidade incompatível com a via, ângulo acentuado da curva, pneus em mau estado e ultrapassagem irregular.



### Tombamento

Sinistro de trânsito em que o veículo sai de sua posição normal immobilizando-se sobre uma de suas laterais, sua frente ou sua traseira. Ocorre geralmente em curvas ou em velocidade elevada.

## Tipos de Sinistros

De acordo com a Norma ABNT, com a NBR 10697 de 1989, e também o Departamento Nacional de Infraestrutura de Transportes – Dnit.



### Capotamento

Sinistro de trânsito em que o veículo gira sobre si mesmo, em qualquer sentido, ficando em algum momento com as rodas para cima, immobilizando-se em qualquer posição. Ocorre geralmente em curvas ou em velocidade elevada.



### Atropelamento

Sinistro de trânsito em que pessoas sofrem um impacto com veículos em movimento. Ocorre geralmente em áreas urbanas com grande concentração de pessoas.



### Atropelamento de Animal

Sinistro de trânsito em que animais sofrem um impacto com veículos em movimento. Ocorre geralmente com animais de pequeno porte em áreas urbanas e animais de grande porte em áreas rurais.



### Choque

Sinistro de trânsito em que o veículo impacta contra um objeto físico fixo ou objeto móvel sem movimento.

## ATENÇÃO

**“A GRANDE MAIORIA DOS SINISTROS OCORREM POR FALHA HUMANA.  
SEJA POR AÇÃO OU OMISSÃO DO CONDUTOR!”**



## TOMBAMENTO E PREVENÇÃO DE RISCO

**“POR QUE UM CAMINHÃO TOMBA TÃO FACILMENTE!?”**

Quando exagera na velocidade:

- Caminhão vazio, primeiro canta os pneus, depois derrapa e, se encontrar algum obstáculo (meio-fio, buraco), pode tombar;
- Caminhão carregado é diferente: sempre TOMBA ANTES DE DERRAPAR.

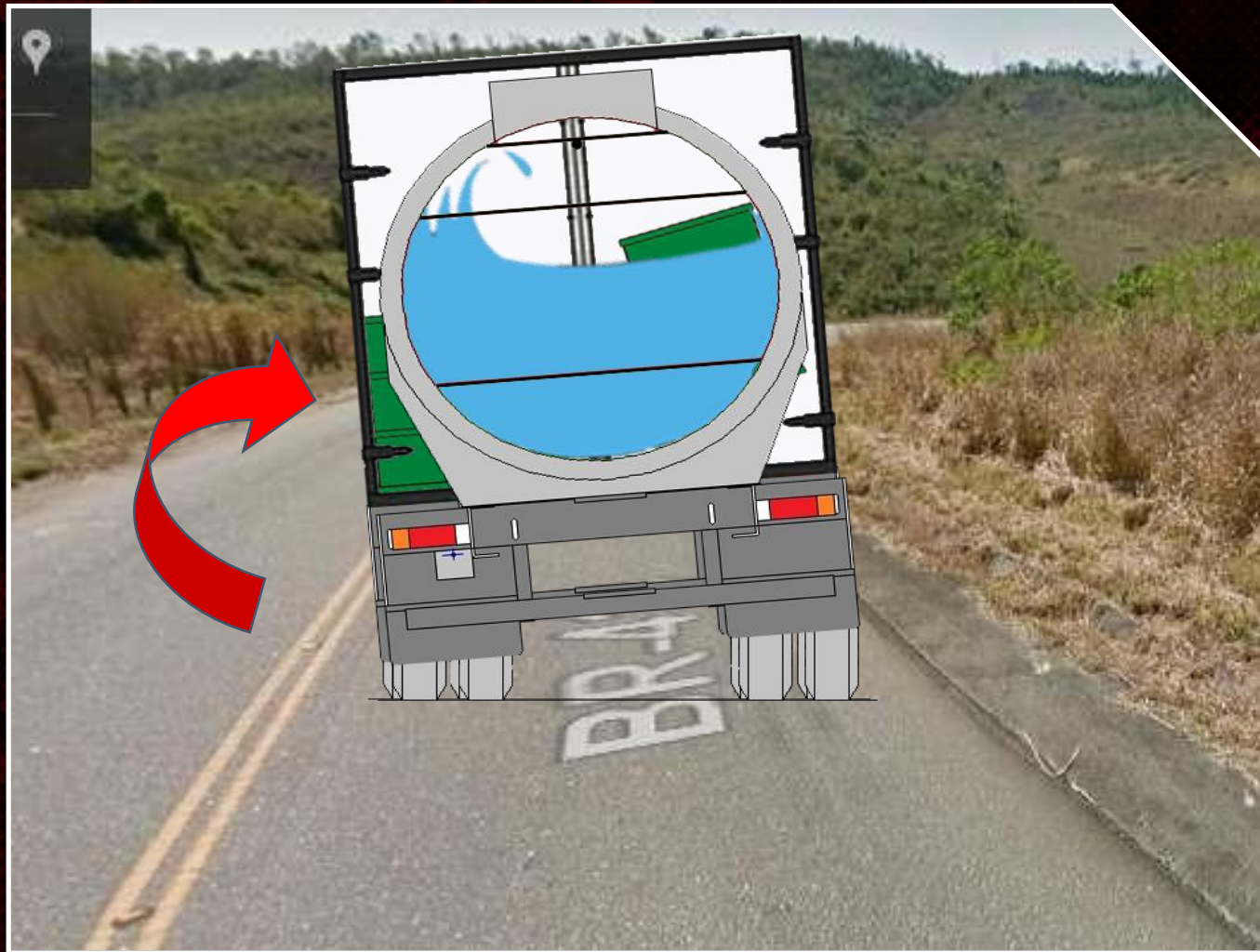
Por isso o Motorista de caminhão NÃO pode errar na velocidade. Se errar: VAI TOMBAR

Excesso de velocidade nas curvas e manobras:

- Ocorre que o peso é transferido do lado interno do veículo, e para o lado externo da curva, e o motorista não percebe.
- Quando zera a carga nos pneus externos o tombamento acontece.
- Em um conjunto cavalo-carreta, sempre levanta os pneus da carreta primeiro. É irreversível quando levantar os pneus da tração do caminhão.



# TOMBAMENTO E PREVENÇÃO DE RISCO



Observe as marcas de pneu: apenas de um lado.  
NOTE: a carga transferiu o peso para o outro lado.

- ❖ Observe as carga líquida, ocorre o fenômeno chamado “Slosh”
- ❖ Na carga seca (fracionada), ocorre o arrastamento da carga, fazendo a força da gravidade deslocar o veículo.

O tombamento de caminhão acontece pelo deslocamento da Força Gravitacional ou Força G, ou seja, a força que desloca o veículo do centro de gravidade, e passa a ser a força lateral que empurra as mercadorias para o lado e o motorista para a porta do veículo. Não é diferente em um veículo de carga menor.

# TOMBAMENTO E PREVENÇÃO DE RISCO

## Geometria da Via

## Velocidade

## Excesso de Peso

## Tipo de Carga



Não só os raios das curvas, mas também a existência de seqüência de curvas pode ocasionar problemas de instabilidade nos conjuntos.

Uma combinação de distância entre as curvas e velocidade podem fazer o esterçamento do volante entrar em fase com o movimento lateral da carreta e fazer o tombamento..



O ideal é manter sempre a velocidade abaixo de 10 km/h do que indica a sinalização. Assim coloca em prática o que conhecemos como direção preventiva, ou seja, uma maneira de dirigir que tem o objetivo antecipar possíveis acidentes e situações de perigo e, assim, reduzir os riscos e prevenir acidentes.



O excesso de peso é fator de alto risco para o tombamento de caminhão porque é responsável por provocar desequilíbrio do veículo. Além do que, ter uma carga com o peso acima do permitido também irá exigir mais do motor, obrigando o motorista a ter uma aceleração maior para suportar o peso. Vale lembrar também que é fundamental o cuidado na hora de fazer a distribuição de carga no caminhão.



Para o transporte de carga fracionada atentar-se para a forma correta de distribuição da carga, principalmente com as devidas amarras. Para o transporte da carga líquida a atenção deve ser para o nível do tanque. Se o líquido não estiver por completo ou até 80% na dimensão do caminhão, o fluido irá se espalhar com mais facilidade e qualquer movimentação do caminhão irá chacoalhar mais a carga. Por isso, quanto menos estiver completo o nível do tanque mais chance de acontecer o tombamento do caminhão.

## TOMBAMENTO E AMARRAÇÃO DE CARGA

A amarração adequada de cargas em caminhões é de extrema importância para a segurança no trânsito. Quando a carga é amarrada de forma incorreta ou inadequada, ela pode se deslocar durante o transporte, o que pode levar a sinistros graves.

A amarração de carga em caminhões é uma atividade que muitas vezes não é tratada como ciência, mas sim como conhecimento empírico adquirido no dia-a-dia. As técnicas utilizadas para amarrar a carga são baseadas na prática e, em geral, não são registradas formalmente. Além disso, essa atividade é delegada exclusivamente aos motoristas, que muitas vezes precisam improvisar com veículos genéricos, como as graneleiras, que não possuem acessórios especializados.

Essa realidade pode ser preocupante, uma vez que a amarração incorreta de cargas pode resultar em acidentes graves nas estradas. A falta de veículos especializados e acessórios adequados pode aumentar ainda mais os riscos, uma vez que os motoristas precisam improvisar soluções para garantir a segurança da carga.

Por isso, é fundamental que haja uma conscientização sobre a importância da amarração de carga e que sejam implementadas medidas para garantir a segurança nas estradas. Isso inclui investimentos em veículos e acessórios especializados, além da capacitação e treinamento dos motoristas para que possam desempenhar essa atividade de forma segura e eficiente. Dessa forma, será possível reduzir os riscos de acidentes e garantir a segurança no transporte de cargas nas estradas.





A AMARRAÇÃO DE CARGAS É CERCADA DE MITOS E VÍCIOS SEM FUNDAMENTOS, COMO "CARGA PESADA NÃO PRECISA AMARRAR" OU "SE AMARRAR A CARGA, LEVA O CAMINHÃO", "SE ANDAR SEM ESTAR TRAVADA SÓ TOMBA O CARGA E NÃO PUXA O CAMINHÃO" OU DE QUE "SEMPRE AMARRAREI DESSE JEITO E NUNCA DEU PROBLEMA". É IMPORTANTE DESMISTIFICAR ESSAS IDEIAS E SEGUIR AS NORMAS E PROCEDIMENTOS ADEQUADOS PARA GARANTIR A SEGURANÇA NAS ESTRADAS.



# Aula 5

# O Motorista

## O bom Motorista



A premissa básica do bom motorista é ter a consciência que sua vida é o seu maior bem e sua CNH seu principal instrumento de trabalho. Respeitar as regras de trânsito e encarar seu trabalho como meio de vida se tornam imprescindíveis na direção de um caminhão.

Se o motorista estiver pouco concentrado ou não puder se concentrar totalmente na direção, seu tempo normal de reação vai aumentar, transformando os riscos do trânsito em perigos no trânsito.

A posição correta ao conduzir produz menos desgaste físico e aumenta a sua segurança!

Não ter postura na direção, dormir mal, alimentos inadequados, sob efeito de estresse, fazer uso de drogas ou utilizar telefone celular enquanto dirige são alguns dos fatores de risco que diminuem a atenção e retardam a reação do motorista.

Evitar desgaste físico está relacionado à maneira de sentar e conduzir. A posição correta ao conduzir evita desgaste físico e contribui para evitar situações de perigo.

Siga as orientações:

- ❖ Dirija com os braços e as pernas ligeiramente dobrados, evitando tensões;
- ❖ Apoie bem o corpo no assento e no encosto do banco, o mais próximo possível de um ângulo de 90 graus;
- ❖ Ajuste o encosto de cabeça de acordo com a altura dos ocupantes do veículo, de preferência na altura dos olhos;
- ❖ 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 “air-bag” 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.

## Comprometendo a concentração



Telefones, rádios e outros mecanismos diminuem sua atenção ao conduzir. Concentração e reflexos diminuem muito com o uso de álcool e drogas. Acontece o mesmo se você não dormir ou dormir mal! Se você estiver pouco concentrado ou não puder se concentrar totalmente na condução, seu tempo normal de reação vai aumentar, transformando os riscos do trânsito em perigos no trânsito. Alguns dos fatores que diminuem a sua concentração e retardam os reflexos são:

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

### A importância do bom estado físico e mental para dirigir

O método que se segue aplica-se a qualquer atividade do dia a dia que envolva risco de vida. Assim, pode ser aplicado à condução de um veículo. Sempre que for guiar um veículo, procure se preparar mentalmente para a tarefa com alguma antecedência.

Antes de sair para qualquer viagem ou passeio, examine bem seu veículo. Em seguida faça a si mesmo as seguintes perguntas:

- ❖ Em que estado se encontra o meu veículo?
- ❖ Como me sinto física e mentalmente?
- ❖ Estou em condições de conduzir?
- ❖ Estou cansado ou descansado, calmo ou emocionalmente perturbado?
- ❖ Estou tomando algum medicamento que poderá afetar a minha habilidade de condução do veículo?
- ❖ Poderá ocorrer alguma condição adversa relativa à luz, tempo, via e trânsito?

Considere bem as respostas a essas autoindagações e só então dê partida ao veículo. Se sentir que não está bem em relação a qualquer dessas respostas, tome a decisão de não colocar o veículo em movimento até resolver o problema. Seu estado emocional também é muito importante. Evite conduzir se sentir que está irritado ou ansioso.

## A Saúde do Motorista

O motorista profissional deve entender que cuidar da própria saúde representa garantir o sustento de sua família, o bem estar pessoal e a integridade da carga transportada.

Cuidar da saúde é mais que uma obrigação, é o comprometimento do funcionário com a qualidade de seus serviços ao empregador.

Maus hábitos na rotina de trabalho ou em casa são responsáveis pela deterioração da saúde do motorista.



**“PELO JEITO, O CHAPA AÍ DO LADO NÃO ESTÁ LÁ TÃO INTERESSADO EM SAÚDE. ACHO QUE ESTÁ PRECISANDO EMAGRECER UM POUQUINHO, GENTE!”**



## Cuidados simples na manutenção da Saúde

- ❖ Manter uma boa alimentação;
- ❖ Tomar bastante água;
- ❖ Não exagerar no consumo de bebidas alcoólicas;
- ❖ Boa noite de sono;
- ❖ Visite um médico regularmente;
- ❖ Não abusar da alimentação;
- ❖ Praticar exercícios físicos leves.



**“NOSSA ROTINA DE TRABALHO  
MUITAS VEZES DIFICULTA  
CUIDARMOS DE NOSSA SAÚDE.  
VISITAR UM MÉDICO É IMPORTANTE  
PARA NÓS MESMOS!”**



## Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST)

Não leve para sua casa uma DST contraída na estrada. Se preservar é preservar a saúde de sua família. Utilize sempre camisinha. E ao primeiro sinal de anormalidade, procure um médico imediatamente. Entre as principais e mais comuns DSTs destacamos: Herpes; Gonorréia; Cancro Mole e AIDS.

**“NÃO EXISTE COVARDIA MAIOR  
QUE VOCÊ LEVAR DOENÇAS  
VENÉREAS PARA DENTRO DE  
SEU LAR. SUA ESPOSA E SUA  
FAMÍLIA NÃO MERECEM ISSO!”**



## Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST)

Confira as imagens e reflita.

**“REPENSE SUAS  
ATITUDES! AINDA DÁ  
TEMPO!”**



## Mantenha sempre a higiene

Acompanhe as dicas simples mas muito úteis para preservar sua saúde.

- ❖ Lave sempre as mãos antes de comer;
- ❖ Higienize as mãos com álcool gel;
- ❖ Limpe bem os ouvidos;
- ❖ Escove os dentes depois das refeições;
- ❖ Tome vitaminas essenciais como a Vitamina C;
- ❖ Mantenha as unhas cortadas e limpas.

Atenção especial com o asseio pessoal. Cuide de sua aparência. Vista roupas limpas e se organize. Isto vai fazer uma enorme diferença em sua vida.



## Exercite-se

Um corpo em constante movimento é um corpo saudável. E mesmo enfrentando longas jornadas de trabalho, é possível cuidar de seu corpo.

- ❖ Pratique exercícios físicos.
- ❖ Caminhe ou corra pelo menos duas vezes por semana.
- ❖ Faça alongamentos ao acordar, nas paradas e após longas viagens.





## A Ginástica Laboral

Pratique Ginástica Laboral, uma combinação de pequenos e simples exercícios físicos que contribuirão para um melhor condicionamento físico e concentração. Então se prepare. E mexa seu corpo agora:

- ❖ Incline o pescoço para o lado, como se fosse encostar a orelha no ombro. Troque de lado. Aí gire um pouquinho os ombros, algumas vezes para trás, algumas vezes para frente.
- ❖ Estique o braço e puxe a ponta dos dedos. Conte até 30 e repita a operação com o outro braço.
- ❖ Levante o braço a altura do ombro e o leve em direção ao braço oposto. Com a outra mão segure o cotovelo por 30 segundos. Repita a operação com o outro braço



## Você é aquilo que você pensa

- ❖ Pensamento positivo sempre;
  - ❖ Se agarre à sua fé;
  - ❖ Seja gentil com as pessoas;
- ❖ Valorize a sua vida e não a vida dos outros;
- ❖ Leia, cante, saia com amigos ou com a família;
- ❖ Você constrói seu ambiente de trabalho;
- ❖ Fuja de fofocas e comentários maldosos.



# Aula 6

# O Veículo

## Revisando o Veículo



Seu veículo dispõe de equipamentos e sistemas importantes para evitar situações de perigo que podem levar a acidentes, como freios, suspensão, sistema de direção, iluminação, pneus e outros.

Todos os sistemas e componentes do seu veículo se desgastam com o uso. O desgaste de um componente pode prejudicar o funcionamento de outros e comprometer sua segurança. Isso pode ser evitado, observando a vida útil e a durabilidade definida pelos fabricantes para os componentes, dentro de certas condições de uso.

Para manter seu veículo em condições seguras, crie o hábito de fazer periodicamente a manutenção preventiva. Ela é fundamental para minimizar o risco de acidentes de trânsito.

### Funcionamento do veículo

Você pode observar o funcionamento de seu veículo seja pelas indicações do painel ou por uma inspeção visual simples:

- ❖ Autonomia: veja se o combustível indicado no painel é suficiente para chegar ao destino;
- ❖ Nível de óleo do freio, do motor e da direção hidráulica: observe os respectivos reservatórios, conforme o manual de instruções do veículo;
- ❖ Nível de óleo do sistema de transmissão (câmbio)
- ❖ Água do radiador: nos veículos refrigerados a água, veja o nível do reservatório de água;
- ❖ Água do sistema limpador de para-brisa: verifique o reservatório de água;
- ❖ Palhetas do limpador de para-brisa: troque se estiverem ressecadas;
- ❖ Desembaçadores dianteiro e traseiro: verifique se estão funcionando corretamente;
- ❖ Funcionamento dos faróis: verifique visualmente se todos estão acendendo (luz baixa e alta);
- ❖ Regulagem dos faróis: faça por meio de profissionais habilitados;
- ❖ Lanternas dianteiras e traseiras, luzes indicativas de direção, luz de freio e luz de ré: inspeção visual
- ❖ Verifique o desgaste dos sulcos dos pneus

## Higiene e checagem do Veículo



Um veículo limpo, além de higiênico é agradável. Confira as dicas para manter seu veículo sempre limpo:

- ❖ Passe um pano seco para retirar a poeira;
- ❖ Passe pano úmido com álcool gel;
- ❖ Procure não comer no interior do veículo;
- ❖ Aspirar bancos, piso e frestas;
- ❖ Uma vez a cada 15 dias limpar os bancos;
- ❖ Realizar a limpeza externa geral;
- ❖ Manter limpas e livres de impurezas as conexões e válvulas do veículo.

### O Check-list do veículo

- ❖ Sempre realize a manutenção de primeiro escalão antes de iniciar viagem;
- ❖ Verifique sistemas elétricos e de iluminação;
- ❖ Condições de segurança do veículo;
- ❖ Funcionamento do cinto de segurança;
- ❖ Funcionamento de válvulas e conexões;
- ❖ Documentação de trânsito;
- ❖ Documentação de produtos perigosos.
- ❖ Documentação pessoal;
- ❖ Documentação do produto.

# Aula 7

# Infrações e Penalidades

## Infração de Trânsito

Quando um motorista não cumpre qualquer item da legislação de trânsito, ele comete uma infração e fica sujeito às penalidades previstas na lei.

Infração de trânsito é a desobediência a qualquer preceito da Legislação de Trânsito, do Código de Trânsito Brasileiro (CTB), das Resoluções do CONTRAN e Regulamentações dos Órgãos Executivos de Trânsito.

Toda infração é passível de uma penalidade. Uma multa, por exemplo. Algumas infrações, além da penalidade, podem ter uma consequência administrativa, ou seja, o agente de trânsito deve adotar “medidas administrativas”, cujo objetivo é impedir que o condutor continue dirigindo em condições irregulares. As infrações de trânsito normalmente geram também riscos de acidente.

Por exemplo: não respeitar o sinal vermelho num cruzamento pode causar uma colisão entre veículos ou atropelamento de pedestres ou de ciclistas.

## Classificação das Infrações



As infrações de trânsito são classificadas, pela sua gravidade, em LEVES, MÉDIAS, GRAVES e GRAVÍSSIMAS. Tabela de pontuação de multas:

Natureza	Pontos
Leve .....	3
Média.....	4
Grave .....	5
Gravíssima .....	7

Se você atingir 20 pontos, terá a Carteira Nacional de Habilitação suspensa, a critério da autoridade de trânsito. Para contagem dos pontos, é considerada a soma das infrações cometidas no último ano, a contar regressivamente da data da última penalidade recebida. Para algumas infrações, em razão da sua gravidade e consequência, a multa pode ser multiplicada por três ou até mesmo por cinco.

## Responsabilidades e Crimes de Trânsito



Ao proprietário do veículo caberá sempre a responsabilidade pela infração referente à prévia regularização e preenchimento das formalidades e condições exigidas para o trânsito do veículo na via terrestre, conservação e inalterabilidade de suas características, componentes, agregados, habilitação legal e compatível de seus condutores.

Classificam-se as infrações descritas no CTB em administrativas, civis e penais. O infrator, além das penalidades impostas administrativamente pela autoridade de trânsito, é submetido a processo judicial criminal. Julgado culpado, a pena pode ser prestação de serviços à comunidade, multa, suspensão do direito de dirigir e até detenção. Casos mais frequentes compreendem dirigir sem habilitação, alcoolizado ou trafegar em velocidade incompatível com a segurança da via, nas proximidades de escolas, gerando perigo de dano, cuja pena pode ser detenção de seis meses a um ano, além de eventual ajuizamento de ação civil para reparar prejuízos causados a terceiros.

**“O CTB POSSUI 243 CONDUTAS PREVISTAS  
COMO INFRAÇÕES DE TRÂNSITO.  
MUITA COISA, NÉ!  
MAS VAMOS TRAZER PARA VOCÊS AS 4  
INFRAÇÕES QUE MAIS COLOCAM EM RISCO A  
SEGURANÇA DO TRÂNSITO PARA O  
MOTORISTA PROFISSIONAL!  
AQUELAS QUE COLOCAM EM RISCO A SUA  
VIDA E A VIDA DOS OUTROS.  
VAMOS SABER QUAIS SÃO?”**





## Ultrapassagem



Ultrapassagem, segundo o Anexo I do CTB, é o “movimento de passar à frente de outro veículo que se desloca no mesmo sentido, em menor velocidade e na mesma faixa de tráfego, necessitando sair e retornar à faixa de origem”.

É considerada uma das manobras mais arriscadas no trânsito. E a com maior potencial de dano tanto físico e material. Em poucos segundos o condutor precisa processar uma série de ações, tais como mensurar a velocidade de seu veículo em relação ao veículo da frente, a presença de veículos no sentido contrário, o espaço percorrido, a velocidade imprimida para a manobra e o tempo necessário para realizar todo o processo de ultrapassagem.

Ufa! Observe o quanto de informações devem ser traduzidas antes de tomar uma decisão no trânsito. E tudo isto em poucos segundos. Imagina isso na cabeça de um motorista inexperiente!

Por que a Ultrapassagem é tão perigosa?

Como mencionamos anteriormente, a ultrapassagem é a ação que pode gerar maior potencial de dano físico e material. E você sabe o por quê?

A resposta está nas velocidades somadas. Mas o que significa isso? Uma ultrapassagem mal sucedida se transforma em uma colisão frontal, isto é, dois veículos se colidem frontalmente. Neste momento ocorre a soma das velocidades de ambos os veículos, que se traduzem na força do impacto.

Vamos ver um exemplo. Um veículo que realiza uma ultrapassagem a 110 km/h, colide frontalmente contra outro veículo que seguia no sentido contrário a 90 km/h. A potência do impacto é a soma das velocidades de ambos os veículos. Logo seus condutores e veículos sofrerão esta potência como se estivessem a 200 km/h.

Os danos materiais são catastróficos a esta velocidade e são pouquíssimas as pessoas que saem com vida destes sinistros. E as que sobrevivem sofrem sequelas irreversíveis. Imagine isso quando a colisão frontal envolve caminhões! Não há como mensurar o potencial devastador deste sinistro!

**“IMAGINE ISSO QUANDO A COLISÃO FRONTAL ENVOLVE CAMINHÕES! MAIS UMA VEZ, NÃO HÁ COMO MENSURAR O POTENCIAL DEVASTADOR DESTE SINISTRO!”**



## Excesso de Velocidade



A velocidade possui uma característica própria, ela potencializa os riscos. Diz o ditado que quem tem pressa vai devagar. Mas quando a pressa é mesmo grande todo o mundo quer correr além da conta.

Cuidado! A velocidade é outro grande fator de risco de acidentes de trânsito. Além disso, determina, em proporção direta, a gravidade das ocorrências. Alguns motoristas acreditam que a velocidades mais altas podem se livrar com mais facilidade de algumas situações difíceis no trânsito. E que trafegar muito devagar é mais perigoso que andar depressa.

Reduzir a velocidade é o primeiro procedimento a se tomar na tentativa de evitar acidente. Os limites de velocidade são estabelecidos em função do tipo, da geometria e das condições da via, da categoria de veículos que nela circulam, assim como, dos conflitos de tráfego no entorno. Vale ressaltar que condições climáticas adversas também interferem na escolha da velocidade segura para trafegar.

Por que a velocidade potencializa os riscos?

Vamos entender que uma velocidade segura para trafegar está associada à capacidade de frear caso algo inesperado esteja no caminho do condutor.

A distância de frenagem é a mínima distância que um veículo percorre para conseguir parar completamente antes de atingir um obstáculo. Mas a frenagem de um veículo depende de:

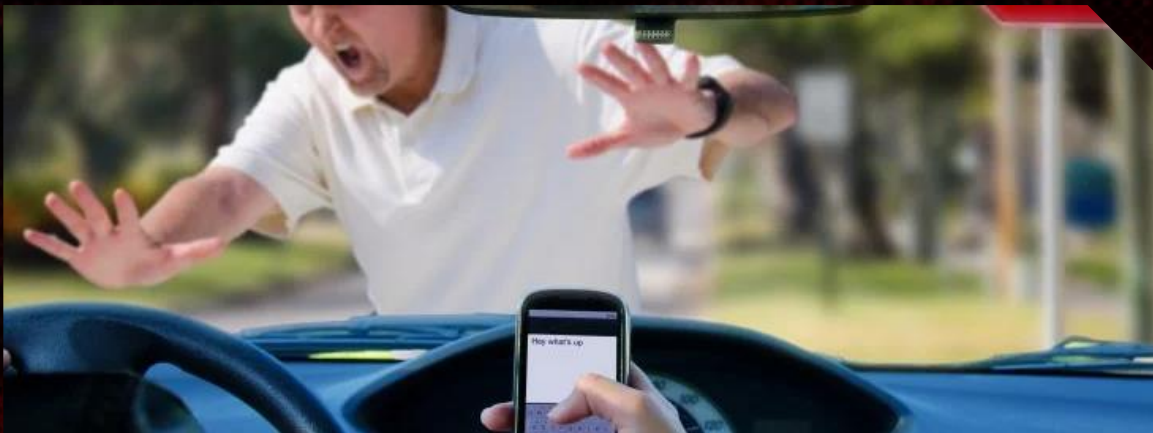
- ❖ **Tempo de percepção do condutor:** que é o intervalo entre avistar o obstáculo e tomar a decisão de frear (esse tempo pode variar entre 0,7 e 1,0 segundo) e,
- ❖ **Tempo de reação do condutor:** que é a diferença entre o instante em que o motorista decide frear e o instante em que ele realmente aciona o sistema de freios do veículo. Estudos indicam que esse tempo varia de 0,5 a 1,0 segundo.

Quanto mais rápido o veículo estiver maiores serão estes tempos de percepção e reação. E maiores serão as distâncias percorridas pelo veículo desde o acionamento dos freios até a parada total. Lembra-se da regrinha da soma das velocidades em uma colisão frontal? Então, aqui vale a mesma receita, quanto maior a velocidade, maiores serão os danos físicos e materiais em casos de sinistros.

**“QUANTO MAIS RÁPIDO O VEÍCULO ESTIVER, MAIOR SERÁ O ESPAÇO PERCORRIDO DO INÍCIO DA FRENAGEM ATÉ A PARADA! EM CAMINHÕES ESTE ESPAÇO PERCORRIDO É MAIOR AINDA!”**



## Uso do telefone Celular



Mexer no aparelho celular enquanto dirige é proibido pelo Código de Trânsito Brasileiro, e apesar de não ser considerado um crime de trânsito, é considerado uma infração de trânsito de natureza gravíssima.

Conforme estabelecido no CTB no artigo 28, a todo momento o motorista deve ter total controle do veículo, observando com atenção e tendo os cuidados necessários e indispensáveis à segurança do trânsito. A multa por dirigir e usar o celular é classificada de três maneiras: utilizando, segurando e manuseando.

Um dos princípios da direção defensiva no trânsito é o tempo de reação ao qual o motorista tem para ver, analisar e planejar sua ação ao se deparar com alguma situação adversa no trânsito. Pesquisas apontam que a prática de manusear o telefone enquanto dirige é tão perigosa quanto dirigir embriagado: enviar mensagens retarda em 35% a reação do motorista, enquanto que em condutores que ingeriram bebida alcoólica chega a 12%.

Por que o uso de celular no trânsito é perigoso?

Ao utilizar o celular no volante, você não só desvia o foco da visão e da audição como diminui a percepção de possíveis riscos do trânsito. O condutor coloca em risco não só a própria vida como a de todos aqueles ao seu redor.

Condutores que utilizaram o telefone celular enquanto estavam na direção do veículo foram responsáveis por cerca de 54 mil acidentes no ano de 2018, segundo dados da ABRAMET.

Usar o celular enquanto dirige aumenta em 400% o risco de acidentes, de acordo com dados da Organização Mundial da Saúde. Com o desenvolvimento da tecnologia e a existência contínua de aparelhos em nossas vidas, esse risco se torna cada vez maior.

O uso do smartphone ao volante já é a terceira causa de mortes no trânsito no país. Essa prática perigosa está atrás apenas do uso de álcool e do excesso de velocidade, segundo levantamento da Associação Brasileira de Medicina de Tráfego (ABRAMET).

**“O USO DO CELULAR NO TRÂNSITO INTERFERE NA ATENÇÃO, DIFICULTANDO DETECTAR OBSTÁCULOS NAS VIAS, DIFICULTA PERCEBER PEDESTRES E CLARO, RETARDA A AÇÃO EM CASOS DE RISCOS DE ACIDENTE!”**



## Dirigir sob Efeito de Álcool ou Drogas



Ingerir bebida alcoólica ou usar drogas, além de reduzir a concentração, afeta a coordenação motora, muda o comportamento e diminui o desempenho, limitando a percepção de situações de perigo e reduzindo a capacidade de ação e reação. O condutor que decide dirigir alcoolizado tem suas capacidades psicomotoras alteradas, podendo causar graves acidentes. Por isso, com o passar do tempo, a legislação ficou cada vez mais rígida, determinando severas penalidades para quem dirigir alcoolizado. A multa é pesada, uma das mais caras de todo o CTB, a CNH pode ser suspensa e o condutor pode acabar preso.

O uso do álcool é um dos maiores fatores de risco para a mortalidade e incapacidade de condutores, estando relacionado a cerca de 3,3 milhões de mortes a cada ano, em todo o mundo. Então não podemos deixar de esclarecer que qualquer quantidade de álcool ingerida, por mínima que seja, coloca em risco a segurança de todos no trânsito.

Por que dirigir alcoolizado é perigoso?

Em apenas alguns minutos após o consumo da bebida alcoólica, a substância já está chegando aos principais órgãos vitais do corpo. Alterando a comunicação entre os neurônios e diminuindo a resposta do cérebro ao organismo. As principais áreas afetadas são responsáveis pela coordenação motora, leitura espacial e equilíbrio. As consequências do álcool no trânsito são rígidas e variam de acordo com a gravidade. São elas:

- ❖ **Administrativa:** realizada quando o condutor é autuado sob efeito do álcool. As consequências são a suspensão do direito de dirigir por 12 meses, recolhimento da carteira de habilitação, multa de aproximadamente R\$ 2,900,00, 7 pontos na carteira e retenção do veículo até a apresentação de condutor habilitado.
- ❖ **Criminal:** para que seja configurado crime, além de dirigir sob efeito do álcool o condutor deve apresentar capacidade psicomotora alterada. O Código de Trânsito, no artigo 306, prevê possibilidade de pena de 6 meses a 3 anos.

Alguns condutores acreditam que tomar um copo de café podem torná-los aptos a dirigir com segurança. Porém, o álcool continua a afetar o cérebro até mesmo horas depois da ingestão da última dose. Não existe maneira de acelerar a recuperação do cérebro e tomar boas decisões ao volante após a embriaguez.

**“BEBIDA E DIREÇÃO FORMAM UMA COMBINAÇÃO PERIGOSA E FATAL, PARA QUALQUER QUANTIDADE DE ÁLCOOL CONSUMIDA. CONSCIÊNCIA NA DIREÇÃO É FUNDAMENTAL!”**





Além das sanções administrativas, como multas e pontos na carteira de motorista, e as infrações previstas no RTPP, as infrações de trânsito também podem ter implicações criminais. Em casos graves de infrações de trânsito, é possível que o motorista seja preso e processado criminalmente. Portanto, é importante sempre dirigir com responsabilidade e respeitar as leis de trânsito. Algumas dessas infrações incluem:

### **Homicídio Culposo**

Em qualquer sinistro de trânsito que resulte em morte, o motorista causador responderá por Homicídio Culposo na direção de veículo.

Artigo 302 do CTB

### **Lesão Corporal Culposa**

Em qualquer sinistro de trânsito que resulte em lesão corporal, o motorista causador responderá pelo fato na direção de veículo.

Artigo 303 do CTB

### **Dirigir sob Efeito de Álcool ou Substância Psicoativa**

Conduzir veículo automotor com capacidade psicomotora alterada em razão da influência de álcool ou de outra substância psicoativa que determine dependência. As Penas variam de detenção, de seis meses a três anos, multa e suspensão ou proibição de se obter a permissão ou a habilitação para dirigir veículo automotor.

Artigo 306 do CTB

No cenário judicial, existem vários casos, inclusive amplamente divulgados na mídia, de condenações superiores a 10 anos de prisão, por condutores que causaram sinistros com morte. É necessário que os motoristas estejam cientes de suas responsabilidades e dirijam com segurança para evitar acidentes e possíveis implicações criminais. A conscientização sobre a importância de respeitar as leis de trânsito e dirigir com cuidado é fundamental para prevenir acidentes e preservar vidas.

# Aula 8

# Situações de Emergência

**“VOCÊ SABE O QUE FAZER AO SE  
DEPARAR COM UM  
SINISTRO DE TRÂNSITO?”**



## O QUE FAZER EM CASO DE SINISTRO?



Cada sinistro é diferente do outro. E, por isso, só se pode falar na melhor forma de socorro quando se sabe quais são as suas características. Um veículo que está se incendiando, um local perigoso (uma curva, por exemplo), vítimas presas nas ferragens, a presença de cargas tóxicas, etc., tudo isso interfere na forma do socorro.

Suas ações também vão ser diferentes caso haja outras pessoas iniciando os socorros, ou mesmo se você estiver ferido.

Mas a sequência das ações a serem realizadas vai sempre ser a mesma:

1. Manter a calma;
2. Garantir a segurança;
3. Pedir socorro;
4. Controlar a situação;
5. Verificar a situação das vítimas;
6. Realizar algumas ações com as vítimas.

Sinalizar o local é fundamental para a segurança de todos

Antes de tudo é preciso entender que as diversas ações num acidente de trânsito podem ser feitas por mais de uma pessoa, ao mesmo tempo. Enquanto uma pessoa telefona, outra sinaliza o local e assim por diante. Assim, ganha-se tempo para o atendimento, fazer a sinalização e garantir a segurança no local.

Os acidentes acontecem nas ruas e estradas, impedindo ou dificultando a passagem normal dos outros veículos. Por isso, esteja certo de que situações de perigo vão ocorrer (novos acidentes ou atropelamentos), se você demorar muito ou não sinalizar o local de forma adequada. Algumas regras são fundamentais para você fazer a sinalização do acidente:

**“O PRIMEIRO ATO, E O PRINCIPAL, É SE PREOCUPAR COM A SUA SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR. E SINALIZAR O LOCAL DE SINISTRO GARANTE A SEGURANÇA DE TODOS!”**





## SINALIZANDO O LOCAL DE SINISTRO



Demarque todo o desvio do tráfego até o acidente. É necessário que todo o trecho, do início da sinalização até o acidente, seja demarcado, indicando quando houver desvio de direção. A sinalização deve começar, em locais de pista reta, no mínimo 100 metros antes (nos dois sentidos) do sinistro e em curvas, sempre antes da curva (cerca de 30 metros antes da curva). Outro objetivo importante na sinalização é manter a fluidez do tráfego, isto é, apesar do afunilamento provocado pelo acidente, deve sempre ser mantida uma via segura para os veículos passarem. Evita-se, desta forma, novas colisões no final da fila de veículos.

Para manter o tráfego fluindo, tome as seguintes providências:

- ❖ Mantenha, dentro do possível, as vias livres para o tráfego fluir;
- ❖ Coloque pessoas ao longo do trecho sinalizado para cuidarem da fluidez;
- ❖ Não permita que curiosos parem na via destinada ao tráfego;
- ❖ Sinalize no local do acidente.

### Pessoas sinalizando

À noite ou sob neblina, a sinalização deve ser feita com materiais luminosos. Lanternas, pisca alerta e faróis dos veículos devem sempre ser utilizados. O emprego de pessoas sinalizando é bastante eficiente, porém é sempre arriscado. Ao se colocar pessoas na sinalização, é necessário tomar alguns cuidados:

- ❖ Suas roupas devem ser coloridas e contrastar com o terreno;
- ❖ As pessoas devem ficar na lateral da pista, sempre de frente para o fluxo dos veículos;
- ❖ Devem ficar o tempo todo agitando um pano colorido para alertar os motoristas;
- ❖ Prestar muita atenção e estar sempre preparadas para o caso de surgir algum veículo desgovernado;
- ❖ As pessoas nunca devem ficar logo depois de uma curva ou em outro local perigoso. Elas têm que ser vistas de longe, pelos motoristas.

**“ PARA SINALIZAR USE O QUE TIVER NA MÃO. COMO GALHOS DE ÁRVORE, CAVALETES DE OBRA, LATAS, PEDAÇOS DE MADEIRA, PEDAÇOS DE TECIDO, PLÁSTICOS, ETC!”**





**“PRIMEIROS SOCORROS SÃO AS  
PRIMEIRAS PROVIDÊNCIAS  
TOMADAS NO LOCAL DO SINISTRO.  
É O ATENDIMENTO INICIAL E  
TEMPORÁRIO, ATÉ A CHEGADA DE  
UM SOCORRO PROFISSIONAL.”**

**“E QUAIS SÃO ESSAS  
PROVIDÊNCIAS?”**

**“UMA RÁPIDA AVALIAÇÃO DA VÍTIMA;  
ALIVIAR AS CONDIÇÕES QUE AMEACEM A VIDA OU QUE  
POSSAM AGRAVAR O QUADRO DA VÍTIMA, COM A  
UTILIZAÇÃO DE TÉCNICAS SIMPLES;  
ACIONAR CORRETAMENTE UM SERVIÇO DE  
EMERGÊNCIA LOCAL.  
SIMPLES, NÃO É!”**



## SOCORRENDO AS VÍTIMAS



### Controlando a hemorragia externa

A forma mais simples de controlar uma hemorragia externa, que qualquer pessoa pode realizar, é a compressão do ferimento, diretamente sobre ele, com gaze ou pano limpo. Você pode necessitar de luvas para sua proteção, para não se contaminar. Naturalmente você deve cuidar só das lesões facilmente visíveis que continuam sangrando e daquelas que podem ser cuidadas sem a movimentação da vítima. Só aja em lesões e hemorragias se você se sentir seguro para isso.

### Escolha um local seguro para as vítimas

Muitas das pessoas envolvidas no acidente já podem ter saído sozinhas do veículo, e também podem estar desorientadas e traumatizadas com o acontecido. É importante que você localize um local sem riscos e junte essas pessoas nele. Isso irá facilitar muito o atendimento e o controle da situação, quando chegar a equipe de socorro.

está fazendo para ajudá-la e, com certeza, ela vai ser mais receptiva a seus cuidados.

Ouçã e aceite as queixas da vítima e a sua expressão de ansiedade, respondendo às perguntas com calma e de forma apaziguadora. Não minta e não dê informações que causem impacto ou estimulem a discussão sobre a culpa no acidente.

### Cintos de segurança e respiração

Veja se o cinto de segurança está dificultando a respiração da vítima. Nesse caso, e só nesse caso, você deve soltá-lo, sem movimentar o corpo da vítima.

### Impedindo movimentos da cabeça

É procedimento importante e fácil de ser aplicado, mesmo em vítimas de atropelamento. Segure a cabeça da vítima, pressionando a região das orelhas, impedindo a movimentação da cabeça. Se a vítima estiver de bruços ou de lado, procure alguém treinado para avaliar se ela necessita ser virada e como fazê-lo, antes de o socorro chegar. Em geral ela só deve ser virada se não estiver respirando. Se estiver de bruços e respirando, sustente a cabeça nessa posição e aguarde o socorro chegar. Se a vítima estiver sentada no carro, mantenha a cabeça na posição encontrada.

### Vítima inconsciente

Ao tentar manter contato com a vítima, faça perguntas simples e diretas, tais como:

— Você está bem? Qual é seu nome? O que aconteceu? Você sabe onde está? O objetivo dessas perguntas é apenas identificar a consciência da vítima. Ela pode responder bem e naturalmente a suas perguntas, e isso é um bom sinal, mas pode estar confusa ou mesmo nada responder.

Se ela não der nenhuma resposta, demonstrando estar inconsciente ou desmaiada, mesmo depois de você chamá-la em voz alta, ligue novamente para o serviço de socorro complementando as informações e siga as orientações que receber. Não movimente a vítima em hipótese nenhuma.

## SOCORRENDO AS VÍTIMAS



Você não é um profissional de resgate e por isso deve se limitar a fazer o mínimo necessário em favor da vítima até a chegada do socorro. Você, mesmo com toda a boa vontade, também pode vir a enfrentar uma situação em que seja necessário mais que a sua solidariedade. Mesmo nessas situações difíceis, não se espera que você faça algo para o qual não esteja preparado ou treinado.

### Fazendo contato com a vítima

Depois de garantido pelo menos o básico em segurança e feita a solicitação do socorro, é o momento em que você pode iniciar contato com a vítima. Se a janela estiver aberta, fale com a vítima sem abrir a porta. Se for abrir a porta, faça-o com muito cuidado para não movimentar a vítima. Você pode pedir a algum ocupante do veículo para destravar as portas, caso necessário.

Ao iniciar seu contato com a vítima, faça tudo sempre com base em quatro atitudes: informe, ouça, aceite e seja solidário. Informe à vítima o que você

**“O QUE NÃO SE DEVE FAZER COM UMA VÍTIMA DE ACIDENTE NÃO MOVIMENTE. NÃO FAÇA TORNIQUETES. NÃO TIRE O CAPACETE DE UM MOTOCICLISTA. NÃO DÊ NADA PARA BEBER. VOCÊ SÓ QUER AJUDAR, MAS MUITOS SÃO OS PROCEDIMENTOS QUE PODEM AGRAVAR A SITUAÇÃO DA VÍTIMA!”**




## Perfil do bom profissional


1. Tem asseio pessoal;
2. Cuida de sua saúde;
3. Ingere alimentos saudáveis;
4. Trata seu veículo com cuidado e zelo, mantendo-o limpo e conservado, pois é o meio de sua subsistência e sustento;
5. Realiza check-list antes de viajar;
6. Dirige sempre com precaução e defesa, colocando a segurança de si e dos demais usuários da estrada em primeiro lugar.;
7. Conhece as leis de trânsito, cumprindo as normas de segurança, evitando sanções e penalizações;
8. Valoriza a si mesmo, sua família e seu trabalho;
9. Pensa positivo;
10. Agrega conhecimento.

**LEMBRE-SE!**  
**O MOTORISTA É O ESPELHO DE SUA**  
**FAMÍLIA! É O REFLEXO DO**  
**PROFISSIONALISMO DE SUA EMPRESA!**  
**DÊ O MELHOR EXEMPLO!**  
**MOSTRE SEU MELHOR!**





**CHEGAMOS AO FINAL  
DO NOSSO CURSO  
SOBRE BOAS PRÁTICAS NA DIREÇÃO!**



**ESPERAMOS QUE VOCÊ TENHA AGREGADO  
CONHECIMENTO E QUE SIRVA PARA SUA  
SEGURANÇA NO TRÂNSITO.  
ATÉ A PRÓXIMA PESSOAL!**

## Bibliografia

Scania. MANUAL BÁSICO DE SEGURANÇA NO TRÂNSITO. Disponível em <[https://www.scania.com/content/dam/scanianoe/market/br/pdfs/Manual\\_Seguranca\\_Low.pdf](https://www.scania.com/content/dam/scanianoe/market/br/pdfs/Manual_Seguranca_Low.pdf)>. Acesso em: 15 de novembro 2022.

DETRAN/SP. Direção Defensiva, Trânsito seguro é um direito de todos. Disponível em <[https://www.detran.sp.gov.br/wps/wcm/connect/5b1f94c7-ee70-43a2-9789-5cd219e6f895/DIRECAO\\_DEFENSIVA16112010+e+detran.pdf?MOD=AJPERES&CVID=klHedCU](https://www.detran.sp.gov.br/wps/wcm/connect/5b1f94c7-ee70-43a2-9789-5cd219e6f895/DIRECAO_DEFENSIVA16112010+e+detran.pdf?MOD=AJPERES&CVID=klHedCU)>. Acesso em: 02 de novembro 2022.

Por Vias Seguras. Manual de Direção Defensiva. Disponível em <[http://vias-seguras.com/comportamentos/direcao\\_defensiva\\_manual\\_denatran](http://vias-seguras.com/comportamentos/direcao_defensiva_manual_denatran)>. Acesso em: 21 de novembro 2022.

DENATRAN. Disponível em <<https://denatran.gov.br>>. Acesso em: 10 de novembro 2022.

Corpo de Bombeiros do Estado de Mato Grosso do Sul. Primeiros Socorros. Disponível em <<https://bombeiros.go.gov.br>>. Acesso em: 20 de novembro 2022.

Corpo de Bombeiros do Estado do Paraná. Disponível em <<https://bombeiros.pr.gov.br>>. Acesso em: 19 novembro 2022.

Volkswagen. Manual Básico de Segurança no Trânsito. Disponível em <<https://www.vw.com.br>>. Acesso em: 14 novembro 2022.

Araujo, Julyver Modesto. CTB Digital. Disponível em <<https://www.ctbdigital.com.br>>. Acesso em: 12 de novembro de 2022.

**Produção Gráfica**

*Ricardo J Con*



**@ricardojcon**

**PRODUÇÕES AUDIOVISUAIS**



## Realização



[www.narotacerta.com.br](http://www.narotacerta.com.br)



[www.tgaassessorias.com.br](http://www.tgaassessorias.com.br)