

Direção Distraída

POR QUE ISSO IMPORTA

Em 2024, 3.208 pessoas morreram e mais de 315.000 ficaram feridas em acidentes por direção distraída nos EUA (NHTSA). Enviar uma mensagem a 90 km/h é como dirigir um campo de futebol com os olhos fechados. Distração é 100% evitável.

3.208

Mortos por direção distraída em 2024 (NHTSA)

315K+

Feridos em acidentes por distração 2024 (NHTSA)

5 seg

Olhos fora = 1 campo de futebol a 90 km/h

5 Regras para Prevenir Direção Distraída

Todo motorista deve seguir estas regras para proteger a si e aos outros:

1

GUARDE O CELULAR

Silencie o celular e coloque-o fora de alcance antes de ligar o motor. Nenhuma chamada ou mensagem vale uma vida. Use o modo Não Perturbe.

2

PARE SE NECESSÁRIO

Se precisar fazer uma ligação ou ler um mapa, pare em local seguro primeiro. Nunca tente com o veículo em movimento.

3

CONFIGURE ANTES DE DIRIGIR

Programo o GPS, ajuste espelhos, configure o ar e escolha a música antes de engatar a marcha.

4

MANTENHA OS OLHOS NA ESTRADA

Evite comer, se arrumar, ler ou pegar objetos enquanto dirige. Cada segundo sem olhar aumenta o risco de acidente.

5

FALE COMO PASSAGEIRO

Se vir o motorista usando o celular ou distraído, fale algo. Passageiros têm o direito e a responsabilidade de se manifestar.

Antes de Dirigir — Lista de Verificação

- Seu celular está silenciado e fora de alcance?
- O destino do GPS já está programado?
- Espelhos, banco e controles de clima estão ajustados?
- Objetos soltos no veículo estão seguros?
- Você tem dispositivo viva-voz se ligações forem essenciais?
- Você está bem descansado e alerta para dirigir?

Os 3 Tipos de Distração — Conheça Todos

Visual: Olhos fora da estrada — olhar o celular, GPS, passageiros, paisagem ou incidentes na via.

Manual: Mãos fora do volante — digitar, comer, beber, ajustar controles ou pegar objetos no veículo.

Cognitiva: Mente fora da direção — sonhar acordado, estresse, conversas, fadiga ou pensar em problemas.

Digitar: O mais mortal — combina os três tipos de uma vez. Tira olhos, mãos e mente da direção.

Fadiga: Dirigir sonolento é como dirigir embriagado. A fadiga reduz o tempo de reação e causa micro-sonos.

Complacência: Rotas familiares geram excesso de confiança. A maioria dos acidentes ocorre perto de casa.

Erros Comuns Que Matam na Estrada

- ✗ Olhar uma mensagem 'só um segundo' — em alta velocidade, esse segundo cobre 25+ metros às cegas
- ✗ Comer ou beber enquanto dirige — derramamentos causam movimentos bruscos do volante
- ✗ Programar GPS ou trocar música com o veículo em movimento
- ✗ Acreditar que ligações viva-voz são seguras — distração cognitiva ainda prejudica a direção
- ✗ Dirigir fatigado — direção sonolenta é tão perigosa quanto direção embriagada

Dicas de Segurança para Lembrar

- ✓ Designe um passageiro como 'copiloto' para cuidar de chamadas, GPS e mensagens
- ✓ Faça pausas regulares em viagens longas — pare a cada 2 horas ou 160 km para se manter alerta
- ✓ Use apps que bloqueiam notificações ao dirigir — muitas seguradoras oferecem gratuitamente
- ✓ Prenda objetos soltos antes de dirigir — uma garrafa rolando pode ser distração mortal
- ✓ Dê o exemplo — se gerencia motoristas, estabeleça política de tolerância zero à distração

Perguntas para Discussão com a Equipe

1. Quais são as distrações mais comuns quando você dirige a trabalho?
2. Alguém teve um quase-acidente por direção distraída?
3. Temos uma política da empresa sobre uso de celular ao dirigir?
4. Que estratégias você usa para evitar distrações na estrada?
5. Como podemos nos responsabilizar mutuamente por dirigir sem distrações?

ASSINATURA DO DDS

Data: _____

Supervisor: _____

Projeto: _____

Local: _____

Lista de presença anexa: [] Sim