

Direção Distraída

POR QUE ISSO IMPORTA

A direção distraída matou 3.208 pessoas em 2024 (NHTSA) e representa 8% de todos os acidentes fatais. Enviar uma mensagem tira os olhos da estrada por 5 segundos — a 90 km/h, isso equivale a percorrer 90 metros com os olhos fechados. Acidentes de trânsito são a causa #1 de mortes no trabalho. Todo trabalhador que dirige deve tratar a atenção ao volante como responsabilidade de vida ou morte.

3.208

Mortes por direção distraída em 2024 (NHTSA)

5 seg

Olhos fora da estrada por uma mensagem — a 90 km/h = 90 m

8%

De todos os acidentes fatais envolvem distração

5 Regras para Prevenir a Direção Distraída

Todo trabalhador que dirige a trabalho deve seguir estas regras:

- 1 CELULAR GUARDADO — TODA VIAGEM**
Guarde o celular antes de ligar o motor. Use modo Não Perturbe / direção.
- 2 NÃO ENVIE MENSAGENS — NUNCA**
Ler ou enviar mensagem a 90 km/h é como dirigir 90 metros de olhos vendados.
- 3 PARE PARA ATENDER LIGAÇÕES**
Se for urgente, encoste com segurança, pare e atenda. Viva-voz não é livre de distração.
- 4 PROGRAME O GPS ANTES DE DIRIGIR**
Insira o destino antes de partir. Nunca ajuste a navegação em movimento.
- 5 EVITE COMER AO VOLANTE**
Comer, beber e pegar objetos tiram as mãos e os olhos da direção.

Antes de Começar — Lista de Verificação

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Celular está em modo Não Perturbe? | <input type="checkbox"/> Destino do GPS está programado? |
| <input type="checkbox"/> Espelhos, banco e ar-condicionado ajustados? | <input type="checkbox"/> Objetos soltos estão seguros? |
| <input type="checkbox"/> Comida e bebida resolvidas antes de dirigir? | <input type="checkbox"/> Conhece a política de direção distraída? |

Três Tipos de Distração

Visual: Olhos fora da estrada — olhar o celular, GPS, passageiro ou algo fora do veículo.

Manual: Mãos fora do volante — enviar mensagens, comer, pegar objetos, ajustar controles.

Cognitiva: Mente fora da direção — divagar, conversas emocionais, estresse do trabalho, fadiga.

Mensagens = As Três: Enviar mensagens combina distração visual + manual + cognitiva — a atividade mais perigosa.

Mito do Viva-Voz: Chamadas em viva-voz ainda criam distração cognitiva — seu cérebro sai da estrada.

Veículos de Trabalho: Acidentes de trânsito são a causa #1 de mortes no trabalho — a política da empresa deve ser cumprida.

Erros Comuns que Matam

- ✗ "Só uma olhadinha" na mensagem — 5 seg a 90 km/h = 90 m sem olhar a estrada
- ✗ Achar que viva-voz é seguro — distração cognitiva reduz o tempo de reação em 50%
- ✗ Comer ou beber enquanto dirige — derramamentos causam desvios bruscos e perda de controle
- ✗ Programar o GPS em movimento — encoste, pare e depois ajuste a rota

Dicas de Segurança para Lembrar

- ✓ Celular vai no porta-luvas ou em modo Não Perturbe antes de ligar o motor
- ✓ Se precisar ligar, encoste completamente — não dirija pelo acostamento
- ✓ Configure tudo antes de dirigir — espelhos, GPS, música, ar-condicionado
- ✓ Seja o exemplo — se um passageiro está no celular, peça para ele navegar

Perguntas para Discussão com sua Equipe

1. Já se pegou olhando o celular enquanto dirigia? O que aconteceu?
2. Nossa empresa tem uma política escrita de direção distraída?
3. Qual é sua estratégia para lidar com uma ligação urgente enquanto dirige?
4. Já foi passageiro quando o motorista estava distraído? Como se sentiu?
5. O que podemos fazer como equipe para nos cobrar responsabilidade na estrada?

ASSINATURA DO DDS

Data: _____

Supervisor: _____

Projeto: _____

Local: _____

Folha de presença anexada: [] Sim