# DISTRAÇÕES

A distração ao conduzir acontece quando a atenção que estava dedicada à atividade de dirigir se afasta dela para se concentrar em outra atividade. As distrações ocorrem diariamente, mas elas podem se tornar perigosas ao volante.

Alguns segundos de distração já podem provocar graves eventos no trânsito. **Quanto maior for o tempo da distração, maior será o risco de sofrer um incidente.**

As distrações nem sempre provêm do mundo exterior (celular, música, propagandas). **O nosso estado físico e emocional** também as provoca e as influencia. Um estado febril, um enjoo ou uma dor persistente alteram a sua atenção, já que você tende a se concentrar em seu mal-estar uma vez ou outra, tirando a atenção da tarefa de conduzir.

Se você está muito cansado, isso aumenta não só o risco de dormir e se envolver em um acidente, mas também o risco de se distrair com mais facilidade devido a uma atenção prejudicada. Tanto o seu corpo quanto a sua mente precisam descansar.

Além disso, um estado emocional alterado tende a desviar sua atenção para seus problemas, para sua raiva, seu rancor, sua angústia ou sua tristeza, especialmente se esse sentimento for intenso. Você também pode acabar reagindo de maneira inadequada diante de estímulos irrelevantes por se encontrar em um estado muito alterado.

**Por isso, recomendamos:**

- Se estiver com sono, não dirija. Descanse.
- Se estiver passando por uma situação que afeta o seu estado emocional, tente fazer uma atividade física, caminhar, meditar, fazer yoga ou, se necessário, marque uma consulta com um profissional.
- Se estiver mal fisicamente, consulte um profissional para aliviar os sintomas. Não se automedique.
- Aumente as precauções. Mantenha o foco na direção.

**Um bom condutor busca a sua segurança e a segurança dos outros usuários da via.**

# Dirija com responsabilidade! Contamos com você!

CEPA MOBILITY

facebook.com/cepasafedrive

@CEPASafeDrive