PARA VOLTAR A DIRIGIR COM SEGURANÇA...

CEPA
MOBILITY CARE

CEPA Mobility Care

Durante o ano de 2020, nós tivemos, em muitos casos, que ficar em casa e trabalhar em home office, reduzindo nossa mobilidade habitual.

Neste ano de 2021, muitas pessoas estão **voltando às atividades presenciais,** levando a um **aumento na mobilidade das nossas cidades.** Voltar a dirigir como antes pode exigir que tenhamos que adaptar nossa mente e nosso corpo à nova normalidade e mobilidade.

> Durante um ano, e ainda hoje, vivemos com o estresse do confinamento, da mudança de rotinas, de tomar cuidado, de cuidar de nós mesmos e de cuidar dos outros; por isso é normal que, ao entrar no seu carro para voltar a dirigir como antes, você sinta certa tensão e se ache menos capacitado.

Por isso recomendamos que faça revisão e leve em conta os seguintes aspectos:

Prepare seu veículo

A primeira coisa que você deve fazer é revisar e preparar seu veículo. Verifique se ele está em boas condições para dirigir com segurança. Faça revisão dos **pneus (Aros),** os níveis **do óleo do motor**, fluido de **refrigeração e fluido de freio.** Outro item a levar em conta é verificar se as **palhetas do limpador de para-brisa** se encontram em bom estado e com líquido suficiente para funcionar corretamente, de preferência com aditivo desengordurante específico. Não se esqueça de verificar se todos os **faróis, dianteiros e traseiros**, estão funcionando, bem como se as **luzes indicadoras de direção** estão operando corretamente. Em caso de dúvidas, **sempre consulte o manual do seu veículo ou um técnico especialista**.

Higienize o veículo

É conveniente tomar algumas medidas de higiene para diminuir a exposição ao vírus.
O ideal é primeiramente lavar as mãos ou usar álcool em gel e passar um pano umedecido em álcool nas maçanetas das portas do veículo, no câmbio da embreagem, no freio de mão, no cinto de segurança e nos controles do veículo.
Tome cuidado para que o álcool utilizado não danifique as peças do veículo.
Passe muito bem o aspirador no interior do veículo.
Se possível, evite utilizar o ar condicionado.
Os tapetes de borracha devem ser retirados e lavados com água e sabão.
Um item que sempre nos acompanha e que o colocamos em algum lugar do veículo é o telefone celular, por isso é importante que o higienize regularmente.

Planeje seu percurso com antecedência

Isso ajudará para que você se organize e se sinta mais seguro e confiante, escolhendo cuidadosamente os horários e as ruas pelas quais passará, evitando trânsito denso, enquanto recupera a confiança. Inicie com deslocamentos de curta distância.

Ajuste corretamente sua posição ao volante

Ter uma postura adequada para dirigir tornará sua viagem mais relaxada e segura. Lembre-se de colocar as duas mãos no volante, de forma adequada, e de posicionar corretamente os espelhos.

Eleve sua visão

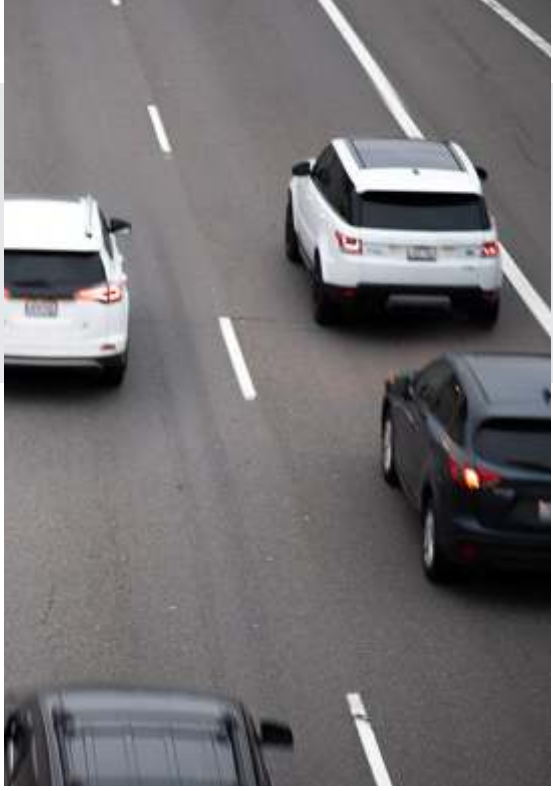
Trate de observar o mais distante possível; isso permitirá que você perceba riscos com antecedência suficiente.

Faça revisão periódica dos espelhos retrovisores.

Aumente a distância

Aumente a distância em relação a outros veículos, conservando margens de segurança maiores na frente e nas laterais do seu veículo.

Tenha em mente que, devido ao **distanciamento social,** muitos pedestres que antes usavam transporte público agora se tornaram ciclistas, fazendo parte do trânsito; pode ser que eles estejam pouco preparados e desconheçam os regulamentos de trânsito.



Estresse e ansiedade

Pode ser que você tenha estado ou ainda esteja com estresse e/ou ansiedade; isso é normal, e voltar a dirigir pode gerar mais estresse. Por isso, sugerimos que você:

- Mantenha a calma.
- Respire profundamente, quando for necessário para retomar o equilíbrio; lembre-se de que uma oxigenação correta melhora o bem-estar. Não se envolva em discussões com outras pessoas no trânsito; aprenda a deixar passar situações que não lhe trarão nada nem resolverão nada. Lembre-se de que é possível que todas as pessoas no trânsito também estejam passando por um estado de estresse alto. Respire!
- Traga pensamentos positivos para a sua mente.
- Você pode colocar uma música tranquila, a um volume que permita ouvir o que acontece ao seu redor.
- Na sua casa, faça exercício, ioga; leve em conta que toda atividade física diminui os níveis de estresse e ansiedade, melhorando a capacidade de concentração.
- Medite.

Cansaço e sono

É possível que no começo se sinta mais cansado ou com sono, por isso é importante que tenha uma boa noite de descanso; lembre-se de que os médicos aconselham de 6 a 8 horas efetivas de sono para um motorista.

Fadiga do motorista

Lembre-se de que a fadiga se manifesta com cansaço ocular, desconforto físico ao volante, bocejos constantes. Faça pausas ativas, parando a cada 2 horas contínuas de direção ou a cada 150 km percorridos.

Remédios e álcool

Se você está tomando alguma medicação, consulte um médico para verificar se causa efeitos adversos nas suas habilidades para dirigir.

Lembre-se: Nunca ingira bebidas alcoólicas de for dirigir; o álcool reduz suas capacidades biológicas e psicológicas.

Celular

Evite o uso, mesmo que esteja parado em um semáforo; além de ser um gerador de distrações, você perde a referência daquilo que lhe rodeia.

Aumente sua atenção

É provável que, ao retomar suas atividades e a direção, você se distraia com mais facilidade. Aumente e aguce sua atenção para uma direção segura e preventiva.

Respeite sempre os sinais de trânsito e o regulamento e adapte sua direção às circunstâncias da via, ao clima e ao trânsito.

Contamos com o seu apoio para voltar a dirigir com segurança!

CEPA
MOBILITY CARE

Copyright © 2021 CEPA Mobility Care- Todos os direitos reservados.
CEPA Centro de Treinamento Ltda. CNPJ: 03.349.658/0001-00