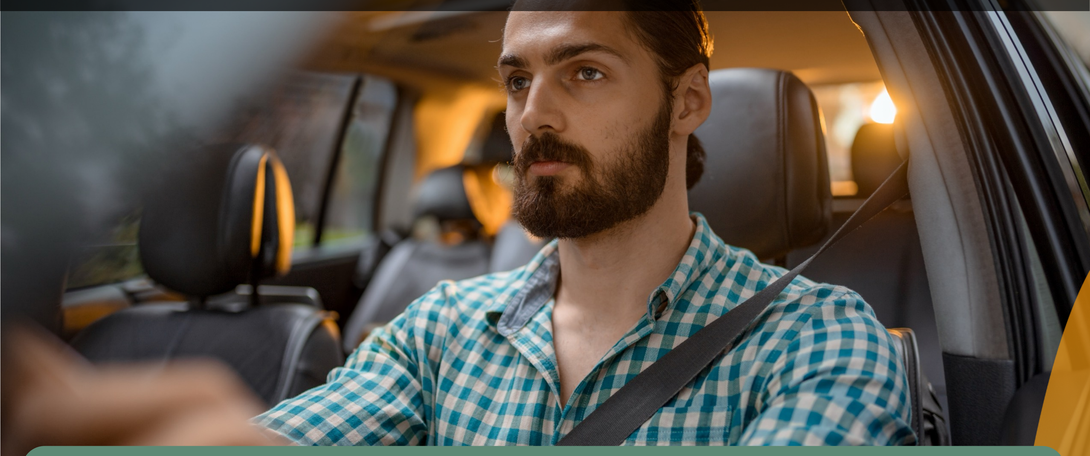
CEPA MOBILITY

Estresse e Empatia ao Dirigir



Vivemos em um mundo onde as pessoas parecem estar constantemente estressadas e ansiosas, onde a empatia é cada vez menos visível e, por vezes, inexistente. **A mobilidade e o trânsito não escapam disso.**

A pessoa que dirige o veículo é a mesma que, pouco antes, enfrentou algum problema familiar ou de trabalho, ou que talvez tenha tido algum conflito pessoal. **Todos os dias, com tudo o que nos acontece, entramos no veículo e compartilhamos a via com outras pessoas que também carregam seus próprios conflitos e histórias.**

Quando estamos estressados ou ansiosos, nossa mente divaga e perde clareza, o que é extremamente perigoso ao dirigir. Nestas condições, é mais difícil nos concentrar e prestar atenção ao trânsito e ao que se passa à nossa volta.

O motorista pode se tornar agressivo, intolerante aos erros alheios ou à velocidade dos veículos que o precedem. Isso pode levá-lo a tomar decisões que coloquem em risco a sua segurança e a segurança dos demais usuários da via.

Ouvimos muito sobre empatia, mas será que a praticamos diariamente?

Algumas maneiras de praticar a empatia e manter a calma enquanto dirige:

- **Seja tolerante** com os erros alheios.
- **Respeite as regras** de trânsito.
- **Dê preferência aos pedestres e cuide deles**; eles são os atores mais vulneráveis na mobilidade.
- **Não discuta com outros motoristas nem aceite desafios**. Lembre-se que você é mais esperto que uma simples provocação.
- Quando o trânsito estiver intenso, **colabore e facilite a entrada de outros veículos**. Evite bloquear um cruzamento e atrapalhar o fluxo do trânsito.
- Entenda que, se houver um engarrafamento, **ficar com raiva ou estressado não ajudará.**

Nas situações em que o estresse e a ansiedade tomam conta de você, procure relaxar: respire fundo várias vezes, beba um pouco de água e ouça uma música suave que você goste. Essas atitudes podem te ajudar a sair desse estado de ansiedade.

É importante ressaltar que, embora convivamos diariamente com estresse e ansiedade, se estes forem exacerbados, recorrentes e você sentir que não consegue controlá-los, é necessário buscar ajuda de um profissional capacitado.

Dirigir um veículo e fazer parte da mobilidade é uma grande responsabilidade. Como motoristas, devemos promover um trânsito amigável e seguro.

Seja um motorista responsável e seguro. Cuide das vidas com as quais você cruza.