CEPA MOBILITY

ESTRESSE AO VOLANTE

A rotina e o hábito nos fazem esquecer que, conduzir um veículo é uma das ações mais complexas que executamos diariamente. O controle emocional é o fator que determina a atitude, o comportamento e, inclusive, a capacidade de controle do veículo.
Por isso é bom estar sempre alerta e controlar as emoções em situações que nos levam ao limiar de nosso próprio **“dia de fúria”** no trânsito.

Diariamente, o condutor é exposto aos efeitos negativos do estresse que se manifestam em dois planos;

- **Físico**: Resultado de longos períodos ao volante onde a postura física e as condições do microclima na cabine do veículo podem contribuir negativamente.

- **Psicológico**: Acomete àquelas pessoas que transferem para a direção o nervosismo de uma discussão/desavença familiar ou de trabalho, bem como aquelas que ficam irritadas só de imaginar o trânsito que enfrentarão pela frente.

Com frequência passamos por diversas situações estressantes no trânsito que acabam por originar ações agressivas, como gestos obscenos, insultos verbais e até agressão física. Por isso, é bom estar sempre alerta e controlar as emoções.

Fuja da briga:

- Respeite as leis de trânsito. Não se esqueça de usar a seta para sinalizar as manobras.
- Peça e aceite desculpas. Seja tolerante aos erros dos outros motoristas.
- Não use celular ao volante.
- Buzine apenas para alertar. O outro motorista pode achar que se trata de provocação.
- Não faça manobras arriscadas.

Lembre-se que a fadiga, a pressa e o cansaço refletem na hora de conduzir um veículo. Por isso, se não estiver se sentindo bem, peça a outra pessoa para dirigir.

CONDUZIR DE MANEIRA SEGURA PRESERVA A VIDA

www.cepasafedrive.com
indesa@cepasafedrive.com

Este material didáctico fue elaborado por el Departamento de Diseño y Desarrollo de CEPA International. Prohibido su reproducción total o parcial sin la debida autorización.