



Saúde mental para uma direção mais segura

Quando vamos dirigir, além de o veículo precisar estar em boas condições, também é necessário que o motorista se encontre bem física e psicologicamente.

Hoje vamos nos centrar no ponto de vista psicológico. Há situações cotidianas que podem prejudicar o bom desempenho do motorista, de modo que devemos estar atentos.

Estes tipos de situações comuns podem ser a causa pela qual estejamos mais desatentos, ansiosos, agressivos ou tristes, aumentando a probabilidade de nos envolvermos em algum tipo de evento de trânsito.

- **Divórcios**
- **Mudanças**
- **Dívidas ou problemas financeiros**
- **Problemas no trabalho**
- **Conflitos familiares**
- **Doenças e mortes de entes queridos**
- **Insônia ou menos de 8 horas de sono, podem fazer com que nos encontremos com a "mente menos clara" para dirigir.**

Por isso, devemos ser capazes de perceber nossas emoções e gerenciá-las corretamente, para que não interfiram em nossa atenção e desempenho ao dirigir.

- Mantenha sua **atenção na tarefa de dirigir.**
- **Não pense em resolver problemas quando está dirigindo.** O veículo não é o lugar apropriado para isso.
- Caso sinta que está angustiado, ansioso ou irritado, **utilize a respiração profunda e lenta para restabelecer o equilíbrio emocional.**
- **Não dirija se estiver perturbado emocionalmente**, ao ponto de seu foco ser apenas a situação que o incomoda. Isso pode fazer com que tome decisões ruins e coloque em risco a si mesmo ou a outros usuários da via.
- Se estiver passando por um período de estresse, reserve para si **momentos de relaxamento, cuide de suas emoções**, converse com alguém para ver outro ponto de vista, busque soluções ou apoio.
- **Durma as horas necessárias para um descanso reparador** (em adultos de 6 a 8 horas aproximadamente).
- **Não hesite em consultar um profissional** se a situação pela qual está passando estiver sendo difícil de suportar.



Ao ter a mente lúcida e as emoções sob seu controle, isso favorece uma direção segura, responsável e tranquila.

Contamos com você para avançar rumo a uma mobilidade segura e de qualidade.