



**Tempo de descanso, dirigir nos feriados e férias.**



Todo ano, ao chegar um feriado ou as tão aguardadas férias, milhares de pessoas decidem pegar seu veículo e se deslocar a algum lugar para descansar e recuperar energias.

Tirar alguns dias de descanso ao menos uma vez por ano é necessário e reparador. Isso nos permite relaxar a mente e o corpo e nos dá a possibilidade de voltar às nossas atividades com mais foco, energia e inclusive mais criativos e motivados.

Para ter uma viagem segura e chegar ao destino que permitirá seu descanso, recomendamos que você tenha em conta estas medidas:

- Verifique se seu veículo está em boas condições e com a revisão em dia conforme recomendado pelo fabricante. Revise os pneus, faróis, óleo, água, limpador de para-brisa etc.
- Planeje sua viagem com antecedência. Busque o caminho mais seguro, os horários e dias de menor trânsito, as paradas que realizará, onde há postos de combustível caso necessite. Lembre-se de que sempre é muito mais seguro viajar durante o dia.
- Tenha um bom descanso reparador antes de viajar. Dormir de 6 a 8 horas é muito importante para uma direção segura. Caso se sinta sonolento enquanto dirige, o melhor a fazer é parar e descansar.



- **Nunca consuma álcool nem drogas se for dirigir.**
- **Recomendamos refeições leves e a ingestão de água, isso contribui para que não se sinta cansado e sonolento.**
- **Vá com calma, caso se encontre em algum engarrafamento, pense que ficar nervoso ou irritado não fará o trânsito fluir. É melhor respirar, ter uma atitude positiva, boa música e pensar que o importante é chegarem seguros ao seu destino para poderem aproveitar.**
- **Respeite sempre as normas de trânsito e adeque a velocidade às circunstâncias da via, ao clima e ao trânsito.**
- **Mantenha uma distância do veículo à sua frente que permita frear com segurança e olhe o mais à frente possível para prever riscos.**
- **Evite manobras arriscadas, realize ultrapassagens em locais seguros, permitidos e apenas caso seja necessário.**



Dirija com responsabilidade e segurança para ter uma viagem que o conduza ao destino desejado para se divertir e aproveitar seu merecido descanso.

**Sua segurança ao dirigir também é a segurança dos outros usuários da via.  
Contamos com você!**

