

## Manual de Segurança no Trânsito

### MENSAGEM AOS FUNCIONÁRIOS DA MONDELĒZ BRASIL

A **Política de Saúde e Segurança da Mondelēz Brasil** estabelece, como valor fundamental e princípio básico de negócio, a proteção da vida e da saúde de todos os seus colaboradores.

Um grande esforço tem sido feito para proporcionar as condições mais seguras possíveis para nossos empregados. Sabemos, no entanto, que esse esforço não deve restringir-se apenas às nossas instalações (fábricas, depósitos e escritórios), mas também estender-se aos times de campo.

Dentro desse contexto foi preparado o “Manual de Procedimentos de Segurança no Trânsito Mondelēz” que você tem em mãos. Esses procedimentos contêm dicas e recomendações fundamentais para melhorar a segurança de todos aqueles que precisam utilizar frequentemente veículos automotivos.

É de vital importância que estes procedimentos sejam amplamente divulgados e seu conteúdo rigorosamente seguido. Só assim poderemos aprimorar cada vez mais os nossos padrões de Saúde e Segurança, com benefícios inegáveis para cada um de nós e para a companhia como um todo.

### INTRODUÇÃO

Nosso país, infelizmente, é conhecido em todo o mundo pelos seus altos índices de acidentes de trânsito. Atualmente, os índices mostram que mais de 27 mil vidas são perdidas e outras 400 mil pessoas sofrem lesões de gravidade variada, muitas vezes com sequelas permanentes, anualmente.

Os danos e prejuízos causados pelos acidentes de trânsito incluem ainda perdas materiais, tempo perdido, horas não trabalhadas, gastos decorrentes, etc. Tudo isso afeta não só as pessoas diretamente envolvidas em cada ocorrência, mas também ao país como um todo.

De nada adianta lamentarmos os acidentes ocorridos. Devemos sim evitá-los, tomando atitudes de bom senso e civilidade.

- **Noventa e três por cento (93%) dos acidentes com veículos são causados por falha humana.**
- **Os sete por cento (7%) restantes são atribuídos a outras causas como condições das vias de circulação e do meio ambiente.**

Cabe a todos nós, como motoristas e pedestres, tomarmos essas atitudes que levam a prevenção dos acidentes de trânsito. **Os acidentes podem e devem ser evitados!**

### CUIDADOS E MANUTENÇÃO DO VEÍCULO

O primeiro passo para a prevenção de acidentes de trânsito é garantir as condições de segurança do veículo. Essa é uma responsabilidade básica do motorista. Para tanto, os seguintes procedimentos devem ser observados:

- Checagem rotineira de itens de segurança ;
- Revisões periódicas e manutenção preventiva de acordo com a recomendação do fabricante (vide “Manual do Proprietário do Veículo”);
- Verificação imediata de qualquer suspeita de anormalidade (barulhos diferentes, vibração anormal, etc.) e pronta correção de defeitos que possam interferir nas condições de segurança do veículo.

---

**Manual de Segurança no Trânsito**

---

**A seguir, algumas dicas importantes para assegurar o perfeito estado do veículo:**

**Manual do Proprietário do Veículo**

A leitura integral do manual do proprietário do veículo é um bom começo. O motorista deve conhecer o veículo que dirige e as recomendações de utilização, conservação e segurança feitas pelo fabricante.

**Cuidados e Manutenção do Veículo****Extintor de Incêndio**

- Verificar regularmente a carga do extintor de incêndio e sua validade.
- Também é importante saber como utilizá-lo em caso de necessidade. Observe o seguinte procedimento:
  - 1) Soltar a trava que prende o extintor no assoalho do veículo.
  - 2) Com o extintor na mão, retirar o pino do gatilho.
  - 3) Acionar o gatilho disparando o pó químico na base da chama, a cerca de 1m de distância da mesma.

**Freios**

- Verificar quinzenalmente o nível de fluido de freio e trocá-lo periodicamente, de acordo com recomendação do fabricante. Havendo qualquer sinal de vazamento, deve-se levar o veículo imediatamente para revisão.
- Periodicamente (de acordo com recomendação do fabricante) avaliar o estado das lonas, pastilhas, painéis das rodas e disco de freio, substituindo-os se necessário.

**Direção**

- Se houver jogo ou vibração no volante, será necessária uma revisão imediata.

**Luzes**

- Verificar rotineiramente se os faróis, as luzes direcionais ("pisca-pisca"), de ré e de freio estão funcionando adequadamente. Não ande com lâmpadas queimadas ou faróis desregulados.

**Pneus e Rodas**

- Verificar sempre o alinhamento e balanceamento das rodas. Isso garante uma melhor dirigibilidade, além de evitar desgastes anormais em outras partes do veículo.
- Fazer manutenção periódica da suspensão, verificando os eixos dianteiros e traseiros.
- Calibrar sempre os pneus. A pressão incorreta (insuficiente ou excessiva) provoca desgaste irregular na banda de rodagem, além de afetar a dirigibilidade e estabilidade do veículo. A calibragem deve ser feita sempre com os pneus frios. Pneus quentes indicam pressão maior.

VEN02

**Utilização de Veículo pelo Departamento de Vendas****ANEXO II.I**

---

**Manual de Segurança no Trânsito**

---

- Nunca trafegue com os pneus carecas, pois estes causam perda de aderência e facilitam derrapagens. Os pneus novos possuem bandas com oito milímetros. Para andar com segurança, os sulcos do pneu não devem possuir menos de três milímetros.
- Lembre-se de que o pneu estepe também deve ser mantido sempre em boas condições.

**Óleo**

- Verificar semanalmente o nível de óleo e trocá-lo periodicamente, de acordo com recomendação do fabricante. A falta ou excesso de óleo pode provocar sérios danos no veículo.

**Aceleração**

- A aceleração não pode falhar quando se pisa no acelerador. A “resposta” deve ser imediata.

**Combustível**

- Não espere o combustível chegar na reserva para fazer o abastecimento. Desse modo, você evitará ficar parado em lugares inadequados e perigosos, atrapalhando o tráfego e correndo o risco de ser multado.

**Lâminas/ Paletas do Limpador de Pára- Brisa**

- Paletas do limpador para-brisa não devem deixar manchas no vidro, pois isso poderá prejudicar a visibilidade. Quando elas perdem o poder de remover a água uniformemente, chegou a hora de trocá-las.

**Buzina**

- A buzina é um item básico de segurança. Em caso de problemas de funcionamento, deve-se providenciar o conserto imediato.

**Bateria**

- Verificar quinzenalmente o nível de água destilada, completando se necessário. A água destilada deve cobrir as placas. Não adicione nunca água comum. Este procedimento não vale caso o seu carro possua uma bateria “seca” ou blindada.

**Vazamentos**

- Verificar periodicamente o motor para certificar-se de que não há vazamento de óleo ou outros fluidos.
- Isso inclui o sistema de exaustão, pois se deve evitar que o monóxido de carbono (CO) do escapamento penetre no interior do veículo.

**Direção Defensiva**

Direção Defensiva é uma técnica/ filosofia para dirigir um veículo que pode ser definida como um conjunto de ações que o motorista toma no sentido de evitar acidentes apesar das ações incorretas de outros motoristas e das condições adversas (luz, tempo, veículo, estrada, trânsito, etc.).

## Manual de Segurança no Trânsito

### OS TRÊS PASSOS DA DIREÇÃO DEFENSIVA

- 1) **Antecipar a responsabilidade de um acidente**  
Pensar antecipadamente sobre todas as possíveis situações de perigo e a melhor saída para cada uma delas, de modo a não ser nunca apanhado de surpresa.
- 2) **Saber o que fazer**  
Possuir o conhecimento (preparo técnico) e o condicionamento (preparo mental) para atuar corretamente na condução do veículo.
- 3) **Agir adequadamente**  
Tomar a decisão a tempo e proceder corretamente nas situações de perigo, evitando a ocorrência do acidente.

O motorista defensivo é aquele que:

- conhece e respeita as leis e regulamentos de trânsito;
- mantém o nível de concentração exigido para dirigir;
- não abusa da autoconfiança;
- adota uma postura pacífica e solidária, contribuindo ativamente para tornar o trânsito menos violento;
- não revida e não aceita desafios ou provocações;
- dirige para si e não para os outros.

**A seguir, algumas dicas para fazer de você um motorista defensivo:**

#### Ultrapassagem

- Nas ultrapassagens é fundamental determinar a velocidade relativa entre os veículos que estão envolvidos. Quando trafegam no mesmo sentido, a velocidade relativa é a diferença entre as velocidades de um e de outro. Quando trafegam em sentido contrário, é a soma das velocidades.
- Depois de avaliar as velocidades é importante calcular o espaço disponível para a ultrapassagem, não se esquecendo de que ela só deve ser feita pela esquerda (nunca pela direita ou acostamento) e sob boas condições de visibilidade. Toda manobra deve ser sinalizada e deve-se certificar que os outros motoristas percebam sua intenção de ultrapassar.
- A decisão e a manobra de ultrapassagem devem ser rápidas. Utilize uma marcha mais forte (“reduzida”) se necessário. Em caso de dúvida, não arrisque e espere outra chance.
- Para autorizar a ultrapassagem, ligue o “pisca-pisca” direito.
- Para sinalizar que a ultrapassagem não é recomendável, ligue o “pisca-pisca” esquerdo

#### Freada de Emergência

- Procure parar sempre seu carro de maneira suave. Algumas vezes, no entanto, não há outra alternativa a não ser frear bruscamente. Nesses casos, aja prontamente, pisando no freio com firmeza, mas com cuidado para não forçar demais o pedal. Nos veículos que possuem o sistema “ABS”, a freada brusca demais pode bloquear ou travar completamente as rodas,

---

**Manual de Segurança no Trânsito**

---

aumentando ainda mais o espaço necessário para a parada total do veículo. A força aplicada deve ser progressiva.

**Falta de Freios**

- Em caso de falta de freios, desvie dos carros em busca de um espaço vazio e puxe o freio de mão aos poucos, com cuidado para não provocar um “cavalo de pau”. Reduzir a marcha também ajuda, mas deve-se ter cuidado para não colocar o veículo em ponto morto, o que poderia representar um cenário pior.  
Em último caso, numa ladeira, por exemplo, você pode encostar o veículo em algum obstáculo resistente antes que ele ganhe velocidade.

**Estouro de Pneu**

- Ter um pneu estourado em alta velocidade pode ser um grande susto, mas é uma situação controlável. Aja da seguinte maneira:
  - Se um dos pneus dianteiros estourar, o veículo “puxará” fortemente para o lado do pneu estourado. Basta segurar firme na direção, até o carro perder velocidade.
  - Se for um pneu traseiro, o carro derrapará na direção do pneu que estourou. Tente consertar a derrapagem e segure firme no volante. Só pise no freio aos poucos, depois de controlar o veículo.

**Pane na Estrada**

- Nunca pare na pista. Encoste o carro, ligue o “pisca alerta” e sinalize com o triângulo de segurança bem afastado do veículo (cerca de 40 passos).
- Nunca fique parado na estrada ao lado do carro, pois existe perigo iminente de atropelamento.

**Utilização da Buzina**

A buzina deve ser utilizada quando for preciso pedir passagem ou quando houver necessidade de alertar outro veículo ou pedestres sobre uma manobra que vai ser realizada. O acionamento desnecessário da buzina (para brincadeiras ou gracejos, por exemplo) deve ser evitado.

**Faróis**

Ao trafegar no crepúsculo ou à noite, deve-se utilizar faróis baixos. As lanternas servem apenas como sinalizadores de dimensão do veículo e não devem ser usadas como substitutas dos faróis nessas situações.

- Os faróis altos são destinados à iluminação de maior profundidade, tendo, portanto, a intensidade de luz mais forte. Devem ser utilizados somente quando se trafega em velocidade mais elevada, não aparecem veículos em sentido contrário e o carro da frente está fora do seu alcance.
- Ao cruzar com outro veículo, use faróis baixos. Alerta o outro motorista com o lampejador, caso ele insista com a luz alta. Não aceite desafios. Evite olhar para os faróis do veículo que trafega em sentido contrário e concentre-se nos sinais orientativos da estrada.

VEN02

**Utilização de Veículo pelo Departamento de Vendas****ANEXO II.I****Manual de Segurança no Trânsito****Luzes Direcionais (“Pisca-Pisca”)**

- Todas as suas manobras devem ser adequadamente sinalizadas, mesmo que você esteja sozinho na pista. Se for preciso, faça ainda sinais com as mãos. Ao sinalizar suas intenções, você reduz enormemente as possibilidades de acidentes.

**Pedestres**

- O tipo de acidente que faz o maior número de vítimas no Brasil é o atropelamento. E os mais atingidos são sempre as crianças, os idosos, os alcoolizados e os deficientes.
- Esteja sempre atento aos pedestres.
- Reduza a velocidade quando trafegar próximo a aglomerações (escolas, pontos de ônibus, etc.).
- Adote esta regra geral:

**“Não importa que você tenha preferência. Dê sempre passagem aos pedestres.”**

**Distância de Segurança**

- Para evitar colisões e engavetamentos, deve-se manter sempre uma distância de segurança em relação ao veículo da frente. Para tanto, existe uma regra fácil e prática que pode ser seguida: é a “regra dos dois segundos”.

**“REGRA DOS DOIS SEGUNDOS”**

- 1- Escolha um posto de referência fixo na via de tráfego (poste, placa, árvore, etc..)
- 2- Quando o veículo da frente passar pelo ponto escolhido, conte “51” e “52” (tempo equivalente a dois segundos);
- 3- Ao terminar a contagem, o seu veículo ainda não deve ter passado pelo ponto de referência. Caso contrário, você está muito próximo do veículo e deve aumentar a distância.

São necessários aproximadamente dois segundos para um motorista acionar os freios (um segundo para que seus reflexos reajam e um segundo para os freios começarem a agir)

No caso de um veículo que está a 80 km/h (o que equivale a vinte e dois metros por segundo), a distância de segurança é de quarenta e quatro metros (vinte e dois metros por segundo x dois segundos). For desse espaço, o motorista está sujeito a se envolver em sérios acidentes.

**IMPORTANTE**

Se estiver chovendo ou você estiver utilizando um veículo longo ou muito pesado, deve aplicar a “regra dos quatro segundos”, contando “51”, “52”, “53” e “54”.

Em caso de tráfego pesado ou nos semáforos, pare seu veículo a uma distância em que você possa ver os pneus do veículo da frente tocando o solo. Isto lhe dará espaço de manobra no caso de necessidade de desvio.

**Derrapagem**

- A derrapagem deve ser evitada, pois, uma vez iniciada, nunca se pode ter certeza de que se conseguirá dominá-la. Desse modo, evite “entrar” muito rápido nas curvas (principalmente nas “fechadas” e de raio decrescente) e reduza a velocidade quando trafegar em pistas

---

**Manual de Segurança no Trânsito**

---

escorregadias. Se a derrapagem for inevitável, o motorista precisará saber se o carro é do tipo que sai de frente ou de traseira.

- Um carro com peso maior na frente (motor, câmbio, tração, diferencial etc.), geralmente “sai de frente”  
Neste caso, a correção da derrapagem se faz tirando o pé do acelerador e conservando o volante virado para dentro da curva, até que se retome o controle do veículo.
- Se o peso do carro estiver concentrado atrás (motor, diferencial, tração), ele tenderá a sair “de traseira”. A solução neste caso é manter a aceleração e virar o volante para fora da curva, até corrigir a derrapagem.
- Os automóveis que têm motor na frente e diferencial atrás apresentam uma distribuição de peso mais proporcional. Eles poderão se comportar de uma forma ou de outra, dependendo de outros fatores como tipo de suspensão, pneus, amortecedores, etc.

**O Cinto de Segurança**

O cinto de segurança é um item tão importante que até merece um capítulo a parte. Ele reduz pela metade os riscos de morte e lesões graves em acidentes de trânsito. Quando há um acidente, ocorrem duas colisões sucessivas: a primeira, do veículo com o obstáculo; a segunda, dos seus ocupantes com alguma parte interior do automóvel (volante, para-brisas, painel, etc.).

É importante atentar que com a redução brusca da velocidade do veículo, as pessoas continuam na velocidade em que vinham, por frações de segundos. Ocorre, então, a segunda colisão. A função básica do cinto de segurança é evitar essa segunda colisão, mantendo o motorista e os passageiros seguros no banco. Podemos resumir a ação do cinto da seguinte forma:

**Com Cinto**

- Ele “para” os ocupantes logo que o veículo começa a parar também;
- Distribui o impacto pelos pontos mais fortes do corpo humano, absorvendo ele próprio parte do impacto;
- Evita que as pessoas sejam lançadas para fora do veículo;
- Impede que os ocupantes do veículo se choquem entre si;
- Protege contra impactos com o interior do veículo, principalmente na cabeça e rosto;
- Diminui a possibilidade de perda de consciência num acidente.

**Todos os ocupantes do veículo devem utilizar o cinto de segurança**, tanto nos bancos dianteiros como traseiros. Quem senta atrás deve utilizar o cinto não só por segurança própria, mas também de quem está na frente. Um adulto de sessenta quilos, sentado sem cinto no banco traseiro, numa colisão a 60 km/h é arremessado contra o banco dianteiro com uma força equivalente a quase uma tonelada.

**ATENÇÃO:** O cinto de segurança salva vidas. No entanto, quando mal utilizado, sua eficácia pode ser reduzida ou até eliminada. Portanto, lembre-se:

- Nunca deixe uma folga maior do que um punho (cinco centímetros) entre seu corpo e o cinto tipo diagonal ou de três pontas. No caso do cinto subabdominal, a folga máxima deve ser de dois dedos (de dois a três centímetros).

**Manual de Segurança no Trânsito**

- Não passe o cinto por debaixo do braço, deixando-o sempre sobre o ombro.
- Não recline o banco para a posição horizontal quando estiver usando o cinto diagonal ou de três pontas.
- Verifique o estado de conservação do cinto a cada ano (tecidos, parafusos, etc.). Troque-o se ele foi utilizado durante uma colisão violenta, mesmo que aparentemente esteja em perfeito estado.

**Encosto de Cabeça**

O encosto de cabeça é um dispositivo tão importante quanto o cinto de segurança. Em caso de colisão ou freada brusca, o corpo vai para frente e volta para o assento. Se não houver proteção, a cabeça será jogada violentamente para trás, num movimento que poderá causar sérias lesões à coluna e até levar à morte, caso a pessoa frature o pescoço.

O encosto de cabeça complementa a proteção do cinto, aumentando ainda mais a segurança do motorista e dos passageiros.

**ATENÇÃO:** O encosto de cabeça deve estar regulado para dar apoio no centro da nuca ou até três centímetros acima. Essa posição evita lesões na coluna cervical e, conseqüentemente, ferimentos e até mesmo a morte.

**IMPORTANTE**

***O uso do cinto de segurança e do encosto de cabeça, além de fundamental para sua segurança, é também uma obrigação legal!***

**O Meio Ambiente**

As condições ambientais podem influenciar diretamente sua segurança ao dirigir. A seguir, listamos algumas dicas para você dirigir melhor, faça sol, chuva, nevoeiro ou ocorra qualquer mudança climática.

**Chuva**

Na chuva, todo cuidado é pouco. Ela diminui a aderência da pista, aumentando o perigo de derrapagens e o espaço necessário para se frear o carro. O início da chuva é o período mais perigoso, pois a água mistura-se com o pó, óleo e os resíduos impregnados na pista, formando uma camada deslizante e exigindo extrema atenção dos motoristas. Deve-se reduzir a velocidade do veículo, ligar o limpador de para-brisa, a ventilação interna (ou abrir um pouco os vidros) e manter os faróis baixos. A distância em relação aos outros veículos também deve ser aumentada (lembrar da regra dos quatro segundos).

**Aquaplanagem**

Quando o carro entra em velocidade excessiva numa camada d'água, pode ocorrer a aquaplanagem, isto é, os pneus perdem o contato com a pista e o carro começa a deslizar sobre a fina camada d'água entre o pneu e o solo. Isso pode ocorrer principalmente em estradas planas e bem calçadas. Alta velocidade, pneus carecas e calibragem incorreta também aumentam esse risco.



---

**Manual de Segurança no Trânsito**

---

Nesses casos, deve-se diminuir a aceleração (sem frear o carro), girando suavemente para a direita e para a esquerda até os pneus retornarem o contato com a pista. Se você frear o veículo ou girar excessivamente as rodas, no momento em que elas voltarem a tocar o solo poderá haver mudança brusca de direção, com conseqüente des controle do veículo.

**Nevoeiro**

Nevoeiro muito forte impede a visibilidade do condutor. Você pode esperar no acostamento (ou em algum local seguro, como um posto de gasolina, por exemplo), ligando o pisca alerta e sinalizando com o triângulo de segurança a uns quarenta passos de distância do veículo.

Se não houver acostamento ou este não seja seguro, não pare. Prossiga com redobrada atenção, utilizando faróis baixos e em velocidade reduzida.

**Lembre-se: NUNCA LIGUE O PISCA-ALERTA COM O VEÍCULO EM MOVIMENTO.**

**Estradas de Terra, Lama ou Areia**

Nas estradas de terra, lama ou areia a aderência dos pneus é bem menor. Diminua a velocidade nas curvas e freie com antecedência. Tente evitar buracos que possam danificar o carro ou fazê-lo perder a direção. Procure o melhor caminho para passar. Nos trechos com muita lama ou areia prefira uma marcha mais longa e não acelere muito, para evitar que as rodas patinem. Se o carro encalhar, procure cavar um caminho e calçar as rodas com o que você tiver à mão: jornal, tapetes, etc. Se mesmo assim não for possível sair, procure ajuda para empurrar o veículo.

**Descida de Serra**

Descidas de serra podem acabar com os freios do seu carro, deixando você na mão. Procure descer sempre com a mesma marcha que usaria pra subir, aproveitando o efeito do motor.

**Animais na Pista**

Trafegue com atenção redobrada e velocidade reduzida em áreas onde existe a presença de animais soltos. Não se deve buzinar quando estes estão na pista, pois o barulho pode deixá-los nervosos e fazê-los investir contra o carro. Nesses casos, é melhor deixar que apenas o ruído do motor faça-os se afastarem. Procure sempre passar por detrás dos animais.

**A Saúde do Motorista**

Como já descrevemos, noventa e três por cento (93%) dos acidentes de trânsito são causados por falha humana. Frequentemente, essas falhas estão relacionadas a saúde do motorista. Vejamos alguns fatores importantes a esse respeito:

**Remédios e Drogas**

- Uma variedade de remédios, com ou sem receita, pode afetar o desempenho do motorista. A extensão desses efeitos varia de pessoa para outra, conforme o estado de saúde e bem-estar do indivíduo na ocasião. Alguns remédios para tosse e resfriado, que podem ser facilmente obtidos nas farmácias, fazem parte desse grupo. Remédios tomados em combinação com outros ou álcool podem ter efeito cumulativo.

**Manual de Segurança no Trânsito**

- Deve-se adotar uma atitude cautelosa e responsável a esse respeito, observando as recomendações existentes nos rótulos e bulas dos remédios e, em caso de dúvida, consultando um médico.

**Importante**

- Deve-se sempre consultar um médico em caso de utilização prolongada de qualquer medicação. Ele poderá aliviar com segurança os efeitos que a medicação pode causar no desempenho do motorista.
- Pessoas que sofrem de dependência de drogas ou estejam reconhecidamente sob sua influência não devem ter permissão para dirigir.

**Álcool**

- O álcool é um dos principais fatores causadores de acidentes com veículos. Mesmo pequenas quantidades, abaixo do limite legal (aproximadamente dois copos de cerveja ou um cálice de vinho) podem prejudicar os reflexos e o desempenho do motorista.
- O tempo necessário para eliminar o álcool do organismo depende da quantidade consumida e de outros fatores, podendo levar várias horas. Seu efeito na capacidade de dirigir é também influenciado por outros fatores, tais como cansaço, ingestão de alimentos e de remédios. Siga sempre esta regra:

**Se for dirigir, não beba. Se beber, não dirija.**

- Lembre-se: Dirigir embriagado é uma infração gravíssima e suas penalidades incluem multa de R\$ 864,99 (oitocentos e sessenta e quatro reais e noventa e nove centavos), suspensão do direito de dirigir, recolhimento da carteira de habilitação, retenção do veículo e detenção de seis meses a três anos.

**Visão**

A saúde de seus olhos é extremamente importante para sua segurança no trânsito. Faça exames preventivos periodicamente e procure um oftalmologista de imediato caso perceba qualquer problema ou dificuldade de visão.

**Fadiga**

A fadiga pode ser descrita como uma variedade de sintomas experimentados subjetivamente que abrangem tanto o cansaço físico como psicológico, além da sonolência. Sua origem pode estar relacionada a atividades excessivas, ansiedade, tensão muscular, excitação, monotonia, redução de horas de sono, desconforto, etc.

A fadiga está envolvida em um número significativo de acidentes de trânsito. Portanto, os motoristas precisam estar atentos aos seus sintomas iniciais e tomar medidas efetivas que evitem sua evolução.

Quando esses sinais não são levados em conta, a atenção começa a diminuir e podem surgir problemas de segurança.

**A seguir, algumas dicas valiosas:**

1. **Em viagens longas, faça paradas periódicas para descansar e alongar os músculos.**

VEN02

Utilização de Veículo pelo Departamento de Vendas

ANEXO II.I

### Manual de Segurança no Trânsito

2. Antes de dirigir, não exagere na alimentação, dando preferência a pratos leves e de fácil digestão.
3. Não lute contra o sono. Se for preciso, pare e descanse.

#### O que fazer em caso de acidentes

As consequências de um acidente de trânsito podem, muitas vezes, ser minimizadas por uma ação efetiva no local.

Abaixo listamos uma série de procedimentos que você deve realizar:

- Para evitar o agravamento da situação criada pelo acidente, remova os veículos envolvidos para um local seguro e sinalize adequadamente a área;
- O atendimento aos feridos só deve ser feito por pessoas devidamente qualificadas. Uma parte significativa das vítimas de acidentes de trânsito morre ou apresenta sequelas graves devido à prestação inadequada de socorro;
- Se os feridos puderem locomover-se sozinhos, você deve levá-los ao pronto-socorro ou hospital mais próximo. Caso eles não possam locomover-se, você não deve movimentá-los (a movimentação inadequada é extremamente perigosa). Nesse caso, acione os serviços de emergência (polícia, ambulância, bombeiros, etc.) para que venham prestar socorro no local;
- Evite qualquer contato direto com o sangue de outros feridos, devido à possibilidade de transmissão de doenças infectocontagiosas;
- Comunique o mais rápido possível o departamento de Seguros da Mondelēz Brasil para receber instruções antes de qualquer procedimento legal;
- Tenha sempre no porta-luvas de seu carro um cartão de identificação. Se você sofrer um acidente e perder a consciência, ele será muito útil para aqueles que estiverem lhe socorrendo.

**LEMBRE-SE: Deixar de socorrer vítimas de acidentes de trânsito em que você se envolveu (mesmo que não tenha tido culpa) é uma infração gravíssima, cujas penalidades incluem multa de R\$ 864,99 (oitocentos e sessenta e quatro reais e noventa e nove centavos), suspensão do direito de dirigir, recolhimento da carteira de habilitação e detenção de seis meses a um ano.**

#### O que fazer em caso de acidente

##### A investigação de Acidentes

Quando ocorre um acidente há, invariavelmente, lições para o futuro. Por isso devemos sempre realizar uma investigação. Seu objetivo é a prevenção. É importante determinar todas as causas que levaram ao evento, para que possamos tomar medidas no sentido de evitar a ocorrência de novos eventos similares.

A investigação também poderá ser útil no caso de ser instituída uma ação legal.

##### As diretrizes da Mondelēz Brasil são as seguintes:

- Todo acidente de trânsito (com ou sem vítimas) envolvendo empregados da Mondelēz Brasil no exercício da função deve ser imediatamente comunicado ao Departamento de Recursos

VEN02

**Utilização de Veículo pelo Departamento de Vendas****ANEXO II.I**

### **Manual de Segurança no Trânsito**

Humanos da unidade onde o funcionário está locado. A responsabilidade pela comunicação é do próprio empregado envolvido.

- Todos os acidentes comunicados (conforme acima) devem ser investigados no prazo máximo de uma semana. Deve-se utilizar o formulário contido neste manual que, uma vez preenchido, deverá ser enviado ao Departamento de Recursos Humanos da localidade. A responsabilidade por essa atividade é do superior hierárquico imediato do empregado envolvido no acidente.
- O Departamento de Recursos Humanos de cada localidade deve arquivar todos os relatórios de investigação recebidos e enviar no prazo de dois dias úteis ao Departamento de Finanças Vendas e cópia de todo o processo para departamento de seguros

#### **O que fazer em caso de acidente:**

- Preencher completamente a ficha de sinistro.
- Elaborar Boletim de Ocorrência, mesmo em casos de pequena monta.
- Tirar fotos do veículo acidentado.
- Elaborar três orçamentos para conserto.
- Comunicar os Departamentos de Finanças Vendas e Seguros.

#### **Importante:**

Em caso de acidentes com morte ou sequelas permanentes, deve-se comunicar imediatamente às Diretorias de Recursos Humanos, Assuntos Corporativos e da área envolvida, bem como o Departamento Corporativo de Higiene, Medicina e Segurança do Trabalho.

**Na dúvida “consulte” sempre o Departamento de Seguros.**

[A Ficha de Sinistro pode ser encontrada na página de formulários da Intranet.](#)

#### **Dicas finais para você e sua família**

- Crianças com até dez anos só devem utilizar os bancos de trás, utilizando devidamente o cinto de segurança. Pode ser necessário o uso de almofadas, para evitar que o cinto fique sobre a face ou pescoço da criança;
- Até os quatro anos de idade, é aconselhável o uso de cadeirinhas com cinto próprio, presas ao banco de trás pelo cinto de segurança do automóvel;
- Em hipótese alguma as crianças devem viajar no colo. Numa colisão, todo o peso do adulto vai sobre a criança e ela absorve o impacto como um amortecedor;
- O cinto de segurança deve ser utilizado mesmo por mulheres grávidas. Recomenda-se que elas utilizem o banco de trás e ajustem o cinto o mais baixo possível em relação aos quadris. Grávidas não devem, no entanto, utilizar assentos equipados com “air-bag”.
- Passageiros não devem ser transportados no porta-malas de veículos ou no compartimento de carga de “pick ups”
- Mantenha o motor de seu carro bem regulado, evitando a emissão de fumaça desnecessária.
- Não atire detritos pela janela de seu carro. Tenha um “saquinho” para ir coletando o lixo e jogá-lo posteriormente em local adequado;
- Quando estiver a pé, atravesse as ruas sempre pela faixa de pedestres;

VEN02

Utilização de Veículo pelo Departamento de Vendas

ANEXO II.I

---

### Manual de Segurança no Trânsito

---

- Bicicletas devem possuir os seguintes itens de segurança: campainha, retrovisor do lado esquerdo e refletores na frente, atrás, nas laterais e nos pedais;
- Acidentes envolvendo motocicletas geralmente causam lesões graves e até mesmo óbito. Por isso todo cuidado é pouco. Deve-se utilizar capacete (motorista e garupa) e redobrar a atenção em relação a possíveis problemas na pista, tais como buracos e pedras. Uma dica importante também é evitar "costurar" no trânsito, deslocando-se entre os veículos sem uma distância de segurança adequada.
- Mais da metade dos acidentes de trânsito com mortes ocorre à velocidade igual ou inferior a 64 km/h. Sessenta e cinco por cento (65%) dos acidentes fatais e oitenta por cento (80%) dos acidentes de trânsito em geral ocorrem num raio de quarenta quilômetros do local de residência das vítimas. Portanto, fique atento **sempre!**

Editado pelo Departamento de Finanças Vendas.