



**DIRIGIR BEM**  
**É CUIDAR DE**  
**CADA DETALHE**



# Abertura

A **DÉCADA AMARELA**, movimento criado pelo **Instituto Zero Morte**, lembra o que não deveríamos esquecer:

**O trânsito cobra um preço alto quando a atenção falha.**

No Brasil, em 2023, **34.881 pessoas morreram em acidentes de trânsito. Uma morte a cada 15 minutos.** De acordo com o Instituto Zero Mortes, **93% desses sinistros têm o fator humano como causa.** Isso significa que a maioria dos acidentes poderia ser evitada. E que a diferença está nas **escolhas** de quem está ao volante.

**Esta cartilha foi feita para quem dirige todo dia. Para quem conhece a estrada, respeita o trabalho e quer chegar em casa.**



**Dirigir bem é cuidar de cada detalhe.**

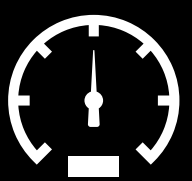
# 1. Comece pela velocidade.

A **velocidade** é o fator que mais determina a severidade de um sinistro de trânsito. Não é uma questão de multa. **É uma questão de consequência.**

Num atropelamento a **30 km/h**, apenas **5%** das vítimas morrem. A **65 km/h**, esse número sobe para **85%**. A **80 km/h**, as chances de sobrevivência são praticamente zero.

Em velocidades mais baixas, você tem tempo de reação para evitar uma colisão ou atropelamento.

Na prática, isso significa que reduzir a velocidade em 10 ou 20 km/h **pode ser a diferença entre um susto e uma tragédia.**



**Respeite os limites de velocidade, não somente no local do radar, mas durante todo o trecho.**

**Eles foram definidos levando em conta o tamanho da via, o fluxo de pessoas e a capacidade de reação humana.**

## 2. Você ainda dirige como há 20 anos?

**O corpo muda com o tempo.**

E a forma de **dirigir precisa mudar junto.**

Segundo **A Organização Mundial de Saúde**, seu tempo de reação em segundos muda conforme a idade:

20-25 anos	26 a 35 anos	36 a 45 anos	46 a 55 anos	56 a 65 anos	66 a 75 anos
1,2	1,5	2	2,5	3	3,5

**Isso reflete na distância percorrida por seu veículo, entre ver o perigo e pisar no freio**, por exemplo, e na distância que você deve manter do veículo à sua frente e depende da velocidade em metros por segundo que percorre.

Sua visão noturna também **perde acuidade** e **aos 72 anos**, o motorista precisa de 8 vezes mais luz para enxergar do que aos 20 anos. Isso significa que a direção noturna exige muito mais atenção para quem tem mais idade e maior distância do veículo à frente.

**Não é fraqueza reconhecer que o corpo envelhece.**

**É responsabilidade adaptar os hábitos a essa realidade.**

**Se você dirige há muitos anos, revise seus hábitos. Aumente a distância do carro da frente. Reduza a velocidade à noite. Faça exames de vista regularmente.**





## **3. Cansaço é risco.**

---

## **Parar é decisão.**

---

O **limite fisiológico do cérebro** é de até **14 horas** desperto. Após esse tempo, o estado de sonolência se torna **tão perigoso quanto dirigir alcoolizado**.

A **fadiga reduz a capacidade de concentração**, o campo de visão, a noção de distância e o tempo de reação. O problema é que o **condutor fatigado muitas vezes não percebe o quanto está comprometido**.

**Sinais de que é hora de parar:** dificuldade de manter os olhos abertos, olhar fixo para frente, agitação sem motivo, dor nas costas e nos quadris.

Se estiver trabalhando e **sentir cansaço durante a jornada, pare o veículo em local seguro**, avise seu gestor e, se possível, um familiar.



**Crie o hábito de fazer uma parada a cada duas ou três horas de condução e aproveite para se alongar. Nenhum prazo vale mais do que a sua segurança.**

## 4. Se altera sua atenção, não combina com direção.

Álcool, drogas e até medicamentos prescritos têm algo em comum: **todos afetam o cérebro, seus reflexos e comprometem a capacidade de dirigir com segurança.**

**O álcool reduz a percepção de risco** e aumenta a autoconfiança de forma enganosa. O condutor acredita estar no controle quando, na prática, está muito mais vulnerável a erros fatais.

O que muita gente não percebe é que mesmo os **medicamentos prescritos entram nessa conta.**

Benzodiazepínicos, opioides e antidepressivos afetam o sono, a cognição e as funções motoras. Remédios para a pressão, diabetes, gripe e relaxantes musculares também. **Antes de dirigir, sempre verifique a bula ou consulte seu médico.**



### **Tolerância zero.**

Qualquer substância que **altere sua atenção** ou reflexos é **incompatível com o volante.**

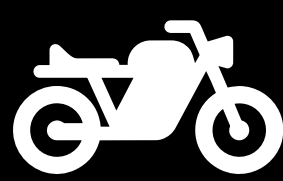


## 5. Ver e ser visto.

**Motociclistas são os mais vulneráveis no trânsito.** Em 2023, eles representaram **38,8% das vítimas de acidente.** De 2012 a 2023, as **internações de motociclistas aumentaram 93,2%.**

Para quem está na moto, **ser visto** pelos outros motoristas é **tão importante quanto enxergar o caminho.** Isso significa **posicionamento** correto na faixa, **uso de refletivos, farol sempre ligado e atenção redobrada** aos **pontos cegos de caminhões e ônibus.** Use **corredores apenas em situações de congestionamento,** sempre na **velocidade mínima** possível. Quanto aos equipamentos, o básico é **capacete, luvas, jaqueta, protetor de joelhos e botas fechadas** resistentes.

**Para quem dirige outros veículos:** a moto pode estar onde você não enxerga. **Verificar os retrovisores** antes de qualquer manobra é o mínimo. **Reduza a velocidade, sinalize com antecedência e respeite o espaço do motociclista.**



**Na moto, cada detalhe que você ignora vira um risco que você não vê.**

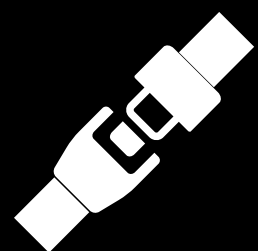


## **6. Começa antes de ligar o veículo.**

**Equipamento de proteção não é exagero.** É o detalhe que pode **salvar sua vida** quando tudo mais falhar.

**O cinto de segurança reduz entre 50 e 80% os riscos de lesão** em uma colisão, principalmente no banco traseiro. Mesmo em trajetos curtos. Mesmo quando o trânsito está lento.

Para quem trabalha com frota, **a proteção vai além do cinto.** **O colete refletivo garante que você seja visto** ao sair do veículo em qualquer condição de luz. **O calçado de segurança protege na carga e descarga.** **As luvas evitam lesões** ao manusear equipamentos e cargas.



Tenha sempre o melhor do veículo ao seu dispor e **use os EPIs que sua operação exige.**


O equipamento certo para a sua atividade **é o detalhe que protege antes do risco aparecer.**

## **7. Revisar evita o imprevisto.**

**Muitos sinistros começam antes mesmo de o motor ligar.** Um pneu com pressão baixa, palhetas desgastadas em dia de chuva ou um freio que perdeu eficiência **podem determinar o resultado de uma emergência.**

Antes de sair, certifique o funcionamento e limpeza das lentes dos faróis e luzes auxiliares, verifique o funcionamento da buzina, luzes de freio, limpadores, o nível do óleo, o desgaste de palhetas, o nível de água para o para-brisas, o estado e pressão dos pneus, a eficiência dos freios e a existência de itens soltos interna ou externamente. **A diferença da severidade de um sinistro, pode estar num detalhe.**

De 2017 a 2019, cerca de **12 mil sinistros** foram causados por defeitos mecânicos. **A maioria poderia ter sido evitada com uma inspeção simples** antes da viagem.

 **Antes de sair, verifique: pneus, freios, faróis, palhetas, retrovisores e nível de combustível. Um minuto de atenção antes de sair pode evitar horas de problemas na estrada.**

**Baixe um checklist simples para te ajudar no dia a dia**

## 8. Mantenha o foco o tempo todo.

**Em 5 segundos de distração, consultando o GPS ou lendo uma mensagem no celular, a 100 km/h, você percorre 140 metros sem ver nada.** É o equivalente a dirigir de olhos fechados por mais de metade de um quarteirão.

Na mesma velocidade, acender um cigarro, abrir um pacote de biscoito, beber água, tiram o seu foco por 3 segundos, **o suficiente para percorrer 80 metros às cegas.** Discar um número de telefone, 5 segundos representam **140 metros sem ver nada.**

O **celular** combina **três tipos de distração** ao mesmo tempo: **visual, manual e cognitiva.** Por isso é o **maior causador de acidentes** e segundo a PRF respondem por **35% das mortes em rodovias federais no Brasil.**



Guarde o celular antes de ligar o motor. Ajuste tudo com o carro parado. **No trânsito, seu único trabalho é dirigir.**



# Dirigir bem não é sorte.

# É escolha.

Cada detalhe que você cuida antes e durante a viagem é **uma decisão a favor da sua vida e da vida de quem está na estrada com você.**

A **Let's** acredita que **mobilidade responsável começa por quem está ao volante.**



**E lembre-se: sempre que precisar, conte com a Let's 😊**

Dados com base em estudos do **Instituto Zero Mortes e do Ministério da Saúde.**





**Segurança** é nossa  
prioridade. **A vida** vem  
sempre em primeiro lugar.

