



Eu sou um #Safe Driver



Eu não conduzo
se estiver cansado e evito
distracções ao volante



TotalEnergies



Eu não conduzo se estiver cansado e evito distrações ao volante

2 em cada 10 acidentes graves são causados por fadiga ou desatenção do condutor. Saber conduzir significa também saber fazer pausas e evitar qualquer actividade que possa desviar a sua atenção durante a condução.



Avalio o meu nível de fadiga.

A fadiga torna-se um problema quando compromete a minha capacidade de realizar tarefas que exigem atenção, discernimento e reflexos.

As consequências são comparáveis às de uma condução sob o efeito do álcool:

- ▶ Dificuldade em manter uma trajectória e velocidade constantes
- ▶ Redução do estado de alerta
- ▶ Tempos de reacção mais longos
- ▶ Tendência para correr riscos, memória afectada
- ▶ Perda de discernimento, adormecimento...



Eu evito as distrações ao volante.

A distração ao volante é o acto de desviar a sua atenção das actividades essenciais para uma condução segura, em favor de outra actividade.

A distração ao volante abranda os reflexos, prejudica a capacidade de discernimento, reduz o campo de visão e pode causar ferimentos ou a morte do condutor, dos passageiros ou de outros utilizadores da estrada.

20 %

dos acidentes rodoviários mortais são causados por sonolência ao volante.

Fonte: Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)



50 metros

é a distância percorrida em 3 segundos por um veículo que circula a 60 km/h. Fechar os olhos durante alguns segundos pode ter consequências terríveis.



59 %

dos condutores utilizam o telemóvel ao volante.

Fonte: Association Prévention Routière

A utilização do telemóvel enquanto conduz multiplica

por **4** o risco de acidente.

Fonte: OMS

Enviar um SMS multiplica por **23** o risco de acidente.

Fonte: Virginia Tech Transportation Institute



As distrações ao volante estão **25 %** na origem de dos acidentes rodoviários mortais.

Fonte: ONISR 2018 (Observatoire National Interministériel de la Sécurité Routière)





Fadiga ao volante

Boas práticas

Algumas regras a conhecer e a seguir para evitar a fadiga ao volante.

- ✓ **Preparo o meu percurso e identifico as áreas de descanso antes de partir.**

Isto permite-me planear as pausas durante a viagem.

- ✓ **Aprendo a detectar os sinais de fadiga.**

Dificuldade de concentração, nuca rígida, dores nas costas, necessidade incessante de mudar de posição, bocejos frequentes, pálpebras pesadas, olhar fixo, dormência nas pernas. Todos estes sinais revelam que está na hora de parar...

- ✓ **Parto descansado.**

O tempo de sono recomendado é de 7 a 8 horas por noite. Por isso, evito ficar acordado até muito tarde ou trabalhar por turnos antes de uma viagem longa.

- ✓ **Faço uma pausa ao primeiro sinal de fadiga.**

É obrigatório fazer uma pausa de, pelo menos, 10 minutos a cada 2 horas de condução para os veículos ligeiros e uma pausa de, pelo menos, 30 minutos a cada 4h30 de condução para os veículos pesados.

- ✓ **Tenho cuidado com certas alturas do dia.**

O início da tarde (13h-15h) e o meio da noite (2h-5h) são os momentos mais propícios para adormecer.

“
A minha regra é fazer uma pausa assim que me sinto cansada.”

Angel



Sabia que?

Certos factores favorecem ou mesmo agravam a fadiga:

- ▶ A ausência de pausas regulares
- ▶ Uma refeição abundante, demasiado doce ou demasiado gordurosa
- ▶ Os cigarros, que reduzem o oxigénio no habitáculo
- ▶ Os medicamentos, alguns dos quais podem ter efeitos perigosos na condução. Os comprimidos para dormir e os antidepressivos, por exemplo, podem reduzir significativamente o estado de alerta
- ▶ O consumo de álcool ou de drogas, mesmo que moderado

O risco de acidente é

3 a 4 vezes

mais elevado nos 30 minutos seguintes ao aparecimento dos primeiros sinais de sonolência.

Fonte: Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)



Distracções ao volante

Boas práticas

Existem quatro tipos de distração ao volante: visual, auditiva, física e cognitiva. Como podem ser evitadas?

A distração visual implica, por exemplo, ter de desviar os olhos da estrada para realizar uma tarefa não relacionada com a condução.

Para evitar distrações:

- ✓ Mantenho os olhos na estrada
- ✓ Encosto o carro se precisar de consultar instruções
- ✓ Evito manter os olhos fixos no ecrã do GPS ou do telemóvel para seguir o meu percurso

A distração auditiva ocorre quando o volume de um dispositivo abafa outros barulhos do ambiente, como, por exemplo, a sirene de uma ambulância.

Para o evitar:

- ✓ Reduzo o volume do rádio
- ✓ Estou atento a qualquer ruído involuntário
- ✓ Coloco o telemóvel no modo "Não incomodar"



“

Nunca uso o telemóvel quando estou a conduzir. Fica na minha bolsa. ”

Véronique



A distração física envolve, por exemplo, a utilização de um dispositivo que o impeça de segurar o volante com as duas mãos. Para evitar a tentação:

- ✓ Mantenho o telemóvel fora do alcance
- ✓ Faço todos os ajustes necessários à condução antes de arrancar
- ✓ Evito ter de manipular um dispositivo no habitáculo depois de arrancar (rádio, GPS, temperatura, controlo da velocidade...)
- ✓ Evito comer, beber ou fumar ao volante
- ✓ De um modo geral, tento não pegar em objectos enquanto conduzo

A distração cognitiva consiste, por exemplo, em pensar numa conversa em vez de analisar as condições do trânsito. Para evitar esta situação:

- ✓ Não faço chamadas telefónicas, mesmo com um kit mãos-livres
- ✓ Mantenho-me concentrado na estrada
- ✓ Controlo as minhas emoções

Os 5 principais factores de distração a evitar ao volante

1. O telemóvel (SMS, chamadas e GPS)
2. Os equipamentos e comandos do veículo (vidros, rádio, ar condicionado...)
3. Os passageiros
4. Comer, beber e fumar
5. Distrações fora do habitáculo

Para enviar ou receber uma mensagem é necessário desviar os olhos da estrada durante 5 segundos. Durante este tempo, a 90 km/h, percorrerá

125 metros, ou seja, o equivalente a um campo de futebol.

Fonte: Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)



Gostaria de obter mais informações?

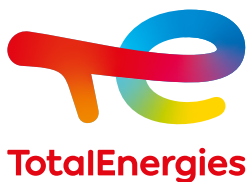
Inicie sessão na Toolbox HSE para aceder a todos os conteúdos das campanhas "#SafeDriver".

A TotalEnergies é uma empresa de multienergias

mundial que se dedica à produção e ao fornecimento de energia: petróleo e biocombustíveis, gás natural e gás verde, renovável e elétrica.

Os nossos mais de 100 000 funcionários estão empenhados em tornar a energia mais económica, mais limpa, mais fiável e acessível ao maior número possível de pessoas.

Presente em cerca de 130 países, a TotalEnergies coloca o desenvolvimento sustentável em todas as suas dimensões no centro dos seus projetos e operações para contribuir para o bem-estar das populações.



TotalEnergies SE

2 place Jean-Millier
92400 Courbevoie – France

Tél.: +33 (0)1 47 44 45 46

Capital social:
6 641 697 357,50 euros
542 051 180 RCS NANTERRE



[totalenergies.com](https://www.totalenergies.com)