

Acidentes de Trânsito x Escolhas Seguras

Não é raro nos depararmos com algum acidente de trânsito. As estatísticas são alarmantes: em 2013 quase 50 mil pessoas morreram nas ruas e estradas de nosso país e mais de 400 mil ficaram sequeladas. Mais assustador ainda é saber que 90% de todos esses acidentes foram causados pela negligência, pela imperícia e pela imprudência dos próprios seres humanos. Apavorante não? Vamos mudar esse cenário? Você é o principal responsável pela sua própria segurança no trânsito, e é possível mitigar boa parte dos riscos de acidente tomando alguns cuidados.

RESPEITE OS LIMITES DE VELOCIDADE

Trafiagar dentro do limite garantirá a você maior tempo de reação no caso de alguma situação inesperada. Além disso, em caso de um acidente as consequências serão muito menores. Mantenha também uma distância de pelo menos 3 segundos do veículo à sua frente. Para calcular isso, observe o momento em que o veículo passa por algum objeto fixo na pista e conte em quanto tempo você alcançou o mesmo objeto. Se esse tempo for menor que 3 segundos, desacelere e tome uma distância maior.

MANTENHA-SE ATENTO

Uma das principais causas de acidente nos últimos tempos é a distração ao volante. Estudos apontam que a falta de concentração gerada por atividades como comer, falar ao celular, enviar mensagens, ou observar lugares externos causa 10 vezes mais acidentes do que o álcool, e esse número tende a crescer. Não se engane: o ser humano não consegue se concentrar em mais de uma atividade ao mesmo tempo. Portanto, afaste todas as distrações enquanto estiver dirigindo, não procure objetos na bolsa ou no veículo e mantenha seu foco na via.

DESCANSE

Cansaço ou sono e direção são coisas que não combinam. Dirigir cansado ou sob efeito de medicamentos pode ser tão perigoso quanto dirigir embriagado. Portanto, faça paradas a cada duas horas ao volante e tome uma xícara de café ou um copo de água fresca. Se estiver com muito sono, considere pedir para um conhecido conduzir ou, simplesmente, não dirigir.

NADA DE ÁLCOOL

Mesmo em pequenas quantidades a bebida compromete sua capacidade de reação, que é essencial para esquivar-se de uma situação inesperada. Beber café, tomar banho frio, alimentar-se ou fazer exercícios não reduzem os efeitos da bebida, então se beber pegue carona com um motorista totalmente sóbrio, utilize o transporte público ou não dirija.

PEQUENOS HÁBITOS FAZEM A DIFERENÇA

Um trânsito mais pacífico não depende somente de grandes ações, mas de pequenas atitudes. Alguns hábitos que manterão você e as pessoas ao redor ainda mais seguras podem e devem ser praticados no dia a dia. Portanto:

- Sempre sinalize suas intenções na via com setas, sinais de braço, piscadas nos faróis, ou breves toques na buzina.
- Sempre faça a manutenção preventiva em seu veículo e mantenha as revisões sempre em dia, de acordo com os prazos do fabricante. Nós não queremos que o carro pare de funcionar de repente em uma rodovia de alta velocidade, certo?
- Certifique-se de que todos os passageiros do veículo estejam usando o cinto de segurança. Em caso de um acidente as consequências poderão ser amenizadas.

Até a próxima!