

Governo do Distrito Federal
Secretaria de Estado de Segurança Pública
Departamento de Trânsito
Diretoria de Educação de Trânsito

MANUAL DO CONDUTOR

para renovação da
Carteira Nacional de
Habilitação

2ª edição



Brasília
Detran-DF
Direduc

**Governo do Distrito Federal
Secretaria de Estado de Segurança Pública
Departamento de Trânsito
Diretoria de Educação de Trânsito**

MANUAL DO CONDUTOR

para renovação da Carteira Nacional de Habilitação

2ª edição

**Brasília
Detran-DF
Direduc**

**Governo do Distrito Federal
Secretaria de Estado de Transportes
Departamento de Trânsito
Diretoria de Educação de Trânsito**

Elaboração / Revisão Técnica: Equipe Técnica Pedagógica
Diretoria de Educação de Trânsito
Detran-DF

Revisão do Texto: Assessoria de Comunicação
Detran-DF

Ilustração: Equipe Técnica
Detran-DF

Impresso no Brasil

Distrito Federal (Brasil). Departamento de Trânsito. Manual do Conductor para Renovação da CNH – Brasília-Detran, 2007.

p. – il.

ISBN

1. Educação no trânsito. 2. Segurança no trânsito. I Título.

SUMÁRIO

1. Convívio Social no Trânsito e o Meio Ambiente	07
1.1. Relacionamento Interpessoal	07
1.2. Diferenças Individuais	07
1.3. O indivíduo como cidadão	07
1.4. Convívio Social no trânsito	08
1.4.1. Fatores que influenciam as relações no trânsito	08
1.4.2. Atitudes que demonstram solidariedade no trânsito	09
1.4.3. Atitudes a serem incorporadas pelos motoristas no trânsito	09
1.5. Meio Ambiente	10
1.6. Os veículos e a poluição	10
1.6.1. Alternativas menos poluentes	10
1.6.2. Poluição sonora	10
1.6.3. Os efeitos da poluição sonora	11
1.6.4. Como os veículos podem afetar o meio ambiente	11
1.6.5. Como contribuir para a preservação do meio ambiente	11
1.6.6. Infrações relacionadas ao meio ambiente	12
1.6.7. Recomendações para economizar combustível e poluir menos	12
2. Direção Defensiva	13
2.1. O que é direção defensiva? O que é dirigir por si e pelos outros?	13
2.2. Elementos da Direção Defensiva	13
2.2.1. Conhecimento	13
2.2.2. Atenção	13
2.2.3. Previsão	14
2.2.4. Decisão	14
2.2.5. Habilidade	15
2.3. Condições adversas	15
2.3.1. Condições adversas de luz	15
2.3.2. Condições adversas de tempo	16
2.3.3. Condições adversas de via	18
2.3.4. Condições adversas de trânsito	18
2.3.5. Condições adversas de veículo (Manutenção Veicular)	19
2.3.6. Condições adversas de motorista.....	21
2.4. Acidente evitável e não-evitável.....	23
2.4.1. Método básico de prevenção de acidentes.....	23
2.5. Colisões.....	24
2.5.1. Colisões com veículo da frente.....	24
2.5.2. Colisões com veículo atrás.....	24
2.5.3. Colisão frontal.....	25
2.5.4. Colisão com motocicletas.....	25
2.5.5. Colisão com ciclistas.....	25
2.6. Atropelamentos.....	26
2.6.1. Travessia de pedestres.....	26
2.6.2. Faixa de pedestres.....	26
2.6.3. Animais.....	26
2.7. Cinto de segurança.....	27

3. Normas Gerais de Circulação e Conduta	27
3.1. Os usuários das vias terrestres	27
3.2. O trânsito de veículos nas vias terrestres abertas à circulação	27
3.3. Normas de conduta	33
3.4. O uso de luzes em veículos	36
3.5. O uso do pisca alerta	36
3.6. Infrações	37
3.6.1. Classificação	37
3.7. As penalidades (Artigo 256)	37
3.8. Das medidas administrativas (Artigo 269)	37
3.9. Penalidades, medidas administrativas e crimes de algumas infrações do CTB	38
4. Primeiros Socorros	40
4.1. Definição	41
4.2. Procedimentos iniciais	41
4.3. Quais os riscos mais comuns?	41
4.4. Sinalizar o local do acidente	41
4.4.1. Como sinalizar?	41
4.4.2. Qual a distância para o início da sinalização?.....	42
4.5. Incêndios	42
4.5.1. Como agir	42
4.5.2. Como usar o extintor de incêndio	42
4.6. Cabos de eletricidade	42
4.6.1. O que fazer nessa situação	42
4.7. Deslizamento sobre barrancos, viadutos ou pontes	43
4.7.1. Como proceder nessa situação	43
4.8. Vazamento de produtos perigosos	43
4.8.1. Como proceder nessa situação	43
4.8.2. Simbologia Internacional sobre alerta de produtos perigosos	43
4.9. Doenças infecto-contagiosas	43
4.10. Chamar ajuda qualificada	43
4.10.1. Como proceder nessa situação	43
4.11. Verificação das condições gerais da vítima	44
4.11.1. Realizando a abordagem	44
4.12. Parada respiratória	44
4.12.1. Passo a passo da reanimação respiratória	45
4.13. Parada cardíaca	46
4.13.1. Passo a passo da massagem cardíaca	47
4.14. RCP – Reanimação cardiopulmonar	47
4.15. Hemorragias	48
4.15.1. Classificação	48
4.15.2. Contenção de hemorragia externa	48
4.15.3. Reconhecimento da hemorragia interna	49
4.15.4. Procedimentos hemorragia interna	49
4.16. Estado de choque	49
4.16.1. Sinais e sintomas do estado de choque	49
4.16.2. Procedimentos de primeiros socorros	50
4.17. Fraturas	50
4.17.1. Classificação	50
4.17.2. Reconhecimento	50
4.17.3. Procedimentos de socorro	50
4.18. Lesão na coluna	51
4.18.1. Reconhecimento	51
4.18.2. Procedimentos de socorro	51
4.19. Traumatismo craniano	51
4.19.1. Reconhecimento	51

4.19.2.Procedimentos de socorro	51
4.20. Queimaduras	52
4.20.1. Classificação	52
4.20.2. Características	52
Queimadura de 1º grau	52
Queimadura de 2º grau	52
Queimadura de 3º grau	52
4.20.3. Procedimentos	52
4.20.4. Extensão das queimaduras	53
4.20.5. Regra dos 9%	53
4.20.6. Considerações sobre queimaduras	53
4.20.7. Queimaduras químicas	53
Procedimentos	53

1. CONVÍVIO SOCIAL NO TRÂNSITO E O MEIO AMBIENTE

1.1. RELACIONAMENTO INTERPESSOAL

O relacionamento interpessoal é a mola propulsora da sociedade moderna. A qualidade de nossos relacionamentos e a capacidade de mantê-los são fatores determinantes do nosso posicionamento social e da nossa qualidade de vida.

Sociedades com forte desenvolvimento das relações interpessoais são mais dinâmicas, mais cooperativas, tiram melhor proveito do trabalho em equipe e se desenvolvem melhor.

Quando os anseios coletivos se somam positivamente às características individuais, temos o indivíduo ajustado, o verdadeiro cidadão.

Quando a individualidade é antagônica às demais pessoas e ao bem comum, temos conflitos. É dever de todo cidadão aprimorar continuamente seus relacionamentos interpessoais.

A falta de relacionamento gera, como conseqüência, os desencontros em todos os setores da vida, inclusive no trânsito. É importante acentuar que o relacionamento é intrínseco ao ser humano porque decorre de sua própria natureza de animal social. Dentro dessa exigência do ser humano (animal social), é que procuramos conceituar relacionamento humano como o modo pelo qual nos conduzimos diante das pessoas, respeitando seus gostos, suas liberdades e suas limitações.

1.2. DIFERENÇAS INDIVIDUAIS

Os homens são iguais na sua forma e constituição, mas, quanto à maneira de ser, são diferentes entre si. Cada pessoa sente, age e pensa de forma diferente. Além de os homens diferirem: de todos os outros de sua espécie, cada criatura difere de si própria com o decorrer dos anos: suas atitudes podem mudar diante de uma mesma situação em momentos diferentes. Uma pessoa pode vir a não gostar amanhã de outra de quem gosta muito hoje.

Os indivíduos se distinguem uns dos outros nos aspectos físicos, psíquicos, intelectuais, emocionais ou sociais conforme as diferenças individuais que cada um possui.

As causas das diferenças individuais podem ser inatas, isto é, o indivíduo já nasce com elas, como: sexo, raça, constituição física, temperamento, etc. Existem também as causas adquiridas por influência do meio ambiente onde se vive. Algumas dessas causas adquiridas advêm do meio social: família, escola, religião, situação econômica, saúde, alimentação.

As diferenças individuais devem-se, principalmente, à reunião de traços e atributos pessoais que constituem o que chamamos de personalidade. Sendo assim, há necessidade do respeito às diferenças individuais, posto que é ele a base para o ser humano relacionar-se com os demais.

1.3. O INDIVÍDUO COMO CIDADÃO

Cidadão é o indivíduo consciente do seu papel na sociedade. O homem é cidadão no momento em que exerce os seus direitos e cumpre os seus deveres. Para que a vida em sociedade seja possível, foram criadas as normas de conduta, que prevêm nossos direitos e deveres enquanto cidadãos.

Os direitos e deveres do cidadão são determinados pelas leis e pelos códigos. Na sociedade brasileira, a lei máxima é a Constituição da República Federativa do Brasil, de 1988. Além dela, temos códigos com leis mais específicas, como o Código Civil Brasileiro, o Código Penal, o Código de Trânsito etc.

O cidadão tem o dever de obedecer às leis e normas em benefício do bem comum. Essa é a melhor forma de respeitar o direito das demais pessoas e ter os nossos direitos respeitados.

Isso quer dizer que estamos sujeitos a punições toda vez que nosso comportamento for nocivo para a coletividade ou a nós mesmos.

O trânsito é o maior ponto de junção entre os diversos grupos, segmentos e indivíduos de uma sociedade. É um complexo sistema do qual todos dependemos diariamente.

1.4. CONVÍVIO SOCIAL NO TRÂNSITO

O trânsito é, sem dúvida, o resultado das aglomerações humanas, tendo surgido o veículo justamente para facilitar o deslocamento, a comunicação e a interação entre os indivíduos e os grupos. Como eficiente meio de transporte, facilita o intercâmbio comercial e cultural entre os povos, propiciando um relacionamento mais intenso e contínuo, mesmo a distâncias maiores.

Para que se torne possível a convivência harmônica entre os indivíduos são necessários organização e respeito aos direitos e aos deveres individuais e do grupo. Esse comportamento envolve valores sociais, morais, éticos, religiosos e outros que determinam procedimentos a serem respeitados em todos os setores da vida.

O condutor de veículo e o pedestre deveriam iniciar a jornada com um exame preventivo de consciência e força de vontade capazes de superar os obstáculos porventura encontrados na via. Precisam ser conscientes de que irão encontrar pessoas diferentes no modo de pensar e agir e que deverão aceitá-las como as são, levando em conta o temperamento, o grau de instrução. É necessário também respeitar a legislação para tornar possível o convívio social no trânsito.

Nosso comportamento no trânsito é regido por um conjunto de leis contidas no Código de Trânsito Brasileiro e nos decretos e resoluções complementares. O trânsito seguro é um direito de todos. Da mesma maneira, todas as pessoas têm o dever de obedecer às leis de trânsito. No Brasil, a regulamentação do trânsito de qualquer natureza nas vias terrestres é feita pelo CTB - Código de Trânsito Brasileiro (Lei nº 9.503, de 23 de setembro de 1997).

O CTB prevê o comportamento e as ações consideradas corretas para todos os elementos do trânsito, bem como as infrações, multas, penalidades e nossa responsabilidade civil e criminal, sempre que estamos no trânsito, principalmente, quando colocamos em risco a nossa segurança e a segurança das demais pessoas.

Infelizmente, é no trânsito que algumas pessoas descarregam suas frustrações e problemas pessoais. Presenciamos diariamente no trânsito ações de desrespeito, demonstrações de superioridade, agressividade, violência praticadas, principalmente, pelos motoristas, a quem cabe a maior parcela de responsabilidade na segurança do trânsito. O bom cidadão geralmente também é bom motorista porque as qualidades para ambos são as mesmas.

Portanto, para que haja segurança e conforto no trânsito, é importante que cada um faça a sua parte.

1.4.1. Fatores que influenciam as relações no trânsito

Não se esqueça de que no trânsito você não está sozinho e as leis foram feitas não apenas para os outros, mas para você também. É importante salientar que grande parte dos problemas de relacionamento humano no trânsito ocorre em razão de uma série de fatores, como por exemplo:

- Supervalorização da máquina: quanto melhor o veículo;
- Mais direitos e menos deveres o motorista julga ter;
- Inversão de valores: o veículo é usado como instrumento de força, de vaidade e de competição;
- Falta de controle emocional do indivíduo: julgar que só os próprios problemas ou vontades contam e devem ser respeitados;
- Egoísmo: falta de pensar em conjunto; levar em conta só a si mesmo; os outros não existem;
- Descaso a normas e regulamentos: julgar que a legislação de trânsito foi feita para os outros, não para si mesmo;
- Falta de planejamento em relação ao horário e ao percurso: tentar recuperar o “tempo perdido”, apressando ou perturbando os outros motoristas;
- Crença na imunidade: achar que coisas ruins não acontecem consigo;

- Desconhecimento das leis: o desconhecimento das leis de trânsito, da sinalização e/ou de seu veículo impedirá que o indivíduo dirija corretamente;
- Desrespeito aos direitos alheios: sempre que você cometer uma infração de trânsito estará ferindo direitos alheios.

1.4.2. Atitudes que demonstram solidariedade no trânsito

- Fazer uso da comunicação: objetiva e clara;
- Proceder com civilidade;
- Cultivar a bondade, a amizade e a solidariedade;
- Entender que os seus direitos são limitados pelos direitos dos outros;
- Abrir mão dos próprios direitos em favor do bem comum;
- Aceitar os demais usuários das vias com suas limitações;
- Evitar o cometimento de infrações;
- Cultivar o respeito entre os indivíduos.

1.4.3. Atitudes a serem incorporadas pelos motoristas no trânsito

Existem algumas atitudes a serem incorporadas ao modo de dirigir de uma pessoa para que ela interaja com o grupo de usuários responsáveis por um trânsito mais humano e mais seguro; são atitudes ancoradas no bom senso, no espírito de solidariedade e nos direitos e deveres próprios do cidadão consciente e democrático. Tais atitudes são:

- Em vez de acelerar quando outro motorista pede passagem, diminua a velocidade e deixe-o passar: você não está disputando um lugar em um pódio;
- Em vez de trafegar lentamente pela esquerda, dificultando as ultrapassagens, mude de faixa: circulando pela direita, você também chega lá;
- Em vez de invadir a via preferencial de outro motorista, aguarde um pouco mais: freadas bruscas não são muito agradáveis;
- Em vez de buzinar excessivamente no trânsito, mantenha a calma: Você conhece alguém que goste do som de uma buzina?
- Em vez de mudar bruscamente de pista, confira antes o retrovisor e use as setas: você não anda sozinho pelas ruas;
- Em vez de correr na chuva, ignorando o risco da pista molhada, diminua sempre a velocidade. O aumento da ocorrência de acidentes por causa do mau tempo não é mera coincidência;
- Na hora de estacionar, em vez de “esquecer” o seu carro em fila dupla, atrapalhando os outros, ande um pouco mais: há sempre uma vaga livre adiante;
- Em vez de ficar atrás de um carro que está indicando que vai virar à esquerda, ultrapasse pela direita. Essa é a única exceção à regra de ultrapassagem, que deve sempre acontecer pela esquerda;
- Em vez de carregar o capacete no braço, use-o na cabeça; é seguro e está prevista no Código a obrigatoriedade do uso;
- Em vez de “furar” o sinal que acabou de ficar vermelho, aproveitando-se da lógica insensata de que “o pedestre espera”, pare o carro antes da faixa de segurança: o respeito ao próximo vem muito antes das leis de trânsito.

1.5. MEIO AMBIENTE

A prioridade do governo, por meio dos órgãos e das entidades que compõem o Sistema Nacional de Trânsito, é realizar ações para a defesa da vida, incluindo a preservação da saúde e do meio ambiente. E nós, usuários das vias, temos a obrigação de respeitar as determinações do Código de Trânsito Brasileiro, evitando qualquer atitude que possa constituir perigo ou obstáculo para o trânsito de pessoas, veículos ou animais.

Não existe agressão ao meio ambiente que não possa ser solucionada, desde que a população se conscientize da gravidade do problema e comece a participar. Um dos fatores de poluição é, por exemplo, um motor desregulado, que contribui para deixar o ambiente menos acolhedor e menos habitável. Sendo a poluição uma forma de agressão humana ao ambiente, é necessário rever

nossos valores e experiências com a finalidade de agirmos na busca de um mundo melhor e uma vida mais saudável.

1.6. OS VEÍCULOS E A POLUIÇÃO

Estudos realizados comprovam que os veículos automotores nacionais produzem poluição atmosférica muito além do que seria tolerável. Também concorrem para a degradação ambiental os motores que equipam os veículos nacionais, de concepção antiquada, ultrapassada, com poucos ou nenhum mecanismo de proteção para o meio ambiente.

Não se pode negar que o Programa de Controle de Poluição do Ar por Veículos Automotores – Proconve, de responsabilidade do Ibama, tem trazido resultados positivos, tanto que os modelos de fabricação mais recente já vêm equipados com dispositivos destinados a neutralizar a emissão de poluentes.

De acordo com o Proconve, anualmente a indústria nacional de veículos deve apresentar, no mercado, modelos planejados para índices decrescentes de emissão de poluentes, até que se consiga atingir padrões desejáveis aos praticados na Europa, nos patamares de 2g/km de monóxido de carbono, 0,6 g/km de óxidos de nitrogênio e 0,3g/km de hidrocarbonetos; o que, de certa forma, vem sendo atendido pelas montadoras brasileiras.

Os fabricantes de automóveis, por exemplo, têm a obrigação de produzir veículos que emitam menos poluentes, a cada ano. Já as pessoas podem colaborar para que haja menos poluição ao utilizar de forma mais racional os meios de transporte, evitando saídas desnecessárias com automóveis, ou, ainda, mantendo os veículos sempre regulados, economizando assim combustível e reduzindo a emissão de gases tóxicos.

1.6.1. Alternativas menos poluentes

- O álcool polui menos que a gasolina; a gasolina polui menos que o diesel.
- Gás natural ainda é pouco usado no Brasil, mas polui menos que os outros combustíveis.
- Óleos vegetais estão sendo testados como alternativa para melhorar o diesel.
- Uma forte tendência para os próximos anos, dentro das indústrias automobilísticas, é a presença, cada vez maior, de motores elétricos, que não emitem gases e são muito silenciosos.

1.6.2. Poluição Sonora

Outra fonte poluidora é o excesso de ruídos que contribui para provocar grave alteração na qualidade do ambiente, sendo conhecida como poluição sonora.

Também estão concentradas nas áreas urbanas, especialmente as maiores, as fontes de ruídos, o que constitui sério problema, que reclama providências saneadoras, destacando as capitais dos estados de São Paulo, Rio de Janeiro e Minas Gerais, nas quais foram detectados índices alarmantes. Nesses estados já foram iniciados levantamentos e medidas práticas voltadas à redução e controle da poluição sonora.

A medição dos índices de intensidade dos sons é feita por uma unidade denominada decibel (db), em homenagem a Alexandre Graham Bell, o inventor do telefone.

Tem-se como nível suportável para o descanso e sono a faixa de 40db, tolerando-se variação entre 35 e 40db, conforme anuncia a Associação Brasileira de Normas Técnicas, seguindo orientação da Organização Mundial de Saúde. Sabe-se que os ruídos com intensidade medida até 55db não causam problemas maiores às pessoas, todavia, ultrapassando aquele limite, tem lugar o estressamento auditivo, dando causa à fadiga, incômodos, insônia e outros sintomas de desconforto.

Além de 90db, a saúde é profundamente afetada, variando os seus efeitos na medida do tempo que a pessoa é submetida aos ruídos. Vale acrescentar que o nível de 120db pode ocasionar dores, provocando surdez nervosa irreversível.

1.6.3. Os efeitos da poluição sonora

O excesso de ruídos, na medida de intensidade, pode ocasionar múltiplos problemas na pessoa, os quais assim podem ser relacionados:

- Dores de cabeça;
- Distúrbios gástricos;
- Zumbidos e deficiência auditiva;
- Insônia;
- Irritabilidade e agressividade;
- Dispersão;
- Agitação.

1.6.4. Como os veículos podem afetar o meio ambiente:

- A queima de combustível produz gás carbônico. Liberado no ar, o CO₂ interfere no efeito estufa, aumentando a temperatura da terra.
- O ar-condicionado do veículo produz o gás clorofluorcarbono (CFC). Quando esse gás escapa para o meio ambiente, causa uma imensa reação em cadeia que destrói a camada de ozônio. A camada de ozônio é responsável pela filtração dos raios ultravioletas que são muito nocivos para a pele, causando câncer de pele.
- Com a regulagem incorreta da mistura ar/combustível.
- Motores danificados e com desgaste excessivo.
- O óleo lubrificante é muito poluente e de difícil degradação.

- O lixo lançado pela janela do veículo no meio ambiente é extremamente danoso. Os papéis levam de duas a quatro semanas para se decompor, entopem ralos e bueiros e denigrem a imagem da cidade. Latas, plásticos e vidros levam séculos para se decompor.
- Pneus velhos guardados contribuem para a proliferação de insetos causadores de doenças.
- Carcaças de veículos abandonadas ficam apodrecendo lentamente durante anos no meio ambiente.

1.6.5. Como contribuir para a preservação do meio ambiente

- Manter o veículo em perfeito estado; isso inclui mantê-lo regulado e dentro dos níveis aceitáveis de emissão de poluentes.
- Os fabricantes estão produzindo motores cada vez mais eficientes e menos poluentes, com catalisador e com injeção eletrônica.
- Devemos evitar a troca improvisada e caseira do óleo lubrificante. A troca deve ser feita em postos especializados que destina o óleo para ser reciclado.
- A solução correta para veículos abandonados nos pátios de ferro-velho e desmanche é a sucata. As partes metálicas voltam para as siderúrgicas, onde entram na composição de alguns tipos de peças de aço.
- O lixo deve ser acondicionado em sacos plásticos e depositado em local apropriado. É infração de trânsito jogar lixo na via pública.

1.6.6. Infrações relacionadas ao meio ambiente

Com o objetivo de reduzir os impactos ambientais quanto à poluição atmosférica ou sonora, relacionados ao trânsito, o Código de Trânsito Brasileiro estabelece a exigência de que todo condutor tenha conhecimento sobre os conceitos básicos de proteção ao meio ambiente. Do mesmo modo, também pune o condutor de veículos que:

- Utilizar-se do veículo para arremessar água ou detritos sobre os pedestres ou outros veículos;
- Atirar para fora do veículo ou abandonar na via objetos ou substâncias;
- Usar no veículo equipamento com som cujo volume ou frequência não seja autorizada;
- Usar indevidamente no veículo aparelho de alarme ou que produza sons e ruídos perturbadores do sossego público;

- Conduzir o veículo com descarga livre ou silenciador de motor de explosão defeituoso, deficiente ou inoperante;
- Transitar com o veículo em mau estado de conservação, comprometendo a segurança, ou que tenha sido reprovado na avaliação de inspeção de segurança e de emissão de poluentes e ruídos (reprovado na vistoria);
- Conduzir o veículo derramando, lançando ou arrastando sobre a via combustível ou lubrificante que esteja utilizando, ou qualquer objeto que possa acarretar risco de acidentes;
- Conduzir o veículo produzindo fumaça, gases ou partículas em níveis superiores aos fixados por normas dos órgãos ambientais e os órgãos do Sistema Nacional de Trânsito;
- Utilizar a buzina entre 22 horas e 06 horas.

1.6.7. Recomendações para economizar combustível e poluir menos

- Aqueça o motor do veículo fora da garagem.
- Não dirija com o freio de estacionamento acionado.
- Inicie o deslocamento sempre em 1ª marcha.
- Não acelere demasiadamente.
- Evite freada brusca.
- Sempre que estiver parado, deixe o veículo em ponto morto.
- Não acelere enquanto aguarda o semáforo abrir.
- Não troque de marcha sem o veículo atingir a velocidade suficiente.
- Evite acionar a embreagem enquanto acelera.
- Não ande em velocidade reduzida.
- Não exceda a velocidade.
- Mantenha o motor de seu veículo sempre regulado.

2. DIREÇÃO DEFENSIVA

2.1. O QUE É DIREÇÃO DEFENSIVA? O QUE É DIRIGIR POR SI E PELOS OUTROS?

DIREÇÃO DEFENSIVA é dirigir de forma a evitar acidentes apesar das ações incorretas de outros e das condições adversas.

Dirigir defensivamente significa planejar todas as ações pessoais com antecedência, a fim de prevenir-se contra o mau comportamento de outros usuários do trânsito e as condições adversas.

A finalidade de dirigir defensivamente é evitar acidentes. Mas o que é acidente de trânsito? Segundo a Associação Brasileira de Normas Técnicas – ABNT (Norma 10697), é todo evento não premeditado de que resulte dano em veículo ou na sua carga e/ou lesões em pessoas e/ou animais, em que pelo menos uma das partes está em movimento nas vias terrestres ou áreas abertas ao público.

2.2. ELEMENTOS DA DIREÇÃO DEFENSIVA

Para reduzir efetivamente o envolvimento em acidentes de trânsito, você deve adotar uma conduta segura e defensiva ao dirigir um veículo. Essa conduta requer do motorista, em cada situação enfrentada, alguns requisitos, também chamados de elementos da direção defensiva.

É necessário conhecer as leis de trânsito, dirigir em permanente estado de alerta, prevendo um ato inseguro de outro condutor, decidir e escolher a melhor alternativa e ter habilidade suficiente para se evitar o acidente.

2.2.1. Conhecimento

O condutor defensivo deve ter o máximo de informações sobre legislação de trânsito (infrações, penalidades, normas gerais de circulação, sinalização e outras); condições da via (tipo de pavimentação,



trajetos, adversidades e outras); o seu veículo (as manutenções e os equipamentos); e o comportamento das pessoas (embriagados, crianças, motociclistas e idosos).

Conhecendo essas condições de riscos, o condutor consegue fazer um planejamento e estabelecer estratégias para se defender dos acidentes.

2.2.2. Atenção

Toda atenção é pouca. O condutor defensivo deve estar alerta o tempo inteiro. Precisa observar tudo que traga informação ou que possa causar um acidente. O trânsito é muito dinâmico, as coisas surgem e mudam rapidamente. Por exemplo: a criança que se aproxima do meio fio; o veículo da frente que sinaliza que vai parar; o tempo que muda e começa a chover; a sinalização do semáforo que fecha repentinamente; a embriaguez do condutor ao lado e muitas outras situações. Se o condutor não estiver concentrado nessas variáveis, não terá tempo suficiente para prevenir o acidente.



- falando ao celular
- assistindo a DVD Player
- lanchando
- fumando

2.2.3. Previsão

O trânsito propicia muitas eventualidades e o condutor defensivo deve estar preparado para enfrentá-las antes mesmo que elas aconteçam. Vendo o perigo com antecedência, teremos mais tempo para reagir e obter resposta do veículo.

A previsão pode ser exercida sobre um raio de ação próximo (imediata) ou distante (mediata). A idéia principal é agir antes mesmo que o elemento surpresa aconteça. A seguir alguns exemplos práticos da aplicação da previsão defensiva.

Exemplos de Situações de Previsão	Conduta Defensiva
O motorista observa que o semáforo está aceso no verde há algum tempo.	Prever então que poderá ter que parar nesse cruzamento.
Ao se aproximar da época de chuva.	Prever que terá que usar no veículo os equipamentos de proteção para condição adversa de chuva, tais como: limpadores de pára-brisa, banda de rodagem dos pneus, desembaçadores.
Ao passar por um ponto de ônibus, observar vários coletivos parados.	Prever que algum pedestre poderá sair da frente do ônibus.
Transitando em frente a áreas escolares.	Prever a possibilidade de encontrar jovens e crianças com atitudes negligentes para o fluxo de veículos.
Em vias rurais	Prever a possibilidade de encontrar animais na pista.

2.2.4. Decisão

Ao conduzir um veículo, todo condutor precisa ser capaz de tomar decisão ao reconhecer um perigo imediato à sua frente. Uma boa escolha implica o reconhecimento das alternativas que se

apresentam em qualquer situação de trânsito, bem como a habilidade de fazer uma opção inteligente a tempo de evitar um acidente.

A seguir ilustramos alguns exemplos de acontecimentos no trânsito em que o motorista é obrigado a tomar algum tipo de decisão.

Exemplos de Decisão	Conduta Defensiva
O motorista está parado em uma linha de retenção e precisa decidir o momento de entrar na via preferencial.	Aguardar, pacientemente, o momento de entrar na preferencial sem oferecer riscos para si e para os outros.
O motorista observa à frente uma barreira policial.	Diminuir a velocidade e observar com atenção a sinalização do policial.
O motorista escuta a sirene de uma viatura policial.	Deixar livre a passagem pela esquerda, indo para a direita da via e parar, se necessário.
Em condições de visibilidade limitada, um motorista segue um caminhão em um trecho com aclives e declives.	Não fazer a ultrapassagem, manter a distância de segurança e aguardar o momento adequado para a ultrapassagem.

2.2.5. Habilidade

O condutor defensivo precisa ser capaz de manusear os controles de um veículo e executar com bastante perícia e sucesso qualquer das manobras básicas de trânsito, tais como: fazer curvas, ultrapassagens, mudanças de velocidade, estacionar, uma correção de derrapagem e outras.

Esse requisito é a experiência, que seguramente se adquire com conhecimentos, atenção, previsão e capacidade de decisão. Algumas situações que requerem habilidade:

- **Estouro de pneu:** se for um dos dianteiros, o carro puxará forte para o lado do pneu estourado. Segure firme na direção, até o carro perder a velocidade. Se for um pneu traseiro, o carro derrapará na direção do pneu que estourou. Tente consertar a derrapagem e segure firme o volante. Só pise o freio aos poucos, depois de controlar o carro.
- **Curvas fechadas:** diminua a velocidade antes de entrar na curva e não freie no meio dela. Faça a curva pisando levemente o acelerador, porque a aceleração do motor aumenta a aderência.
- **Veículo vindo em sentido contrário pela contramão:** reduza a marcha, ligue a seta para a direita, aproxime-se o mais possível da margem direita da via, saia da estrada, buzine e pisque os faróis e, se necessário, pare.
- **Quando as rodas da direita saem da pista:** não freie; reduza a marcha para uma velocidade segura, mantendo o veículo em direção reta, para frente. Certifique-se de que o fluxo de trânsito lhe permite voltar à esquerda; se não permitir, saia completamente da via; se o fluxo permitir, ligue a seta e entre lentamente para a faixa pavimentada, em ângulo agudo.
- **Nos cruzamentos:** ao aproximar-se do cruzamento, tire o pé do acelerador e coloque-o sobre o pedal do freio para reduzir o tempo de reação.

2.3. CONDIÇÕES ADVERSAS

Condição adversa é uma situação de perigo. Por isso o que costumamos chamar de condições adversas, a ABNT chama de fatores geradores de acidentes.

As condições adversas são: luz, tempo, via, trânsito, veículo e o próprio motorista. Que cuidado devemos ter para evitar que esses fatores gerem acidentes?

2.3.1. Condição adversa de luz

Quando dirigimos é imprescindível ver e ser visto. Por isso as condições de iluminação são importantes. A intensidade da luz natural (sol) ou artificial (poste de luz, faróis) pode afetar a

capacidade do motorista de enxergar os elementos do trânsito, ou de ser percebido por outras pessoas.

Falta de luz → Penumbra
Excesso de luz → Ofuscamento

Situações

Quando anoitece

- Mais de 50% das mortes no trânsito acontecem nesse período. Então diminua a velocidade e siga as seguintes recomendações:
- Faróis, lanternas e luzes de freio devem estar sempre funcionando;
- Não faça guerra de faróis na estrada;
- Verifique se os faróis estão limpos e regulados;
- Evite usar óculos com lentes escurecidas.

Quando o veículo vier em sua direção com os faróis altos, tome as seguintes providências:

- Diminua a velocidade, retirando o pé do acelerador;
- Pisque os faróis para se comunicar com o motorista que vem em sentido contrário;
- Não olhe diretamente para os faróis do outro veículo;
- Dirija a visão central para a margem direita. A visão periférica acompanha o caminho que está sendo percorrido;
- Não reveja a luz alta.



Durante o dia, quando da incidência direta da luz solar:

- Proteja seus olhos baixando a pala de proteção interna do veículo (pára-sol) e/ou use óculos;
- Use protetores a fim de evitar o ofuscamento;
- Redobre a atenção;
- Mantenha sempre o pára-brisa limpo.



Passando dentro de túneis

Entrando ou saindo de túneis, é necessário dar um tempo para as pupilas se adaptarem à luz. Uma boa dica é fechar um dos olhos, por exemplo, o direito. Depois, ao ingressar no túnel, inverta o movimento, fechando o olho esquerdo e abrindo o direito. Ao sair do túnel, fique com os olhos semicerrados. Para maior segurança, aumente a distância do veículo da frente.

Não esquecer que faróis baixos devem ser usados dentro dos túneis.



2.3.2. Condição adversa de tempo

São os fenômenos meteorológicos como: chuva, vento, granizo e neblina. Essas condições afetam a capacidade visual do motorista. Dificulta visualizar outros veículos, a sinalização à margem e as faixas divisórias da via.



Chuva

Com chuva é necessária uma distância maior para frear o carro. Aumenta também o perigo de derrapagens, porque diminui a aderência do pneu com a pista.

O início da chuva é o período mais perigoso: a água mistura-se ao pó, óleo e combustíveis impregnados na pista, formando uma camada deslizante.

Quando o volume de água aumenta, forma-se uma poça e, conforme a velocidade e o estado dos pneus, pode ocorrer a aquaplanagem.

- Evite embaçamento;
- Reduza a velocidade;
- Acenda as luzes;
- Acione o limpador de pára-brisa;
- Dobre a distância com o carro da frente;
- Evite fazer ultrapassagens;
- Em situações extremas, sendo necessário parar, deixe a via, procure um local adequado onde você possa se proteger, até que as condições melhorem.

O embaçamento dos vidros ocorre devido à diferença entre as temperaturas externa e interna do veículo. Para melhorar a visibilidade, feche todos os vidros, ligue o ar-condicionado e acione o desembaçador elétrico traseiro. Nos modelos sem esses equipamentos, recomenda-se abrir um pouco os vidros e deixar o ar circular pelo carro. Se não resolver, pare num posto e compre um líquido desembaçante.

Aquaplanagem



É um fenômeno que ocorre quando os pneus perdem o contato com a pista e o carro começa a deslizar sobre a fina camada de água entre os pneus e o solo. A

principal causa desse fenômeno é a alta velocidade aliada à grande quantidade de água na pista. Mas, além disso, pneus lisos, sem sulcos suficientes, favorecem a ocorrência do problema, especialmente em estradas lisas e planas.

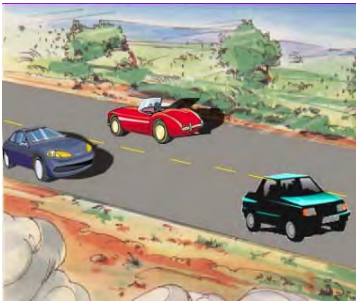
- Tire o pé do acelerador e não pise o freio. A freagem trava as rodas e o travamento pode fazer o veículo rodopiar e até capotar.
- Segure firme a direção.
- Gire suavemente o volante para a esquerda e para a direita, procurando corrigir o deslocamento lateral.
- Não faça movimentos bruscos.
- Lembre-se sempre de olhar o desgaste dos pneus.

Neblina

Em situações de mau tempo é preciso se adaptar à nova realidade, tomando alguns cuidados.

- Reduza a velocidade e use farol baixo, desta forma seu carro fica mais visível e você enxerga melhor a pista.
- Utilize como apoios visuais a sinalização da pista (faixas e olhos-de-gato), as lanternas dos carros que vão a sua frente e os faróis dos carros em sentido oposto. Se não existir sinalização, acompanhe a linha do acostamento.
- Evite fazer ultrapassagens.
- Não ande colado no veículo da frente.
- Ligue o limpador de pára-brisa. Sob neblina, é comum o acúmulo de água sobre o vidro.
- Se o nevoeiro começar a ficar muito forte, pare e aguarde em local seguro.
- Evite parar na estrada, mesmo que seja no acostamento. Só faça isso se você não tiver outra opção. Neste caso, ligue o pisca-alerta e sinalize com o triângulo de segurança, colocando a uns 40 passos de distância.
- Se não houver acostamento, não pare. Prossiga com redobrada atenção, utilizando apenas os faróis baixos e em velocidade reduzida, até um local onde possa encostar com segurança.

Ventos Laterais



Ventos transversais podem desequilibrar os carros que trafegam em alta velocidade, porque quanto mais rápido se anda, mais leve fica o veículo, devido ao colchão de ar que se forma entre o fundo dele e a pista. É quando o carro começa a balançar. Nesta situação tome as seguintes medidas:

- Mantenha o volante sempre firme;
 - Reduza a velocidade;
 - Deixe os vidros abertos para diminuir a ação do vento (proteja os olhos);
- Observe as árvores e capins balançando: são bons indicadores da força do vento.

Ônibus e caminhões provocam um deslocamento de ar quando estão em alta velocidade, afetando a estabilidade do seu veículo, como um vento lateral. Nessa situação, faça o que se segue:

- Segure firme o volante;
- Se estiver ultrapassando, acelere;
- Se estiver sendo ultrapassado, reduza a velocidade.



2.3.3. Condição adversa de via

Essa condição diz respeito a algumas características da via que podem representar perigo de acidente de trânsito. Por exemplo:

Traçado das curvas	Vegetação à beira da via	Quebra-molas
Elevações	Tipo de pavimentação	Sonorizadores
Largura das pistas	Presença de barro ou lama	Acostamento
Número de pistas	Buracos e obstáculos	Sinalização

A melhor defesa é procurar obter o máximo de informação a respeito das condições da via. Dessa forma será possível montar um planejamento para passar com segurança nessas adversidades.

Previna-se e evite surpresa. Mais uma vez a velocidade é chave. Se observar que a via não está em condição segura, reduza a marcha. Lembre-se de que as placas de sinalização apresentam os limites máximos de velocidade, o que não significa que você não possa andar em velocidade inferior.

2.3.4. Condição adversa de trânsito

Trata-se das condições específicas do trânsito em um determinado local, num determinado horário, ou numa determinada época do ano. O motorista precisa avaliar constantemente a presença de outros usuários da via e a interação entre eles, adequando seu próprio comportamento para evitar conflitos.

Não é interessante ficar parado num congestionamento. Não é agradável ficar esperando em uma fila, quando temos afazeres e pouco tempo para realizá-los. Nesses momentos devemos manter a calma para evitar tragédias que surgem em ocasiões como essas. Uma atitude precipitada é uma oportunidade para colisão, atropelamento, brigas e morte. Existem pontos na cidade, períodos e horários que devemos exercitar a PACIÊNCIA.

No início da manhã, no fim da tarde e durante os intervalos tradicionais para almoço, o trânsito tende a ficar mais congestionado, pois as pessoas se deslocam para o trabalho ou para casa. Em determinadas épocas do ano, como carnaval, natal, períodos de férias escolares e feriados, a tendência a congestionamentos é compreensivelmente maior. Nos centros urbanos, os pontos de maior concentração de pedestres e carros estacionados também são problemáticos, como paradas de ônibus.

Nessas ocasiões, a direção defensiva recomenda que o condutor:

- Não buzine. Isso não vai melhorar o fluxo;
- Dê passagem para outro veículo quando solicitado. Isso evita conflitos;
- Mantenha uma distância segura entre o seu veículo e o que segue a sua frente;
- Procure sair mais cedo;
- Planeje caminhos alternativos;
- Use e abuse da CORTESIA.



2.3.5. Condição adversa de veículo (Manutenção Veicular)

Essa adversidade diz respeito à falta de manutenção do veículo. É quando o carro não apresenta condições de segurança para circular nas vias públicas. Por exemplo: freios e pneus gastos, limpadores de pára-brisa ressecados, faróis queimados e desregulados, bateria descarregada, falta de cinto de segurança e muitos outros.

Para evitar que o veículo seja a causa do acidente, é necessário constante manutenção. Alguns cuidados que o motorista defensivo deve ter:

Pneus

Verifique o estado dos pneus pelo menos uma vez a cada quinze dias e antes de qualquer viagem longa. Periodicamente, remova cada roda e verifique se há sinais de dano nas paredes internas dos pneus.

Procure áreas excessiva ou irregularmente gastas nas bandas de rodagem. As depressões podem ser causadas por derrapagens. O desgaste irregular do centro da banda de rodagem é causado por excesso de pressão; já o desgaste das bordas indica que a pressão do pneu está abaixo da recomendada.



A profundidade dos sulcos da banda de rodagem dos pneus deve ser de, pelo menos, 1,6mm. Os pneus trazem indicadores de desgastes – um triângulo ou as letras TWI – impressos na lateral. Quando o desgaste atingir essa marca, é hora de trocá-los.

Verifique a pressão a cada quinze dias e antes de viagens longas. Se a pressão dos pneus estiver incorreta, a dirigibilidade do carro será comprometida. Faça as verificações quando os pneus estiverem frios. Calibre de acordo com as recomendações do fabricante.

As tampinhas das válvulas de ar não são simples enfeites. Elas impedem vazamentos e a penetração de impurezas. Faça o rodízio dos cinco pneus a cada 10.000km, isso ajuda a compensar as diferenças de desgaste da borracha, aumentando a vida útil e melhorando a estabilidade do carro. Faça o balanceamento das rodas a cada 10.000km, juntamente com o rodízio, ou sempre que trocar os pneus. Rodas desbalanceadas provocam instabilidade, trepidação no volante e desgaste dos amortecedores, da suspensão e dos pneus. O balanceamento feito pelas oficinas especializadas utiliza contrapesos para ajustar o peso das rodas.

Sentir o carro puxar para um lado, dificuldade em virar o volante ou observar desgaste irregular nos pneus são sintomas de desalinhamento de rodas e direção. Para sua segurança, faça o alinhamento em uma oficina especializada a cada 10.000km. Em vez de ar comprimido, use nitrogênio. Este gás conserva melhor a pressão dos pneus, mesmo com o aquecimento e evita que as rodas enferrujem.

Lubrificação do motor

Troque o óleo do motor e substitua o filtro de óleo quando recomendado no manual do carro. Mantenha o nível de óleo sugerido pelo fabricante. Registre as datas das trocas de óleo e do filtro. Uma vez por semana olhe o nível do óleo do motor. Lembre-se de que o carro deve estar nivelado e o motor ainda frio.

Arrefecimento

Limpe a colméia do radiador com uma escova ou jato de água. Insetos e sujeira grudam, atrapalhando a passagem de ar. Verifique semanalmente o nível do líquido de arrefecimento (uma mistura de água e aditivo) dentro do reservatório ligado ao radiador. Para completar, use 2/3 de água filtrada e 1/3 de aditivo. Mas só faça isso com o carro frio. Abrir a tampa com o motor quente pode provocar queimaduras. Uma vez por ano, leve o carro à oficina para uma limpeza completa no sistema de arrefecimento – radiador, bomba, mangueiras e reservatório.

Correias, filtros e mangueiras

Aproveite a troca do óleo do motor para limpar o filtro de ar, principalmente, se o carro roda em cidades poluídas ou estradas de terra – quanto mais poeira, mais freqüente deve ser a limpeza. Substitua a cada 10.000km. Filtro sujo aumenta o consumo.

O filtro de combustível deve ser substituído entre 30.000 e 50.000km nos carros com injeção eletrônica e também em carros com carburador. Sujeira no filtro diminui a potência do motor e aumenta o consumo.

Atenção para o estado da correia–dentada (transmite movimento entre o virabrequim e o comando de válvulas), assim como as correias do alternador, bomba de água, direção hidráulica e do ar-condicionado. Verifique a cada 20.000km se estão bem esticadas e se não estão gastas, ressecadas ou quebradiças. Substitua-as entre 40.000 e 50.000 km.

As mangueiras do combustível e do radiador nunca devem estar ressecadas, trincadas ou folgadas, nem podem apresentar sinais de vazamento. Se notar algum desses problemas, troque a mangueira danificada imediatamente.

Bateria

Uma vez por semana verifique o nível de água da bateria (cuidado desnecessário se ela for do tipo selada, que não exige água). Só complete com água destilada. Nunca ponha água da torneira nem filtrada, que tem sais minerais nocivos à bateria. Um cuidado: encher até cobrir as placas de chumbo, sem deixar transbordar.

Os pólos devem estar sempre limpos. Se estiverem verde de oxidação, limpe com um pincel e aplique vaselina. Se o carro não pegar, aguarde quinze segundos antes de nova tentativa. Forçar a partida pode descarregar a bateria e danificar o motor de arranque.

Freios

O sistema de freios é uma das partes mais importantes do carro e qualquer descuido pode significar prejuízo ou algo pior. Observe o nível do fluido de freio a cada vez que abrir o cofre do motor no posto e complete, se necessário, com fluido da mesma marca. Nunca misture. A troca recomendada é anual. Fluido sujo perde a capacidade de pressão, dificultando a freagem e colocando em risco a segurança.

Preste atenção se o automóvel “chia” quando você pisa no pedal do freio. O ruído é sinal de que as pastilhas estão gastas e arranhando o metal dos discos, podendo danificá-los, se não forem logo substituídas. É bom ver o estado das pastilhas a cada 10.000km. As lonas do freio duram entre 25.000 e 40.000km. Ao trocá-las, peça para o mecânico checar também o estado dos tambores.

Amortecedores e molas

Teoricamente, a troca recomendada deve ser feita em torno dos 40.000km (depende do modelo). Mas quando o carro é submetido às condições severas de uso, esse prazo pode ser reduzido. Faça o teste para saber as condições dos amortecedores. Balance o carro para cima e para baixo fortemente em cima de cada roda. Se os amortecedores estiverem bons, ele só balançará uma vez. Se o carro balançar três ou mais vezes depois de você largá-lo, é sinal de que estão fracos e deverão ser trocados.

Limpeza

O limpador do pára-brisa e o esguicho precisam estar funcionando bem. Não deixe a borracha das palhetas ressecarem, o depósito de água vazio e nem a passagem de água entupir. O retrovisor e o espelho lateral devem estar limpos, firmes e corretamente regulados para sua visão.

Lave o carro semanalmente, de preferência na sombra. Faça uma pré-lavagem para retirar a sujeira mais grossa. Use apenas água, sabão neutro ou xampu neutro. Sempre lave de cima para baixo e enxágüe bem para retirar toda a espuma. Fezes de passarinho, frutas, respingos de piche, tinta ou cimento devem ser removidos imediatamente, pois são corrosivos e podem danificar o estado da pintura.

Encere a carroceria uma vez por mês. Comece aplicando uma pequena porção de cera com um pano limpo ou estopa e esfregue com movimentos circulares. Espere secar, retire a cera e dê brilho com outro pano limpo. Dê o lustro final com uma flanela.

Lavagem do motor

Os carros equipados com injeção eletrônica são mais sensíveis à água durante as lavagens, por isso evite lavar o motor com muita frequência. A água sob pressão pode infiltrar nos terminais e sensores do sistema de ignição e bloquear o contato elétrico, impedindo o motor de funcionar. Se a lavagem do motor for inevitável, envolva a central eletrônica com um plástico e evite esguichar água sob pressão nos terminais.

2.3.6. Condição adversa de motorista (física e mental)

Tão importante quanto as condições do automóvel são as de quem dirige. Essa adversidade diz respeito à falta de condições físicas e mentais do condutor. Nesse caso o motorista defensivo jamais chegará perto da direção de um veículo.

Limitações Físicas	Limitações Mentais
Fadiga Sono Deficiência na visão e audição Efeito de bebida alcoólica Mal-estar físico Uso de medicamento Uso de entorpecentes	Preocupação Medo Ansiedade Agressividade

Fadiga

Como já foi tratado anteriormente, o condutor defensivo precisa estar o tempo inteiro concentrado no trânsito. Como consequência, dependendo do tempo que está à frente da direção, isto poderá causar cansaço e sonolência.

A recomendação da direção defensiva é que o condutor não deve ficar mais do que duas horas seguidas dirigindo. Deve fazer um planejamento na viagem e promover parada de descanso periodicamente. Lembrando sempre que os passageiros também se cansam, criando às vezes um clima de tensão e nervosismo.

Sono

A alimentação também é importante. Antes e durante a viagem, dê preferência a alimentos leves, de fácil digestão. Pratos pesados causam sono e mal-estar.

Condições de saúde

A legislação de trânsito determina que passemos por exames médicos periodicamente por ocasião da renovação da CNH. Contudo, nesse intervalo de tempo, podemos adquirir alguma patologia que comprometa a visão ou audição. Mesmo que a data dos exames não esteja vencida, caso percebamos alguma alteração na nossa saúde, devemos imediatamente procurar um médico e saber dele se há alguma contra-indicação para dirigir, enquanto estivermos em tratamento.

Cuidado com remédios, principalmente, tranqüilizantes e estimulantes. Alguns medicamentos comprometem seriamente os reflexos. Consulte seu médico sobre eventuais efeitos dos remédios que você esteja tomando.

Tensão

A tensão leva o motorista a curvar-se, sem perceber, para frente, contraindo os músculos. Essa postura inadequada provoca dores na cabeça, no pescoço, nas costas e uma sensação de cansaço generalizado. Para aliviar a tensão, sente-se corretamente numa posição confortável. Apóie as costas e a cabeça no encosto. Você estará automaticamente adotando uma posição mais relaxada. Se for preciso, pare para esticar as pernas e descansar um pouco.

Não deixe que a ansiedade estrague o passeio. O motorista ansioso fica predisposto a irritar-se por qualquer motivo. Encare a viagem em si como parte do lazer. Pare para apreciar a paisagem, descubra locais pitorescos e mantenha o bom humor, mesmo que surjam contratempos. Você já imaginou presenciar a morte no asfalto ou mesmo ser vítima em um acidente fatal porque não tomou pequenas precauções?

Abuso na ingestão de bebidas alcoólicas

Você pode explicar por que uma pessoa sai dirigindo depois de haver ingerido álcool? Vício, doença, imprudência, irresponsabilidade. Estamos convivendo com tudo isso. Por que não se deve ingerir álcool e dirigir? É simples! Para preservar sua vida, sua saúde e a dos demais.

Está comprovado cientificamente que o comportamento do ser humano depois da ingestão de bebida alcoólica não fica compatível com a condução de veículo. Por quê? O que o álcool influencia no organismo humano? A dosagem alcoólica se distribui por todos os órgãos e fluidos do organismo, mas concentra-se de modo particular no cérebro.

Lembre-se, o motorista precisa utilizar-se do conhecimento, da atenção, da previsão, decisão e da habilidade para uma boa direção defensiva. Que tipo de previsão e decisão um bêbado pode ter e tomar? Seria uma boa decisão?

A bebida cria um excesso de autoconfiança, reduz o campo de visão e altera a audição, a fala e o equilíbrio. Com o álcool, a pessoa se torna presa de uma euforia que, na verdade, é reflexo da anestesia dos centros cerebrais controladores do comportamento.

O fato é que bebida e direção simplesmente não combinam. O resultado dessa mistura é quase sempre fatal. E o risco não é só de quem bebe. Não pegue carona em um veículo conduzido por um motorista embriagado; os passageiros também são vitimados.

Uso de Entorpecentes (drogas)

Além do álcool, existem outras drogas de que o condutor defensivo também deve ficar longe. As drogas são divididas em três classes distintas: depressoras, estimulantes e perturbadoras. Todas alteram o funcionamento do sistema nervoso central, retardando, acelerando ou desgovernando.

Dificultam a coordenação motora, mental e emocional. A pessoa fica “drogada”, “intoxicada”, em um grau que depende da qualidade, da quantidade da substância usada, da pessoa e do contexto.

CLASSIFICAÇÃO DAS DROGAS		
Depressoras	Estimuladoras	Perturbadoras
Bebidas alcoólicas Calmantes Ansiolíticos Opiáceos (codeína) Barbitúricos Inalantes	Anfetaminas (anorexígenos – ecstasy) Cocaína (merla – crack) Cafeína Nicotina	Maconha Dietilamida do ácido Lisérgico (LSD) Cogumelos Mescalina Ayahuasca Anticolinérgicos

Drogas Depressoras

São as drogas que baixam ou reduzem a atividade mental, diminuindo a disposição psicológica geral, intelectual e a capacidade de vigilância. Neste grupo vamos encontrar a droga que causa mais penúria, debilidade e perdas financeiras.

Drogas Estimuladoras

Agem como estimulantes no sistema nervoso central, iniciando-se os efeitos por euforia, bem-estar, disposição pronta, aumento de atividade e outros. Provocam também excitação, irritabilidade e insônia. Após a fase estimulante, geralmente surge uma fase depressiva.

Drogas Perturbadoras:

Estas drogas causam alucinações, que são alterações ilusórias, isto é, alterações de ordem psicológica do sistema sensorial do ser humano. As pessoas vêem imagens distorcidas criadas pela mente, imagens inexistentes no mundo real, alucinações auditivas, perseguições e sensação de bichos andando sobre a pele.

2.4. ACIDENTE EVITÁVEL E NÃO-EVITÁVEL

Todo acidente de trânsito pode ser classificado em evitável e não-evitável. Acidente evitável é aquele em que você deixou de fazer tudo que razoavelmente poderia ter feito para evitá-lo. Para evitar acidentes devemos adotar atitudes de defesa. Vejamos o método básico de prevenção de acidentes que usamos para nos defendermos no trânsito.

2.4.1. Método básico de prevenção de acidentes

O método consiste em três ações interligadas:

Veja o perigo, pense o que fazer e aja a tempo.

Tão importante quanto ver o perigo é reconhecê-lo. Antecipe as situações de perigo a que está exposto e analise qual a melhor solução para cada uma delas. A idéia é nunca ser pego de surpresa.

Procure saber como agir nas situações de risco, pois para cada perigo no trânsito existem defesas específicas para enfrentá-lo. Não perca tempo, aja na hora certa. Lembre-se de que grande parte dos acidentes ocorre porque o motorista, mesmo percebendo o perigo, fica esperando que o outro tome uma atitude.

2.5. COLISÕES

Utilizando suas habilidades, o método de prevenção de acidentes e se precavendo das condições adversas, o condutor poderá evitar atropelamentos e colisões.

2.5.1. Colisão com veículo da frente

“Colar” demais no veículo que vai à frente é causa constante de acidentes. Um dos principais cuidados para evitar colisões e acidentes consiste em manter a distância adequada em relação ao

carro que segue à frente. Essa distância, chamada de Distância de Seguimento, pode ser calculada segundo uma fórmula bastante complicada, que envolve a velocidade do veículo em função do comprimento, além de outros fatores como estado da via, do veículo e do motorista.

Mas ninguém quer sair por aí fazendo cálculos e contas matemáticas enquanto dirige. Por isso que se usa o bom senso. Mantenha um espaço razoável do carro que vai à sua frente. À medida que a velocidade aumenta, vai aumentando também a distância, pois precisará de mais espaço para frear, caso surja algum imprevisto.

2.5.2. Colisão com veículo atrás

Atente para a distância que vem o veículo atrás. Se sentir que o motorista está muito colado, mude de pista ou diminua a velocidade para dar-lhe passagem. Lembre-se: não aceite provocações.

Para minimizar os riscos desse tipo de acidente, há algumas coisas que você pode fazer:

- Inspecione com frequência as luzes de freios para certificar-se de seu bom funcionamento e visibilidade;
- Preste atenção ao que acontece. Use os espelhos retrovisores;
- Sinalize com antecedência quando for virar, parar ou trocar de pista;
- Reduza a velocidade gradualmente. Evite desacelerações repentinas;
- Mantenha-se dentro dos limites de velocidade. Trafegar demasiadamente devagar pode ser tão perigoso quando andar muito depressa.

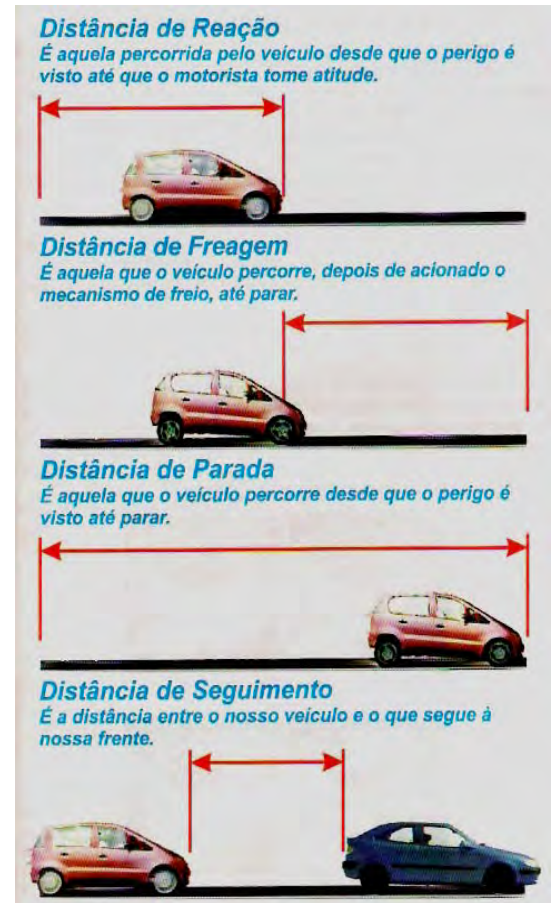
Em caso de colisão com o veículo atrás, a utilização do encosto de cabeça é importante para evitar o “efeito chicote”, ou seja, lesões no pescoço ou sua quebra. A seguir apresentamos o posicionamento correto desse equipamento.

2.5.3. Colisão frontal

É uma das piores colisões, porque as velocidades dos veículos se somam na hora do choque. É possível ocorrer esse tipo de colisão em pistas de duplo sentido de circulação onde houver curvas, lombadas, onde a visibilidade é ruim, nas ultrapassagens; nos cruzamentos quando os veículos estão fazendo conversões.

Como evitar? Vários cuidados devem ser tomados: em situações de ultrapassagens, na rua de duplo sentido, só fazê-las onde houver visibilidade e locais planos; nos cruzamentos, redobrar a atenção, reduzindo a velocidade, antes de transpô-los e parando para garantir a visibilidade olhando para os dois lados.

Em caso de colisão frontal, os passageiros que viajam no banco atrás ganham com a velocidade um peso maior do que aquele correspondente à sua massa corporal. Um adulto de 70 kg, dependendo da velocidade no momento do choque, pode ser projetado com força correspondente a uma tonelada de peso. Daí a importância do uso do cinto de segurança também por quem viaja no banco atrás.



2.5.4. Colisão com motocicletas



As motocicletas e os ciclomotores são hoje parte integrante do trânsito. Muitos dos seus condutores são inexperientes, apesar de arrojados.

Assim, o motorista precisa estar alerta em relação a eles, aumentando a distância de seguimento sempre que possível. Na ultrapassagem, deve observar a mesma distância que deixaria se estivesse ultrapassando um carro. Em situações de chuva, evite ultrapassar veículos de duas rodas próximos a poças de água. Com o peso dos pneus de seu carro, a

água empochada pode esguichar na direção do motociclista e causar acidente.

2.5.5. Colisão com ciclistas

A bicicleta é um veículo como qualquer outro, mas o ciclista é um condutor que se encontra em situação de desvantagem em relação aos demais veículos, porque não tem proteção. Outro fator que colabora para a ocorrência de acidentes com ciclista é o desconhecimento das regras de trânsito.

Além daqueles que utilizam a bicicleta apenas como meio de transporte, há também os desportistas, ciclistas amadores ou profissionais. Estes, em geral, fazem uso de todo equipamento de segurança. Com frequência usam roupas bastante coloridas que permitem fácil visualização. Por outro lado, circulam em velocidade mais alta, em alguns casos como nos declives e congestionamentos.

Fique atento com os ciclistas, principalmente à noite. Muitas vezes, o motorista não percebe sua aproximação. Os ciclistas circulam com frequência por entre carros parados ou estacionados. Cuidado ao abrir a porta ou quando for dobrar uma esquina: um ciclista pode introduzir-se entre seu veículo e o meio-fio, sem ser notado.



2.6. ATROPELAMENTOS

2.6.1. Travessia de pedestres

Os dois agentes dos atropelamentos são o motorista e o pedestre. O pedestre, embora em desvantagem, muitas vezes é o causador dos acidentes, por desconhecimento de seus deveres e das normas de trânsito.

Problemas com o álcool não são exclusividade de motoristas imprudentes. Pedestres embriagados também são frequentes e geralmente acabam atropelados. Muitas das vítimas são pessoas que não sabem dirigir, não

tendo, portanto, noção da distância de freagem. Outros são desatentos e confiam demais na ação do motorista para evitar atropelamentos.

Mas existem pedestres que merecem atenção ainda maior: pessoas idosas, portadores de necessidades especiais e crianças. Esses pedestres enfrentam dificuldades de locomoção. Temos obrigação como condutores de conhecer essas limitações e diferenças para uma melhor direção.

Por exemplo: a criança não reage como o adulto. A criança não vê o que está acima dos automóveis estacionados, não sendo também vista pelos motoristas. Por causa do tamanho, um

automóvel lhe parece mais longe do que um caminhão. Ela precisa de quatro segundos para distinguir se o carro está em movimento ou parado.

Os portadores de necessidades especiais apresentam dificuldades motoras (usam bengalas, muletas, cadeiras de rodas, gesso); corporais (reumáticas, de obesidade, extremamente altas ou baixas); sensoriais (perda total ou parcial da visão ou audição); mentais.

2.6.2. Faixa de pedestres

Reduza sempre a velocidade ao se aproximar de uma faixa de pedestres. Se houver pessoas querendo cruzar a pista, pare completamente o veículo. Só retome a marcha depois que os pedestres tiverem completado a travessia.

2.6.3. Animais

Os acidentes envolvendo animais distinguem-se em com animal solto (atropelamento) e com carroça (colisão). Todos os anos, muitos motoristas são vitimados em acidentes causados por animais. Esteja atento, portanto, ao trafegar por regiões rurais, de fazendas ou em campo aberto, principalmente à noite. A qualquer momento, e de onde menos se espera, pode surgir um animal. Mesmo um animal de pequeno porte como um cachorro, geralmente, tem conseqüências graves.

Ao perceber a presença de animais, reduza a velocidade e siga devagar até que tenha ultrapassado o ponto em que se encontra. Isso evitará que o animal se sobressalte e, na tentativa de fugir, venha de encontro ao seu veículo.

Redobre a atenção ao trafegar por regiões rurais, principalmente, à noite. A qualquer momento pode surgir um animal e o atropelamento ou colisão geralmente têm conseqüências graves.

2.7. CINTO DE SEGURANÇA

Em um acidente, o cinto de segurança:

- evita que os ocupantes sejam lançados para fora do veículo. Quando isso acontece, a chance de morrer é cinco vezes maior;
- evita que os ocupantes do veículo sejam lançados de encontro ao painel, ao volante ou ao pára-brisa;
- evita que os ocupantes do veículo sejam lançados ao encontro de outros veículos;



Com a obrigatoriedade legal, o uso do cinto de segurança nos bancos da frente já é bastante utilizado no Brasil. Mas é preciso agora enfatizar a utilidade e a propriedade do uso do cinto de segurança também por parte daqueles que viajam no banco detrás.

Cuidado especial deve ser destinado às crianças. Instale assentos especiais para crianças de até 3 anos. No caso de crianças maiores, cuide para que o cinto não as machuque. Ajuste a altura do cinto, ou coloque alguma proteção que traga mais conforto à criança.

3. NORMAS GERAIS DE CIRCULAÇÃO E CONDUTA

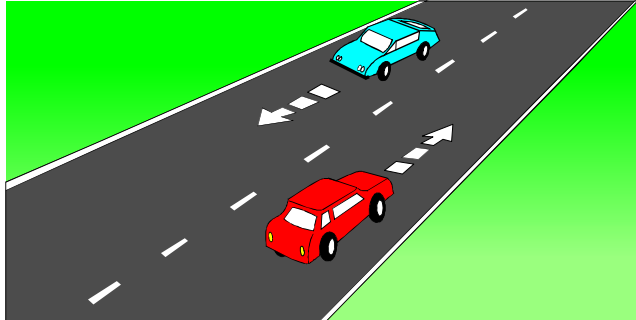
3.1. OS USUÁRIOS DAS VIAS TERRESTRES DEVEM:

- Evitar cometer atos que possam causar perigo para o trânsito e causar danos a propriedades públicas ou privadas;

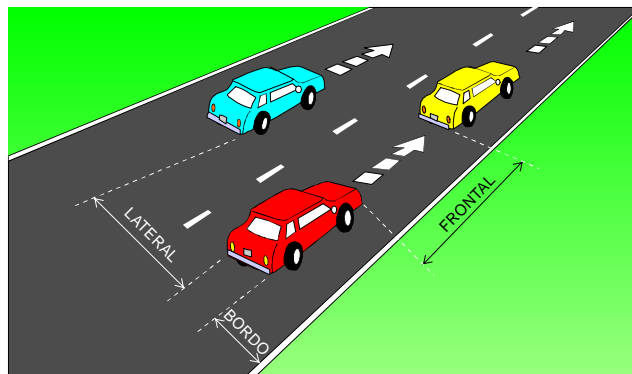
- Abster-se de obstruir ou tornar perigoso o trânsito. Não atirar, depositar ou abandonar na via objetos, substâncias ou criar qualquer outro obstáculo;
- Antes de colocar o veículo em circulação, verificar se os equipamentos obrigatórios estão em boas condições de uso, bem como se há combustível suficiente para chegar ao local de destino;
- O condutor deverá ter sempre domínio de seu veículo, dirigindo-o com atenção e cuidados indispensáveis à segurança do trânsito.

3.2. O TRÂNSITO DE VEÍCULOS NAS VIAS TERRESTRES ABERTAS À CIRCULAÇÃO OBEDECERÁ ÀS SEGUINTE NORMAS:

I - A circulação deve ser feita pelo lado direito da via, admitindo-se as exceções sinalizadas;

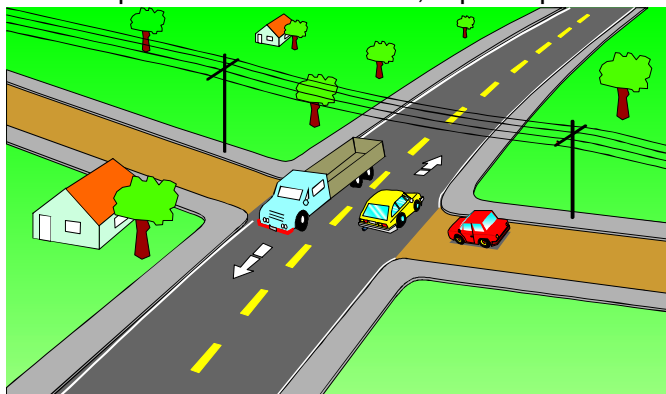


II – Todo condutor deve manter distância lateral e frontal dos demais veículos e da margem da pista.

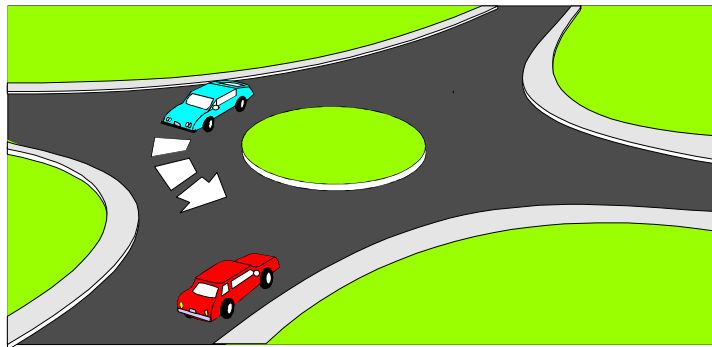


III - Quando veículos transitam por fluxos que se cruzem em local não sinalizado, tem preferência de passagem:

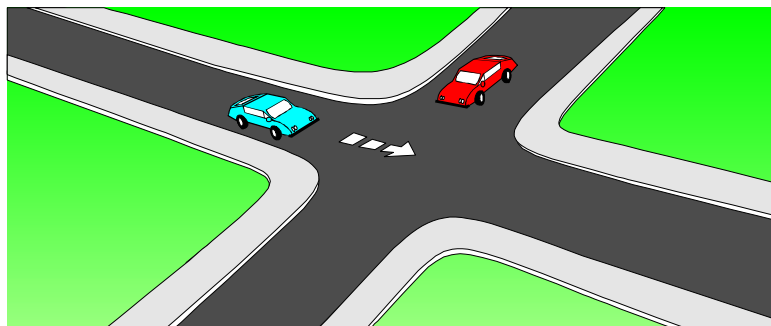
a) no caso de apenas um fluxo ser proveniente de rodovia, aquele que estiver circulando por ela;



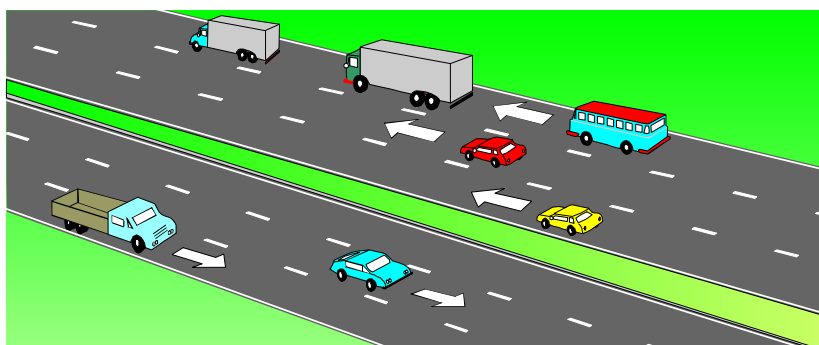
b) no caso de rotatória, aquele que estiver circulando por ela;



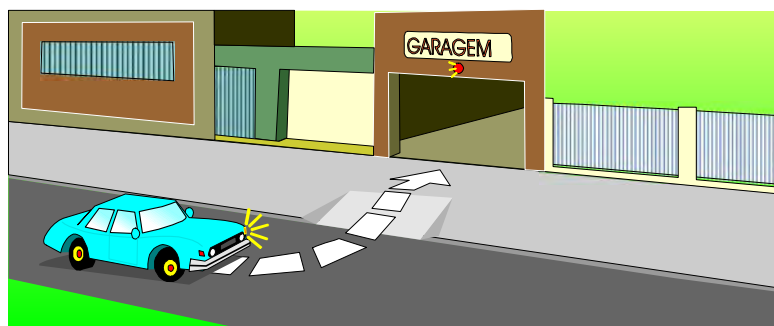
c) nos demais casos, o que vier pela direita do condutor.



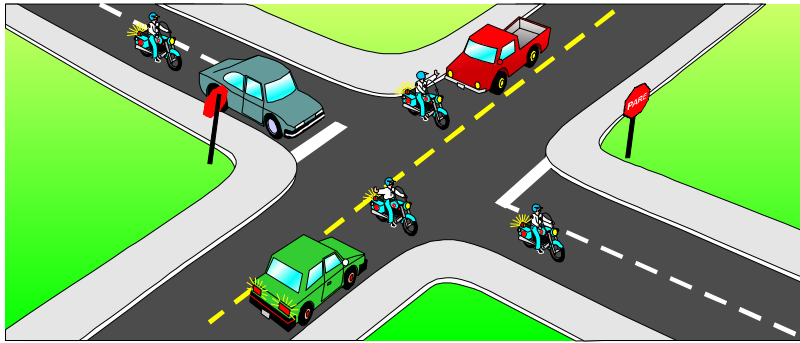
IV – Em uma pista com várias faixas no mesmo sentido, as da direita são para os veículos mais lentos e de maior porte, quando não houver faixa especial a eles destinada, e as da esquerda, para efetuar ultrapassagem e para os veículos de maior velocidade.



V - O trânsito sobre calçadas e acostamentos só pode ocorrer para entrar ou sair de imóveis ou estacionamentos.

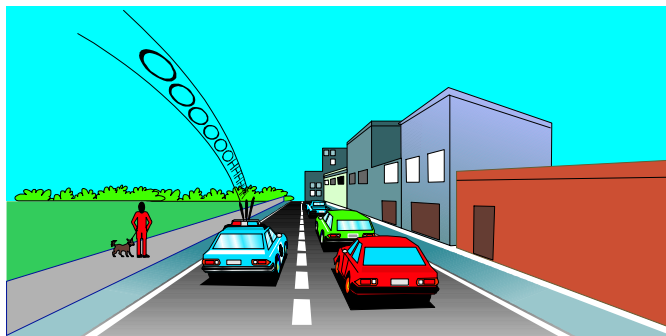


VI - Os veículos precedidos de batedores terão prioridade de passagem, respeitadas as demais normas de circulação.



VII - Veículos do Corpo de Bombeiros, Polícia, ambulância, os de fiscalização e operação de trânsito têm prioridade e gozam de livre circulação, estacionamento e parada quando em serviço de urgência e devidamente identificados, observadas as seguintes disposições:

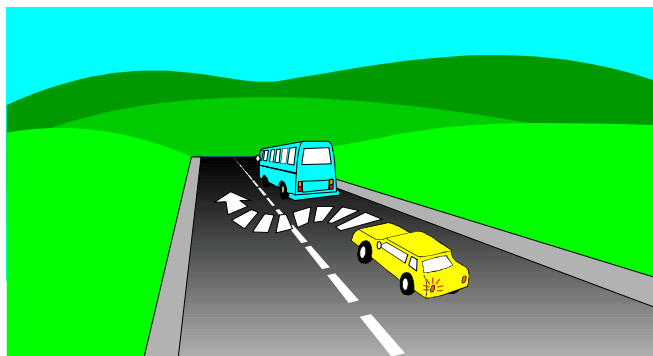
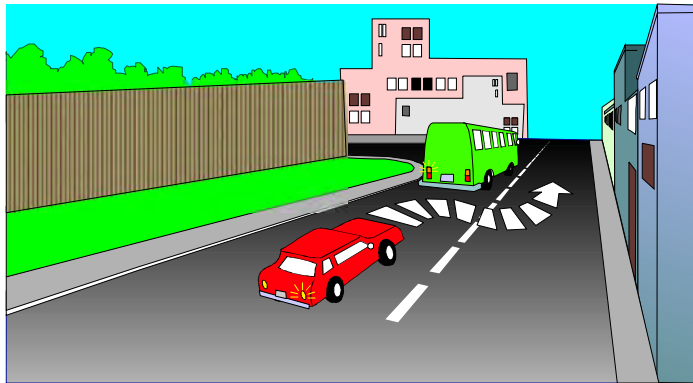
- a) quando a sirene estiver ligada, indicando a proximidade dos veículos, todos os condutores devem deixar livre a passagem pela esquerda, indo para a direita da via e parando, se necessário;
- b) os pedestres, ao ouvir o alarme sonoro, devem aguardar no passeio, só atravessando a via quando o veículo já tiver passado;
- c) o uso de sirene e luz vermelha intermitente só pode ocorrer quando em serviço de urgência;
- d) a prioridade de passagem na via e no cruzamento deve ser com velocidade reduzida e com os devidos cuidados de segurança.



VIII - Os veículos prestadores de serviço de utilidade pública, quando em atendimento na via, gozam de livre parada e estacionamento no local da prestação de serviço, desde que devidamente sinalizados e identificados.



IX - A ultrapassagem de outro veículo em movimento deve ser feita pela esquerda, precedida por sinalização regulamentar. Será permitida pela direita, quando o veículo que estiver à frente indicar que vai entrar à esquerda.



X - Todo condutor deve, antes de efetuar uma ultrapassagem, certificar-se de que:

- a) nenhum condutor que venha atrás haja começado uma manobra para ultrapassá-lo;



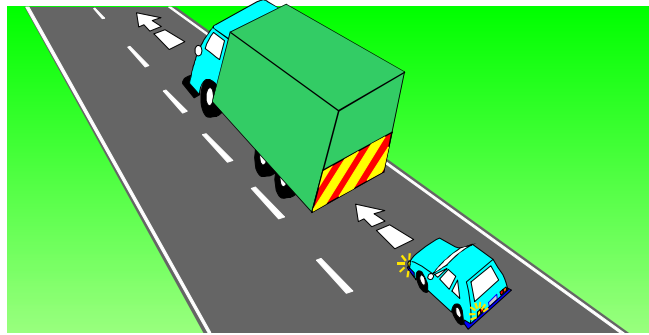
- b) quem o precede na mesma faixa de trânsito não haja indicado o propósito de ultrapassar um terceiro;



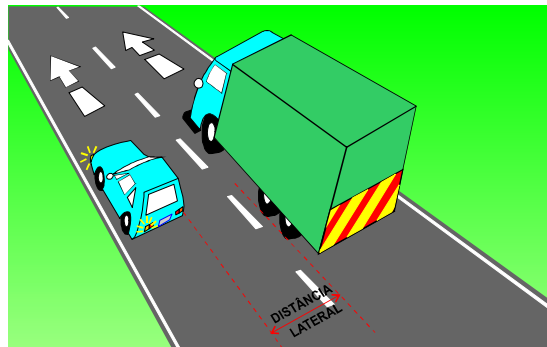
- c) a faixa de trânsito que vai tomar esteja livre numa extensão suficiente para que sua manobra não ponha em perigo ou obstrua o trânsito que venha em sentido contrário.

XI - Todo condutor ao efetuar a ultrapassagem deve:

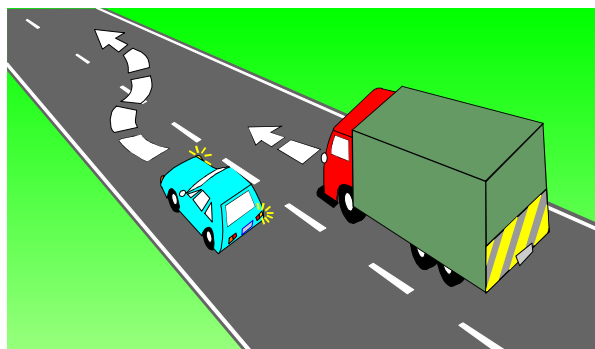
a) indicar com antecedência a manobra pretendida, acionando a luz indicadora de direção do veículo ou por meio de gesto convencional de braço;



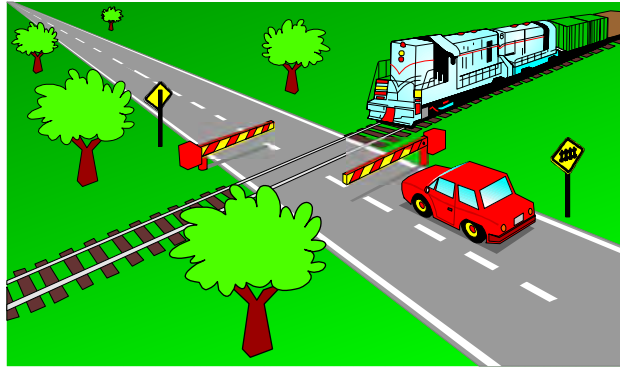
b) afastar-se do usuário ou usuários os quais ultrapassa, de tal forma que deixe livre uma distância lateral de segurança;



c) retornar, após a efetivação da manobra, à faixa de trânsito de origem, acionando a luz indicadora de direção do veículo ou fazendo gesto convencional de braço, adotando os cuidados necessários para não pôr em perigo ou obstruir o trânsito dos veículos que ultrapassou.



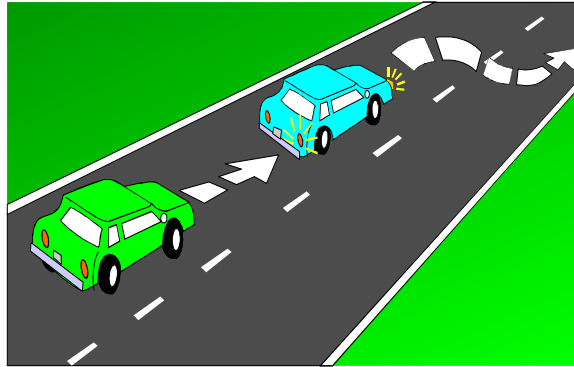
XII - Os veículos que se deslocam sobre trilhos têm preferência de passagem sobre os demais, respeitadas as normas de circulação.



3.3. NORMAS DE CONDUTA

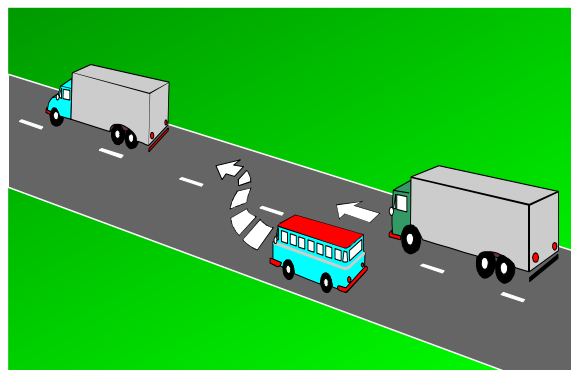
I - Todo condutor, ao perceber que outro tem o propósito de ultrapassá-lo, deve:

a) se estiver circulando pela faixa da esquerda, deslocar-se para a faixa da direita, sem acelerar a marcha;

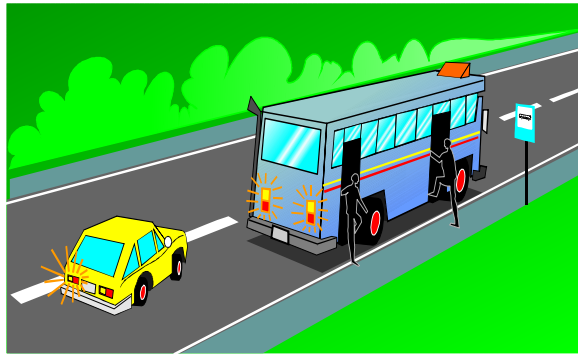


b) se estiver circulando em outra faixa, manter-se nela, sem acelerar a marcha.

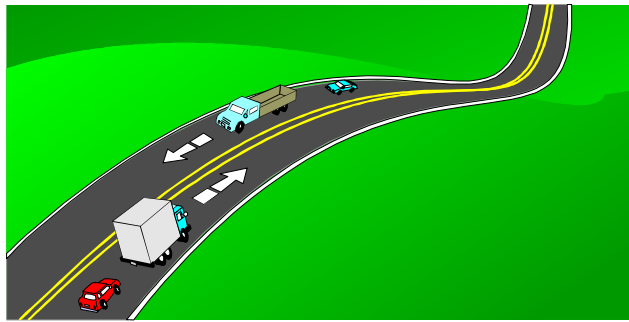
II - Os veículos mais lentos, quando em fila, devem manter distância suficiente entre si para permitir que veículos que os ultrapassem possam se intercalar na fila com segurança.



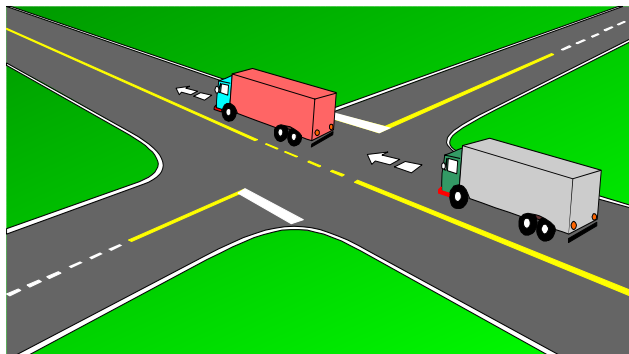
III - O condutor que tenha o propósito de ultrapassar um veículo de transporte coletivo que esteja parado, efetuando embarque ou desembarque de passageiros, deve reduzir a velocidade, dirigindo com atenção redobrada ou parar o veículo com vistas à segurança dos pedestres.



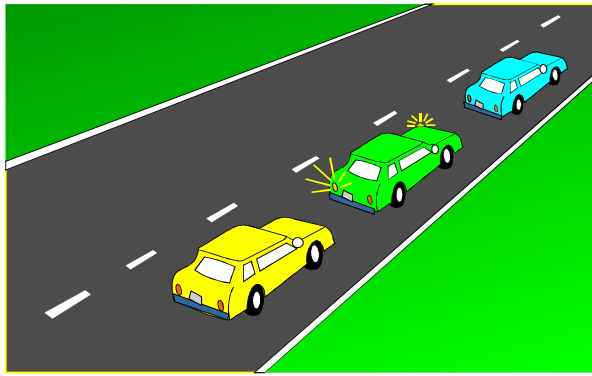
IV – O condutor não pode ultrapassar veículos em vias com duplo sentido de direção e pista única nos trechos em curvas e em aclives sem visibilidade suficiente, nas passagens de nível, nas pontes e viadutos e nas travessias de pedestres, exceto quando houver sinalização permitindo a ultrapassagem.



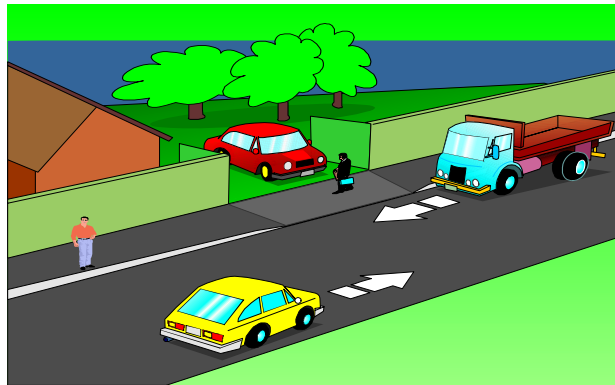
V - Nas interseções e suas proximidades, o condutor não pode efetuar ultrapassagem.



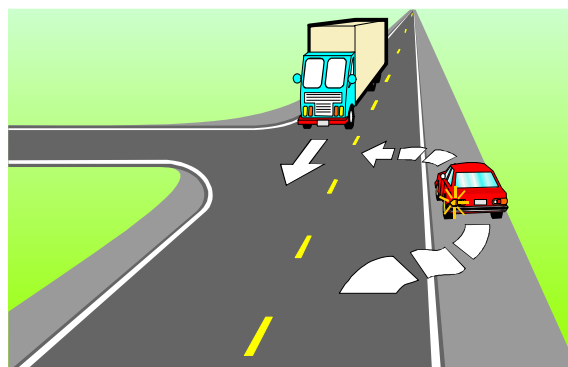
VI – Todo condutor antes de efetuar um deslocamento lateral deve indicar por sinal regulamentar sua intenção com antecedência.



VII - O condutor que for entrar em uma via, vindo de lote que faz limite com essa via, deve dar preferência aos veículos e pedestres que estejam transitando.

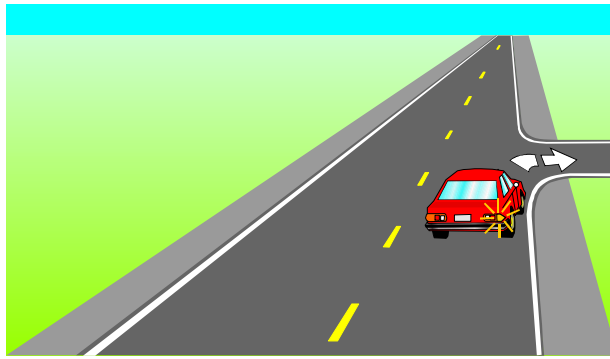


VIII – Para virar à esquerda ou retornar, o condutor deve fazê-lo nos locais apropriados e, onde não existirem estes locais, o condutor deve aguardar no acostamento, à direita, para cruzar a pista com segurança.

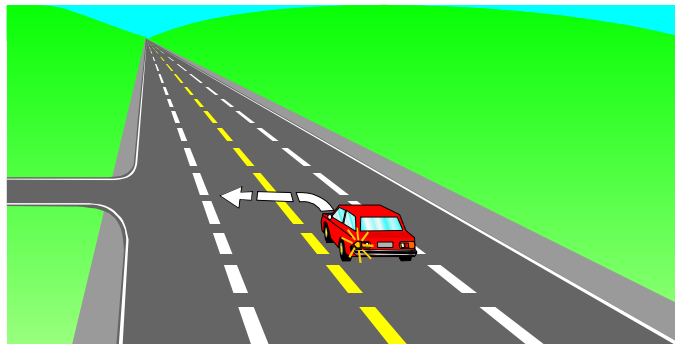


IX - Antes de entrar à direita ou à esquerda, em outra via ou em lotes que fazem limites com uma via, o condutor deve:

- a) ao sair da via pelo lado direito, aproximar-se o máximo possível do bordo direito da pista e executar a manobra no menor espaço possível;



b) ao sair da via pelo lado esquerdo, aproximar-se o máximo possível da linha divisória da pista, quando a pista for de duplo sentido de circulação, ou do bordo esquerdo, quando for uma pista de sentido único;



3.4. O USO DE LUZES EM VEÍCULOS

O uso de luzes em veículos obedece às seguintes determinações:

- O condutor deve manter acesos os faróis do veículo, utilizando luz baixa, durante a noite e durante o dia nos túneis providos de iluminação;
- Nas vias não iluminadas, o condutor deve usar luz alta, exceto ao cruzar com outro veículo ou segui-lo;
- O condutor deve manter acesas, pelo menos, as luzes de posição do veículo quando sob chuva forte, neblina ou cerração;
- A troca de luz baixa e alta, de forma intermitente e por curto período de tempo, com o objetivo de advertir outros motoristas, só pode ser utilizada para indicar a intenção de ultrapassar o veículo que segue à frente ou para indicar a existência de risco à segurança para os veículos que circulam em sentido contrário;
- Durante a noite, em circulação, o condutor deve manter acesa a luz de placa;
- O condutor deve manter acesas, à noite, as luzes de posição quando o veículo estiver parado para fins de embarque ou desembarque de passageiros e carga ou descarga de mercadorias.

3.5. O CONDUTOR DEVE UTILIZAR O PISCA-ALERTA NAS SEGUINTE SITUAÇÕES:

- Em immobilizações ou situações de emergência;
- Quando a regulamentação da via assim o determinar.

Observações:

- ♦ Os veículos de transporte coletivo regular, quando circularem em faixas a eles destinadas, e os ciclos motorizados devem utilizar-se de farol de luz baixa durante o dia e a noite.
- ♦ Durante a noite , em circulação, o condutor manterá acesa a luz de placa.
- ♦ O condutor manterá acesas, à noite, as luzes de posição quando o veículo estiver parado para fins de embarque ou desembarque de passageiros e carga ou descarga de mercadorias.

3.6. INFRAÇÕES (artigo 161)

Constitui infração de trânsito a inobservância de qualquer preceito do Código de Trânsito Brasileiro, de legislação complementar ou das resoluções do CONTRAN, sendo o infrator sujeito às penalidades e medidas administrativas indicadas, além das punições previstas nos crimes de trânsito.

3.6.1. Classificação

As infrações punidas com multas classificam-se de acordo com sua gravidade em quatro categorias e computados os seguintes números de pontos:

Gravíssima	7 pontos
Grave	5 pontos
Média	4 pontos
Leve	3 pontos

Observações:

1. Existem algumas infrações que são punidas com suspensão do direito de dirigir de um mês a um ano e será aplicada multa agravada com fator multiplicador cinco vezes ou três vezes o valor,. Sendo no caso de reincidência, no período de doze meses, de seis meses a dois anos.
2. Quando ocorrer a suspensão do direito de dirigir, a devolução da CNH ocorrerá imediatamente depois de cumprida a penalidade e o curso de reciclagem.

3.7. AS PENALIDADES

A autoridade de trânsito, na esfera das competências estabelecidas no CTB e dentro de sua circunscrição, deve aplicar as seguintes penalidades:

- I - advertência por escrito;
- II - multa;
- III - suspensão do direito de dirigir;
- IV - apreensão do veículo;
- V - cassação da Carteira Nacional de Habilitação;
- VI - cassação da Permissão para Dirigir;
- VII – obrigatoriedade da frequência em curso de reciclagem.

3.8. DAS MEDIDAS ADMINISTRATIVAS (ARTIGO 269)

A autoridade de trânsito, ou seus agentes, na esfera das competências e dentro de sua circunscrição, deverá adotar as seguintes medidas administrativas:

- I – retenção do veículo;
- II – remoção do veículo;
- III – recolhimento da Carteira Nacional de Habilitação;
- IV – recolhimento da Permissão para Dirigir;
- V – recolhimento do Certificado de Registro;
- VI – recolhimento do Certificado de Licenciamento Anual;
- VII – transbordo do excesso de carga;

VIII – realização de teste de dosagem de alcoolemia ou perícia de substância entorpecente ou que determine dependência física ou psíquica;

IX – recolhimento de animais que se encontrem soltos nas vias e na faixa de domínio das vias de circulação, restituindo-os aos seus proprietários, após o pagamento de multas e encargos devidos;

X – realização de exames de aptidão física, mental, de legislação, de prática de primeiros socorros e de direção veicular (Lei nº. 9.602).

3.8. DAS MEDIDAS ADMINISTRATIVAS (ARTIGO 269)

A autoridade de trânsito ou seus agentes, na esfera das competências e dentro de sua circunscrição, deverá adotar as seguintes medidas administrativas:

I – retenção do veículo;

II – remoção do veículo;

III – recolhimento da Carteira Nacional de Habilitação;

IV – recolhimento da Permissão para Dirigir;

V – recolhimento do Certificado de Registro;

VI – recolhimento do Certificado de Licenciamento Anual;

VII – transbordo do excesso de carga;

VIII – realização de teste de dosagem de alcoolemia ou perícia de substância entorpecente ou que determine dependência física ou psíquica;

IX – recolhimento de animais que se encontrem soltos nas vias e na faixa de domínio das vias de circulação, restituindo-os aos seus proprietários, após o pagamento de multas e encargos devidos;

X – realização de exames de aptidão física, mental, de legislação, de prática de primeiros socorros e de direção veicular (Lei nº. 9.602).

3.9. PENALIDADES, MEDIDAS ADMINISTRATIVAS E CRIMES DE ALGUMAS INFRAÇÕES DO CTB

Infrações Gravíssimas	Penalidades	Medida Administrativa	Crime
Dirigir o veículo sem possuir a Carteira Nacional de Habilitação (CNH), ou a Permissão para Dirigir.	Multa (três vezes o valor) Apreensão do veículo		Detenção de seis meses a um ano
Dirigir o veículo de categoria diferente da qual está habilitado.	Multa (três vezes o valor) Apreensão do veículo	Recolhimento do documento de habilitação	
Dirigir o veículo com a validade da Carteira Nacional de Habilitação (CNH) vencida há mais de 30 dias.	Multa	Recolhimento da (CNH) Retenção do veículo até apresentação de um condutor habilitado	
Dirigir o veículo sob a influência de álcool ou de qualquer substância psicoativa que determine dependência.	Multa (cinco vezes o valor). Suspensão do direito de dirigir por 12 meses.	Retenção do veículo até apresentação de condutor habilitado. Recolhimento do documento de habilitação	Detenção de seis meses a três anos, quando a concentração de álcool por litro de sangue igual ou superior a 6 (seis) decigramas, ou sob a influência de qualquer outra substância psicoativa que determine dependência.

Disputar corrida por espírito de emulação.	Multa (três vezes o valor). Suspensão do direito de dirigir. Apreensão do veículo.	Recolhimento do documento de habilitação. Remoção de veículo.	Detenção seis meses a dois anos
Promover ou participar de competições esportivas sem permissão.	Multa (cinco vezes o valor). Suspensão do direito de dirigir. Apreensão do veículo.	Recolhimento do documento de habilitação. Remoção do veículo.	Detenção seis meses a dois anos
Utilizar o veículo nas vias para exhibir manobras perigosas.	Multa Suspensão do direito de dirigir. Apreensão do veículo.	Recolhimento do documento de habilitação. Remoção do veículo.	
Quando o condutor envolvido em acidente com vítima deixar de: a) prestar ou providenciar socorro à vítima; b) adotar providências de sinalização local; c) preservar o local do acidente; d) adotar providências para a remoção do veículo, quando determinado pelo agente da autoridade de trânsito; e) prestar informações para Boletim de Ocorrência.	Multa (cinco vezes o valor). Suspensão do direito de dirigir.	Recolhimento do documento de habilitação.	Detenção de seis meses a um ano ou multa
Deixar de dar passagem aos veículos precedidos de batedores ou de socorro de incêndio e salvamento, de polícia, de operação e fiscalização de trânsito e às ambulâncias, quando em serviço de urgência e devidamente identificados por dispositivos regulamentados de alarme sonoro e iluminação vermelha intermitentes.	Multa		
Não dar preferência de passagem a pedestres e veículos não motorizados nas seguintes situações: a) que se encontre nas faixas a ele destinadas; b) que não tenha concluído a travessia; c) portadores de deficiência física, idosos, crianças e gestantes.	Multa		
Dirigir o veículo com a Carteira ou Permissão cassada ou suspensa.	Multa (cinco vezes o valor). Apreensão do veículo.		Detenção seis meses a um ano ou multa.
Avançar o sinal vermelho ou de parada obrigatória.	Multa		
Exceder a velocidade acima de 50% da máxima permitida nas vias: Trânsito Rápido, Arterial, Coletora, Local, Rodovia e Estrada.	Multa (três vezes o valor). Suspensão imediata do direito de dirigir e apreensão do documento de habilitação.		
Transitar com o veículo em calçadas, passeios, passarelas, ciclovias, ciclofaixas, ilhas, refúgios, ajardinamentos, canteiros centrais e divisores de pista de rolamento,	Multa (três vezes o valor).		

acostamentos, marcas de canalização, gramados e jardins públicos.			
Transportar bloqueio viário, sem autorização.	Multa Apreensão do veículo e suspensão do direito de dirigir.	Remoção do veículo. Recolhimento do documento de habilitação.	
Conduzir o veículo: a) com o lacre, a inscrição do chassi, o selo, a placa ou qualquer outro elemento de identificação do veículo violado ou falsificado; b) transportando passageiros no compartimento de carga, sem autorização; c) com dispositivo anti-radar; d) sem qualquer uma das placas de identificação; e) que não esteja registrado e devidamente licenciado; f) com qualquer uma das placas de identificação sem condições de legibilidade e visibilidade.	Multa Apreensão do veículo	Remoção do veículo	
Art.244 - Conduzir motocicleta, motoneta e ciclomotor: a) sem usar capacete de segurança com viseira ou óculos de proteção e vestuário de acordo com as normas e especificações aprovadas pelo Contran; b) sem usar capacete de segurança com viseira ou óculos de proteção e transportando passageiros sem o assento suplementar colocado atrás do condutor ou em carro lateral; c) fazendo malabarismo ou equilibrando-se apenas em uma roda; d) com faróis apagados; e) transportando criança menor de sete anos.	Multa Suspensão do direito de dirigir.	Recolhimento do documento de habilitação	

Infrações Graves	Penalidades	Medida Administrativa
Conduzir o veículo com a cor ou característica alterada sem ter sido submetido à inspeção veicular.	Multa	Retenção do veículo para regularização
Conduzir o veículo sem equipamento obrigatório ou em estado ineficiente ou inoperante.	Multa	Retenção do veículo para regularização
Conduzir o veículo com descarga livre ou silenciador defeituoso, deficiente ou inoperante.	Multa	Retenção do veículo para regularização
Deixar de efetuar registro de veículo no prazo de trinta dias, junto ao órgão executivo de trânsito quando: a) for transferida a propriedade; b) o proprietário mudar de município do domicílio ou residência; c) for alterada qualquer característica do veículo; d) houver mudança de categoria.	Multa	Retenção do veículo para regularização.
Ultrapassar outro veículo: a) pelo acostamento; b) em interseções e passagens de nível.	Multa	
Exceder a velocidade acima de 20% até 50% da máxima permitida nas vias: Rodovia, Estrada, Trânsito Rápido, Arterial, Coletora e Local.	Multa	

<p>Estacionar o veículo:</p> <p>a) afastado da guia da calçada (meio-fio) a mais de um metro;</p> <p>b) no passeio, faixa de pedestre, sobre ciclovia ou ciclofaixa, nas ilhas, refúgios, ao lado ou sobre canteiros centrais, gramado divisores de pista de rolamento, marcas de canalização, gramados ou jardim público;</p> <p>c) ao lado de outro veículo em fila dupla;</p> <p>d) na área de cruzamento de vias;</p> <p>e) nos viadutos, pontes e túneis;</p> <p>f) em aclave ou declive, não estando devidamente freado e sem calço de segurança, quando se tratar de veículo com peso bruto total superior a 3.500Kg;</p> <p>g) diante da placa: “Proibido Parar e Estacionar”.</p>	<p>Multa</p>	<p>Remoção do veículo</p>
--	--------------	---------------------------

<p>Infrações Médias</p>	<p>Penalidades</p>	<p>Medida Administrativa</p>
<p>Usar o veículo para arremessar sobre o pedestre ou em outro veículo, água ou detrito.</p>	<p>Multa</p>	
<p>Atirar do veículo, ou abandonar na via, objeto ou substâncias.</p>	<p>Multa</p>	
<p>Ter o veículo imobilizado na pista por falta de combustível</p>	<p>Multa</p>	<p>Remoção do veículo</p>
<p>Estacionar o veículo:</p> <p>a) nas esquinas a menos de cinco metros do bordo da via transversal;</p> <p>b) em desacordo com a posição estabelecida;</p> <p>c) junto ou sobre hidrante de incêndios, registro de água ou tampas de poços de galerias subterrâneas;</p> <p>d) onde houver guia de calçada (meio-fio) rebaixado;</p> <p>e) impedindo a movimentação de outro veículo;</p> <p>f) em ponto de embarque e desembarque de passageiros, devidamente sinalizado, e onde não houver sinalização, no intervalo compreendido entre os dez metros antes e depois do ponto;</p> <p>g) na contramão de direção;</p> <p>h) em locais e horários proibidos pela placa: “Proibido Estacionar”.</p>	<p>Multa</p>	<p>Remoção do veículo</p>
<p>Parar o veículo:</p> <p>a) a menos de cinco metros do bordo da via transversal</p> <p>b) afastado da guia da calçada (meio fio) a mais de um metro;</p> <p>c) na área de cruzamento de vias, prejudicando a circulação de veículos e pedestres;</p> <p>d) nos viadutos pontes e túneis;</p> <p>e) na contramão de direção;</p> <p>f) em locais e horários proibidos pela placa: “Proibido Parar”;</p> <p>g) sobre a faixa de pedestre na mudança de sinal luminoso.</p>	<p>Multa</p>	
<p>Conduzir motocicletas, motonetas ou ciclomotor:</p> <p>a) rebocando outro veículo,</p> <p>b) sem segurar o guidom com ambas as mãos, salvo eventualmente para indicação de manobras;</p> <p>c) transportando carga incompatível com suas especificações.</p>	<p>Multa</p>	
<p>Deixar de manter a placa traseira iluminada à noite.</p>	<p>Multa</p>	
<p>Dirigir o veículo:</p> <p>a) com o braço do lado de fora;</p> <p>b) transportando pessoas, animais ou volume à sua esquerda ou entre os braços e pernas;</p> <p>c) com incapacidade física ou mental temporária que comprometa a segurança do trânsito;</p> <p>d) usando calçado que não se firme nos pés ou que comprometa a utilização dos pedais;</p> <p>e) com apenas uma das mãos, exceto quando deva fazer sinais</p>	<p>Multa</p>	

regulamentares com o braço, mudar a marcha do veículo, ou acionar equipamentos e acessórios do veículo; f) utilizando-se de fones nos ouvidos conectados à aparelhagem sonora ou telefone celular.		
Deixar o condutor, envolvido em acidente sem vítima, de adotar providências para remover o veículo do local, para a segurança e fluidez do trânsito.	Multa	
Deixar de dar passagem pela esquerda quando solicitada.	Multa	
Exceder a velocidade em até 20% da máxima permitida nas vias: Rodovia, Estrada, Trânsito Rápido, Arterial, Coletora e Local.	Multa	

Infrações Leves	Penalidades	Medida Administrativa
Dirigir sem atenção ou sem os cuidados indispensáveis à segurança	Multa	
Estacionar o veículo: a) afastado da guia da calçada (meio fio) de cinquenta centímetros a um metro; b) no acostamento, salvo por motivo de força maior; c) em desacordo com as condições regulamentadas pela placa: "Estacionamento Regulamentado".	Multa	Remoção do veículo
Parar o veículo: a) afastado da guia da calçada (meio fio) de cinquenta centímetros a um metro; b) em desacordo com as posições estabelecidas no Código de Trânsito Brasileiro; c) no passeio ou sobre a faixa de pedestres, nas ilhas, refúgios, canteiros centrais, divisores de pistas de rolamento e marcas de canalização.	Multa	
Fazer uso de luz alta em vias providas de iluminação pública.	Multa	
Usar buzina: a) em situação que não a de simples toques breve como advertência aos pedestres e condutores; b) prolongada e sucessivamente a qualquer pretexto; c) entre 22 e 6 horas; d) em locais e horários proibidos pela sinalização e em desacordo com os padrões e frequências estabelecidos pelo Contran.	Multa	
Conduzir veículo sem os documentos de porte obrigatório: permissão para dirigir ou CNH e CLA	Multa	Retenção do veículo até a apresentação do documento

4. PRIMEIROS SOCORROS

A legislação de trânsito vigente confere ao condutor a responsabilidade de socorrer um acidentado de trânsito. Porém, para que o condutor possa fazê-lo são necessários alguns conhecimentos na área de primeiros socorros, uma vez que uma pessoa despreparada ao socorrer uma vítima que tenha lesões graves pode, em vez de ajudar, complicar mais ainda o seu estado causando, às vezes, lesões de caráter irreversível ou até mesmo a morte.

Acidentes de trânsito podem acontecer com todos, mas poucos sabem como agir na hora que eles acontecem. É lógico que cada acidente é uma situação diferente da outra, podendo ter ocorrências diversas das que as pessoas estão acostumadas. Contudo, a seqüência das ações a serem realizadas quase sempre será a mesma.

Em primeiro lugar, o condutor, nessa condição de socorrista, deverá manter a calma. De nada adiantará o seu socorro, se ficar nervoso. Pelo contrário, ao invés de ajudar, a sua participação poderá ser desastrosa. Pois emocionalmente abalada, dificilmente a pessoa perceberá como a sua intervenção no socorro será decisiva. Por isso o socorrista deverá:

- ♦ respirar profundamente;
- ♦ parar e pensar;
- ♦ não fazer nada por impulso.

4.1. DEFINIÇÃO

Primeiros Socorros – ajuda imediata prestada no local do acidente, com a finalidade de preservar a vida da vítima até a chegada do socorro especializado.

4.2. PROCEDIMENTOS INICIAIS (PRÉ-ABORDAGEM)

O acidente de trânsito, mesmo já acontecido, ainda pode oferecer uma série de outros riscos, tanto para as vítimas quanto para o socorrista. A prioridade no socorro deve ser com a **SEGURANÇA**, de nada adiantará a ajuda, se o socorrista vir a machucar-se e também se tornar vítima. Por isso, tenha em mente a seguinte ordem de procedimento: **primeiro a segurança e só depois a vítima**. Isto pode parecer contraditório, mas tem o intuito de não gerar novas vítimas.

Pare o seu veículo em um local seguro, e inicie o socorro tentando identificar e prevenir os principais perigos que um acidente de trânsito pode desencadear.

4.3. QUAIS OS RISCOS MAIS COMUNS?

- Novas colisões;
- Atropelamentos;
- Incêndio;
- Explosão;
- Descargas elétricas.
- Deslizamentos sobre barrancos, pontes ou viadutos;
- Vazamentos de produtos perigosos;
- Doenças infecto-contagiosas.

4.4. SINALIZAR O LOCAL DO ACIDENTE

Normalmente os acidentes de trânsito impedem ou dificultam a circulação dos outros veículos. Por isso, os condutores precisam ser informados sobre a obstrução da via, caso contrário, outros acidentes poderão acontecer. A comunicação utilizada nessa circunstância é a sinalização de segurança.

4.4.1. Como sinalizar?



Não adianta ver o acidente quando já não há tempo suficiente para parar ou diminuir a velocidade. No caso de vias de fluxo rápido, com veículos ou obstáculos na pista, é preciso alertar os motoristas antes que eles percebam a emergência. Assim vai dar tempo para reduzir a velocidade, concentrar a atenção e desviar.

- Use o triângulo de segurança do seu veículo e dos motoristas que estejam no local;
- Use galhos de árvores, pedaços de tecidos e latas;
- Ligue o pisca-alerta;
- Coloque pessoas, em um local seguro, acenando para os condutores;
- Deixe a tampa do porta-malas aberta;

OBS: Após o socorro retire da pista a sinalização e outros objetos que possam representar riscos ao trânsito de veículos.

4.4.2. Distância para o início da sinalização

Tipo de Via	Velocidade máx. Permitida (via sinalizada)	Distância para início da sinalização (pista seca)	Distância para início da sinalização (chuva, neblina e à noite)
Vias locais	30 km/h	30 passos longos	60 passos longos
Arteriais	60 km/h	60 passos longos	120 passos longos
Vias de Trânsito Rápido	80 km/h	80 passos longos	160 passos longos
Rodovias	100 km/h	100 passos longos	200 passos longos

Fonte: ABRAMET/DENATRAN

4.5. INCÊNDIOS

Devido ao combustível e à eletricidade armazenados no veículo, o perigo de incêndios é alto. Quando existem vazamentos de combustível esse risco é multiplicado várias vezes.

4.5.1. Como agir?

Nesse caso, observando as suas limitações e a segurança, o socorrista deverá aplicar as seguintes medidas:

- Desligar a chave de ignição do motor do veículo;
- Caso saiba fazer, desligar também os cabos da bateria (cuidado! não abrir o capô do motor, se estiver pegando fogo);
- Pegar o extintor e ficar com ele preparado para utilizá-lo;
- Caso seja necessário, pedir para outros motoristas pegarem também os seus extintores;
- Jogar terra ou areia sobre o combustível que tenha vazado.

4.5.2. Como usar o extintor de incêndio?

- Mantenha o extintor na posição vertical;
- Rompa o lacre, destrave a válvula e, em seguida, posicione-se a favor do vento;
- Posicione o bico da válvula através de uma pequena abertura do capô do motor e acione a válvula para iniciar a extinção do incêndio;
- Cuidadosamente levante o capô e continue descarregando o extintor até o fim, direcionando o jato de pó para a base do fogo, movimentando o pulso para esquerda e para a direita.



4.6. CABOS DE ELETRICIDADE

Em acidentes onde postes da rede elétrica são atingidos é comum acontecer de cabos elétricos se romperem, energizando a pista, os veículos etc. Dentro do veículo, normalmente as pessoas estão protegidas, desde que os pneus estejam intactos e as pessoas não tenham nenhum contato com o chão.



4.6.1. O que fazer nessa situação?

- Nunca tenha contato com esses cabos;
- Isole o local e afaste os curiosos;
- Peça para a vítima permanecer dentro do carro sem se mexer;
- Caso alguém esteja eletrocutado ou sob choque elétrico, nunca toque na vítima; use um cano longo de PVC ou uma madeira seca e afaste o cabo da vítima.

4.7. DESLIZAMENTOS SOBRE BARRANCOS, VIADUTOS OU PONTES

Dependendo do local onde aconteceu o acidente, é possível que o veículo esteja desestabilizado, ficando prestes a desabar em um barranco, viaduto, ponte ou outro local alto.



4.7.1. Como proceder nessa situação?

- Peça para a vítima permanecer dentro do carro sem se mexer;
- Se possível peça para a vítima puxar o freio de mão;
- Não deixe que outras pessoas encostem no veículo;
- Coloque calços sob os pneus.

4.8. VAZAMENTO DE PRODUTOS PERIGOSOS

Outra complicação possível em um acidente de trânsito é o derramamento de produtos perigosos.

4.8.1. Como proceder nessa situação?

- Faça a sinalização conforme já foi estudado;
- Mantenha os curiosos bem afastados do local;
- Posicione-se contra o vento para permitir que os vapores se dispersem em direção contrária à sua;
- Procure ajuda especializada;
- Ao ligar para o Corpo de Bombeiros, informe o número do rótulo de risco e o número que está no painel de segurança, ou seja, o número que se encontra na simbologia internacional sobre alerta de produtos perigosos, afixado no veículo.

4.8.2. Simbologia internacional sobre alerta de produtos perigosos



4.9. DOENÇAS INFECTO-CONTAGIOSAS

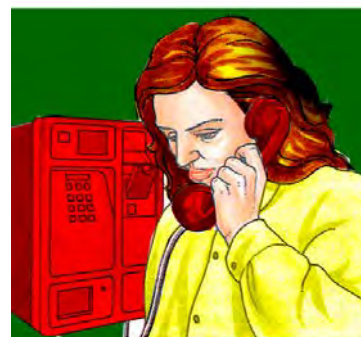
Evite qualquer contato com o sangue ou secreções das vítimas nos acidentes. Adote medidas de proteção pessoal, pois algumas doenças podem ser transmitidas pelo sangue (AIDS e hepatite) e pelas vias aéreas (tuberculose e meningite). Apesar de não ser obrigatório, adquira o hábito de ter no seu veículo um par de luvas de borracha para tais situações.

4.10. CHAMAR AJUDA QUALIFICADA

Como já foi estudado, a participação do socorrista é temporária e provisória. Durará o tempo necessário para que os profissionais do atendimento pré-hospitalar cheguem ao local. Por isso, não se deve perder tempo: uma das primeiras providências é pedir socorro.

No Distrito Federal, a instituição que podemos contar para o atendimento a vítimas de acidentes de trânsito é o Corpo de Bombeiros Militar, que atende os chamados pelo número telefônico **193**, e envia equipes treinadas com ambulâncias equipadas.

4.10.1. Como proceder nessa situação?



- Procure contar com ajuda de outras pessoas, distribuindo as tarefas necessárias, para que elas sejam feitas ao mesmo tempo.
Exemplo: enquanto alguém está sinalizando, o outro está providenciando o telefone;
- Informe ao Corpo de Bombeiros a localização exata da ocorrência (informando um ponto de referência), tipo, gravidade da ocorrência e detalhes da situação de risco;
Exemplo: Acidente de trânsito na W3 Norte na Quadra 503, sentido sul-norte, em frente à Disbrave, envolvendo dois automóveis com aparente vazamento de combustível;
- NÃO desligue o telefone antes que o atendente do Corpo de Bombeiros o tenha desligado, pois pode ocorrer que ele precise de mais informações.

4.11. VERIFICAÇÃO DAS CONDIÇÕES GERAIS DA VÍTIMA

O contato do socorrista com a vítima só deve acontecer se ele estiver preparado para agir, pois caso contrário, ao invés de ajudar, o procedimento incorreto poderá causar conseqüências desastrosas.

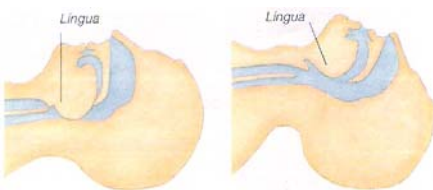


A finalidade principal do socorrista é procurar manter a vítima viva. Para isso, ele deverá observar os sinais na seguinte seqüência: consciência, respiração, circulação e hemorragia. Caso a vítima não apresente estes sinais vitais, deverão ser aplicados os procedimentos de reanimação.

4.11.1. Realizando a abordagem



1 - Observe atentamente a situação e forme uma impressão geral da vítima. O socorrista deverá ter cuidado e somente movimentar a vítima se o local proporcionar risco. Considere as informações obtidas das testemunhas que tenham assistido ao acidente, bem como ouvir o que a vítima puder dizer.



2 - Verifique se a vítima está consciente, toque-a com cuidado nos ombros e fale perto do ouvido dela. Caso ela responda, se identifique e peça autorização para ajudá-la.



3 - Na hipótese da vítima encontrar-se inconsciente considere a possibilidade de obstrução das vias respiratórias provocada pelo relaxamento muscular da garganta, o que faz com que a parte posterior da língua se curve e bloqueie a passagem do ar.
4 - Procure, então, manter as vias respiratórias desimpedidas, inclinando a cabeça da vítima para trás e o queixo erguido.



5 - Verifique a respiração, coloque o seu rosto próximo à boca e nariz da vítima e observe, ouça e sinta sua respiração. Demore cerca de 5 segundos nessa avaliação, antes de definir a falta de respiração.



6 - Verifique a pulsação arterial para saber se o coração da vítima está batendo normalmente. Coloque os dedos indicador e médio sobre a artéria carótida posicionada ao lado do pescoço. Permaneça por cerca de 10 segundos nessa posição antes de constatar a ausência de pulsação.

4.12. PARADA RESPIRATÓRIA

Conceito: é o cessar do fornecimento de oxigênio aos pulmões, podendo se por asfixia, afogamento, envenenamento etc.



O estado de imobilidade respiratória, a cianose e a inconsciência são os três sinais típicos da asfixia, que dão uma aparência de morte ao acidentado. No entanto, se socorrido imediatamente e convenientemente, pode-se restabelecer a respiração, garantindo-lhe as trocas gasosas nos pulmões e, assim, salvar-lhe a vida.

O ar atmosférico possui 21% de oxigênio, deste total respirado apenas 5% são metabolizados pelo organismo e os 16% restantes são exalados. Quantidade suficiente para suprir as necessidades da vítima com parada respiratória.

Sinais / sintomas:

- Ausência de movimentos respiratórios.
- Agitação e ansiedade.
- Dificuldade de respirar e falar.
- Tosse.
- Cianose (em lábios e unhas roxas).
- Midríase (pupilas dilatadas).

REANIMAÇÃO RESPIRATÓRIA

Conceito: método utilizado para fornecer artificialmente oxigênio aos pulmões (insuflação) de uma vítima que esteja sem movimentos respiratórios.

4.12. Passo a Passo da Reanimação Respiratória



1º Passo: remova da boca qualquer obstrução possível, tais como: dentaduras quebradas ou deslocadas, alimentos, vidros etc.



2º Passo: Desobstrua as vias respiratórias inclinando a cabeça e erguendo o queixo da vítima.

IMPORTANTE: Cuidado para não fazer uma hipertensão, ou seja, inclinar demasiadamente a cabeça da vítima para trás, pois caso esteja presente uma fratura na coluna cervical, a medula poderá entrar nesse espaço e causar sérias complicações.



3º Passo: Tampe as narinas da vítima com os polegares.

dedos indicadores e
4º Passo: Inspire e moderadamente, por movimentação do

cubra a boca da vítima com a sua boca e sobre cerca de dois segundos, observando a tórax.

5º Passo: Retire os procedimentos. Se nenhum dos sopros fizer o peito da vítima subir, é provável que haja uma obstrução nas vias aéreas.

lábios e deixe que o tórax relaxe. Repita o

IMPORTANTE: Em casos de asfixia por gases tóxicos ou envenenamento, o socorrista não deve utilizar esse método.



Desobstrução das vias aéreas

Adultos inconscientes:

- Ajoelhe com uma perna de cada lado das pernas da vítima;
- Com as mãos sobrepostas, pressione com força a região abaixo das costelas;
- Verifique, abrindo a boca da vítima se há outros objetos na sua garganta;
- Se conseguir sentir o objeto com o dedo, remova-o com cuidado para não empurrá-lo ainda mais para dentro da garganta;
- Caso não obtenha sucesso repita os procedimentos.

Lactentes:

- Deite o bebê apoiando-o ao longo de seu antebraço, segurando a cabeça e o pescoço do bebê, firmando a mandíbula entre o seu polegar e os dedos;
- Aplique 5 palmadas (tapotagem) nas costas entre os omoplatas;
- Aplique 5 compressões no peito usando apenas dois dedos (indicador e o médio);
- Continue repetindo a tapotagem e a compressão torácica até ocorrer à desobstrução;
- Caso o bebê perca a consciência aplique 2 sopros moderados;
- Caso as vias aéreas continuem obstruídas repita os procedimentos: 2 sopros, 5 palmadas nas costas e 5 compressões no peito.



4.13. PARADA CARDÍACA

Conceito: é o cessar repentino dos batimentos cardíacos ou quando o músculo cardíaco, em condições de extrema debilidade, não se contrai ou distende com o vigor necessário para assegurar a suficiente quantidade de sangue à circulação.

A ausência de pulsação significa que o coração não está mais batendo. Portanto, o oxigênio não poderá mais ser transportado para o cérebro através da circulação sanguínea, a menos que se tomem medidas urgentes, sobrevirá à morte.



A compressão cardíaca provoca uma circulação sanguínea, porém, para que esse sangue tenha alguma utilidade para o cérebro, é necessário que ele esteja oxigenado. Logo, as massagens cardíacas precisam ser alternadas com a respiração artificial.

Sinais / sintomas:

- Parada respiratória;
- Inconsciência;
- Pulso ausente, débil ou filiforme;
- Ausência de batimentos cardíacos;
- Cianose (mucosas, lábios e unhas arroxeadas);
- Lentidão no preenchimento capilar;
- Midríase (pupilas dilatadas);

4.13.1 MASSAGEM CARDÍACA

Conceito: método artificial utilizado para o restabelecimento das funções cardíacas. Esse método consiste em compressões sistematizadas realizadas na altura do osso esterno e tem como objetivo pressionar o coração fazendo com que o sangue oxigenado chegue às células de todo o corpo.

- No adulto.

- Na criança.

-

Passo a Passo da Massagem Cardíaca

1º Passo - Coloque a vítima deitada de barriga para cima e fique de joelhos ao lado dela.



2º Passo - Coloque as suas mãos sobrepostas na parte central do tórax. Os dedos não devem tocar na vítima.



3º Passo - Com os braços estendidos, pressione o osso do tórax chamado esterno.



<u>Adulto:</u>	deslocamento de 3,5 a 5 cm e frequência	100/minuto
<u>Criança:</u>	deslocamento de 2,5 a 3,5 cm e frequência	100/minuto
<u>Lactente:</u>	deslocamento de 1,5 a 2,5 cm e frequência	100/minuto

4.14. RCP – REANIMAÇÃO CARDIOPULMONAR

É a aplicação alternada da respiração artificial e da compressão cardíaca. A finalidade da reanimação cardiopulmonar é a irrigação imediata dos órgãos vitais (cérebro, coração e rins), com sangue oxigenado, por meio de técnicas de ventilação pulmonar e massagem cardíaca, e o restabelecimento dos batimentos cardíacos.

A RCP pode ser realizada por um ou dois socorristas:

Adulto	2 ventilações a cada 30 compressões
Lactente (0 a 1 ano)	2 ventilações a cada 30 compressões
Crianças (1 a 8 anos)	2 ventilações a cada 30 compressões

ATENÇÃO: Reavalie o pulso após um minuto de RCP:

4.15. HEMORRAGIA

Conceito: é a perda de sangue do organismo para o meio externo e/ou interno devido ao rompimento de um ou mais vasos sanguíneos. A hemorragia pode ser de dois tipos: externa e interna.

Hemorragia externa:

Conceito: são aquelas que se exteriorizam logo após a ocorrência de um traumatismo ou não, dando saída de sangue pelos orifícios naturais do corpo ou feridas.

Sinais / sintomas:

- Sangramento aparente
- Palidez acentuada
- Pulso rápido e fraco
- Pele fria e pegajosa
- Mucosas descoradas
- Suores abundantes
- Sede e desmaio
- Sensação de frio com tremores.



4.15.2. Contenção de Hemorragia Externa



1º - Pressão direta - Aplique pressão diretamente sobre o ferimento com uma compressa de pano o mais limpo possível. Isso interrompe a maioria dos sangramentos.



2º - Elevação do ferimento - Para diminuir o fluxo sanguíneo, levante e segure o membro lesado acima do nível do coração.

3º - Curativo Compressivo – Prenda uma compressa sobre o ferimento, mas não aperte demais para não impedir a circulação.



4º - Pressão Indireta – Se, mesmo com os procedimentos acima, o sangramento continuar, aplique pressão sobre as principais artérias, tais como femoral e braquial.

4.15.3. Hemorragia interna

Conceito: são as que não se exteriorizam, e o sangue vai para uma cavidade do organismo e só podemos perceber por meio de alteração de sinais e sintomas.

Sinais / sintomas

- Dor;
- Pulso rápido e fraco;
- Visão nublada;
- Pele fria e pegajosa;
- Transpiração abundante na testa e palmas das mãos;
- Palidez acentuada e mucosas descoradas com expressão de ansiedade;
- Sede intensa;
- Confusão, agitação e irritabilidade;
- Sensação de frio com tremores;
- Náuseas e vômitos com sangue;
- Desmaio;
- Tosse com sangue;

4.15.4. Procedimentos de socorro

- Ajude a vítima a deitar-se com a cabeça mais baixa que o resto do corpo, exceto quando haja suspeita de traumatismo craniano e fraturas nos membros inferiores;
- Afrouxe a roupa da vítima;
- Aplique compressas frias no possível local da hemorragia;
- Caso a vítima vomite, vire a cabeça da mesma para o lado;
- Mantenha as vias respiratórias desobstruídas e verifique a respiração e a pulsação a cada minuto;
- Não permita que a vítima se mova, coma, beba ou fume.



4.16. ESTADO DE CHOQUE

Conceito: é um colapso no Sistema Cardiovascular, que, por motivo diversos, faz com que o fluxo de sangue oxigenado não chegue de forma satisfatória a determinadas partes do corpo.

O sistema circulatório tem a função de distribuir o sangue para todo o corpo, através do coração e vasos sanguíneos. Quando o sistema não funciona e falta aos tecidos o oxigênio necessário, ocorre o que se chama de estado de choque.

Exemplos:

Hemorrágico ou Hipovolêmico: perda de sangue interna ou externa;

Cardiogênico: funcionamento inadequado do coração;

Anafilático: referente à reação alérgica.

Neurogênico: relacionado ao sistema nervoso

4.16.1. Sinais e sintomas de estado de choque

- Agitação e ansiedade;
- Palidez, com cianose nos lábios;
- Pulsação acelerada (+ 100 bpm);
- Suor, pele fria e pegajosa;
- Fraqueza e vertigem;
- Náusea e possível vômito;
- Sede intensa.

4.16.2. Procedimentos de socorro

- Exceto quando houver suspeita de lesão na cabeça, deite e mantenha as pernas elevadas. Isso aumentará o retorno do sangue venoso para o coração e auxiliará no combate ao choque;
- Afrouxe as roupas apertadas;
- Impeça a perda de calor corporal, colocando cobertas sobre o acidentado;
- Verifique a respiração e a pulsação;
- Se a vítima se queixar de sede, apenas umedeça seus lábios com água.

OBS: Trate qualquer causa de choque que seja possível. Ex: sangramentos, fraturas e queimaduras;

4.17. FRATURAS

Conceito: é a ruptura total ou parcial de qualquer estrutura óssea do corpo.



4.17.1. Classificação

Fratura Simples: a pele da região não foi perfurada pela extremidade óssea.

Fratura Exposta: a pele que cobre do osso é rompida.



SIMPLES



EXPOSTA

4.17.2. Sinais / sintomas

- Dor intensa
- Deformações (angulações e encurtamentos);
- Inchaços e hematomas;
- Crepitar característicos (por atrito) dos fragmentos ósseos;
- Dificuldade ou incapacidade de movimento;
- Enchimento capilar lento;
- Em alguns casos, pode manifestar sinais de estado de choque.

4.17.3. Procedimentos de socorro

- Mantenha a vítima imóvel;
- Quando possível alinhe o membro;
- Imobilize o membro com talas ou apoio adequado, como uma tábua, papelão, revista dobrada, travesseiro, mantas dobradas etc;
- Amarre as talas de apoio com ataduras, ou tiras de pano, de maneira firme. A imobilização deve



atingir uma articulação acima e outra abaixo da lesão;

- Caso haja algum ferimento, fazer um curativo protetor sobre a lesão, com gaze ou pano limpo, a fim de evitar infecções;
- Verifique a perfusão sanguínea.

4.18. LESÃO NA COLUNA



A coluna vertebral se constitui na superposição de vértebras empilhadas umas sobre as outras. Ela sustenta o tronco e a cabeça, cerca e protege a medula espinhal.

O principal perigo das lesões na coluna é que elas podem atingir a medula espinhal e os nervos, desencadeando lesões graves e irreversíveis com comprometimento neurológico definitivo, ou até mesmo a morte.

4.18.1. Sinais / sintomas

- Dor (costas ou pescoço);
- Desvio na curva da coluna;
- Perda de sensibilidade nos braços e pernas;
- Dormência e formigamento dos membros;
- Redução ou ausência de movimentos.

4.18.2. Procedimentos de Socorro

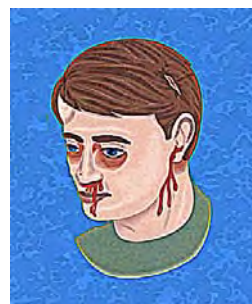
NÃO TIRE A VÍTIMA DO LOCAL
A menos que ela corra perigo externo

- Imobilize a região do pescoço;
- Monitore os sinais vitais: temperatura, respiração e pulsação;
- Se não houver pulsação e respiração, coloque a vítima na posição de receber a reanimação cardiopulmonar;
- Se for necessário virá-la de frente, deve-se manter sua cabeça alinhada com o tronco e com os dedos dos pés.

4.19 TRAUMATISMO CRANIANO

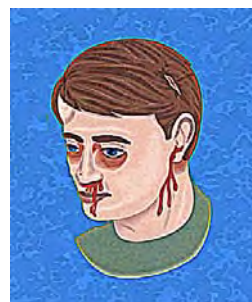
Conceito: é a quebra ou fissura da caixa craniana.

As fraturas cranianas são potencialmente muito graves porque podem resultar em lesões cerebrais que, se não corrigidas de imediato, podem causar a morte.



4.19.1 Sinais / sintomas

- Ferimento na cabeça;
- O pulso acelera-se, mas suas batidas são fracas;
- Sangramento pela boca, nariz e ouvido;
- Pupilas apresentam diâmetros desiguais;
- Dores de cabeça;
- Tontura.



4.19.2. Procedimentos de socorro

- Deite a vítima de costas;
- Imobilize a cabeça do acidentado, apoiando-a em travesseiros, almofadas etc;
- Faça um curativo no ferimento sem pressioná-lo;
- Monitore os sinais vitais: consciência, respiração e pulsação.

4.20. QUEIMADURAS

Conceito: são lesões produzidas nos tecidos de revestimento do organismo causadas por agentes térmicos, produtos químicos, eletricidade etc.

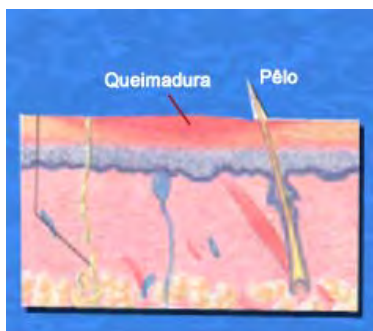
As queimaduras podem lesar a pele, os músculos, os vasos sanguíneos, os nervos e os ossos. Área queimada tem perda do controle da temperatura, de fluidos orgânicos, de água e da barreira contra infecção.

4.20.1. Classificação

Quanto à profundidade, uma queimadura pode ser de 1º grau, 2º grau ou 3º grau. Além da profundidade, uma queimadura é tanto mais grave quanto maior for a superfície do corpo acometida.

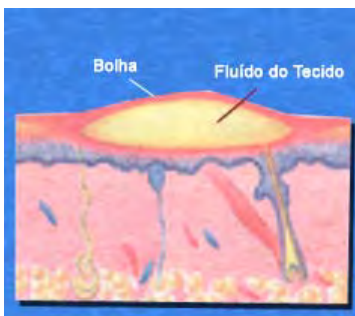
4.20.2. Características

Queimadura de 1º Grau:



- Apresenta vermelhidão de leve a intensa;
- É dolorosa;
- Não forma bolhas;
- Envolve apenas a camada externa da pele (epiderme);
- Apresenta inchaço e sensibilidade;
- Cicatriza com facilidade.

Queimadura de 2º Grau:



- Atinge, além da epiderme, parte da derme;
- Formam-se bolhas, porque os vasos da derme se dilatam e deixam escapar o soro dos tecidos;
- É dolorosa;
- Apresenta secreção

Queimadura de 3º Grau:



- Destroi toda a espessura da pele e atinge o tecido subcutâneo, com risco de chegar até os ossos;
- Apresenta descoloração – carbonizado branco ou vermelho cereja;
- Ocorre a destruição da pele (epiderme e derme);
- Apresenta superfície seca e endurecida;
- É insensível ao toque (terminações nervosas destruídas);
- Expõe tecidos gordurosos.

4.20.3. Procedimentos

- Remova a fonte de calor abafando com pano, se houver chama, ou jogando água;
- Resfrie imediatamente a área queimada com água fria, por alguns minutos (isso bloqueia a onda de calor que se forma. Uma queimadura de 1º grau pode evoluir para uma de 2º grau);
- Retire, se possível, objetos que possam armazenar calor, tais como: anéis, colares, brincos, cintos, objetos de metal ou de couro;
- Proteja a área queimada com gaze, lenço ou pano limpo e umedecido.

4.20.4. Extensão das queimaduras

A área atingida pela queimadura dá uma indicação aproximada do grau e do estado de choque que ocorrerá e, juntamente com a avaliação de sua profundidade, o médico vai orientar o tratamento.

A extensão é medida em termos de porcentagem da área total da superfície do corpo. A regra dos nove é utilizada para calcular a extensão da queimadura e decidir o tipo de atendimento médico.

4.20.5. Regra dos 9%



4.20.6. Considerações sobre queimaduras

- Não force a retirada da roupa grudada na pele – tire apenas a que se soltou;
- Nunca use: pasta de dente, manteiga, margarina, óleos de qualquer espécie, borrão de café. Esses produtos aumentam o risco de infecção além de dificultarem o diagnóstico, precisando ser retirados pelo médico, causando ainda mais dor;
- Não fure as bolhas;
- Cuidado para não juntar dedos queimados sem separá-los com curativos estéreis.

4.20.7. Queimaduras Químicas

Um produto químico continua causando dano até que seja neutralizado com água. Ele pode continuar queimando por longos períodos depois do contato inicial.

Procedimentos

- Retire as roupas contaminadas, inclusive os sapatos e meias;
- Lave imediatamente o local afetado com bastante água corrente. Continue lavando durante pelo menos 15 minutos;
- Para alívio da dor, coloque compressas úmidas e frias enquanto aguarda por cuidados médicos;

- Mesmo que a área queimada seja pequena do tamanho de uma mão, procure assistência médica.