

# Prevenção

01  
MAR 2018

## Condutores em boa forma

**A realidade na estrada altera-se a todo o instante. Por isso, os condutores devem praticar uma condução defensiva e estar permanentemente atentos e em plenas condições físicas e mentais para tomarem as decisões mais certas, que evitem acidentes**

A condução é uma atividade que implica a aprendizagem da coordenação dos movimentos necessários ao controlo da viatura e integra, em simultâneo, toda a informação que é detetada pelo condutor através dos seus sentidos, sobretudo a visão e audição. Apesar de se tratar de um processo complexo, vai ocorrendo uma automatização dos movimentos e respostas do condutor. No entanto, a realidade na estrada está sempre em mutação: veículos de duas rodas que surgem, um peão distraído, um animal que atravessa a via, uma travagem brusca do veículo da frente, etc.

Por isso, a condução exige ao condutor a tomada de decisões, quer as que ocorrem em modo automático, quer as que exigem uma ação consciente do condutor. É fundamental que o condutor esteja permanentemente atento à condução e a todo o meio envolvente, mantendo uma condução defensiva e uma atitude proativa, procurando prever o comportamento dos outros condutores ou peões e evitando potenciais acidentes. A saúde física e mental do condutor é essencial, permitindo-lhe estar mais atento e capaz de tomar boas decisões de condução.

Porque a saúde não é um dado adquirido e pode ser melhor preservada, aqui ficam alguns cuidados que deve ter em conta e que podem ajudá-lo a prevenir acidentes:

- Procure repousar e dormir as horas de sono necessárias a um adulto (7-8h/noite). Tal ajudá-lo-á a manter a concentração necessária e os sentidos vigilantes durante a sua atividade enquanto condutor.
- Tome atenção aos efeitos secundários da medicação que está a usar e tenha-os em consideração quando conduz.
- Procure manter uma atividade física regular que o ajude a compensar o tempo de condução. A condução a tempo inteiro é uma atividade sedentária, podendo causar excesso de peso, perturbações cardiovasculares e do sistema músculo-esquelético, entre outras.



- Mantenha uma alimentação equilibrada e adequada à sua idade e nível de esforço físico, evitando o excesso de peso.
- Procure manter uma boa higiene mental, procure resolver os problemas e tensões do dia a dia com objetividade e boa vontade. Proteja o seu bem-estar interior e evite transportar consigo estados de tensão elevados, sobretudo quando conduz.
- Evite atender ou efetuar chamadas, mesmo com sistema de mãos livres. Más notícias, discussões ou outras interações que lhe tragam agitação interior não devem ser permitidas em simultâneo com a condução, pois constituem um elevado risco de acidente.
- Como condutor, solicite àqueles que precisam de o contactar em horário de trabalho que o façam preferencialmente por mensagem. Leia as mensagens em horário de pausa.

**Pare, pense, mude.**

