

Contatos

Logo abaixo você irá encontrar contatos telefônicos importantes que servirão para situações emergenciais, para realização de denúncias, para realizar a regularização de documentação e pendência, entre outros.

- *Superintendência executiva de mobilidade (SEMOB): 98429-0855 e/ou 98415-4587*
- *Corpo de bombeiros: 193*
- *Defesa civil: 199*
- *Polícia militar: 190*
- *SAMU: 192*
- *Acidente de trânsito 194*
- *Detran: 1514*
- *Ouvidoria geral: 162*
- *Disk denúncia: 181*
- *Guarda 153/190*
- *Código de posturas 3039-3707*
- *Iluminação pública: 0800-0400-0300*

Estresse no trânsito

Segundo Quirino e Amaral (2015) o engarrafamento, buzinas e discussões no trânsito deixam os motoristas mais propensos ao estresse, destacando que 90% dos acidentes no trânsito são causados por fatores humanos. As autoras destacam que quanto mais vulneráveis ao estresse os motoristas estiverem, maior a probabilidade de apresentarem comportamentos agressivos no trânsito.

Fatores estressores do trânsito

Fatores ambientais



Pressão pelo tempo
(Chegar a tempo)

Fatores relacionados à via



Congestionamento

Fatores humanos



Falta de respeito por
parte de outros motoristas

Fatores relacionados ao veículo



Dirigibilidade ruim
do veículo

Técnicas para ajudar no manejo do estresse

- Exercícios de respiração: Respirar profundamente, contar até cinco e expirar. Pode ajudar a manter o controle das reações do corpo.
- Direção defensiva: Fazer revisão periódica no seu veículo, conferir os itens de segurança, manter distância entre os veículos e evitar o uso do celular.
- Ouvir músicas ou sons relaxantes: Ouvir músicas ou podcasts com sons da natureza diminui a frequência cardíaca gerando relaxamento.

Referências: QUIRINO, Giovana de Souza; AMARAL, Anna Elisa Villemor de. Relação entre estresse e agressividade em motoristas profissionais. Revista Psicologia e Saúde, [S. l.], v. 7, n. 2, 2015.

Uso de substâncias psicoativas e o trânsito

De acordo com a Lei 9.503/1997 (também conhecida como Código de Trânsito Brasileiro) pune com infração gravíssima ou até crime, aquele condutor que dirigir sob efeitos de álcool ou qualquer substância psicoativa.

O consumo de substâncias psicoativas compromete a capacidade de dirigir adequadamente aumentando os riscos de acidentes no trânsito, então jamais dirija sob esses efeitos.

