



DICA DA SAÚDE



Edição n. 51
Novembro19

Promover a educação rodoviária

Em Portugal, como noutros países da União Europeia, a sinistralidade rodoviária é identificada como um problema social atual, de dimensão preocupante, que justifica uma séria intervenção. Associada a uma questão de atitudes e de comportamentos, esta situação reflete uma realidade, também reconhecida como um grave problema de saúde pública, com pesadas consequências sociais e económicas.

PREVENÇÃO E SEGURANÇA RODOVIÁRIA

Algumas das principais causas de acidentes que acontecem quando algumas das regras de segurança e prevenção rodoviária são ignoradas:

- Estado deficiente do veículo (travões, estado dos pneus, luzes, cinto de segurança, espelhos retrovisores, buzina);
- Excesso de velocidade;
- Imprudência, cansaço e/ou falta de atenção do condutor;
- Uso frequente do telemóvel
- Consumo excessivo de álcool;
- Desrespeito pela sinalização.



A educação em segurança rodoviária visa promover um maior conhecimento e compreensão das regras e situações de trânsito, desenvolver competências através da prática e experiência e reforçar ou alterar atitudes para uma maior consciência do risco, da segurança pessoal e da segurança dos restantes utilizadores das estradas.

As campanhas de segurança rodoviária visam essencialmente alterar comportamentos, são frequentemente orientadas para melhorar o conhecimento sobre determinado problema de segurança nas estradas ou para corrigir atitudes relativas a certos comportamentos de condução, tais como a condução sob o efeito de álcool ou o excesso de velocidade.



Ajude a evitar os acidentes na estrada!

1. Não use o telemóvel enquanto conduz. Fazer ou receber uma chamada, mesmo usando um “kit mãos livres”, ou até enviar um SMS, irá distraí-lo/a da sua condução e poderá provocar um acidente;
2. Assegure-se de que os passageiros de trás também colocam o cinto de segurança. Em caso de colisão, um passageiro traseiro sem cinto poderá morrer ou ficar gravemente ferido, ou ainda, poderá matar ou ferir gravemente o condutor ou um passageiro do assento dianteiro, em caso de projeção;
3. Não beba quando conduz. Qualquer bebida alcoólica, mesmo que ingerida em quantidade reduzida, poderá prejudicar a sua condução. Por isso, seja um condutor seguro, não beba e conduza;
4. Esteja atento às crianças na rua ou à saída das escolas. Muitas vezes as crianças agem impulsivamente, por isso tenha ainda mais cuidado quando estiver perto de escolas, de paragens de autocarros e de zonas residenciais, onde poderão estar a brincar na rua;
5. Atenção aos peões e passadeiras. Quando se aproximar de uma zona de travessia de peões reduza a velocidade;
6. Use as cadeiras de bebé/criança indicados. As cadeiras de bebé e das crianças devem corresponder ao indicado na lei, devendo ser corretamente colocadas e verificadas a cada viagem;
7. Mantenha a distância de segurança. Deverá manter sempre dois segundos de distância do carro da frente. E, nos casos indicados nas marcas da estrada, deverá aumentar a distância.

CONDUZA COM PRECAUÇÃO OLHE POR SI E PELOS OUTROS

