

13. Desatenção e cansaço

Aula Interdisciplinar

Indicação: 6º ao 9º Ano
do Ensino Fundamental



*Ilustração do manual de Direção
Defensiva do DENATRAN*

O ato de dirigir um veículo requer atenção permanente. Grande parte dos acidentes é consequência da desatenção dos condutores.

Objetivos de segurança rodoviária

Conscientizar-se de que desatenção e cansaço são inimigos da segurança.
Conhecer as principais causas da desatenção para combatê-las.
Saber reconhecer sinais de cansaço.

Objetivos pedagógicos

Identificar a utilização do registro oral coloquial no registro formal escrito.
Transformar tópicos em linguagem discursiva.

O que o aluno deve saber

Todo condutor de veículo deve permanecer atento ao trânsito de forma continuada.

Cabe aos passageiros ajudar o motorista a manter a concentração.

Distrações e contrariedades devem ser evitadas.

Cabe aos passageiros ajudar o motorista a se manter acordado.

Sumário

1. Ter domínio permanente sobre seu veículo
2. Dizer “não” ao celular
3. O cansaço mata

1. Ter domínio permanente sobre seu veículo.

a) Veículos “desgovernados”

Muitos acidentes de trânsito são descritos como ocorrências causadas por veículos desgovernados. Como exemplo, observe a manchete: “**Carro desgovernado invade calçada e mata três pessoas**”.

Como pode um veículo estar desgovernado? Carro não é cavalo; não tem medo, nem vontade de correr, de escapar, ou de jogar o seu cavaleiro no chão. Carro desgovernado é simplesmente um veículo sobre o qual o condutor perdeu o controle, ou por não estar prestando a devida atenção à situação em que se encontra ou por não dirigir de modo adequado. Por isso este motorista não consegue reagir de imediato a um evento inesperado que o surpreenda.

b) O Código de Trânsito

Um dos artigos mais importantes do Código é o seguinte:

Artigo 28. O condutor deverá, a todo momento, ter domínio do seu veículo, dirigindo-o com atenção e cuidados indispensáveis à segurança do trânsito.

Mais adiante é acrescentado:

Artigo 43. Ao regular a velocidade, o condutor deverá observar constantemente as condições físicas da via, do veículo e da carga, as condições meteorológicas e a intensidade do trânsito ...

O artigo 43, sem nenhum exagero, descreve objetivamente o que é necessário fazer. Porém, é claro que obedecer a este artigo requer, em determinados momentos, a atenção total do condutor.

c) O problema da concentração

(Extrato do Manual de Direção Defensiva do DENATRAN)

Como tomamos decisões no trânsito?

Muitas das coisas que fazemos no trânsito são automáticas, feitas sem que pensemos nelas. Depois que aprendemos a dirigir, não mais pensamos em todas as coisas que temos que fazer ao volante. Este automatismo acontece após repetirmos muitas vezes os mesmos movimentos ou procedimentos.

Isso, no entanto, esconde um problema que está na base de muitos acidentes. Em condições normais, nosso cérebro leva alguns décimos de segundo para registrar as imagens que enxergamos. Isso significa que, por mais atento que você esteja ao dirigir um veículo, vão existir, num breve espaço de tempo, situações que você não consegue observar.

Os veículos em movimento mudam constantemente de posição. Por exemplo, a 80 quilômetros por hora, um carro percorre 22 metros, em um único segundo. Se acontecer uma emergência, entre perceber o problema, tomar a decisão de frear, acionar o pedal e o veículo parar totalmente, vão ser necessários, pelo menos, 80 metros.

Se você estiver pouco concentrado ou não puder se concentrar totalmente na direção, seu tempo normal de reação vai aumentar, transformando os **riscos** do trânsito em **perigos** no trânsito.

Alguns dos fatores que diminuem a sua concentração e retardam os reflexos:

- Consumir bebida alcoólica.
- Usar drogas.
- Usar um medicamento que modifica o comportamento, de acordo com seu médico.
- Ter participado, recentemente, de discussões fortes com familiares, no trabalho, ou por qualquer outro motivo.
- Ficar muito tempo sem dormir, dormir pouco ou dormir muito mal.
- Ingerir alimentos muito pesados, que acarretam sonolência.

Ingerir bebida alcoólica ou usar drogas, além de reduzir a concentração, afeta a coordenação motora, muda o comportamento e diminui o desempenho, limitando a percepção de situações de perigo e reduzindo a capacidade de ação e reação.

Outros fatores que reduzem a concentração, apesar de muitos não perceberem isso:

- Usar o telefone celular ao dirigir, mesmo que seja em vivavoz.
- Assistir televisão a bordo ao dirigir.
- Ouvir aparelho de som em volume que não permita ouvir os sons do seu próprio veículo e dos demais.
- Transportar animais soltos e desacompanhados no interior do veículo.
- Transportar, no interior do veículo, objetos que possam se deslocar durante o percurso.

Nós não conseguimos manter nossa atenção concentrada durante o tempo todo enquanto dirigimos. Constantemente somos levados a pensar em outras coisas, sejam elas importantes ou não.

Force a sua concentração no ato de dirigir, acostumando-se a observar sempre e alternadamente:

- as informações no painel do veículo, como velocidade, combustível, sinais luminosos;
- os espelhos retrovisores;
- a movimentação de outros veículos à sua frente, à sua traseira ou nas laterais;
- a movimentação dos pedestres, em especial nas proximidades dos cruzamentos;
- a posição de suas mãos no volante.

d) Desatenção é infração ao Código de Trânsito

Artigo 169. (É infração) Dirigir sem atenção ou sem os cuidados indispensáveis à segurança:

Infração leve. O infrator perde 3 pontos na carteira.

Penalidade: multa.

EXERCÍCIOS

1. Algumas causas da desatenção do motorista ao dirigir podem ser combatidas. Cite pelo menos quatro delas e o que deve ser feito para combatê-las.
2. O que o passageiro carona pode fazer para ajudar o motorista a manter a concentração?
3. Preencher as lacunas com as seguintes palavras e expressões: **tempo, intensidade, atenção total, trânsito, estrada.**
O completo domínio sobre seu veículo exige do condutor
Ele deve observar as condições da, do e da carga;
além disso é preciso respeitar as condições do e a.....do trânsito.
4. O que nos faz agir mecanicamente ao dirigir?
5. O que transforma os riscos do trânsito em perigos no trânsito?

6. Redija um texto discursivo, usando a função apelativa da linguagem, que inclua todos os itens citados por diminuir a concentração e retardar os reflexos do condutor.

2. Dizer “não” ao celular.

O uso do telefone celular é uma das principais causas de distração dos condutores. Veja a seguir algumas conclusões de uma pesquisa sobre este assunto, publicadas pelo DENATRAN, sob o título: **Celular – Não fale no trânsito.**

IMPLICAÇÕES COMPORTAMENTAIS QUANTO AO USO DO CELULAR NO TRÂNSITO

Estudos sobre as consequências do uso do aparelho celular no trânsito ainda são bastante raros, porém já detectaram que este uso aumenta em quatro vezes o risco de o condutor sofrer acidentes. Estes dados são apresentados em um estudo realizado no Canadá.

A pesquisa, com a duração de 14 meses, foi realizada com 699 motoristas que usavam telefones celulares ao volante e que tinham sido responsáveis por acidentes com perdas materiais relativamente graves, porém sem grande dano pessoal. O resultado demonstrou que o número de acidentes acontecidos durante ou imediatamente após uma conversa ao telefone foi mais de quatro vezes maior do que o esperado na direção normal de veículos, bem como que os motoristas mais jovens têm maior tendência a vivenciar problemas nessa situação do que os mais velhos.

Ficou comprovado, também, que condutores utilizando aparelho de vivavoz correm o mesmo risco de sofrer acidentes que aqueles que seguram o aparelho enquanto dirigem. A questão perpassa pela limitação sobre o quanto você pode fazer com seu cérebro, ou seja, alterações de atenção, controle das emoções, raciocínio, entre outras reações que são percebidas quando falamos ao telefone. Esta visão contraria a suposição de que o vivavoz não interferiria na direção por não necessitar de esforço motor.

A conversação ao telefone é bem diferente da realizada com o passageiro, pois este pode funcionar até mesmo como um auxílio para a percepção de algumas situações na via. O passageiro coopera com o condutor mostrando melhores saídas, apontando algum descuido do condutor, chamando sua atenção para perigos que possam surgir, já que a própria vida está condicionada a uma boa direção. Ao contrário, a pessoa distante que conversa com o condutor através do aparelho celular não sabe o que está acontecendo no trânsito, e pode transmitir uma série de emoções e sentimentos que tornam perigosa a condução. Ao desligar o celular, o condutor pode ficar remoendo o teor da conversa e, sem ter ninguém para o confortar, pode até causar um acidente como reação ao que acabou de ouvir. Imaginemos, por exemplo, uma conversa em que o condutor é informado de que sua mãe está muito doente. Ele se apressa em atendê-la, desrespeitando o sinal vermelho, dirigindo em alta velocidade sem observar as placas de sinalização, entre outras situações de risco. Se a notícia fosse dada por um passageiro, por exemplo, este poderia confortar o condutor através de uma conversa sensata e apontaria para os erros cometidos no trânsito, que afetariam, no mínimo, mais duas vidas além da doença da mãe. Portanto, dependendo do assunto tratado ao telefone, o condutor



pode ter várias reações que irão refletir na segurança e responsabilidade da direção. Entre as reações comportamentais possíveis e previsíveis relacionadas ao uso do celular pelo condutor do veículo no trânsito, podemos destacar a descarga emocional que acompanha o conteúdo do assunto tratado no momento da conversa. Podem ocorrer várias reações como o choro, a agressividade, o aumento da irritação e da tensão interna, a euforia e o entusiasmo. Algumas dessas descargas quando vêm espontaneamente do Sistema Nervoso Autônomo, levam o condutor a tomar atitudes impulsivas. A sensação de impotência diante do desconhecido e a impossibilidade de uma tomada de decisão imediata provocam no condutor um quadro de extrema angústia.

Somam-se ainda às reações supra citadas o nível de stress do dia a dia no tráfego, na vida pessoal e no trabalho do condutor que podem intensificar o risco de acidente no trânsito.

Apesar da existência de poucos estudos sobre o uso do aparelho celular ao volante, os que já foram realizados alertam para o risco por ele causado, ressaltando a utilização de apenas uma das mãos, o que influi na limitação motora do condutor, e também a conversa que leva à perda de atenção no trânsito.

3. O cansaço mata.

50% dos acidentes de trânsito nas rodovias federais envolvem um só veículo. Boa parte deles é devido ao adormecimento momentâneo do condutor ao volante. Isto pode acontecer tanto de dia como à noite. De fato, condutores cansados não resistem à monotonia do trajeto.

Alguns sinais de cansaço

Bocejos frequentes.

Dificuldade em manter os olhos abertos e o foco da visão.

Dificuldade em lembrar o que fez ou viu nos últimos quilômetros rodados.

Dificuldade em manter o veículo na faixa de circulação.

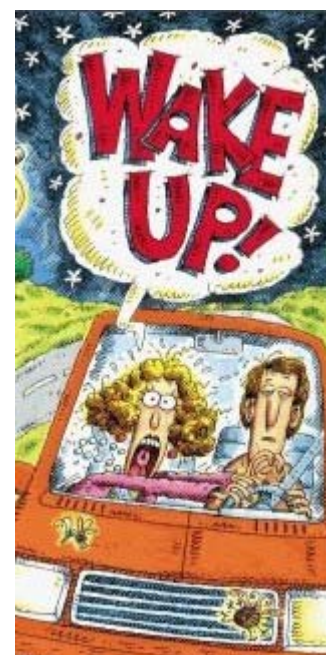
Dificuldade de visualização da sinalização da pista.

Invadir involuntariamente a pista contrária e o acostamento.

Aproximação involuntária no veículo da frente.

Cabeça pesada e dificuldade em mantê-la na posição adequada.

Adormecimentos momentâneos.



O que deve ser feito para evitar o cansaço e viajar com segurança:

- Descansar bastante antes da viagem. Nunca viajar cansado.
- Parar sempre que identificar um dos sinais de cansaço.
- Evitar dirigir mais de 8 horas por dia.
- Descansar pelo menos 15 minutos a cada 2 horas de direção.
- Evitar viajar sozinho.
- Procurar revezar a direção com seus acompanhantes.
- Não beber álcool e ter muito cuidado ao tomar remédios que provocam sonolência.
- Comer alimentos leves.

EXERCÍCIOS

1. Além do problema de dirigir apenas com uma mão e de desviar a atenção do trânsito, que outro risco pode trazer ao motorista o uso do celular ao volante?
2. Supondo que o condutor vá receber uma má notícia, qual a diferença entre recebê-la pelo celular ou pelo passageiro que está a seu lado?
3. Quais as reações comportamentais mais previsíveis relacionadas ao uso do celular ao dirigir?
4. O que, segundo o texto, provoca no condutor um quadro de extrema angústia?
5. Qual dos fatores citados abaixo não aumenta o risco de acidente no trânsito?
 () Nível de stress da vida cotidiana.
 () Limitação motora do condutor ao utilizar apenas uma mão ao volante.
 () Uma mulher ao volante.
 () Problemas no trabalho.
 () Animal solto no interior do veículo.
6. Quando o acidente envolve um só veículo, qual a causa mais comum?
7. Cite, no mínimo, 6 sinais de cansaço do motorista.
8. Procure no trecho O cansaço mata os oito itens relacionados como indispensáveis para dirigir em segurança e redija um texto discursivo que inclua todos eles.
9. Elabore um diálogo no MSN, onde duas pessoas expressem opiniões sobre o uso do celular pelo condutor de veículo.
10. Vamos produzir um Jornal intitulado “Celular e Trânsito: uma combinação perigosa para todos”.
Pesquise na internet, jornais e revistas sobre o uso do celular pelos motoristas e pedestres e as possíveis consequências deste comportamento. Verifique quantas pessoas falam ao celular dirigindo e quantas pessoas atravessam as ruas falando ao celular, nos trajetos que você e seus amigos percorrem, no período de 15 dias. Crie, a partir desse material, um jornal, apresentando para toda a escola o resultado da pesquisa. Peça para o Conselho Escola Comunidade de sua escola ajudar na divulgação dessas informações na comunidade.