

Informativo do



motorista

Ano 13 Edição nº 3 – setembro 2025



RTE AGRO

RTE RODONAVES

5
ANOS



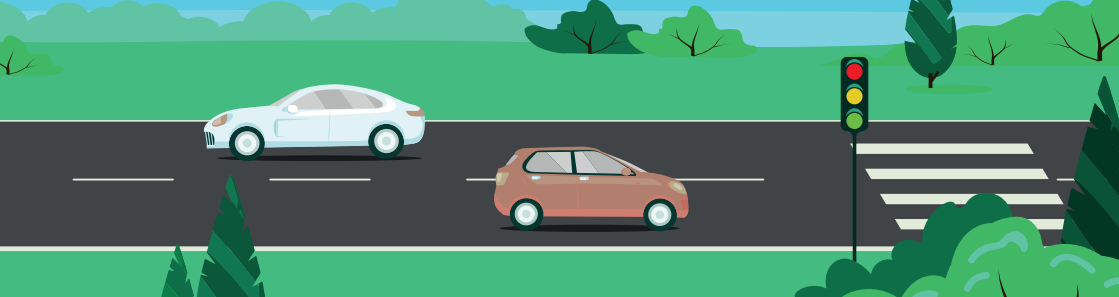
Pratique a **Direção Defensiva**

A direção defensiva é a atitude que coloca a segurança de todos em primeiro plano, do motorista aos pedestres.

Ela se baseia em um conjunto de hábitos para **antecipar perigos** e evitar acidentes, mesmo quando outros motoristas agem com imprudência.

Entre os principais aspectos da direção defensiva estão:

- 1 Manutenção de distância segura:** manter uma distância adequada do veículo à frente, de forma que seja possível reagir a imprevistos, como freadas bruscas.
- 2 Condução atenta:** ficar sempre alerta a sinais de trânsito, outros veículos, pedestres e qualquer bloqueio ou risco à segurança.
- 3 Uso adequado dos espelhos:** verificar os espelhos retrovisores e laterais para ter uma visão ampla do ambiente ao redor.
- 4 Respeito aos limites de velocidade:** Manter-se dentro dos limites de velocidade da via, ajustando conforme as condições do local e do tempo
- 5 Antecipação de situações de risco:** observar a faixa à frente e dos lados, identificando possíveis perigos e antecipando manobras para evitar acidentes, como a proximidade de cruzamentos ou veículos em manobra.
- 6 Evitar distrações:** focar totalmente na direção, não utilizar o celular enquanto dirige e não consumir alimentos ao volante são algumas práticas seguras.



A direção defensiva está ligada, também, à educação e à consciência no trânsito, com atitudes que aumentam a segurança de todos.

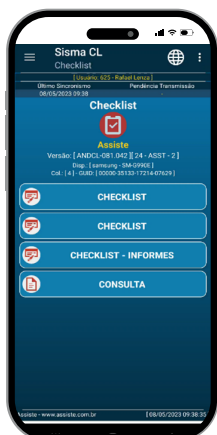
Você já teve alguma experiência em que a direção defensiva foi fundamental para evitar um acidente?

Sinalização é para ser respeitada

A sinalização de trânsito tem um motivo de estar lá. Cada placa colocada nas vias tem a função de orientar, alertar sobre situações perigosas e promover uma cultura de educação.

Respeitar a sinalização é uma prática fundamental para garantir a segurança no trânsito!

Assim, seguir a sinalização de solo e placas como as que proíbem ultrapassagem, conversões proibidas e respeito aos espaços preferenciais é essencial para reduzir os riscos a você e às demais pessoas.



Atenção

Cuidar do veículo é sua responsabilidade.

Fazer um checklist completo e detalhado do veículo previne acidentes, garantindo a sua segurança e a dos outros, além de ser um cuidado necessário para nossa proteção.

Respeite os limites de velocidade

Antes de pisar no acelerador, considere que o limite de velocidade de cada via não é por acaso. Para se chegar à velocidade máxima permitida, são realizados estudos que envolvem a própria condição do local, o fluxo de trânsito e os possíveis riscos.

O respeito à sinalização auxilia na sua segurança e dos demais motoristas e ocupantes. Ao seguir a velocidade estabelecida, você tem tempo para reagir a imprevistos, bem como controlar o próprio carro.

Aqui na **Rodonaves**, nossos veículos são monitorados para controle da velocidade. E, havendo excessos, você fica sujeito às penalidades administrativas.



Ultrapassagem sem risco

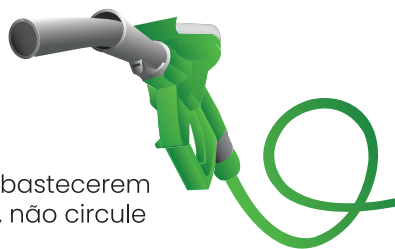
Confira 6 dicas para realizar uma ultrapassagem segura:

- Respeite a sinalização e leve em conta a situação específica de cada rodovia.
- Mantenha uma distância de segurança dos demais veículos;
- Sinalize com antecedência em caso de manobra ou troca de faixa;
- Aja com prudência e saiba o momento ideal de ultrapassar;
- Mantenha distância do veículo que está sendo ultrapassado sempre em local permitido;
- Em situação de risco, facilite a ultrapassagem de veículos menores.

E lembre-se que havendo ponto cego, você corre risco de não visualizar os demais veículos. Aja com cautela e analise todas as condições antes de ultrapassar.



Procedimento para abastecimento do veículo



É de responsabilidade de frentistas e manobristas abastecerem o veículo durante as paradas. Durante esse período, não circule por áreas de risco e não realize o abastecimento.

.....

Observe a bula de remédios

Muitos remédios podem causar sonolência durante o uso, um efeito colateral que pode afetar a capacidade de dirigir com segurança.

Se você está em tratamento com medicamentos, **leia a bula com atenção** e, em caso de dúvida, **consulte seu médico**.

.....



Descansar bem faz toda a diferença

A sonolência ao volante é uma das principais causas de acidentes, pois ela compromete a atenção, o tempo de reação e a capacidade de tomar decisões rápidas.

Se estiver com sono, você corre o risco de adormecer por alguns segundos (sono curto), o que é suficiente para causar acidentes. Confira algumas dicas para prevenir esse tipo de situação:

1 Descanse antes de viajar

Priorize o descanso adequado: o ideal é dormir pelo menos 8 horas antes de pegar a estrada. Isso garante que você se sinta bem-disposto e menos propenso à fadiga.



2 Reconheça os sinais de sonolência

Se você notar sinais como **dificuldade em manter os olhos abertos, bocejos constantes ou falta de concentração**, seu corpo está pedindo uma pausa. Se esse for seu caso, informe a empresa e estacione em local seguro para descansar.

3 Durante as paradas

Alongue-se: durante as pausas, faça alongamentos e caminhe um pouco para ativar a circulação sanguínea.

E por falar em alongamento, pratique exercícios físicos

- **Alongamento e mobilidade:** ficar sentado por longos períodos pode levar a dores nas costas e rigidez muscular. O ideal é reservar alguns minutos durante as pausas para se alongar e fazer movimentos que soltem a musculatura.
- **Caminhadas e atividade física:** quando possível, faça caminhadas durante as paradas. Mesmo que esse período seja curto (10 a 15 minutos), já ajuda a ativar a circulação sanguínea e aliviar o cansaço.
- **Exercícios de fortalecimento:** invista em exercícios simples para o fortalecimento de costas, abdominais e das pernas. A medida previne dores e lesões comuns para quem fica muito tempo sentado.



Sua saúde está em dia?

Faça exames médicos periódicos para monitorar sua saúde. Verifique pressão arterial, colesterol, glicemia, além de outros exames preventivos e de rotina.

Cuidado com a visão

Como seu trabalho exige longas horas em deslocamento, cuide da saúde dos olhos, como realizar exames oftalmológicos regularmente e proteger a visão, especialmente em situações de sol forte.

Celular e direção

O uso do celular ao volante lidera as infrações de trânsito. Além de causar distração, esse hábito pode ser extremamente perigoso, potencializando o risco de acidentes, além de reduzir o tempo de reação.

Seu uso pode causar:

Desatenção: usar o celular afeta a percepção de riscos no trânsito. Você pode deixar de perceber situações importantes, como saída da pista, alteração no semáforo ou mesmo visualizar pedestres e outros veículos.

Falta de foco: ao tentar responder mensagens ou atender ligações, você pode perder o foco no percurso, elevando o risco de colisões, ultrapassagens arriscadas e outros incidentes.

Atraso na tomada de decisão: mexer no celular enquanto dirige diminui a capacidade de tomar decisões rápidas, como frear ou desviar de um obstáculo.

Risco de colisões traseiras: como menos atenção na estrada, você corre o risco de não perceber a redução de velocidade do veículo à frente, resultando em colisões traseiras.



No cuidado com a Imprensa

Caso você seja abordado por meios de comunicação durante ou após um acidente, siga rigorosamente as orientações:

- É proibido conceder qualquer tipo de entrevista, comentário ou declaração aos jornalistas ou influenciadores.
- Caso seja abordado, informe de forma educada que não tem autorização para falar e solicite que o jornalista entre em contato com a área responsável da empresa.
- Anote, se possível, o nome, veículo de imprensa e contato do profissional que abordou você e envie para sua liderança.
- Não faça comentários sobre o acidente em redes sociais, aplicativos de mensagens ou conversas públicas.

Lembre-se: qualquer informação divulgada de forma inadequada pode prejudicar a empresa e a sua segurança jurídica.



Dirija com atenção ao meio ambiente

Assim como você, milhares de motoristas cruzam as estradas do país diariamente.

Mas, além da responsabilidade com a carga e a segurança no trânsito, há um compromisso silencioso e essencial: o cuidado com o meio ambiente.

Pequenas atitudes no seu dia a dia fazem uma enorme diferença.



Não jogue lixo nas rodovias

Não jogue lixo na estrada. Restos de comida, latas e embalagens devem ser descartados da forma correta. Leve um saco plástico no seu caminhão e armazene o lixo até encontrar uma lixeira apropriada. Sua atitude ajuda a manter as estradas bonitas e seguras para todos.



Respeite a vegetação nativa

Nunca jogue bitucas de cigarro ou acenda fogo nas margens das rodovias. Estamos em período de estiagem, e um pequeno descuido pode causar grandes incêndios. Além de ser crime, essa ação destrói a natureza, prejudica os animais e coloca em risco a vida de outras pessoas.

Dirigir não é apenas sobre chegar ao destino, mas sobre cuidar do **caminho**.

E neste mês, em que celebramos o **Dia da Árvore**, fica o convite: plante uma. Ao fazer isso, você contribui com a natureza e constrói um futuro mais verde para o nosso planeta.



Energia

é mais que movimento.



É a vibração de crianças e adolescentes expressando a alegria de crescerem rodeados de respeito e amor, protegidos da violência sexual.

CHILDHOOD
PELA PROTEÇÃO DA INFÂNCIA



PROGRAMA
**NA MÃO
CERTA**



**GRUPO
RODONAVES**

DIANTE DE
SITUAÇÃO DE RISCO:



Informativo do



motorista

Eu,

Declaro que recebi o **Informativo do Motorista ano XIII, Edição 3 – setembro de 2025** estando ciente dos temas abordados nesta edição:

- Pratique a Direção Defensiva
- Sinalização é para ser respeitada
- Respeite os limites de velocidade
- Ultrapassagem sem riscos
- Procedimento para abastecimento do veículo
- Observe a bula de remédios
- Descansar bem faz toda a diferença
- Celular e direção
- No cuidado com a Imprensa
- Dirija com atenção ao meio ambiente
- Energia é mais que movimento – Programa Na Mão Certa

Assinatura: _____

**GRUPO
RODONAVES**