

Informativo do



motorista

Ano XV Edição nº 1 – março 2026



**Relações que
geram prosperidade e
soluções que movem o futuro**

Você carrega esse propósito nas ruas e nas estradas

**GRUPO
RODONAVES**



Teste do etilômetro

Realizar o teste do etilômetro é obrigatório no início e ao final de cada jornada. Em 2026, estamos ampliando o acompanhamento com **8 novos aparelhos** com reconhecimento facial, totalizando 24 em operação em nossas Unidades.

Como realizar o teste corretamente:

 **Posicionamento:** fique de frente para o aparelho para o reconhecimento facial.

 **Identificação:** o sistema confirmará o seu nome na tela.

 **Execução:** sobre no local indicado após a confirmação.



Se você não for identificado, tiver dificuldade para realizar o teste ou encontrar o aparelho desligado, comunique imediatamente o SESMT ou a gerência da sua Unidade. Só depois inicie sua jornada.

Isso garante mais segurança e transparência em suas viagens.

Direção Defensiva

Direção defensiva é o conjunto de **atitudes, conhecimentos e técnicas** que utilizamos para prever, evitar ou minimizar riscos de acidentes, mesmo quando outros condutores, pedestres ou as condições da via induzem ao erro.



Ao dirigir de forma defensiva, você:

- 1 Antecipa riscos:** identifica o perigo antes que ele aconteça.
- 2 Toma decisões seguras:** com mais tempo e controle para reagir.
- 3 Age com responsabilidade:** protege a sua vida e a de quem compartilha a via com você.
- 4 Cumpre as leis:** garante uma condução dentro das normas e regulamentos.

Cuidados com a saúde



Manter seus exames de rotina e consultas em dia garante que você tenha mais qualidade de vida. Porém, há doenças silenciosas que podem passar despercebidas, comprometendo sua segurança e bem-estar:

- **Pressão alta e Colesterol:** fatores de risco para problemas cardíacos.
- **Diabetes:** pode causar tonturas e visão embaçada durante a condução.
- **Câncer (Próstata, Mama, Colo do Útero):** o diagnóstico precoce é decisivo para a cura.

Detectar qualquer alteração no início significa tratamentos mais simples e eficazes. Não espere sentir algo para procurar um médico!

Sono X Direção

Dirigir com sono compromete sua atenção, seus reflexos e seu tempo de reação. Na estrada, o cansaço pode ser tão perigoso quanto o consumo de álcool.



Fique atento aos sinais de que o corpo precisa de repouso:

- **Dificuldade de concentração:** você começa a perder o foco no trajeto.
- **Aumento do tempo de reação:** há demora para frear ou desviar de obstáculos.
- **Microsono:** são apagões de 2 a 5 segundos que acontecem sem você perceber.
- **Instabilidade:** dificuldade para manter o caminhão dentro da faixa.

Para sua segurança, faça uma pausa para descanso de, no **mínimo, 7 horas a cada 24 horas.**



Câmeras de Fadiga

Na Rodonaves, o cuidado com as pessoas vem em primeiro lugar. E as câmeras instaladas nas cabines de veículos servem para garantir que você chegue ao seu destino e volte para casa em segurança.

A câmera é sua aliada, mas a prevenção depende da sua conduta.

Para sua proteção, siga algumas normas essenciais ao volante:



Uso de celular: proibido. Desviar o olhar para a tela compromete sua reação.



Alimentação e ingestão de líquidos: não coma ou beba dirigindo. Mantenha as mãos no volante e o foco na via.



Fumo: não é permitido fumar na cabine. O cigarro é um fator de distração e de risco.



Obstrução da câmera: nunca bloqueie o sensor. Obstruir o equipamento anula sua rede de proteção.



Velocidade: respeite sempre os limites da via.

Estes comportamentos ferem as diretrizes de conduta do Grupo Rodonaves, portanto devem ser respeitados durante as viagens.

É mais proteção para você, apoio em emergências e viagens mais tranquilas.

Cinto de segurança: aliado em nossas viagens!

O uso do cinto de segurança é a medida mais simples e eficiente para proteger sua vida em caso de acidentes ou frenagens bruscas. E ele deve ser colocado sempre **antes de dar a partida no veículo**.

O cinto é indispensável porque:

- **Controle do veículo:** mantém você posicionado no banco durante manobras de emergência ou paradas bruscas.
- **Proteção contra impacto:** absorve a energia da colisão e a distribui pelos pontos mais resistentes do seu corpo.
- **Segurança interna:** evita que você seja lançado contra o para-brisa, o painel ou para fora do caminhão.

Não utilizar o cinto de segurança é uma **infração grave**. Além de colocar sua vida em risco, gera:

- Multa de **R\$ 195,23**
- **5 pontos** na sua CNH

Segurança é um compromisso sério.



Excesso de Confiança

A experiência ao volante faz com que tenhamos a **falsa sensação de controle e confiança**. Mas você sabia que a demora para reagir ou a desatenção são responsáveis por 36% dos acidentes no Brasil?

Os dados são da PRF e mostram que a situação pode ocorrer porque o motorista acha que "já conhece o trecho" ou acredita que "está tudo sob controle".

Conduzir o veículo com prudência, zelo e respeitando os princípios da Direção Defensiva faz toda a diferença para uma viagem mais tranquila.

Atenção com animais na pista!

Animais na pista podem causar acidentes graves, principalmente à noite e/ou em áreas rurais. Para você seguir sua viagem com tranquilidade e voltar para casa em segurança, fique atento a essas dicas:



Onde você deve redobrar o cuidado:

- **Fique de olho nas placas:** viu o aviso de “Animais na Pista” ou “Travessia de Animais”? Diminua a velocidade na hora.
- **Zonas rurais e fazendas:** áreas com pastagens pedem atenção; bois e cavalos podem invadir a via de repente.
- **Beira de mata e rios:** é onde a fauna silvestre mais circula.
- **Madrugada e amanhecer:** nesses horários, a visibilidade é menor e o movimento de animais é maior.

Dica de ouro: ao avistar um animal, não buzine e ou jogue luz alta. Ele pode se assustar e ir em sua direção. Reduza a velocidade e sinalize caso seja preciso desviar.



..... 7

Dia Internacional da Mulher

Equidade e Respeito



Há 50 anos, a Organização das Nações Unidas (ONU) oficializou o 08 de março como o “Dia Internacional da Mulher”.

Os objetivos da data, definidos à época, continuam a demandar ações da sociedade: enfrentar as desigualdades e a discriminação de gênero em todo mundo.

Para avaliarmos conquistas e desafios relacionados à situação das mulheres, propomos duas palavras: **Equidade** e **Respeito**.

Equidade, porque ainda há muito a ser feito para que, ao reconhecermos as diferenças entre as pessoas, todas consigam acessar as mesmas oportunidades, tendo condições de alcançar os mesmos resultados.

E **Respeito** para que possam reivindicar seus direitos, sendo valorizadas e reconhecidas em sua integridade.

Nesse contexto, proteger crianças e adolescentes da exploração sexual também é uma forma de garantirmos os direitos de meninas e mulheres no Brasil.

Se **SUSPEITAR** que uma criança ou adolescente está sendo vítima de violências, denuncie:

- Disque 100
- WhatsApp (61) 9 9611 0100

A ligação é gratuita e as denúncias podem ser anônimas.

Se **PRESENCIAR** ou **TESTEMUNHAR** uma situação de violência contra criança ou adolescente chame:

- Polícia Militar
Ligue 190
- Polícia Rodoviária Federal
Ligue 191

Se **IDENTIFICAR** um caso de violência on-line envolvendo uma criança ou adolescente, denuncie:

- Safernet

denuncie.org.br

Juntos, podemos transformar palavras em ações para prevenir e enfrentar a violência sexual contra crianças e adolescentes.

CHILDHOOD
PELA PROTEÇÃO DA INFÂNCIA

PROGRAMA
NA MÃO CERTA



**GRUPO
RODONAVES**