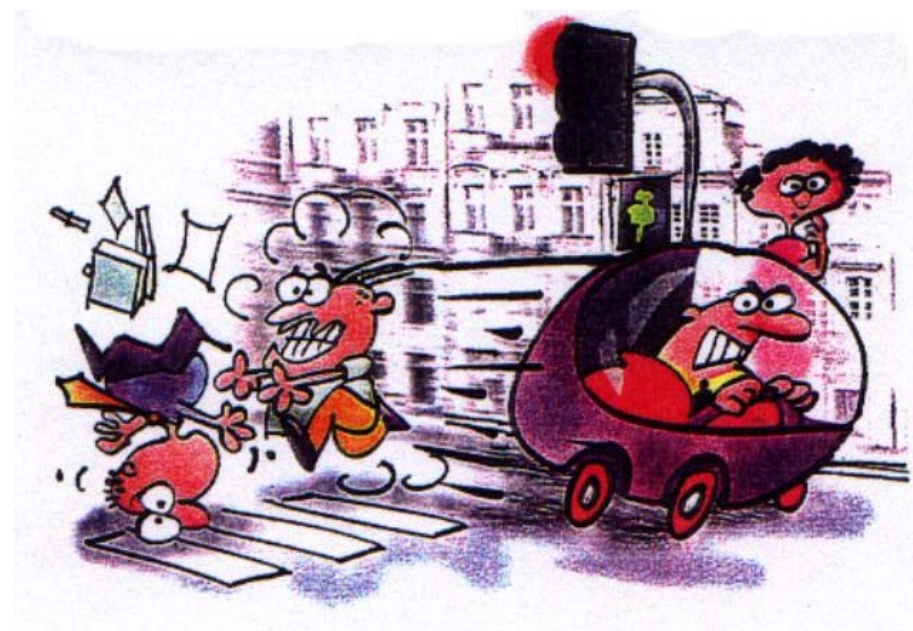


CONDUTOR X ESTRESSE



EVITE O ESTRESSE E DIRIJA
COM SEGURANÇA

O que é ESTRESSE?

CONJUNTO DE REAÇÕES DO ORGANISMO A AGRESSÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS, INFECCIOSAS E OUTRAS, CAPAZES DE PERTURBAR O EQUILÍBRIO HUMANO.

- OS PROBLEMAS DO DIA-A-DIA SÃO COMUNS E CONSTANTES.
- TODOS NÓS ESTAMOS SUJEITOS AO ESTRESSE.
- O ESTRESSE PODE DEIXÁ-LO TRISTE, CANSADO OU NERVOSO.



- O ESTRESSE PODE AFETAR O ATO DE CONDUZIR VEÍCULOS AUTOMOTORES.
- O ESTRESSE PREDISPÕE AO ACIDENTE DE TRÂNSITO NA MEDIDA EM QUE PODE RETARDAR O TEMPO DE REAÇÃO DO CONDUTOR E AFETAR SUA PERCEPÇÃO, PRINCIPALMENTE A VISÃO E A AUDIÇÃO.

Sugestões para controlar o ESTRESSE:

- PROCURE HARMONIZAR SUA VIDA FAMILIAR, O TRABALHO E OS CUIDADOS COM A SAÚDE.
- APRENDA A LIVRAR-SE DAS TENSÕES E A RELAXAR CRIANDO HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS, ORGANIZANDO-SE E PROCURANDO SE DIVERTIR.
- TENHA SER TOLERANTE SEMPRE QUE POSSÍVEL.
- MANTENHA A CALMA E PROCURE CONTROLAR SUAS EMOÇÕES.