

DIA MUNDIAL DO TRÂNSITO E CORTESIA AO VOLANTE

2025

**A CONVIVÊNCIA ENTRE MOTORISTAS E
PEÕES DEVE SER PAUTADA PELO RESPEITO,
ATENÇÃO E CUMPRIMENTO DAS REGRAS DE
TRÂNSITO.**

**NÃO É UMA BUSCA DE
CIVILIDADE — É UMA BUSCA DE
SEGURANÇA!**

Tenha o veículo em boas condições!

Verifique regularmente os pneus (estado e pressão) e as luzes — é essencial para evitar imprevistos

Viaje com segurança!

Planeie a sua viagem com bastante antecedência.

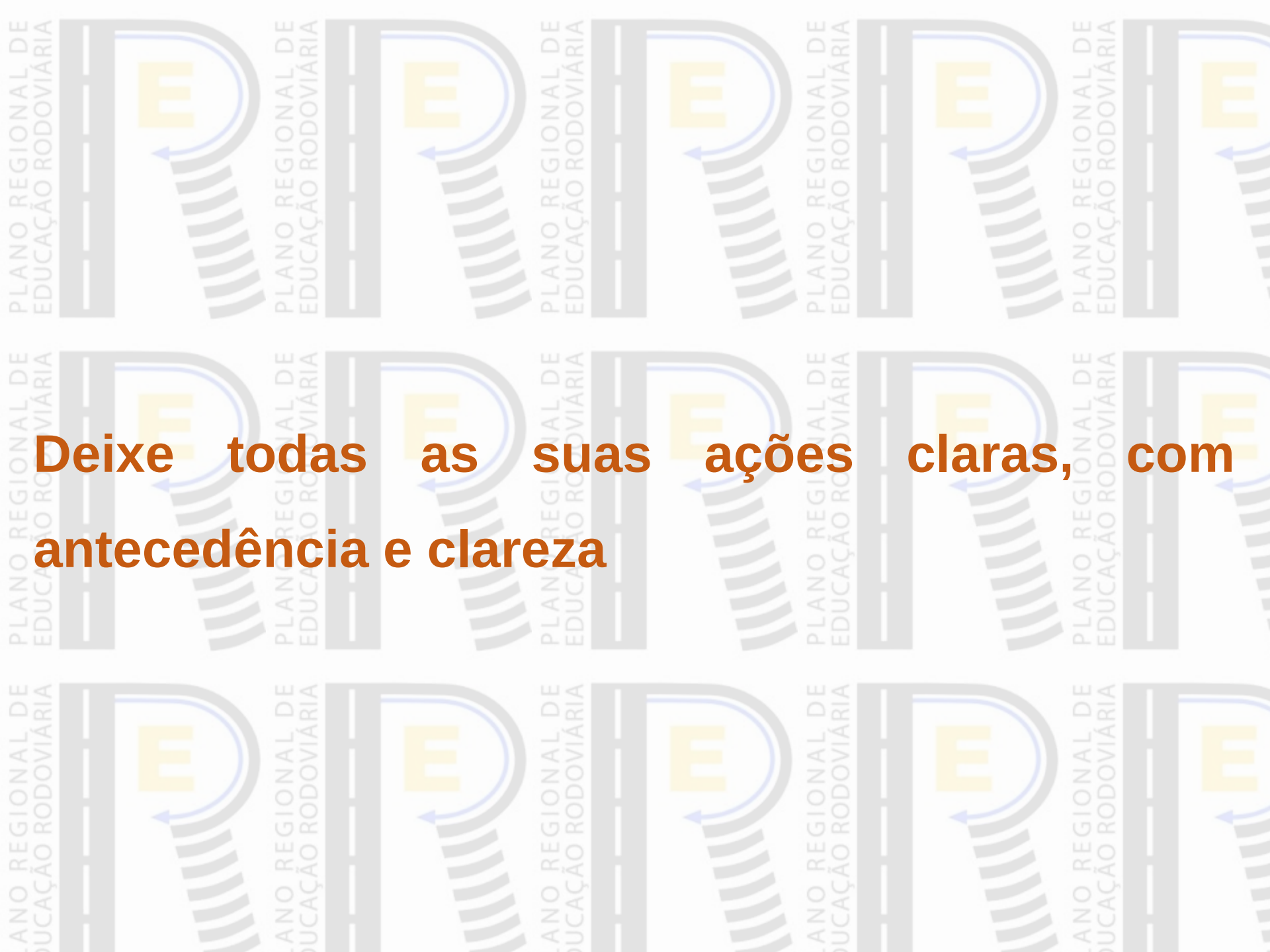
Evite, se possível, os períodos de maior movimento e procure não conduzir sob efeito de stresse ou fadiga. Pare a cada 2 horas para esticar as pernas e saiba que nenhuma pressão justifica

arriscar a sua vida ou a de outras pessoas.

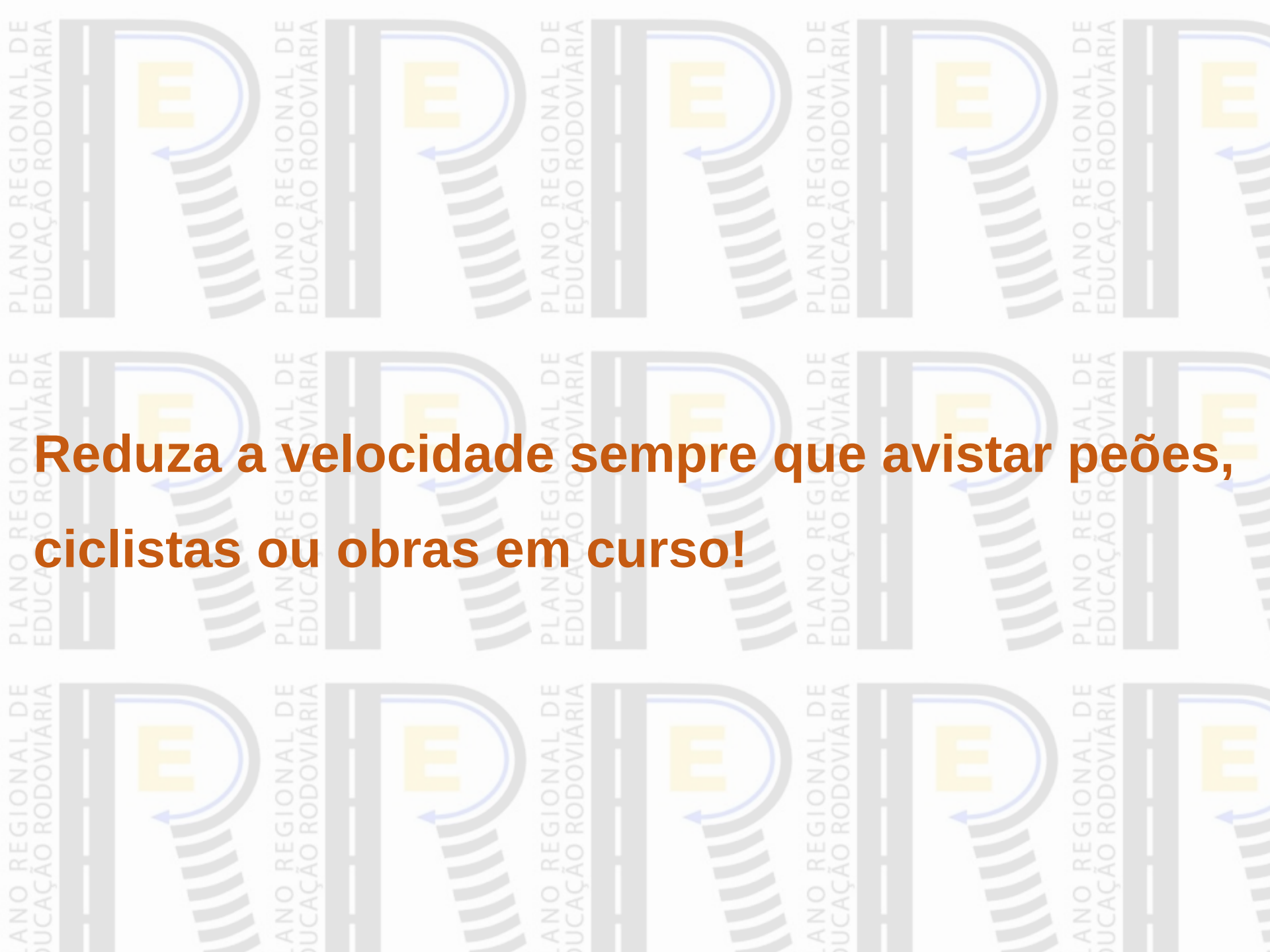
Escolha a calma em vez da pressão, ou o respeito em vez da impaciência

Respeite as regras de trânsito!

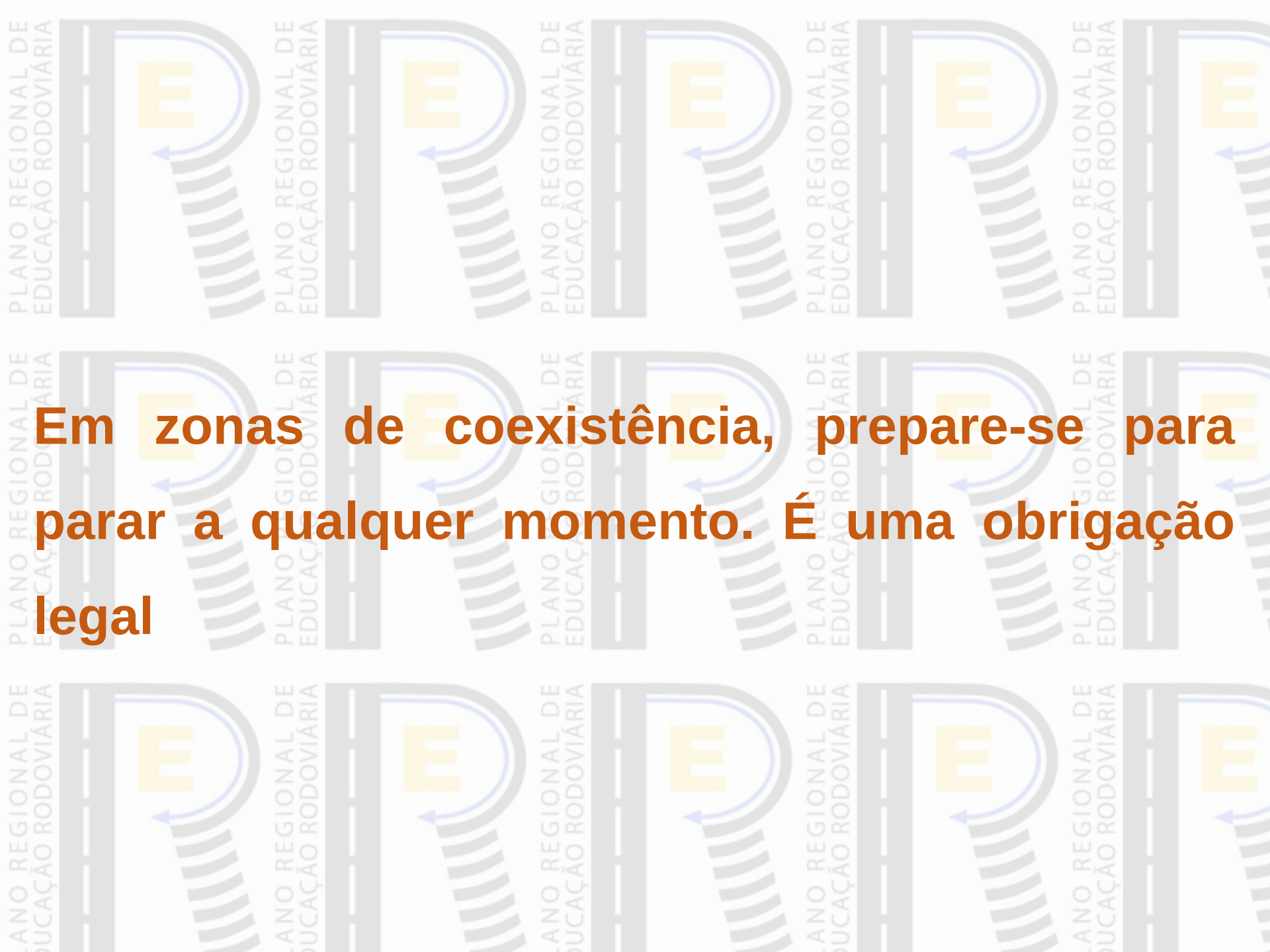
Sinalize corretamente todas as mudanças de trajetória, respeite os limites de velocidade e as prioridades, pare no sinal vermelho, use sempre o cinto de segurança, evite o consumo de bebidas alcoólicas e preste atenção aos peões, para proteger as suas vidas, a sua e a dos seus



**Deixe todas as suas ações claras, com
antecedência e clareza**

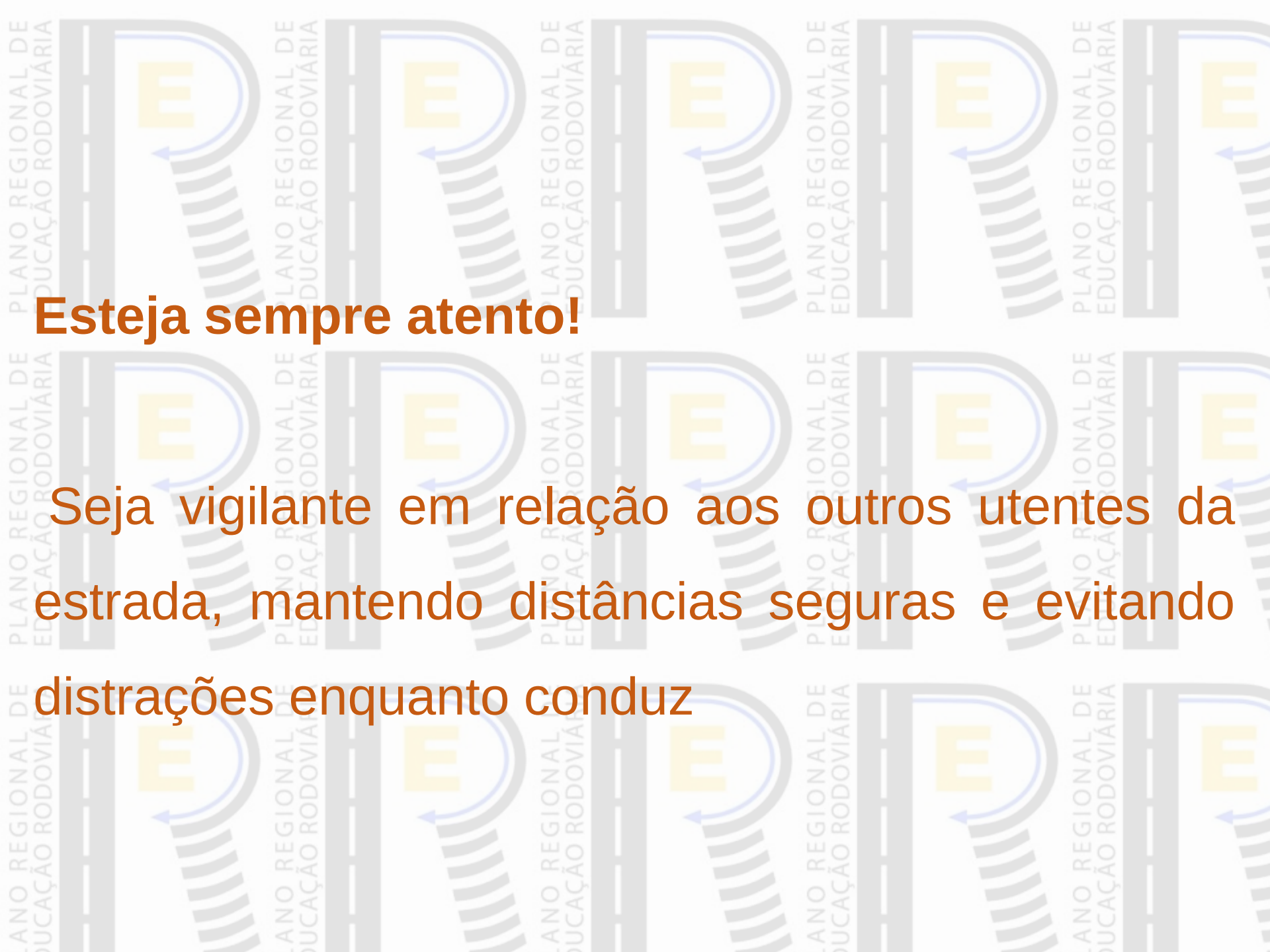


**Reduza a velocidade sempre que avistar peões,
ciclistas ou obras em curso!**



**Em zonas de coexistência, prepare-se para
parar a qualquer momento. É uma obrigação
legal**

**Ultrapasse ciclistas somente quando for
possível manter uma distância lateral de pelo
menos 1,5 metros**



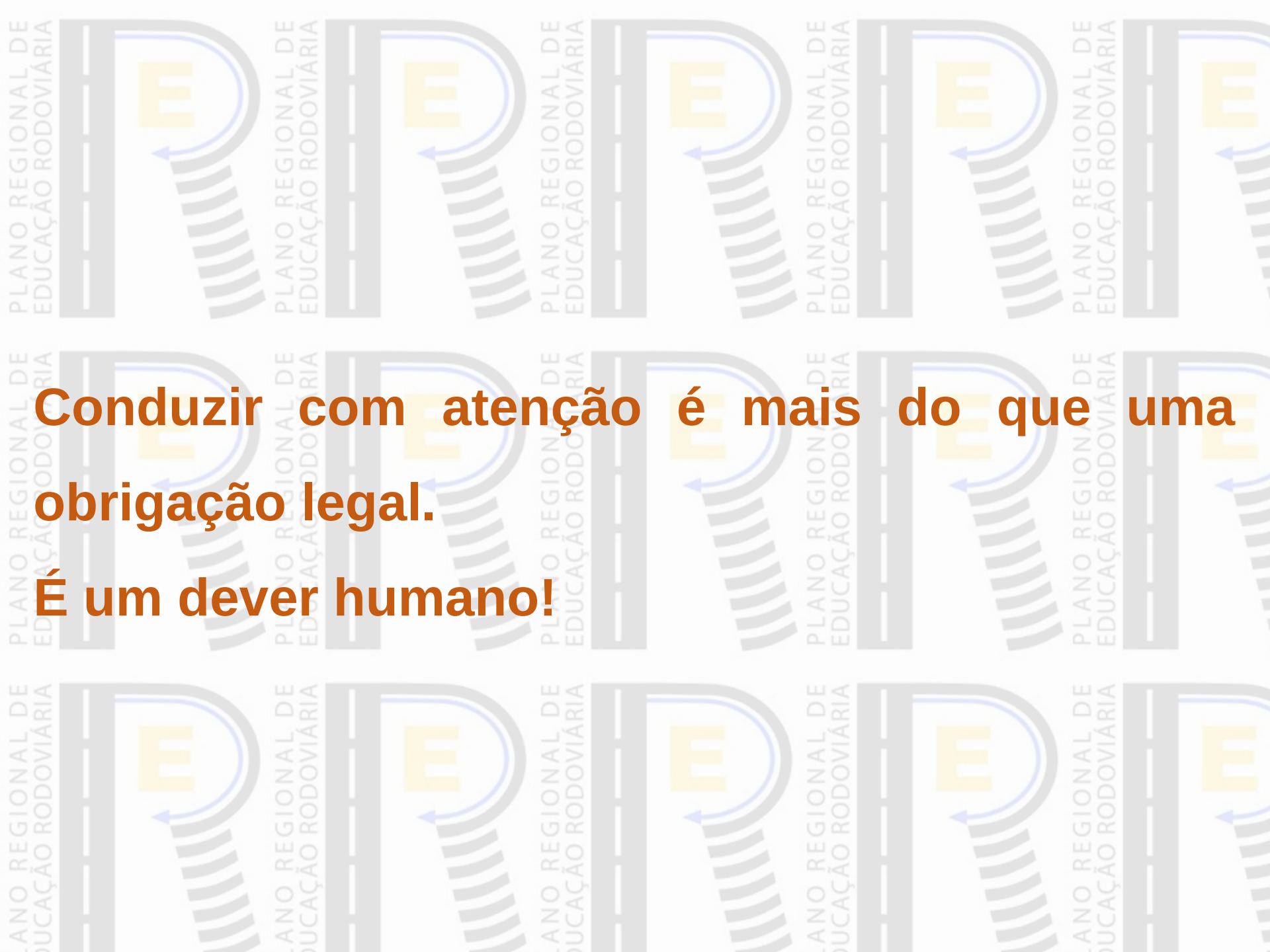
Esteja sempre atento!

Seja vigilante em relação aos outros utentes da estrada, mantendo distâncias seguras e evitando distrações enquanto conduz

The background consists of a repeating pattern of stylized road signs. Each sign is a white 'E' on a blue background, with a blue arrow pointing left. The sign is set against a grey background that resembles a road with white dashed lines. The text 'PLANO REGIONAL DE EDUCAÇÃO RODOVIÁRIA' is written vertically on the left side of each sign.

**Esteja particularmente atento em cruzamentos,
saídas de garagens e rotundas!**

Ao abrir a porta do carro em ruas com estacionamento lateral, olhe sempre para trás e preste atenção especial aos ciclistas ou peões que se deslocam nos passeios

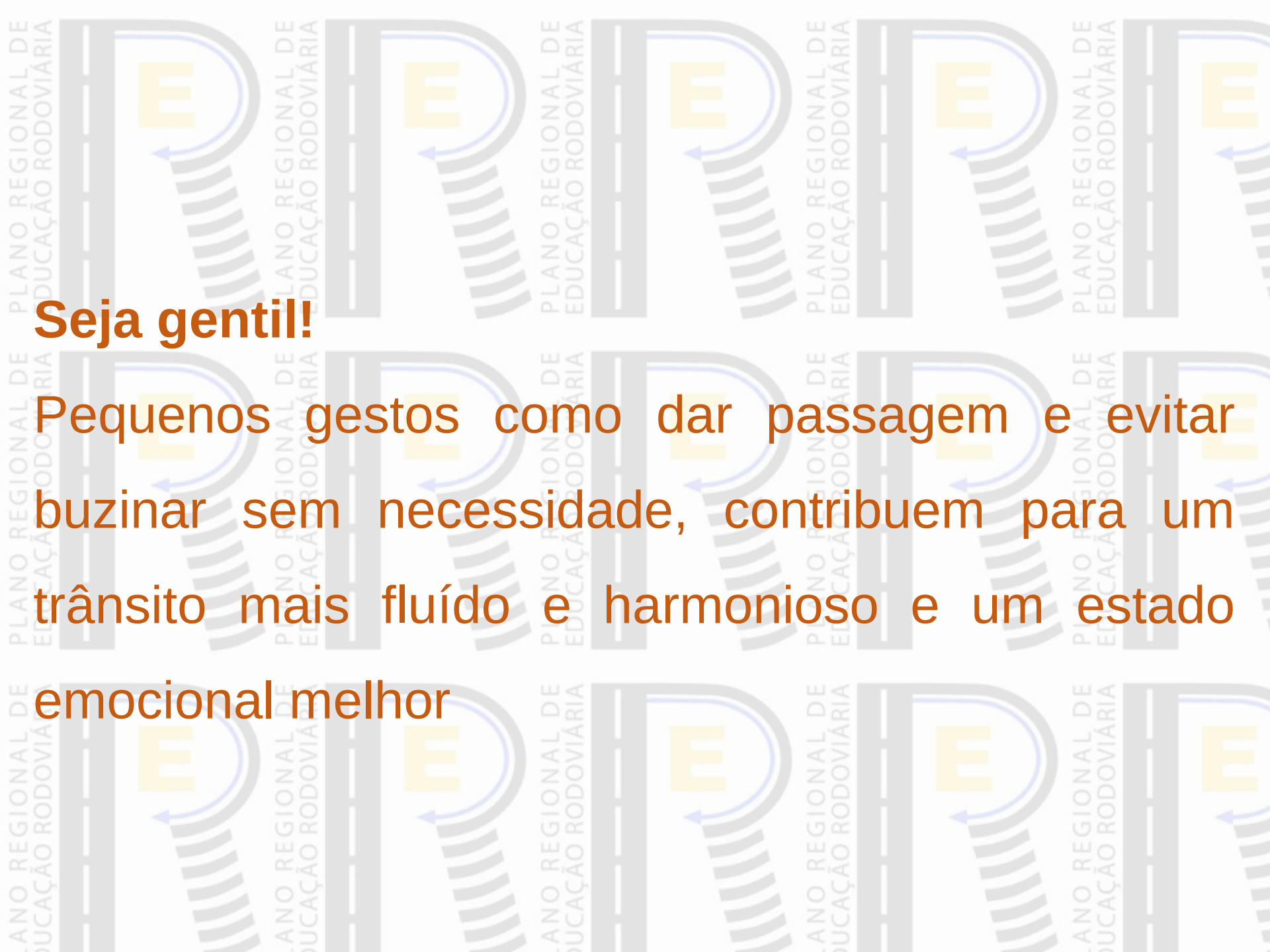


**Conduzir com atenção é mais do que uma
obrigação legal.
É um dever humano!**

De skate e trotineta sem motor, deve circular nos passeios. Mas nem sempre é isso que acontece. E é aqui que a vigilância ao conduzir se torna vital

Prepare-se para o inesperado!

O tempo traz desafios específicos, como condições climáticas adversas e visibilidade reduzida. Ou seja, fenómenos como neblina ou simples amontoado de folhas na estrada, podem esconder perigos e aumentar o risco de acidente



Seja gentil!

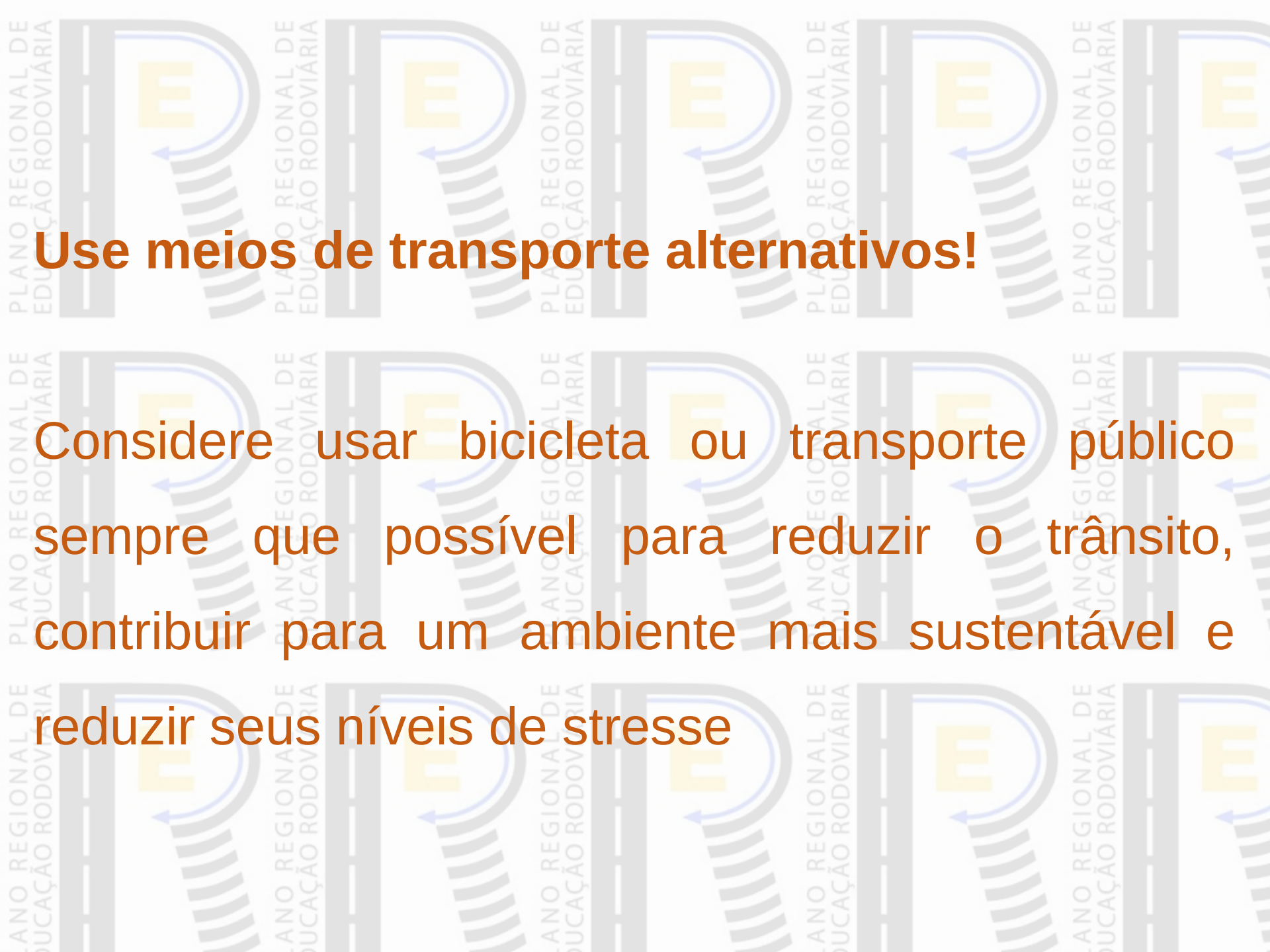
Pequenos gestos como dar passagem e evitar buzinar sem necessidade, contribuem para um trânsito mais fluído e harmonioso e um estado emocional melhor

Você sabia que um motorista mais irritado tem maior probabilidade de sofrer um acidente?

Controle-se!

É difícil fazer escolhas inteligentes quando você está sob o efeito de uma emoção negativa.

Pratique regularmente uma condução mais preventiva e menos reativa

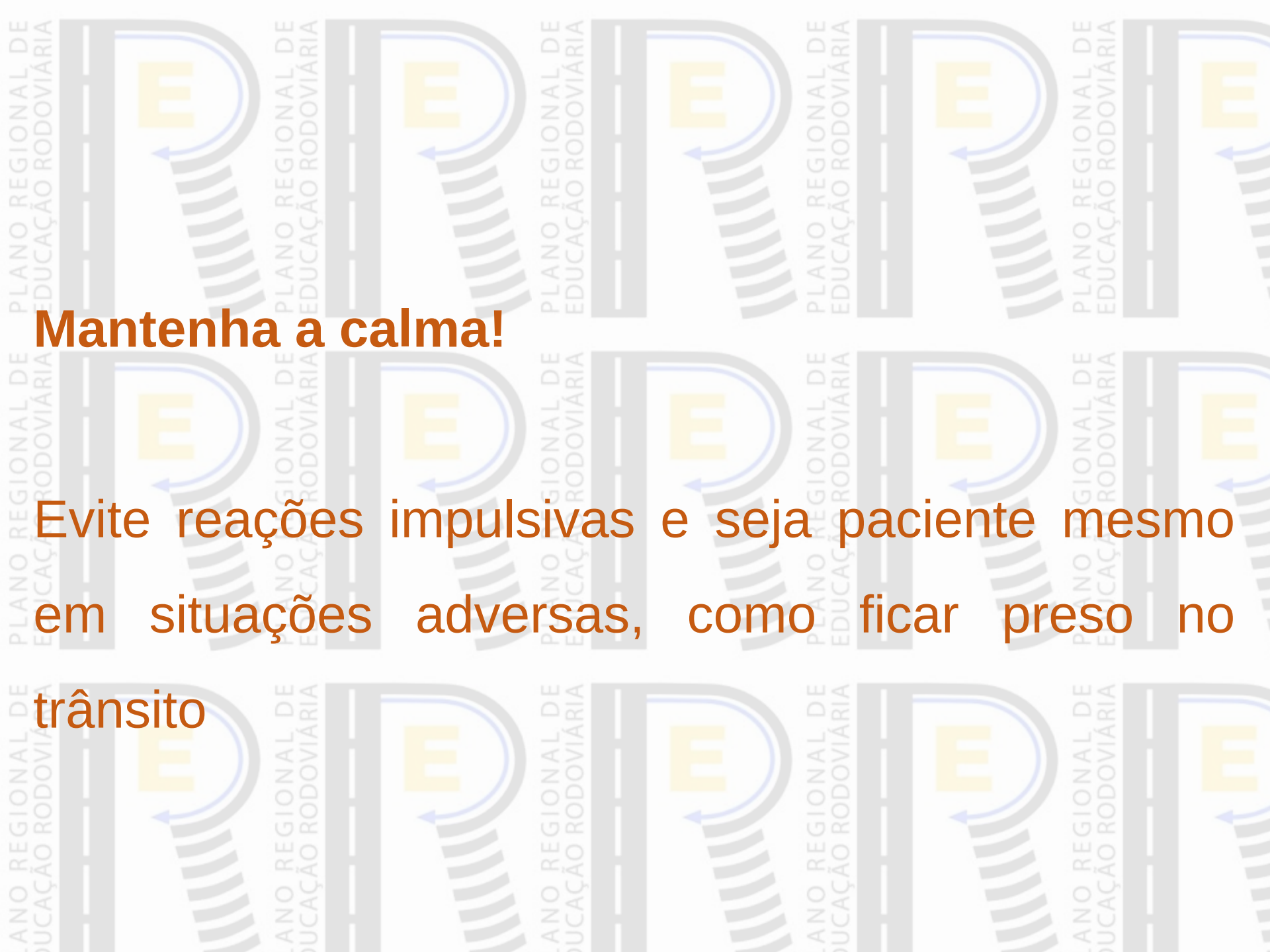


Use meios de transporte alternativos!

Considere usar bicicleta ou transporte público sempre que possível para reduzir o trânsito, contribuir para um ambiente mais sustentável e reduzir seus níveis de stresse

Solidariedade na estrada

Pequenos gestos, como dar passagem, agradecer ou oferecer ajuda a quem esteja em dificuldade, refletem a simpatia e a solidariedade



Mantenha a calma!

**Evite reações impulsivas e seja paciente mesmo
em situações adversas, como ficar preso no
trânsito**

A sobrecarga de informações e o excesso de estímulos também podem aumentar situações de stress

Direcione a sua atenção para o que é realmente importante. Evite usar o telemóvel, desative as notificações de alguns aplicativos quando estiver conduzindo e use o rádio para ouvir músicas do seu interesse e aproveitar conteúdos mais leves

**QUE A SEGURANÇA E A CORTESIA O
ACOMPANHEM EM CADA CURVA DO
CAMINHO!**

Equipa de Coordenação do PRER 2024/2025