

Superintendência de Vigilância
e Proteção da Saúde (SUVISA)



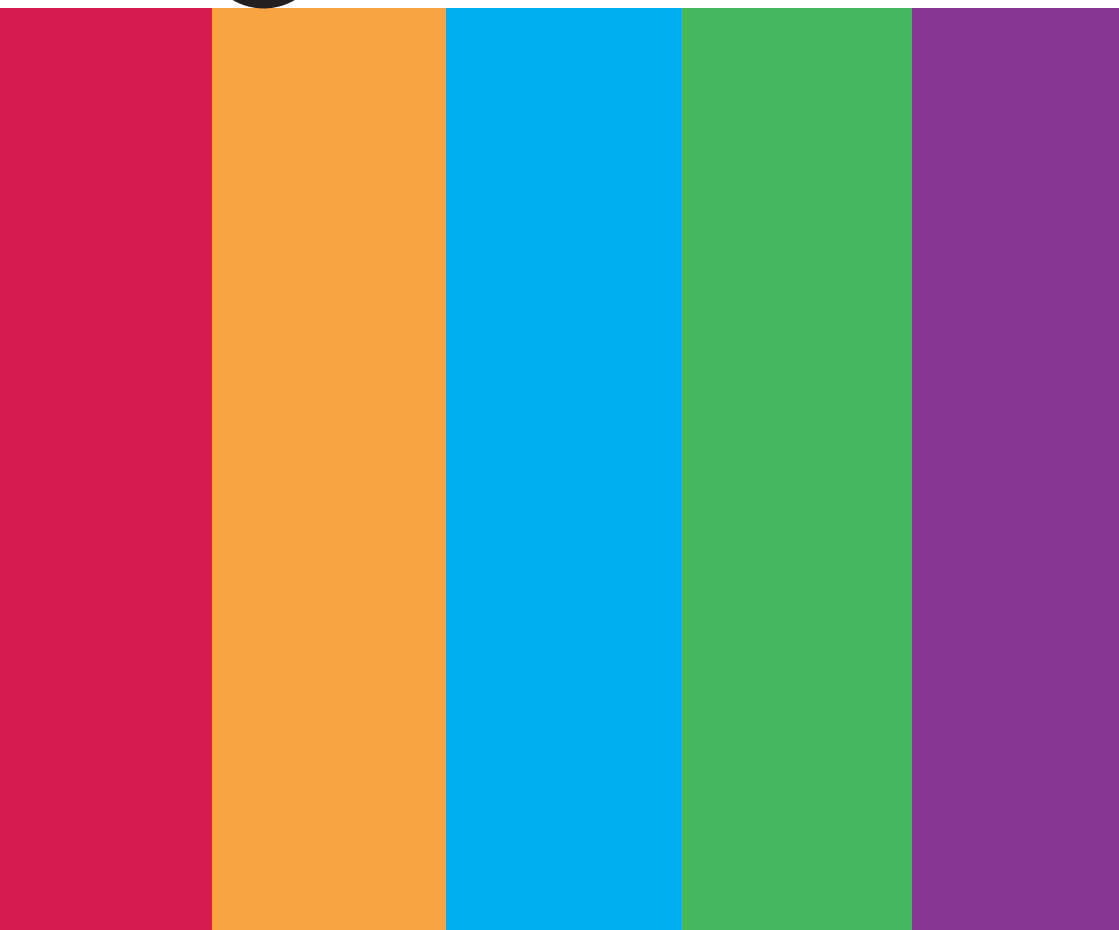
GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
**TRABALHA
PRA GENTE**



SAÚDE DO TRABALHADOR E SAÚDE MENTAL

Mente Saudável: o primeiro passo para uma boa direção



SEGURANÇA NO TRÂNSITO: UM COMPROMISSO DIÁRIO

DIREÇÃO DEFENSIVA: MUITO ALÉM DA TÉCNICA

- Antecipe riscos, mesmo quando o outro motorista parece distraído.
- Mantenha distância segura. Sempre.
- Olhe além do carro da frente — leia o trânsito como um todo.

01

CUIDADOS AO INICIAR UM TRAJETO

- Verificação diária do veículo: pneus, luzes, freios, nível de óleo e combustível.
- Condições físicas e emocionais do condutor (você está bem para dirigir hoje?).
- Planejamento do trajeto — evitar a pressa diminui os riscos.

Caso identifique algo, comunique à coordenação imediata

02

FATORES QUE MAIS CAUSAM ACIDENTES (E PODEM SER EVITADOS)

- Evitar o uso do celular ao volante
- Atenção ao excesso de velocidade
- Manter-se vigilante ao sono e fadiga
- Falta de atenção ou de revisão mecânica

03

SAÚDE MENTAL NA ESTRADA

O QUE NINGUÉM VÊ: O DESGASTE EMOCIONAL DE QUEM DIRIGE

- Pressões de horário
- Convívio com diferentes chefias e passageiros
- Falta de reconhecimento
- Cansaço físico que vira exaustão mental

01

SINAIS DE ALERTA NO DIA A DIA

Veja alguns sinais de que seu “painel interno” pode estar pedindo atenção:

- Irritação com facilidade (inclusive com passageiros, colegas ou no trânsito)
- Dor de cabeça frequente, mesmo sem esforço físico
- Cansaço ao acordar, como se não tivesse dormido
- Sensação de vazio, desânimo ou falta de sentido no trabalho
- Queda na concentração (errar caminhos ou esquecer compromissos)
- Desconexão emocional (sentir-se “no automático” o tempo todo)
- Dificuldade para dormir
- Perda de prazer com o trabalho

02

NÃO É FRAQUEZA

Se você se identificou com dois ou mais desses sinais, isso não é fraqueza. É sintoma de sobrecarga. E, assim como você não espera um pneu furar para trocá-lo, também não deve esperar “acabar o combustível” para buscar ajuda.

Saúde emocional também precisa de manutenção. Não espere “quebrar” para procurar ajuda.



10 ESTRATÉGIAS PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO PARA MOTORISTAS

DURMA BEM: SEU CÉREBRO PRECISA RECARREGAR, COMO UMA BATERIA

Durma o suficiente – Evite pegar estrada cansado.

Assim como um veículo parado por dias perde carga, você também perde desempenho sem descanso real. O sono regula o humor, atenção e tomada de decisões — tudo essencial ao volante.

Exemplo: Priorize deitar mais cedo pelo menos 3 dias na semana, mesmo que pareça difícil. Isso pode melhorar sua paciência no trânsito.

RESPIRE CONSCIENTEMENTE: O FREIO EMOCIONAL DA MENTE

Inspirar e expirar devagar ativa a parte do nosso cérebro, responsável por acalmar o corpo. Em momentos de estresse, esse simples gesto pode evitar conflitos e decisões impulsivas

Técnica de respiração 4x7x8 : inspira pelas narinas durante 4 segundos, segura o ar nos pulmões por 7 segundos e expira soltando o ar pela boca ao longo de 8 segundos.

Exemplo: Quando alguém te fecha no trânsito, antes de reagir, respire fundo 3 vezes. Isso pode mudar sua reação — e seu dia.

FAÇA PAUSAS

Mesmo curtas, ajudam a manter a atenção e reduzir o estresse.

HIDRATE-SE E ALIMENTE-SE COM REGULARIDADE

Corpo em equilíbrio = mente mais estável.

ALIMENTE-SE COM EQUILÍBRIO: COMBUSTÍVEL CERTO PARA O MOTOR CERTO

Evite dirigir em jejum ou após refeições muito pesadas. O ideal são alimentos leves e nutritivos, como frutas, castanhas ou sanduíches naturais.

Dica prática: Tenha uma lancheira com barrinha de cereal, água e frutas para emergências.



CRIE UM **RITUAL DE ENCERRAMENTO** DO EXPEDIENTE

Não leve o peso do dia para casa. Ao desligar o carro, desligue também os pensamentos do trabalho. Coloque uma música relaxante, tome um banho com atenção plena, ou escreva sobre seu dia para descarregar.

Exemplo real: Um motorista disse que, antes de entrar em casa, estaciona, respira e repete mentalmente: “Agora é tempo de descanso”. Pequeno gesto, grande impacto.

TENHA UM **APOIO EMOCIONAL** FORA DO TRABALHO

Amizades, família ou profissional.

EVITE CARREGAR **PROBLEMAS PESSOAIS** NA ESTRADA

Separe o que é da função e o que é seu.

CONVERSE COM ALGUÉM DE CONFIANÇA

Guardar tudo para si é como dirigir sem buzina: você sente, mas ninguém ouve. Conversar é uma forma de manutenção emocional. Trocar experiências gera alívio e pertencimento.

ALONGUE-SE AO MENOS 2 VEZES POR TURNO

Evita dores e melhora o humor. Pequenos movimentos evitam grandes dores. O tempo parado no carro tensiona músculos e articulações. O ideal é alongar ombros, pescoço e pernas a cada 2h de direção.

**LEIA O QR CODE
E SAIBA MAIS**



PROCURE AJUDA QUANDO NECESSÁRIO

Isso não é fraqueza. É cuidado. Se possível, procure psicólogos do serviço público ou alguém de sua confiança.

USE MÚSICA OU SONS RELAXANTES (COM SEGURANÇA)

Ajuda na concentração e no humor.

**LEIA O QR CODE E
ACESSE A PLAYLIST**



ONDE BUSCAR APOIO?

- Psicólogos da instituição;
Rede pública de saúde mental
- (CAPS)
Serviços de apoio ao servidor
- estadual
Ou simplesmente: conversar com alguém de confiança já é um começo

01

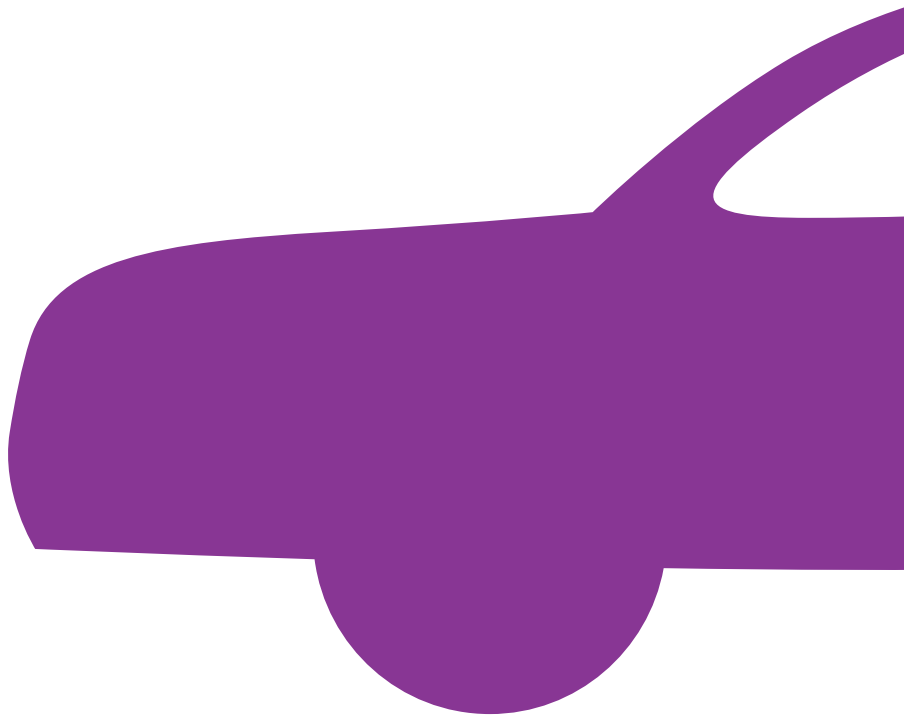
LEIA O QR CODE E SAIBA MAIS



VOCÊ É ESSENCIAL

Sem você, o Estado literalmente não anda.
Por isso, cuide de si com o mesmo zelo com que cuida do veículo, das pessoas que transporta, e do tempo que entrega ao serviço público.

Este material é um lembrete: você importa. E merece estrada segura — por fora e por dentro.



Superintendência de Vigilância
e Proteção da Saúde **(SUVISA)**



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

SEMPRE
PRESENTE
FUTURO
PRAGMÁTICO