



Copyright © Luiz Henrique Fonseca

Todos os direitos registrados e reservados.

www.defensiva.com.br

Rua Bolívar, 321 - São Paulo, S.P. - CEP 04638-110

Lembre-se: Você pode imprimir ou utilizar este material apenas para uso PESSOAL OU DIDÁTICO.

Nenhuma cópia pode ser feita e distribuída a outros sem que você cite a fonte.

INTRODUÇÃO

É este o mais objetivo trabalho em direção defensiva no Brasil. Não é exagero !

É exatamente o que se pretende oferecer no livro: Um trabalho objetivo que é o de levar a você, leitor, tudo o que você precisa e deve saber para dirigir de uma maneira mais consciente e segura.

Não é só pra mostrar aos amigos. É pra salvar você e também à sua família e amigos de morrer bestamente por pura falta de treinamento e informação.

Ainda que fosse um treinamento sem graça, decorado e puramente teórico, já valeria a pena. A grande vantagem é que é divertido e prático, tudo muito simples e óbvio !

Muitos pesquisas são importantes pra que a gente consiga evitar os problemas mais comuns de um jeito simples, como por exemplo saber que um **erro de decisão** dificilmente leva você a um acidente !

Vamos lembrar que este é um livro e para entender o que nele está escrito vamos precisar concentração ! Muitas vezes serão citados exemplos e para

isso você vai precisar usar a sua imaginação e "ver" a situação acontecendo em lugares e situações que você já presenciou.

O importante, na verdade, é que quanto mais informações e exercícios você conhecer e executar, mais vai aprender e dominar seu carro ! Não pare por aqui. Ao terminar este livro, vá fazer exercícios. Ao dirigir procure "sentir" as reações do seu carro, perceber seu peso e sua capacidade de contornar obstáculos.

Uma das máquinas que mais usamos é o nosso carro.

Porque não saber usá-lo com perfeição ?

Todo o trabalho que desenvolvemos perde um pouco de sua qualidade. Quando dirigimos, imaginamos o controle total e absoluto sobre toda a situação. Reclamamos quando alguém nos envolve em uma manobra arriscada. Isso é um sinal nítido de que quando imaginamos o que vai acontecer, sempre imaginamos uma situação perfeita. Na hora em que acontece, a realidade é sempre pior do que imaginamos. Que tal imaginarmos A REALIDADE ? Procurando dirigir com perfeição acabamos por dirigir apenas BEM, chegando perto de dirigir com segurança !

Se tentarmos dirigir satisfatoriamente vamos NA REALIDADE dirigir **um pouco menos que satisfatoriamente**, ou seja, de uma maneira **arriscada**.

Lembre-se de imaginar também que existe todo tipo de motorista:

O nível de capacidade do outro não é sempre igual ao seu ! O RACIOCÍNIO também não é igual ao seu !

Procure extrair destes dados tudo aquilo que lhe for útil. Procure também colaborar na melhoria da qualidade dele, mandando pra nós todas as suas mais ferrenhas críticas. A intenção é mesmo de servir como um ponto de debate. As críticas muito "calmas" não expõe a obra a uma melhoria real ! Fale mal mesmo pra que possamos melhorar até a perfeição (que na verdade ainda não vai ser a perfeição !).

OS FATOS DO TRÂNSITO

Muitas pesquisas são realizadas anualmente e infelizmente poucas são difundidas em nível nacional ou internacional.

As estatísticas que as pesquisas nos mostram indicam precisamente onde estão REALMENTE os perigos.

Como exemplo vejamos uma comparação entre os erros por **distração** e os erros por **decisão**. **Menos de 1,5 %** dos acidentes são causados por erro de **decisão** enquanto **mais de 60 %** dos acidentes são causados por **distração**. A informação é preciosa ! Não precisamos nos preocupar tanto com qual decisão tomar, mas precisamos nos concentrar !

Outros exemplos estão aqui:

Todo motorista usa $\frac{3}{4}$ dos limites do carro antes de se sentir inseguro. O Detalhe é que o motorista treinado sabe usar mais pelo menos 20% dos limites do carro. A informação nos mostra que o motorista que aprendeu sozinho (sem treinamento avançado) está O TEMPO TODO no seu limite, pronto para perder o controle do carro !

Para consolidar a informação acima, outras bem contundentes: O número de acidentes em motoristas treinados é 50% menor que em motoristas não-treinados e o valor do conserto nos acidentes com motoristas treinados é de um quinto do valor para os não-treinados.

O despertador não tocou hoje. O Renato, que eu não via há tanto tempo, ficou até tarde em casa bebendo uma cervejinha e eu, meio alto, fui para a cama e dormi como um bebê...

Tá bom, foi só ontem, eu não costumo beber nos domingos para poder aguentar o tranco da segunda-feira, mas como o Renato é muito engraçado e tinha muito o que contar e lembrar dos velhos tempos, foi até tarde mesmo.

Mas isso foi ontem, porque é que eu vim lembrar disso agora que este infeliz aqui do meu lado está me fechando, logo agora que eu peguei este baita deste congestionamento, cheio de caminhões e ônibus a trezentos anos-luz por hora. Pô, eu mal acordei, SOCOORROOO.....

Ah, ufa, ainda bem que foi um sonho...

Epa, mas que horas são ? AI MEU DEUS, tô super atrasado mesmo e nem mesmo levantei, quanto mais entrar no carro ! E pior ainda, será que tem gasolina ?

Se eu tiver que parar no posto vou chegar mais atrasado ainda ...

Mas tudo bem, eu vou BEM RAPIDINHO e consigo chegar em cima da hora !...

Na verdade assusta um pouco pensar que noventa por cento dos acidentes de automóveis acontecem bem perto de casa, a mais ou menos uns três quilômetros. Se, no entanto, nós paramos para pensar sobre os nossos reflexos ao sair de casa, eles estão mesmo bem adormecidos... Ao sentarmos diante do volante do nosso possante carrinho, não estamos tão alertas quanto deveríamos. Mesmo estando bem alertas, será que nós temos mesmo domínio do nosso carro ? Até que ponto ?

Partindo do princípio que temos sempre boas ideias a trocar, a experiência dos motoristas deveria ser consolidada em um documento que resumisse as opções mais seguras e oportunas para as peças que o trânsito de megacidades como São Paulo ou Rio de Janeiro nos pregam.

Em um país de carências tão prementes como o nosso, fica até estranho pensar em cursos de aperfeiçoamento de motoristas. Não que eles não sejam necessários. As autoridades do trânsito têm total consciência da necessidade. Muito se discutiu sobre o assunto mas os recursos para este assunto da segurança do cidadão tem saído dos bolsos do próprio, isso quando ele consegue algum suporte improvisado para o seu aperfeiçoamento com uma auto escola que muitas vezes nem pode pagar um bom salário ao seu instrutor.

Está aqui um livro que é mais um bom conselho que um manual do comportamento em situações de trânsito. Cada aluno tem dificuldades específicas que precisam ser bem definidas ANTES de sair para o trânsito e trabalhar com as mesmas de uma maneira própria, específica. Alguns alunos tem dificuldade em dominar o carro. Outros já não tem, se complicam um pouco na hora de pegar um trânsito mais pesado. Outros sofrem tão simplesmente de insegurança ou de outras dificuldades psicológicas como traumas ou fobias. Uma auto-avaliação bem criteriosa deve acontecer, repito, ANTES de se mergulhar neste mar de dificuldades na busca de uma desenvoltura maior.

Muitos exemplos e exercícios serão sugeridos de modo a se alcançar de maneira gradual e sem traumas a tão esperada independência no carro. Forçar a barra aqui é como por a mão no fogo para saber que queima.

O tom objetivo do livro visa oferecer o tipo de comportamento que deve permear a prática da direção em trânsito. Devemos, seja com outros veículos, seja com pedestres e seja com qualquer outro componente do ambiente, como por exemplo a natureza, tomar decisões acertadas e cautelosas. O motorista irresponsável ou indeciso é um perigo para todo esse ambiente.

Ainda assim, o motorista decidido DEVE questionar tudo o que aqui é descrito e sugerido. A experiência de cada um será sempre um melhor conselheiro que a experiência de um terceiro. PRINCIPALMENTE DURANTE o momento em que estamos dirigindo. Não siga um conselho do qual você tenha qualquer dúvida. Seu reflexo e capacidade de reagir aos resultados de uma manobra são totalmente diferentes do seu "conselheiro".

Mais ainda, adquira cada vez mais independência ao dirigir. Não há tempo para um conselho na hora de sair de uma boa encrenca.

Tudo o que aqui se discutir será passível de uma avaliação mais aprofundada a qualquer momento. A dinâmica do motorista é muito pessoal e o seu modo de se envolver com o trânsito muito particular. Devemos ter em mente que o treinamento em direção é baseado em uma orientação básica que **permita ao motorista desenvolver seu próprio método de trabalho**. A atividade de dirigir é eminentemente empírica, ou seja, está baseada na experimentação de

cada passo e na descoberta de cada passo para chegar a uma maneira segura de desempenhá-la.

Muito se tem falado nas mesas de bar sobre os melhores métodos de conduzir um veículo com cuidado e destreza mas pouco se tem ESCRITO !

Com base na ideia de levar uma informação fidedigna ao motorista que a procura, decidi redigir um material que servisse como fonte para que o motorista possa usar para comparar com suas impressões e informações informais.

A participação desta informação como parte do treinamento do aluno, junto com um esforço diário visando o aperfeiçoamento, utilizando-se de cautela, bom-senso e muita concentração fará do aluno com certeza um motorista seguro e tranquilo.

Toda e qualquer colaboração no sentido de aumentar a capacidade do motorista de lidar com o trânsito será muito bem vinda. As críticas serão devidamente anotadas e convenientemente analisadas para que sejam comentadas no momento oportuno.

CURSOS DE APERFEIÇOAMENTO EM DIREÇÃO

Em função do que se notou com relação aos alunos dos cursos de pilotagem automobilística competitiva (entenda-se aí "corridas de carros " mesmo !), muitos dos mesmos procuravam as escolas de pilotagem de São Paulo para obter um maior domínio do veículo mais do que para competir. Daí surgiu a ideia de que existia uma carência da população de uma orientação mais aprofundada e técnica do que uma simples aula de auto escola para se dirigir o veículo numa cidade das proporções de São Paulo.

Na verdade, resta indiscutível a ideia de que até mesmo um expert, um exímio piloto está sujeito a dificuldades como a que nos tirou o simpático Ayrton Senna das pistas. Assim sendo, ao se sentar atrás de um volante de um auto cabe ao motorista responsável observar que conduz um nada leve objeto de pelo menos 500 quilos a uma velocidade sempre perigosa, considerando-se que o corpo humano por si só não tem resistência nem tampouco capacidade para se locomover nas velocidades dos veículos.

O domínio do veículo por si só já exige uma destreza incomum do motorista: Três pedais, um volante e uma alavanca de freios de estacionamento são um conjunto indigesto para o iniciante, levando-se em conta que é necessária uma sensibilidade extrema nos controles para se obter uma condução segura. Junte-se aos mesmos uma infinidade de controles e botões de janelas, som e temperatura e pronto, estamos numa espaçonave onde o que menos se nota é o que acontece FORA do veículo.

PILOTAGEM AUTOMOBILÍSTICA

Destinado a ensinar o motorista a participar de competições automobilísticas, este curso dota o aluno das técnicas mais avançadas de controle sobre o carro. Iniciado pelo embasamento teórico, com teorias sobre controles do carro em alta velocidade em retas e curvas, prepara o aluno para todo o mundo automobilístico, com informações sobre as categorias brasileiras de competição, a regulamentação de corridas, a documentação, a preparação dos carros e das equipes até a administração de patrocínios para a sustentação do esporte.

Em sua parte prática, prepara o aluno em carros de competição de turismo e/ou fórmula para seu futuro em competições, avaliando seu desempenho e ensinando-o como aplicar as técnicas mais avançadas de controle do carro. A sua volta mais rápida no circuito é sua prova final, a demonstração de que já existe a capacidade desenvolvida de participar em todos os campeonatos nacionais.

DIREÇÃO DEFENSIVA (ou Gerenciamento de Risco)

Se relacionar com o ambiente e ao mesmo tempo ter um domínio do mesmo envolve PELO MENOS dois dos nossos sentidos (visão e audição) é, ao motorista experiente (considere-se aqui pelo menos uns dez anos de vivência diária no trânsito de uma cidade grande), uma questão simples no dia-a-dia.

Ao motorista novato, no entanto, resta uma brincadeira suicida de "aprender-enquanto-faz" pondo em risco a si e ao ambiente. "Ambiente" aqui significa OUTROS VEÍCULOS, OBJETOS próximos das ruas e PEDESTRES. Ao aprender como se relacionar com o mundo automobilístico de uma maneira mais abrangente e ainda se defender da briga por uma pista mais rápida ao ir para o trabalho o aluno domina o meio ambiente de modo a se defender das ameaças do trânsito não tão civilizado.

Noções mais precisas de como se encaminha a condução levando-se em conta as diferenças entre os locais em que se transita, como por exemplo na cidade ou numa estrada, seja ela secundária ou mesmo uma autoestrada permitem que o aluno perceba reações diferentes do veículo á condução.

Em alta velocidade, por exemplo, é virtualmente proibida uma frenagem brusca em curva.

O resultado desastroso não guarda qualquer semelhança com uma necessária freada em uma esquina movimentada da cidade.

Elementos da Direção Defensiva:

Conhecimento

A informação é o elemento mais importante do trabalho do motorista. Sem conhecer o assunto que trata, a pessoa não pode prever o que vai acontecer num futuro próximo e decidir sobre o que vai ser feito. Transforma dirigir em adivinhar.

Atenção

A interação com o ambiente é indispensável e só acontece através da atenção do motorista. Outras características de personalidade podem existir mas a distração como padrão é impossível.

Previsão

Apoiada na condição anterior (atenção), esta se faz necessária como ferramenta para o sucesso com maior facilidade. Ao prever a situação (Antecipando as atitudes de controle dos riscos que ainda VÃO correr) evita os riscos.

Decisão

É a atitude que se apoia nos preparos anteriores e que define os movimentos do motorista. Importante como medida de segurança, deve ocorrer sempre o mais cedo possível. Mais á frente veremos detalhes sobre a decisão.

Habilidade

Diferentemente das outras condições, envolve todos aqueles movimentos que chamamos de automáticos e que se referem especificamente ao controle do carro.

O conceito geral de direção defensiva visa a Segurança ativa (que tem o enfoque de evitar acidentes: freios, direção, etc.) e Segurança passiva (deve minimizar consequências: Air bag, barras de proteção, etc.)

OS PERIGOS DO TREINAMENTO EM TRÂNSITO: DIREÇÃO DEFENSIVA OU GERENCIAMENTO DE RISCOS ?

Treinamento em Gerenciamento de Riscos é desenhado para dar aos motoristas uma compreensão realista de situações de alto risco e prevê comportamentos alternativos que reduzem o nível de risco nestas situações.

Por exemplo, ao ver um outro veículo tomando meia pista, nos preparamos para que ele feche totalmente nossa passagem, ou seja, nos preparamos para **parar, mesmo**.

Direção Defensiva e cursos avançados tendem a enfatizar as **habilidades** do motorista, enfatizando e aperfeiçoando habilidades como frear, contornar curvas, obstáculos e o tráfego de estradas.

O Treinamento em Gerenciamento de Risco enfoca o desenvolvimento de **comportamentos** que reduzem o nível de risco.

Estudos em grandes centros como Estados Unidos, Europa e Austrália indicam que apenas uma pequena porcentagem dos acidentes de estrada acontece por

falta de controle do motorista. A maioria dos acidentes acontece com pessoas se envolvendo inadvertidamente em manobras de alto risco e em comportamento de alto risco, se colocando sem saber em situações perigosas.

Acreditamos que aumentar simplesmente as habilidades pode até aumentar o risco de acidente, desenvolvendo um excesso de confiança que pode encorajar o comportamento de alto risco.

Os cursos de Gerenciamento de risco são desenvolvidos nas ruas e estradas. Os caminhos encontram uma vasta gama de situações com o enfoque principal em contorno de obstáculos. Treinar nas estradas permite ao aluno uma maior variedade de condições e situações que pode ser simulado em uma pista de corridas. Treinar nas ruas está também mais diretamente relacionado com a maioria das necessidades dos alunos.

DIREÇÃO ECONÔMICA

Aliada à ideia da segurança do trânsito existe a sugestão civilizada da direção econômica, que também resulta na possibilidade de pouparmos os reazininhos que custamos tanto angariar no dia-a-dia.

Um simples ajuste do alinhamento da direção já nos permitiria economias sensíveis de pneus, de combustível e de peças móveis da suspensão do veículo. A já citada sensibilidade do pé do motorista numa condução precisa permite que o mesmo economize até 50 % do que gastaria sem se preocupar com o consumo de combustível.

Curvas em velocidade apropriada podem também poupar os pneus de um exagerado atrito e conseqüente desgaste precoce.

Até mesmo a noção mais precisa do como funcionam os componentes de seu veículo permite que o motorista saiba em que estado andam as peças e a manutenção do conjunto.

Exercícios para aumento da destreza do motorista em situações difíceis, acompanhamento e supervisão da condução assim como a conscientização do mesmo para tudo o que o envolve levam O MESMO a se sentir dominador do veículo e seguro para enfrentar as mais difíceis situações, prestando até mesmo um serviço necessário ao trânsito, o de aumentar a fluidez do mesmo.

DESINIBIÇÃO AO VOLANTE

São aulas particulares de volante para pessoas habilitadas que ainda não trabalham em situações de tráfego de grande cidade.

Há alguns anos certos alunos das escolas de pilotagem de Interlagos confessaram estar cursando o treinamento de pilotagem automobilística com a intenção de se aperfeiçoar no seu dia-a-dia. As técnicas aprendidas nas pistas realmente os dotou de mais controle de seus veículos.

Cursos como o de **Direção Defensiva** permitiram aos alunos adquirir, à época, uma técnica avançada em situações extremas, apenas com um enfoque mais objetivo no que tange aos objetivos do treinamento.

Só restava então, para o aluno que desejava um maior domínio das **situações de tráfego**, o treinamento em loco, ou seja, no próprio ambiente em que iriam trabalhar, **O TRÂNSITO**.

Hoje o instrutor desenvolve estas aulas particulares que levam em conta toda a técnica que se utiliza em direção de alta performance, as regras de trânsito, os conceitos básicos de funcionamento da máquina, os conceitos de física que implicam para tornar o motorista um cidadão ciente e competente para dominar o **veículo que conduz pelas ruas**.

O Cidadão **habilitado**, mas não **hábil**, senta em seu próprio veículo e vai vivenciar o trânsito de uma maneira **técnica, gradual e eficaz**. Com um instrutor que lhe fala não só as regras e leis do trânsito, mas como trabalhar no mesmo com **desenvoltura**, ele vai fazer de seu trajeto mais uma distração dos problemas do dia a dia do que um stress inicial para seus outros afazeres.

Em aulas de **duas horas**, o aluno pode se envolver em uma ambientação nos primeiros trinta minutos e em um **treinamento denso e eficaz** nos 90 minutos restantes.

O **conteúdo de cada aula** é definido segundo as **necessidades ou dificuldades** do aluno. Pode se ater a **manobras**, a trabalhos em **trânsito de vias secundárias**, de **vias expressas**, a exercícios para aumentar o **controle sobre o veículo, ou estradas**, por exemplo.

Durante o **início da primeira aula** já é definido o grau de dificuldade do aluno e estabelecida uma **estratégia de trabalho gradual** que permite ao aluno uma **evolução consistente e perceptível**.