



Ministério da Agricultura,  
Mar, Ambiente e  
Ordenamento do Território

**DRAP Centro**  
Direcção Regional  
de Agricultura e Pescas  
do Centro

# Manual de boas práticas na utilização de veículos

Maio 2012

## Índice

<b>1. Introdução</b> .....	3
1.1 Objetivo.....	3
1.2 Os 10 mandamentos do Bom Condutor .....	3
<b>2. Utilização do veículo</b> .....	3
2.1 Antes de Iniciar a Condução.....	3
2.2 Postura ao volante .....	4
2.2.1 Banco.....	4
2.2.2 Volante .....	5
2.2.3 Espelhos retrovisores .....	5
2.3 Condução .....	5
2.3.1 Recomendações .....	5
2.3.2 A Eco-Condução .....	6
2.3.3 Pneus.....	7
2.3.4 Travões .....	9
2.4 Sinistro .....	10
2.5 Avaria do Veículo .....	11

## 1. Introdução

### 1.1 Objetivo

Este manual tem como objetivo descrever de forma clara as melhores práticas de utilização e condução do veículo.

A condução consciente e tranquila depende em grande parte de quem está ao volante, tendo a responsabilidade de melhorar a sua segurança e a dos outros.

### 1.2 Os 10 mandamentos do Bom Condutor

1. Prestar a maior atenção quando conduzir.

***A segurança rodoviária também depende de si e não apenas dos outros;***

2. Conhecer as leis do trânsito e obedecer à sinalização, respeitando todos os outros utentes da via;

3. Ver e ser visto;

4. Usar sempre o cinto de segurança (quer o condutor, quer os passageiros), tanto em estrada como na cidade;

5. Conhecer o automóvel que conduz;

6. Manter o automóvel sempre em boas condições de funcionamento e de segurança;

7. Ser capaz de decidir com lucidez, rapidez e corretamente nas situações de perigo;

8. Conduzir sem pressas, respeitando os limites de velocidade. Não aceitar desafios nem provocações;

9. Conduzir sempre no melhor estado físico e psíquico, não conduzindo cansado nem depois de ter ingerido bebidas alcoólicas;

10. Desfrutar do automóvel, nas viagens e deslocações, de forma tranquila, pensando que o mais importante é a sua vida e a dos outros.

## 2. Utilização do veículo

### 2.1 Antes de Iniciar a Condução

1. Verifique regularmente:

a) A pressão e o estado geral dos pneus, incluindo o sobressalente;

b) O bom funcionamento dos travões;

c) As luzes exteriores – funcionamento, regulação e bom estado dos piscas;

- d) O nível do combustível, se conduzir na Autoestrada, verifique se tem combustível suficiente para chegar à área de serviço mais próxima (as áreas de serviço encontram-se a 40 km de distância entre elas);
  - e) Os níveis de óleo, do líquido refrigerante do motor, do limpa-vidros e da bateria;
  - f) Se os vidros e espelhos se encontram limpos;
2. Respeite os limites de peso e de passageiros do automóvel;
  3. Cumpra o plano de manutenção do fabricante;
  4. Cumpra os prazos de Inspeção Periódica Obrigatória;
  5. Certifique-se que tem presente a documentação legalmente exigível:
    - a) Documento Único Automóvel ou, em sua substituição, o Livrete e Título de Registo de Propriedade;
    - b) Comprovativo de Inspeção Periódica Obrigatória e selo de aprovação da mesma devidamente afixado no para-brisas;
    - c) Certificado de seguro de responsabilidade civil ou modalidade superior;
    - d) Certificado de Isenção de Seguro e o respetivo selo afixado no canto inferior direito do para-brisas;
    - e) Caso o veículo seja propriedade de uma gestora de frota, tenha sempre consigo uma cópia do contrato de AOV.

## 2.2 Postura ao volante

Ter os comandos do veículo sob controlo é essencial para uma condução segura e confortável. A correta postura ao volante, a utilização prudente dos sistemas de retenção (cintos de segurança) e a boa regulação dos espelhos retrovisores (interno e externos) e do volante, são fundamentais.

### 2.2.1 Banco

A ótima posição de condução é aquela em que temos a maior parte do corpo em contacto com o banco. Por isso deve estar sentado com as pernas e costas bem coladas ao banco, com os braços semi-estendidos para que todos os comandos estejam ao alcance das suas mãos. Não fique nem muito perto nem demasiado afastado do volante. Com o carro parado, tente rodar o volante de topo a topo sem que as costas se separem do banco. Estará aí a sua posição ideal. Outro exercício é depois de sentar-se, esticar os braços e ficar com o volante à altura dos punhos. Utilize a regulação em altura (caso disponível no veículo), mas evite ficar demasiado baixo para que não veja a frente do veículo.

### 2.2.2 Volante

Depois de bem sentado, preocupe-se com o volante. Se tiver regulação em altura e profundidade, repita os passos anteriores e regule o volante. Deve sempre deixar uma folga de vários centímetros entre si e o volante para deixar o airbag funcionar em caso de necessidade. Durante a condução, deve manter as mãos na posição das “22.10 horas”, ou seja, como os ponteiros do relógio, com as costas a fazerem um ângulo entre 120 a 140 graus. Não aperte em demasia o volante, pois ficará cansado em pouco tempo e sentirá muito mais qualquer irregularidade da estrada.

### 2.2.3 Espelhos retrovisores

Bem sentado e alinhado com o volante, preste atenção aos espelhos. São a sua ajuda mais preciosa e por isso requerem atenção. O espelho interior deve mostrar a maior área possível da estrada atrás de nós e não os passageiros ou outras coisas. Os espelhos exteriores devem mostrar a maior área possível na lateral do veículo, deixando sempre como ponto de referência uma pequena parte do veículo. Não regule os espelhos para que não veja o seu carro, pois isso fá-lo perder referências e apresenta perigo.

## 2.3 Condução

### 2.3.1 Recomendações

1. Tenha sempre no veículo o Livro de Manutenção e uma Declaração Amigável de Acidente Automóvel;
2. Respeite rigorosamente o Código da Estrada e a normas de segurança rodoviária;
3. Pratique uma condução prudente e não agressiva para se proteger a si e aos restantes condutores e peões;
4. Respeite os limites de peso e de passageiros do veículo;
5. Adapte a condução ao estado do piso, às condições de visibilidade, ao estado e carga do veículo, às suas condições psicofisiológicas e a intensidade do tráfego;
6. Utilize sempre o cinto de segurança e verifique que todos os passageiros o usam igualmente, mesmo nos bancos traseiros;
7. Não fale ao telemóvel enquanto conduz, a atenção do condutor deve ser prioritariamente dirigida para a condução;
8. Cumpra sempre os limites de velocidade;
9. O condutor deve deixar sempre em relação ao veículo que segue à sua frente uma distância, que lhe permita travar/parar em segurança;

10. Se deslocar um reboque deve atender à sua influência na direção, na aclaração e na travagem;
11. Na condução sob condições atmosféricas adversas, o condutor deve evitar a realização de manobras desnecessárias, sobretudo a de ultrapassagem e reforçar a adoção de uma condução defensiva, adaptando a sua condução, particularmente, à redução da visibilidade e da aderência ao piso;
12. Quando conduzir não consuma bebidas alcoólicas;
13. Imobilize imediatamente o veículo em caso de comportamento irregular, ruídos anormais, fumo, cheiro a combustível ou óleo, ativação de luzes e/ou sinais sonoros de alerta e colisão ou choque, incluindo qualquer embate envolvendo a zona inferior do veículo. A não imobilização imediata nestas ou noutras situações anómalas pode provocar danos irreversíveis no veículo.

### **2.3.2 A Eco-Condução**

A Eco-Condução é uma forma de condução eficiente que permite reduzir o consumo de combustível e a emissão de gases com efeito de estufa e outros poluentes, contribuindo também para um maior segurança rodoviária e um maior conforto dos ocupantes.

Devem assim, ser adotados hábitos de condução que permitem tirar o maior partido dos veículos, tendo em atenção as características dos motores, otimizando os consumos, numa ótica de eficiência energética.

#### **As Boas Práticas da Eco-Condução:**

1. Ligue o veículo apenas quando iniciar a viagem, aquecer o motor apenas contribui para desperdiçar combustível e poluir o ambiente;
2. Deve conduzir sempre com uma distância de segurança e um amplo campo de visão. Ao conduzir por antecipação reduz o número de acelerações e travagens, melhorando os consumos médios e aumentando o conforto na condução.

Ao adotar uma condução antecipada terá maior tempo de reação, prevenindo situações de perigo e contribuindo assim para uma maior segurança rodoviária;

3. Sempre que possível utilizar rotações do motor mas baixas e ao gerir a caixa de velocidades utilize mudanças mais altas.

Troque de mudanças num carro a gasolina entre as 2000 rpm e 2500 rpm e num carro a gasóleo entre as 1500 rpm e 2000 rpm;

4. Acelere e desacelere suavemente, as acelerações bruscas levam a que o seu veículo consuma mais combustível e emita poluentes atmosféricos. As repetidas acelerações e travagens provocam um maior desgaste mecânico, aumentando ainda o desconforto;

5. Mantenha a velocidade o mais constante possível, siga a fluidez da circulação, evite as acelerações e alterações de mudanças desnecessárias.

Não conduza em velocidades elevadas, pois implica maior risco e aumenta o consumo de combustível. Os limites do código da estrada correspondem a consumos aceitáveis;

6. Evite situações de ralenti. Um automóvel gasta aproximadamente 1 litro de combustível por hora ao ralenti, sendo que em poucos segundos o gasto energético associado à ligação do motor é compensado pelo período em que o motor permaneceu desligado.

Um automóvel ao ralenti contribui para o ruído ambiente e para o aumento da poluição energética;

7. Nas descidas e travagens, mantenha uma mudança engrenada. Um veículo com tecnologia moderna corta a injeção de combustível quando se retira o pé do acelerador e se mantém uma mudança engrenada. Esta situação permite o aproveitamento da energia cinética do veículo para prolongar o seu movimento, sem ser necessário consumir combustível.

Ao retirar o pé do acelerador, mantenha sempre o carro engatado, e em descidas ou situações de travagem controlada pode aproveitar mais eficientemente a energia utilizada;

8. Em paragens prolongadas (acima dos 60 segundos) é recomendado desligar o motor.

**Ter em atenção:**

- a) Não circule com mercadorias supérfluas e que sabe não precisar;
- b) As janelas abertas ou acessórios montados no tejadilho do veículo podem afetar o consumo de combustível;
- c) Quando for realmente necessário circular com carga no veículo, circule com velocidade moderada;
- d) No caso de o veículo ter ar condicionado, deve apenas utilizar quando for necessário. À utilização do ar condicionado está associado um aumento de consumo de combustível na ordem dos 20%;
- e) Escolha o melhor percurso nas deslocações e tente antecipar o fluxo de trânsito. Uma viagem bem planeada é um bom recurso para poupar combustível.

### **2.3.3 Pneus**

Um dos componentes do veículo mais importante são os pneus. A função que desempenham como único elo de ligação do veículo ao solo, e as condições em que essa função é realizada são de extrema importância na vida do veículo, mas também na segurança dos seus ocupantes.

#### **a) Profundidade dos sulcos**

Um pneu novo possui um piso com sulcos cuja profundidade se situa entre os 7 e os 9 milímetros. A lei diz que a profundidade mínima é de 1,6 milímetros, mas nunca deve deixar que esse valor vá além dos 3,5 milímetros. A profundidade dos sulcos pode ser medida numa oficina da marca ou de pneus.

#### **b) Duração de um pneu**

A duração de um pneu depende do tipo de utilização, das prestações do veículo, da condução, das estradas onde circula e da carga que suportam. Por isso mesmo deve vigiar o desgaste, percebendo que quando trocar de borrachas a duração não será a mesma. Mesmo que sejam exatamente iguais aos que estavam montados de série. Todos os elementos da suspensão também sofrem desgastes mais ou menos significativos e que as afinações se vão alterando ao longo dos anos.

#### **c) Pressão adequada**

Controlar regularmente a pressão dos pneus. Não existem prazos pré-estabelecidos para este controlo, pois as causas da falta de pressão podem ser diversas: mau estado das jantes, má montagem do pneu na jante, falta de aderência do talão do pneu ao bordo da jante ou a maior ou menor porosidade da jante.

#### **d) Amortecedores em forma**

Os pneus funcionam melhor se os amortecedores estiverem em bom estado. Além das imperfeições da estrada serem mais perceptíveis e o ruído de rolamento ser mais elevado, os pneus degradam-se.

#### **e) Subir passeios**

Enfrentar os passeios num ângulo reto, ao invés de tentar fazer a subida a 45 graus, pode provocar danos ao ombro do pneu e à estrutura interna do pneumático, sendo a causa mais comum para o derrapar do pneu a alta velocidade. Tente subir os passeios num ângulo de 45 graus e sempre devagar.

#### **f) Longos períodos de imobilização**

Os pneus achatam-se na zona de contacto com o solo quando o veículo (especialmente se for pesado) permanece muito tempo imobilizado.



#### **g) Pressão insuficiente**

Se os pneus tiverem pressão a menos, será provocado um sobreaquecimento anormal que poderá danificar de forma irremediável a estrutura do pneu. Além disso, é a causa mais comum para um desgaste exagerado do piso nos bordos que, por sua vez, provoca falta de aderência ao solo.

#### **h) Pressão exagerada**

No caso dos pneus do seu carro terem pressão a mais, o conforto será menor, torna a direção mais leve e menos precisa. Como só a parte central do piso entra em contacto com a estrada, a aderência é muito menor que o normal.

#### **i) Bloqueio de rodas**

Se o veículo não possuir ABS, deve evitar o bloqueio de rodas. É que a cada bloqueio corresponde um desgaste exagerado da banda de rolamento, que vai provocar vibrações e “saltos” ritmados na direção. Além de desagradáveis, são suscetíveis de provocar desalinhamentos na direção e suspensão.

### **2.3.4 Travões**

O desenvolvimento dos sistemas de travagem tem passado por diversas fases desde os travões às quatro rodas, ao melhoramento dos travões em si.

Um dos sistemas que mais contribuiu para a segurança ativa neste domínio foi o ABS. O ABS impede o bloqueio das rodas na travagem, garantindo assim a estabilidade e o domínio do carro. Este sistema permitiu também que se desenvolvessem outros sistemas de apoio à travagem desde os que permitem distribuir melhor a força de travagem pelas quatro rodas aos que otimizam a força de travagem.

Assim pode-se concluir que a travagem ideal se fará sem derrapagem, mas se possível, muito perto dela de maneira a maximizar a força de resistência entre o pneu e a estrada.

O aumento de segurança proporcionado pelos dispositivos de travagem ao condutor comum sobretudo em chuva ou em condições de difícil aderência são espantosos e podem contribuir para reduzir significativamente o número de acidentes, sobretudo em travagens de emergência. Em condições de aderência normais a ação destes equipamentos é menos notada, ainda assim podem evitar sobressaltos nas travagens em pisos irregulares Mantenha os travões em bom estado.

Um dos cuidados a ter na manutenção do sistema de travagem é a atenção ao desgaste das pastilhas. Isto porque muitos veículos deixaram de ter a luz sinalizadora que avisava o condutor quando a espessura das pastilhas atingia um certo limite. A partir daí para além da capacidade de travagem diminuir corremos o risco de danificar os discos.

## 2.4 Sinistro

1. Se existirem feridos, contacte imediatamente o 112;
2. Se o condutor não for o proprietário do veículo, anote sempre a identificação dos dois (proprietário e condutor);
3. Se o acidente envolver um veículo articulado composto por trator e reboque, anote a matrícula de ambos e identifique as apólices que cobrem cada um deles, em especial a do trator;
4. Se o veículo tiver matrícula estrangeira, além de tudo o que já foi referido, verifique qual o país onde o veículo está estacionado habitualmente e solicite, sempre que possível, cópia ou duplicado da carta verde;
5. Se o acidente envolver mais que dois veículos, todos os intervenientes deverão preencher uma DAAA (Declaração Amigável de Acidente Automóvel), em conjunto com os condutores que tenham embatido entre si;
6. Tenha em atenção a posição dos veículos intervenientes, após o acidente, fazendo o respetivo esboço na DAAA;
7. Assine a DAAA conjuntamente com os outros condutores intervenientes, sem esquecer de assinalar os casos aplicáveis ao acidente e preencher o n.º de quadrados assinalados;
8. Cada um dos intervenientes deverá ficar com uma cópia da DAAA, sendo indiferente ser original ou o duplicado;
9. Anote adequadamente todos os dados das testemunhas presenciais (nome, morada e telefone), incluindo os passageiros transportados nos veículos intervenientes;
10. Não havendo acordo quanto às circunstâncias do acidente, peça intervenção imediata das autoridades competentes;
11. Se os condutores dos outros veículos intervenientes fugirem, anote, se possível, as matrículas respetivas, eventuais testemunhas e alerte as autoridades competentes;
12. Contactar a Assistência em Viagem da Companhia de Seguros;
13. Caso o veículo seja propriedade de uma Gestora de Frota e o seguro tenha sido contratado com esta, seguir os procedimentos estabelecidos no Manual de Condutor.

Se o Veículo não possuir Seguro:

1. Identifique o Veículo, como sendo um veículo pertencente ao Estado.

## 2.5 Avaria do Veículo

A avaria do veículo é identificada no caso de alguma luz avisadora ser acionada ou por algum acontecimento que fuja à apresentação normal do veículo.

### Recomendações:

1. Utilize a berma para imobilizar o veículo;
2. Ligue de imediato as luzes de emergência;
3. Quando sair da viatura vista sempre o colete;
4. Coloque o triângulo de pré-sinalização a uma distância nunca inferior a 50 metros.

Se o Veículo possuir seguro:

- a) Contactar a Assistência em viagem da Companhia de Seguros;
- b) Caso o Veículo seja propriedade de uma gestora de Frota e a seguro tenha sido contratado com esta, seguir os procedimentos estabelecidos no Manual do condutor.

Se o Veículo não possuir seguro:

Deve contactar os serviços de apoio da unidade orgânica responsável pela gestão da viatura, podendo no entanto chamar o reboque.