

Saiba mais:  
[saude.mg.gov.br/vidanotransito](http://saude.mg.gov.br/vidanotransito)



*Saúde no Trânsito*

Respeito no trânsito é atitude que gera saúde.



## Práticas saudáveis no trânsito – minhas escolhas podem prevenir acidentes

Os acidentes de trânsito constituem grave problema mundial, com sérios impactos inclusive na saúde pública, devido às mortes – que se concentram, principalmente, na população jovem do sexo masculino – e ao custo de reabilitação.

### Motociclista

- ✓ Usar sempre o capacete e exigir que seu carona também use.
- ✓ Utilizar sempre capacete fechado e que tenha o selo do INMETRO.
- ✓ Não pilotar depois de ingerir qualquer bebida alcoólica.
- ✓ Não utilizar equipamentos que retirem sua atenção, como fones de ouvidos ou celular.
- ✓ Utilizar luzes de circulação diurna.

### Motorista

- ✓ Transitar em velocidade condizente com a velocidade permitida na via em que está trafegando.
- ✓ Manter distância segura de, pelo menos, 10 metros do carro da frente, principalmente em caso de chuva.
- ✓ Utilizar luzes de circulação diurna.
- ✓ Respeitar a faixa de pedestre.
- ✓ Usar sempre o cinto de segurança.
- ✓ Não utilizar equipamentos que retirem sua atenção, como fones de ouvidos ou celular.
- ✓ Não dirigir depois de ingerir qualquer bebida alcoólica.

### Ciclista

- ✓ Trafegar nas ciclovias e ciclofaixas. Onde elas não existirem, andar próximo ao meio-fio.
- ✓ Trafegar sempre no mesmo sentido dos veículos.
- ✓ Lembrar sempre, que capacete, joelheiras, cotoveleiras e luvas reduzem o impacto e o risco de ferimentos graves.
- ✓ Nunca pegar carona na traseira de veículos.

### Pedestre

- ✓ Atravessar a via sempre olhando para os dois lados.
- ✓ Não utilizar equipamentos que retirem sua atenção, como fones de ouvidos ou celular.
- ✓ Atravessar a via utilizando as faixas de segurança ou a passarela. Respeitar as placas, os sinais e as regras gerais de trânsito, a fim de promover uma cultura de segurança.

### Passageiro

- ✓ Usar obrigatoriamente o cinto de segurança em qualquer situação e distância.
- ✓ Menores de 10 anos devem ser transportados no banco traseiro com o cinto de segurança.
- ✓ Menores de 4 anos devem ser transportados no banco traseiro e em cadeira especial.
- ✓ Menores de 1 ano devem ser transportados no banco traseiro e em assento próprio.



- ✓ Use sempre o cinto de segurança.
- ✓ Se ingerir bebida alcoólica, não dirija.
- ✓ Respeite os limites de velocidade.