

MÓDULO DE SEGURANÇA RODOVIÁRIA



CARTA
CONDUÇÃO



CARTA CONDUÇÃO

O que é o Módulo de Segurança Rodoviária?

O Módulo de Segurança Rodoviária é a primeira etapa obrigatória da formação teórica para obtenção da carta de condução em Portugal.

Este módulo está previsto na Portaria n.º 185/2015, de 23 de junho, que estabelece o regime jurídico da formação de candidatos a condutores, sendo requisito essencial para prosseguir para o estudo do Código da Estrada.

Tem como missão formar cidadãos conscientes, dotando-os de competências que vão muito além da simples técnica de conduzir:

- Reconhecer riscos;
- Desenvolver comportamentos preventivos;
- Respeitar os outros utentes da via;
- E compreender a dimensão legal, ambiental e social do ato de conduzir.
-

Porque é tão importante?

Em Portugal, os acidentes rodoviários continuam a ser uma das principais causas de morte entre os jovens adultos.

O que é o Módulo de Segurança Rodoviária?

A esmagadora maioria destes acidentes resulta de falha humana — ou seja, poderiam ser evitados com mais formação, mais consciência e melhores decisões.

Este módulo pretende quebrar esse ciclo, ajudando-te a:

- Conhecer o teu perfil como condutor;
- Adotar uma postura cívica e defensiva;
- Perceber os fatores de risco antes de acontecerem;
- Entender o teu papel na segurança coletiva e na mobilidade sustentável.

“A carta de condução habilita-te a conduzir. Este módulo prepara-te para o fazer com responsabilidade.”

Sobre os projetos CartaConducao.com e Drivebox.pt

A tua jornada de aprendizagem está a ser apoiada por duas plataformas complementares:

CartaConducao.com

É uma marca de apoio à formação de condutores, que te acompanha desde a decisão de começar a tirar a carta até ao dia do exame.

Através dela, encontras informação, orientação, acesso a instrutores/escolas bem como a centros de exames, uma estrutura que facilita todo o processo.

Drivebox.pt

É um “campus” de e-learning para ensino à distância, que coloca toda a estrutura de uma escola de condução na palma da tua mão.

Permite que realizes este boa parte da tua formação online, com:

- Acesso a secretaria: gestor de processo, perfil, documentação
- Curso teórico: Aulas, testes e evolução do teu progresso
- Curso prático: Marcação e gestão da tua formação prática
- Gestão e marcação de exames
- Registo detalhado e seguro de todas as tuas atividades

ÍNDICE GERAL

A – PERFIL DO CONDUTOR (2 HORAS)

1. Personalidade, estilos de vida, influências sociais e normas entre pares
2. Atitudes, valores, motivações e comportamentos na condução
3. Fatores de risco inerentes ao condutor – Efeitos e consequências na condução
 - Visão
 - Audição
 - Idade
 - Género
 - Atenção e concentração
 - Fadiga e sonolência
 - Estado emocional
 - Ingestão de bebidas alcoólicas
 - Ingestão de medicamentos
 - Ingestão de outras substâncias psicotrópicas
 -

B – COMPORTAMENTO CÍVICO E SEGURANÇA RODOVIÁRIA (2 HORAS)

1. O comportamento a adotar pelo condutor face a:
 - Peões
 - Veículos de duas rodas
 - Automóveis pesados
2. O comportamento cívico
3. 2.1 A importância da comunicação
4. 2.2 A partilha de um espaço e o respeito pelo outro
5. A condução defensiva
6. 3.1 Conceito e atitude do condutor
7. 3.2 Caracterização de técnicas de condução e comportamentos face às situações
8. A segurança rodoviária
9. 4.1 O sistema de circulação rodoviário

C – A CONDUÇÃO (2 HORAS)

1. A tarefa da condução
2. Tempo de reação – principais fatores que o influenciam
3. Distâncias de reação, de travagem e de paragem e principais fatores que as influenciam
 - Distância de reação
 - Distância de travagem
 - Distância de paragem
4. Distâncias de segurança em relação ao veículo da frente e da lateral:
 - Fatores a ter presentes na avaliação
 - Formas de avaliar

D – MOBILIDADE SUSTENTÁVEL (1 HORA)

1. Definição/conceito
2. O acesso ao espaço público
3. Desenvolvimento sustentável nos aglomerados urbanos
4. O transporte eficiente

E – O ACIDENTE RODOVIÁRIO E OS PRIMEIROS SOCORROS

1. A falha humana como fator dominante
2. Tipos e causas dos acidentes
3. Formas de evitar os acidentes
4. Comportamento em caso de acidente
5. Primeiros socorros – atitude do condutor

F – RESPONSABILIDADE LEGAL DO CONDUTOR

1. Responsabilidade civil
2. Responsabilidade criminal
3. Responsabilidade contra ordenacional
4. Sistema de pontos e sanções
5. Seguro automóvel

A stylized illustration of a man with short brown hair, wearing a green polo shirt, sitting in the driver's seat of a car. He is holding the steering wheel with both hands. The background is dark green, and the car's interior is visible. The text 'PERFIL DO CONDUTOR' is written vertically in yellow on the right side of the image.

PERFIL DO CONDUTOR

Capítulo A

Capítulo A - Perfil do Condutor (2 Horas)

1. Personalidade, estilos de vida, influências sociais e normas entre pares

Conduzir é mais do que executar comandos — é expressar quem tu és ao volante.

O teu estilo de vida, as tuas escolhas e até os teus amigos influenciam a forma como ages na estrada.

Personalidade:

- Pessoas impulsivas tendem a arriscar mais.
- Pessoas ansiosas reagem com mais tensão a imprevistos.
- Pessoas calmas mantêm a lucidez mesmo sob pressão.

Estilo de vida:

- Dormir pouco, comer mal ou viver em stress constante afeta os teus reflexos e decisões.
- Se estás constantemente apressado, provavelmente conduzes de forma acelerada — mesmo quando não é preciso.

Influência social e pares:

- Jovens condutores tendem a imitar os amigos. Se o grupo valoriza “puxar pelo carro”, é mais fácil seguir esse comportamento.
- Conduzir é também resistir à pressão do grupo quando esta entra em conflito com a tua segurança.

"A estrada amplifica quem tu já és."

2. Atitudes, valores, motivações e comportamentos na condução

A tua atitude no trânsito está diretamente ligada aos teus valores pessoais.

- Um condutor com **empatia** dá prioridade, mesmo sem obrigação legal.
- Um condutor com **humildade** não disputa lugar, mesmo que ache que “tem razão”.

- Um condutor com **respeito** não buzina por frustração, não grita e não se vinga.

Motivações:

- Estás a conduzir para quê? Para cumprir um dever? Para chegar mais rápido? Para te afirmares?
- Quanto mais consciente fores da tua motivação, mais fácil será manter a estabilidade emocional.

Comportamento na prática:

- A forma como tratas os outros na estrada mostra se és um condutor maduro — ou só alguém com um volante nas mãos.

“A carta dá-te o direito de conduzir. Mas são os teus valores que te dão o direito de ser respeitado na estrada.”

3. Fatores de risco inerentes ao condutor – Efeitos e consequências na condução

Há fatores internos ao condutor que aumentam o risco de acidente — mesmo que o carro esteja em perfeitas condições e a estrada seja segura.

Capacidades sensoriais e biológicas:

- **Visão:** Miopia, encandeamento, visão noturna deficiente.
- **Audição:** Diminui a perceção de sons de alerta (buzinas, ambulâncias).
- **Idade:** Jovens arriscam mais. Condutores mais velhos têm reflexos mais lentos.
- **Género:** Não define a capacidade, mas pode influenciar estatísticas de risco.

Fatores físicos e emocionais:

- **Fadiga e sonolência:** Reduzem os tempos de reação. Um condutor cansado pode “adormecer” com os olhos abertos.

- **Atenção e concentração:** O telemóvel, o GPS ou uma discussão desviam o foco e aumentam o perigo.
- **Estado emocional:** Raiva, tristeza ou ansiedade afetam a leitura da estrada e as reações aos outros condutores.

Substâncias psicoativas:

- **Álcool:** Mesmo abaixo do limite legal, já afeta a perceção e o julgamento.
- **Medicamentos:** Alguns causam sonolência ou reflexos lentos (ler sempre a bula!).
- **Drogas:** Alteram gravemente a capacidade de coordenação e podem causar alucinações, euforia ou apatia.

Resumo visual: fatores de risco

Tipo de Fator	Exemplos	Efeito na condução
Físico	Cansaço, fome, dor	Diminui atenção e reflexos
Sensorial	Visão ou audição comprometidas	Perceção incompleta do ambiente
Emocional	Raiva, ansiedade, tristeza	Reações impulsivas ou lentas
Social/ambiental	Pressão de amigos, trânsito	Risco de decisões pouco conscientes
Químico	Álcool, medicamentos, drogas	Julgamento e reflexos alterados

Frase para guardar:

“Ser condutor consciente é conhecer o maior perigo ao volante: o próprio condutor despreparado.”

Capítulo B

An illustration depicting a traffic scene. In the background, a red car is partially visible. A police officer in a blue uniform and cap, wearing a yellow reflective vest, stands with his right hand raised in a stop gesture. In the foreground, two men are shown from the chest up. The man on the left is seen in profile, looking towards the right. The man on the right is facing forward with a stern, angry expression, his hand on a steering wheel. A traffic light with red, yellow, and green lights is visible in the upper right corner. The background is a dark green gradient.

**COMPORTAMENTO
CIVICO**

**E SEGURANÇA
RODOVIARIA**

Capítulo B - Comportamento Cívico e Segurança Rodoviária (2 Horas)

1. O comportamento a adotar pelo condutor face a:

Peões

Os peões são os utilizadores mais vulneráveis da estrada. Como condutor, é teu dever:

- Reduzir a velocidade em zonas urbanas, passeadeiras e escolas;
- Respeitar sempre a prioridade do peão;
- Facilitar a passagem, mesmo que não haja sinalização.

Veículos de duas rodas

Ciclistas e motociclistas são difíceis de ver e muito expostos:

- Mantém uma distância lateral mínima de 1,5 metros;
- Verifica sempre os ângulos mortos antes de mudar de direção;
- Não os ultrapasses em curvas, cruzamentos ou com visibilidade reduzida.

Automóveis pesados

Veículos pesados precisam de mais espaço para manobrar e travar:

- Nunca tentes ultrapassar em zonas apertadas;
- Mantém distância de segurança;
- Lembra-te: em colisões, os mais prejudicados são quase sempre os ocupantes de veículos ligeiros.

2. O comportamento cívico

2.1 A importância da comunicação

O trânsito é uma rede de comunicação constante:

- Usa o pisca com antecedência;
- Utiliza os sinais de luzes corretamente (ex: luzes de perigo);
- Sinaliza todas as tuas intenções de forma clara.

2.2 A partilha de um espaço e o respeito pelo outro

A estrada é um espaço coletivo:

- Cumpre regras mesmo quando ninguém está a ver;
- Evita buzinar por frustração;
- Dá espaço, tolera os erros dos outros e conduz com empatia.

“Conduzir com civismo é lembrar que há sempre alguém mais vulnerável do que tu na estrada.”

3. A condução defensiva

3.1 Conceito e atitude do condutor

Conduzir de forma defensiva significa antecipar o erro — teu ou dos outros — e estar preparado:

- Mantém a calma;
- Adota uma postura de prevenção;
- Não entres em disputas com outros condutores.

3.2 Caracterização de técnicas e comportamentos defensivos

- Observa o trânsito à frente e nos espelhos;
- Mantém distâncias de segurança;
- Evita ultrapassagens arriscadas;
- Reduz velocidade em locais com visibilidade reduzida;
- Nunca presumas que os outros vão cumprir as regras.

4. A segurança rodoviária

4.1 O sistema de circulação rodoviário

O trânsito funciona como um sistema integrado entre:

- O condutor (elemento decisivo);
- O veículo (deve estar em boas condições);
- A via (pode apresentar riscos);
- O ambiente (chuva, vento, nevoeiro);
- Os outros utilizadores da estrada.

A segurança só existe quando todos estes elementos funcionam em harmonia — e isso começa contigo.



A Condução

Capítulo C

Capítulo C - A Condução (2 Horas)

1. A tarefa da condução

Conduzir não é um ato automático — é uma tarefa complexa, que envolve visão, audição, memória, atenção, tomada de decisão e coordenação motora.

- Ver: observar o ambiente rodoviário, os sinais e o comportamento dos outros utentes.
- Pensar: interpretar riscos, prever o que pode acontecer.
- Agir: travar, acelerar, virar, adaptar a condução à situação.

“Conduzir é mais do que dominar um carro — é dominar o teu estado de atenção.”

2. Tempo de reação – principais fatores que o influenciam

O tempo de reação é o intervalo entre detetares um perigo e começares a agir.

- Média para um condutor atento: 1 segundo.
- Durante esse tempo, a 50 km/h, percorres cerca de 14 metros — sem travar.

O que afeta o teu tempo de reação?

- Fadiga e sonolência
- Stress e emoções
- Distrações visuais e auditivas
- Ingestão de álcool, drogas ou medicamentos
- Falta de experiência

3. Distâncias de reação, de travagem e de paragem

Distância de Reação (DR)

É a distância percorrida durante o tempo de reação.

Exemplo:

A 90 km/h, num segundo percorres 25 metros — sem começares a travar.

Distância de Travagem (DT)

É a distância que o carro percorre desde que travas até parar totalmente.

Fatores que a influenciam:

- Estado do piso (seco, molhado, com gelo)
- Estado dos pneus
- Sistema de travagem
- Velocidade do veículo

Distância de Paragem (DP)

É a soma da distância de reação + distância de travagem.

$$DR + DT = DP$$

Quanto maior a velocidade, maior será a distância total que percorres antes de parar. E, por isso, a *condução preventiva e a atenção total são indispensáveis*.

4. Distâncias de segurança em relação ao veículo da frente e da lateral

Distância frontal

- Regra prática: mantém 3 segundos de distância do veículo da frente (em piso seco).
- Em piso molhado, dobra para 6 segundos.

Como medir os 3 segundos?

Escolhe um ponto fixo (ex: poste ou árvore). Quando o carro da frente o passar, conta: "Mil cento e um, mil cento e dois, mil cento e três..."

Se passares o ponto antes de terminares a contagem, estás muito perto.

Distância lateral

- Em ultrapassagem a peões, ciclistas ou trotinetes: pelo menos **1,5 metros**.

- Em cidade, evita circular encostado a carros estacionados ou passeios.
- Em autoestrada ou vias rápidas, mantém a tua via de trânsito e evita deslocamentos desnecessários.

Tipo de distância	Influenciada por..	Dica prática
Reação	Atenção, fadiga, álcool	1 segundo = 14 a 30 metros
Travagem	Piso, pneus, travões, velocidade	Piso molhado duplica a travagem
Paragem	DR + DT	Reduz a velocidade em más condições
Segurança frontal	Tempo + velocidade	Regra dos 3 segundos
Segurança lateral	Espaço livre entre veículos/pess	1,5 m ao ultrapassar ciclistas/peões

Capítulo D

Mobilidade Sustentável



Capítulo D - Mobilidade Sustentável (1 Hora)

1. Definição / Conceito

A mobilidade sustentável é a capacidade de nos deslocarmos sem comprometer o futuro do planeta, equilibrando necessidades sociais, ambientais e económicas.

Conduzir bem não é apenas conduzir com segurança — é também conduzir com consciência ecológica e cívica.

Mobilidade sustentável implica:

- Reduzir o uso desnecessário do automóvel individual;
- Promover modos de transporte mais ecológicos;
- Diminuir o impacto ambiental da circulação rodoviária.

2. O acesso ao espaço público

O espaço público é de todos.

Se cada condutor entender isso, as cidades tornam-se mais:

- Habitáveis
- Seguras
- Acessíveis a todos (peões, ciclistas, idosos, crianças, pessoas com mobilidade reduzida)

O condutor consciente:

- Respeita os limites de velocidade em zonas residenciais;
- Não ocupa passeios nem lugares reservados;
- Valoriza a coexistência de todos os meios de transporte.

3. Desenvolvimento sustentável nos aglomerados urbanos

As cidades modernas enfrentam problemas graves:

- Congestionamento
- Poluição do ar e sonora
- Acidentes rodoviários
- Emissão de gases com efeito de estufa

Soluções em que tu podes participar:

- Utilizar transportes públicos;
- Adotar a bicicleta ou caminhar em percursos curtos;
- Incentivar a partilha de boleias;
- Conduzir de forma eficiente (sem acelerações bruscas, a velocidades moderadas).

“Mais importante que chegar rápido, é deixar o mundo melhor.”

4. O transporte eficiente

A forma como conduzes influencia diretamente:

- O consumo de combustível
- A emissão de CO₂
- A durabilidade do veículo

Práticas de condução eficiente:

- Arrancar e travar suavemente;
- Manter rotações moderadas;
- Evitar andar com carga desnecessária;
- Manter os pneus calibrados;
- Planear rotas para evitar congestionamentos e desvios.

Mobilidade inteligente é mobilidade com propósito.

Cada decisão tua ao volante contribui para o tipo de sociedade e planeta que queres deixar.

Ser condutor consciente é também ser parte da solução ambiental.

Frase para guardar:

“A estrada que escolhes hoje define o mundo por onde vais conduzir amanhã.”

O Acidente Rodoviário



e os

Primeiros Socorros

Capítulo 1

Capítulo E - O Acidente Rodoviário e os Primeiros Socorros

1. A falha humana como fator dominante

Mais de 90% dos acidentes rodoviários têm origem no fator humano:

- Distrações
- Excesso de velocidade
- Condução sob influência
- Agressividade
- Desrespeito pelas regras básicas

Mesmo com boa sinalização e veículos modernos, o erro humano continua a ser a principal causa de acidentes.

“O maior risco na estrada não é a estrada — é quem a percorre sem consciência.”

2. Tipos e causas dos acidentes

Tipos mais comuns:

- Colisões traseiras
- Atropelamentos
- Saídas de via
- Ultrapassagens mal calculadas
- Choques em cruzamentos e rotundas

Causas frequentes:

- Distração (ex: uso do telemóvel)
- Falta de distância de segurança
- Velocidade excessiva
- Falta de visibilidade ou iluminação
- Consumo de álcool e drogas
- Falhas mecânicas não detetadas por negligência

3. Formas de evitar acidentes

- Conduz com atenção plena (evita distrações);
- Mantém o veículo em boas condições;
- Adota uma condução defensiva;
- Respeita limites de velocidade e regras de prioridade;
- Nunca conduzas sob o efeito de álcool, medicamentos ou outras substâncias;
- Faz pausas em viagens longas.

“Evitar acidentes não é sorte — é disciplina.”

4. Comportamento em caso de acidente

Passo a passo:

1. Sinaliza imediatamente:
 - Liga os 4 piscas.
 - Coloca o triângulo de sinalização a pelo menos 30 metros (e visível a 100).
 - Usa o colete refletor.
2. Verifica se há feridos:
 - Nunca os tentes mover, a não ser que estejam em perigo iminente.
 - Tenta manter a calma e transmitir segurança às vítimas.
3. Liga para o 112:
 - Indica: localização, número de vítimas, tipo de acidente e riscos associados.
4. Evita gerar mais perigo:
 - Afasta-te da faixa de rodagem sempre que possível.
 - Não permaneças dentro do veículo na via.
5. Colabora com as autoridades
 - Sê claro, objetivo e honesto nos relatos.
 - Fotografa os danos e recolhe testemunhos, se aplicável.

5. Primeiros socorros – atitude do condutor

Mesmo sem formação médica, o condutor consciente pode:

- Avaliar a consciência da vítima com cuidado;
- Falar de forma calma e tranquilizadora;
- Cobrir a vítima com um casaco para evitar hipotermia;
- Não dar água ou comida;
- Aguardar instruções do CODU

“A tua presença pode ser o primeiro passo para salvar uma vida. Mas o teu sangue frio é o que pode manter essa vida estável até à chegada de ajuda.”

Resumo visual: A regra dos 3 S

<i>Etapas</i>	<i>Significado</i>
Sinalizar	Evita novos acidentes
Socorrer	Acalma e protege as vítimas
Solicitar	Liga para o 112 com informação clara

Frase para guardar:

“Ser condutor é estar pronto para agir, mesmo quando a viagem muda de rumo.”

Capítulo F



Responsabilidade Legal do Condutor

Capítulo F - Responsabilidade Legal do Condutor

1. Responsabilidade Civil

É a obrigação de *reparar os danos causados a terceiros* (materiais, físicos ou morais) em consequência de um acidente de viação.

Exemplos:

- Danos em veículos, edifícios, mobiliário urbano;
- Lesões em passageiros, peões ou outros condutores.

O *seguro de responsabilidade civil automóvel* é obrigatório por lei — ele cobre esta reparação, exceto em casos de infrações muito graves (como condução sob efeito de álcool).

2. Responsabilidade Criminal

Aplica-se quando o condutor viola a lei de forma grave e com consequências sérias para a vida ou integridade física de terceiros.

Exemplos:

- Conduzir embriagado ou sem carta;
- Fugir do local de um acidente com feridos;
- Causar ferimentos graves ou morte por negligência.

Estas situações podem resultar em:

- Penas de prisão;
- Suspensão ou perda da carta;
- Ficha criminal manchada.

“Ao volante, uma má decisão pode tornar-se crime.”

3. Responsabilidade Contraordenacional

Refere-se a infrações ao Código da Estrada, sem carácter criminal, mas que implicam sanções administrativas.

Exemplos:

- Excesso de velocidade;
- Não uso do cinto de segurança;
- Uso do telemóvel enquanto se conduz;
- Não parar no STOP ou semáforo vermelho.

Estas infrações dão origem a:

- Coimas (multas);
- Perda de pontos na carta;
- Inibição temporária de conduzir, nos casos mais graves.

4. Sistema de Pontos da Carta de Condução

Desde 2016, a carta de condução em Portugal funciona com um sistema de pontos:

- Cada condutor inicia com 12 pontos;
- Pode perder pontos por infrações (2 ou 4 pontos, conforme a gravidade);
- Se chegar a zero pontos, perde a carta.

Recuperação de pontos:

- 3 anos sem infrações = recuperação de 1 ponto (até máximo de 15);
- Frequência de ações de formação de segurança rodoviária.

5. Seguro Automóvel

Obrigatório:

- Responsabilidade civil cobre danos a terceiros (mínimo legal exigido).

Facultativo (mas recomendado):

- Seguro contra todos os riscos (cobre danos próprios);
- Assistência em viagem, vidros, roubo, fenómenos naturais, etc.

Circular sem seguro é:

- Infração muito grave;
- Pode levar à apreensão do veículo, multa elevada e inibição de conduzir.

Frase para guardar:

“Respeitar a lei não é um peso: é o que te permite continuar a conduzir com liberdade.”

CARTA  CONDUÇÃO

WWW.CARTACONDUCAO.COM