

# 7 dicas de segurança para dirigir à noite com tranquilidade

Para aqueles que vivem nas [estradas](#), dirigir à noite é uma realidade constante. Ainda que o motorista seja precavido e prefira percorrer as vias durante o dia, em algum instante pode ser preciso continuar a viagem depois de escurecer.

Guiar no período noturno tem suas vantagens — como trânsito mais fluido e clima ameno — mas também reserva diversos desafios. A redução da visibilidade, bem como a falta de estrutura e segurança das rodovias brasileiras exigem cuidado redobrado nesses horários.

Se você quer dirigir à noite com mais tranquilidade, não deixe de conferir as dicas de segurança deste post. Boa leitura!

## 1. Mantenha determinados componentes em excelentes condições

Os faróis são essenciais nesse período. Se eles não estiverem funcionando de forma adequada, você corre o risco de sofrer [acidentes graves](#). Logo, mantenha-os sempre limpos para garantir o brilho e clareza por mais tempo.

Se um farol queimar, troque a lâmpada em seguida e evite pegar a estrada até fazê-lo. Vale lembrar que é proibido pela constituição de trânsito dirigir sem esse componente funcionando corretamente.

Além disso, para uma visibilidade eficiente, você terá de manter para-brisas, espelhos e janelas sem nenhum resquício de sujeira. Não use as mãos para limpar essas áreas importantes da cabine, pois o suor da sua pele deixa manchas. Borrife uma solução de limpa-vidro e utilize um pano ou toalha de microfibra para secar.

É importante também verificar a [calibragem e a conservação dos pneus](#), realizando a troca caso eles estejam muito degradados. Considere que, com o asfalto frio, demora para aumentar a temperatura da borracha desgastada, o que prejudica a estabilidade do caminhão em curvas e ladeiras.

## 2. Descanse durante o dia

Para guiar bem, em qualquer horário, é necessário estar descansado. O nosso organismo foi projetado para repousar no período noturno, mantendo-se desperto ao longo do dia. No entanto, se você deseja dirigir à noite, para agilizar suas entregas, é preciso trocar a noite pelo dia, literalmente.

É isso mesmo, você terá que dormir durante o período de sol para se manter alerta e bem-disposto enquanto estiver viajando à noite. E não pode ser apenas um cochilo: o recomendado é descansar as 8 horas mínimas para permanecer acordado e dirigir bem.

Para isso, escolha o horário em que você geralmente não gostaria de viajar. Uma sugestão é optar pelo período da tarde, por causa da alta temperatura. Assim, você já acorda preparado para pegar o volante.

## 3. Mantenha os olhos em movimento

Perder o foco da direção pode ser um grande empecilho. Para manter a concentração, sempre movimente seus olhos ao dirigir. Observe toda a via à frente (e laterais) para constatar se existem possíveis riscos. Veja de relance as margens da autopista e ajuste os espelhos [retrovisores](#) ocasionalmente, para permanecer atento ao ambiente ao seu redor.

Resista ao impulso de simplesmente focar sua visão na linha divisória da pista — ela não dá referências

visuais muito úteis e pode gerar um estado hipnótico, diminuindo sua capacidade reativa. A situação um tanto calma da noite e a escuridão do circuito pode causar uma sensação semelhante a um transe, resultando em lapsos de memória.

## 4. Atenção ao uso dos faróis

No primeiro tópico deste artigo, foi mencionada a importância de garantir que os faróis e [lanternas](#) estejam regulados e funcionando corretamente. Porém, além disso, é preciso considerar as normas de uso. Hoje, nas rodovias brasileiras, é obrigatório acionar as luzes até mesmo durante o dia.

Já no período noturno, fique atento quanto à hora certa de revezar a intensidade das luzes. O farol alto, por exemplo, só pode ser ligado em trechos longínquos e vazios, ou seja, sem outros veículos na sua frente ou em sentido contrário.

Também é necessário desenvolver o hábito de sinalizar cada manobra a ser realizada — com o apoio das setas de indicação —, especialmente em cruzamentos e ultrapassagens.

## 5. Diminua a velocidade

Como a visibilidade é reduzida, você só passa a enxergar uma condição perigosa ou um obstáculo quando está quase próximo a ele. Isso resulta em menor tempo de reação e maiores chances de colisões ou capotamentos.

Nesse sentido, a velocidade à noite precisa ser baixa, para amenizar as consequências da falta de luz e obter maior segurança. Portanto, se, em um determinado trecho, o limite de velocidade é de 80 km/h, procure percorrê-lo, no máximo, a 70 km/h.

Importante! Durante o processo de [roteirização](#), estude todos os radares do trajeto, pois eles se tornam menos perceptíveis à noite. Dessa forma, você ameniza a probabilidade de levar multas.

## 6. Tenha cuidado com pessoas que pedem caronas

Num passado recente, dar carona em [caminhões](#) era bastante comum. Lamentavelmente, essa prática não é mais segura para o caminhoneiro. É difícil saber quais são as reais intenções das pessoas. Logo, o melhor a ser feito é evitar a presença de estranhos na cabine.

A onda de violência que assola nosso país tem aumentado de forma vertiginosa. E muitos bandidos escolhem as estradas para cometer seus atos. Um motorista pode até ser considerado cúmplice de um crime ou sofrer um assalto.

Sendo assim, ao receber sinais na rodovia, jamais pare o caminhão. Se você notar que alguém necessita de ajuda, acione a Polícia Rodoviária Federal pelo telefone 191. Os policiais atenderão a ocorrência e você ficará seguro de qualquer perigo.

## 7. Fique de olho nos sinais de cansaço do corpo

Sempre é bom destacar que você não é um robô. Por mais que prazos apertados e grandes distâncias obriguem você dirigir a noite, os sinais de cansaço do seu organismo jamais devem ser desrespeitados. É melhor retardar uma [viagem](#) do que sofrer acidentes por insistir em dirigir exausto. Lembre-se de que seus familiares esperam que você volte são e salvo para casa.

Observando nossa biologia, passar a noite em claro não é tão fácil. Ao fazer isso com frequência, você altera o metabolismo do seu corpo, pois ele consome mais energia para se adequar à mudança. A noite

existe para descansar.

Tenha momentos de relaxamento durante o dia, alimente-se bem e beba muita água. Não consuma rebites estimulantes, já que eles podem danificar seu sistema nervoso a longo prazo. E, se sentir sono, pare o veículo em um ambiente apropriado e durma.

E então, o que achou das nossas dicas de segurança para dirigir à noite com tranquilidade? Coloque-as em prática agora mesmo para cumprir prazos com segurança e qualidade, sem prejudicar sua saúde.

Se você gostou deste conteúdo e deseja ficar por dentro de novidades sobre caminhões, gestão de frotas, manutenção de veículos e vida de caminhoneiro, não deixe de curtir nossas Fan Pages: [Itaipu Scania](#), [Itaipu Norte Scania](#), [Equipo Scania](#) e [Quinta Roda Scania](#).