



SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DO MOTORISTA PROFISSIONAL

Os impactos na segurança viária



**PROGRAMA VOLVO DE
SEGURANÇA NO TRÂNSITO**
TRANSPORTANDO RESPEITO

VIVER NA ESTRADA É UM GRANDE DESAFIO!

Ser motorista profissional exige muita dedicação.

Rodar seguro envolve cuidados com o veículo, atenção constante, controle da jornada, respeito às normas, às leis e, principalmente, respeito com o seu corpo e cuidados com a sua saúde.

Como diz o ditado: tendo saúde, o resto a gente corre atrás!

Nunca se falou tanto em saúde mental! O contexto pandêmico, que ainda vivenciamos, trouxe impactos diretos para todos nós, no nosso dia a dia, para as nossas famílias, nossos colegas e também em nosso ambiente de trabalho. Muito ou pouco, esses impactos também criaram ou acentuaram preocupações e ansiedades que influenciam na qualidade da nossa saúde e, conseqüentemente, no resultado do nosso trabalho e na forma como dirigimos e interagimos no trânsito.

Por essa razão, o tema da saúde mental e emocional também tem sido foco de atenção no setor de transporte comercial e, mais do que isso, tem exigido de cada um de nós o autocuidado e a busca de ajuda caso necessário! Sabemos que ainda é um assunto que sofre muito preconceito, muitas vezes por falta de informação.

Tenha certeza que estar com a saúde mental e emocional em dia contribui muito para a sua segurança no trânsito e, claro, de todos que estão circulando pelas ruas e estradas.

Por isso, motorista, compartilhamos este material com reflexões, dicas e informações. Nosso desejo é ajudá-lo a priorizar você, suas emoções, sua saúde e, assim, sempre rodar seguro.

CUIDE DE SI! CUIDE DO OUTRO E DEIXE SER CUIDADO!

ÍNDICE

Clique no número da
página para acessá-la!



- 04** **TEMA 1**
Segurança no trânsito
- 07** **TEMA 2**
A saúde do motorista profissional
- 10** **TEMA 3**
Transtornos mentais mais comuns
- 13** **TEMA 4**
Medicamentos
- 16** **TEMA 5**
Álcool e outras drogas
- 19** **TEMA 6**
Saúde nas relações familiares
- 22** **TEMA 7**
Saúde nas relações de trabalho
- 25** **TEMA 8**
Importância do autocuidado
- 28** **TEMA 9**
Psicólogo ou psiquiatra?

EXPEDIENTE

REALIZAÇÃO

Programa Volvo de Segurança no Trânsito (PVST)

E-mail: pvst.br@volvo.com | pvst.com.br

PESQUISA DE CONTEÚDO

Erica Elisa Nickel (especialista em Trânsito, mestre em Educação)

Andrea Lacerda de Freitas Carvalho (especialista em Psicologia do Trânsito)

Eraide Franco Wenceslau (especialista em Logística e Segurança)

COORDENAÇÃO DA PUBLICAÇÃO

Anaelse Oliveira (Associação Viking Sociedade)

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Agência L3FT

Nosso agradecimento aos
motoristas que participaram
da publicação, compartilhando
suas percepções e experiências
pessoais relacionadas ao tema.

TEMA 1

SEGURANÇA NO TRÂNSITO





MINHA SAÚDE FAZ PARTE DA SEGURANÇA NO TRÂNSITO

Você lembra dos tempos de escola, quando a professora explicou que se um dos órgãos do corpo humano tivesse um problema, todo o sistema não funcionaria bem?

Você já parou para pensar que no trânsito é a mesma coisa? Mas o que é um sistema?

Trata-se de um conjunto de elementos organizados, que atuam em conjunto para alcançar um objetivo em comum.

Por exemplo: na estrada, qual é o objetivo comum de todos os motoristas? Chegar no destino em segurança e voltar para casa, não é?

Porém, dependemos de que cada parte do trânsito forme um todo organizado e funcione bem. O que fazemos na direção pode piorar ou melhorar o conjunto, mantê-lo organizado e seguro ou desorganizado e perigoso.

Você sabia que uma pesquisa da Volvo descobriu que 90% dos acidentes tem como principal causa o comportamento humano?

Muitos dos acidentes nas rodovias brasileiras estão relacionados à saúde e qualidade de vida do motorista profissional. Problemas assim podem “sequestrar” a atenção e causar quase acidentes ou acidentes graves.

Isso já aconteceu com você?

De 1 a 10: quanto a sua saúde mental e emocional influenciaram nessas situações?
Você aprendeu algo com os quase acidentes?

Alguma vez percebeu que seus pensamentos e sentimentos estão em desarmonia?

EXISTE DIFERENÇA ENTRE SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL?

Sim! E você vai descobrir no próximo conteúdo.

TEMA 2

A SAÚDE DO MOTORISTA PROFISSIONAL



AUSÊNCIA DE DOENÇA É SAÚDE?

Saúde não é só ausência de doença, mas um bem-estar físico, mental e social.



Você já pensou sobre o que leva a sua saúde ao limite?

Trânsito perigoso, rotina corrida, preocupações com o trabalho e família são situações estressantes, que se acumulam e podem levar ao esgotamento físico e mental, além de levar a problemas sérios de **saúde mental e ou emocional**.

Mas qual é a diferença entre elas?

Saúde emocional está relacionada aos pensamentos e emoções que influenciam nosso comportamento. Emoções boas e ruins fazem parte da vida, mas como reagimos a elas?

Mantemos o equilíbrio entre as emoções (tristeza, alegria, raiva, tédio, etc.)?

Desequilíbrio emocional afeta a nossa autoestima, nos faz sentir incapazes, incompetentes e que nada dá certo com a gente. Equilibrar nossos pensamentos e sentimentos é um aprendizado diário.

E a saúde mental?

Está mais relacionada com as reações químicas que acontecem no cérebro e que, às vezes, estão em desequilíbrio. Podem ser fruto de herança genética ou não. Isso pode originar os transtornos mentais como a ansiedade, depressão, fobias (medo extremo de algo ou de situações), pânico, etc. Esses desequilíbrios podem ser corrigidos por medicamentos.

Surtamos? Explodimos e discutimos com violência? Temos crises de choro ou sofremos por algo a ponto de não conseguir trabalhar? Aceleramos e botamos medo nos outros condutores? Quando essas reações começam a atrapalhar nossa produtividade, o sono, a alimentação e os relacionamentos, você já passou do seu limite.

NÃO TENHA MEDO DE PEDIR AJUDA!

Ouçá algumas dicas do colega motorista.



Heverton de Cristo, 41 anos, caminhoneiro há 23 anos, motorista da Transdotti Transportes.

O que é uma pessoa saudável e o que ela faz para ser assim, na sua opinião?



O que é saúde mental e emocional para você?



Onde você procura ajuda quando percebe que não está bem com sua saúde mental ou emocional, você busca um amigo, um psicólogo ou um psiquiatra?



TEMA 3

TRANSTORNOS MENTAIS MAIS COMUNS





VOCÊ SABE O QUE É ANSIEDADE E DEPRESSÃO?

Você lembra como era esperar por uma festa que você queria muito ir? Dava um “frioquinho na barriga” só de pensar no que aconteceria! Isso era **ansiedade**.

E quando você perdeu alguma coisa que amava, um objeto, emprego, relacionamento. Lembra da sensação? Você experimentou a **tristeza**. É natural sentirmos emoções durante a vida.

E se essas sensações ficarem tão fortes e frequentes a ponto de atrapalhar a vida?

Então, podem se transformar em transtornos. Exemplos: **ansiedade** (são vários tipos), **depressão** (com diferentes graus de gravidade e, quando severo, pode levar ao suicídio).

E como podemos identificar?

Observe: com a **ansiedade**, a imaginação leva a pessoa a criar resultados negativos para alguma situação. Por exemplo, não consegue mais dirigir porque sempre imagina que vai se acidentar. Isso traz sofrimento e sintomas físicos como tremores, cansaço, falta de ar, coração acelerado (taquicardia), suor excessivo, mãos frias e suadas, boca seca, tontura, náusea.

Mas conseguimos perceber o início de uma depressão?

Quando uma pessoa sente uma tristeza que dura mais de duas semanas já é um alerta! E, além da tristeza, pode se sentir sem valor (baixa autoestima), perder interesse por atividades que gostava, mudar o apetite (comer demais ou de menos), problemas no sono (em excesso ou insônia), perda de energia ou cansaço.

Cuidado! Ansiedade e depressão podem acontecer ao mesmo tempo.

PENSE: COMO ISSO IMPACTA NA DIREÇÃO DO VEÍCULO?

Não espere piorar, busque ajuda profissional - psiquiatra (médico) ou psicólogo - para o diagnóstico correto. O tratamento pode ser com medicações e/ou psicoterapia.

Ouçá a opinião e a história do colega motorista.



Paulo Henrique Piovesan, 37 anos, caminhoneiro há oito anos, motorista da Transdotti Transportes.

Você acha que a ansiedade poderia causar um acidente na estrada?



Como esse acidente poderia acontecer em função da ansiedade do seu colega?



Quero contar a minha história.



TEMA 4

MEDICAMENTOS



QUEM USA REMÉDIOS PODE DIRIGIR?



Quem nunca tomou um remédio por conta própria na estrada?

Ou deixou de tomar o que foi indicado pelo médico?

Automedicação significa consumir medicamentos sem prescrição médica. Tomar medicamentos ou deixar de tomar quando indicado pelo médico pode impactar na segurança no trânsito. Um simples antialérgico ou um relaxante muscular para aquela dorzinha podem causar sonolência, atraso nos reflexos, tirar sua concentração e sua atenção.

Quando um médico recomenda um remédio, ele deve ser tomado de

acordo com a prescrição da receita.

Você conhece algum colega diabético que sempre esquece de tomar seu remédio? Saiba que diabéticos tem mais chance de ter glaucoma, catarata e, às vezes, cegueira. O excesso de açúcar no sangue danifica os vasos sanguíneos da retina, causando vários problemas, como alteração na movimentação dos olhos, visão embaçada ou distorcida e visão dupla.

Para dirigir, a glicemia tem que estar controlada, ok?

E aquele remédio para pressão arterial? Como é uma doença crônica, o uso do medicamento é contínuo, mas conhecemos pessoas que param de tomar assim que a pressão fica estável.

Só que parar de tomar a medicação sem orientação médica pode gerar crises de pressão alta, um infarto ou até AVC – Acidente Vascular Cerebral. E se a hipertensão não for tratada, pode causar cegueira.

VALE A PENA CORRER TANTO RISCO?

DICA

Quando renovar sua CNH, conte ao médico examinador sobre o que está tomando, pois só ele poderá avaliar se a medicação influencia ou não na sua direção e dar orientações.

Pense nisso!

Ouçá algumas dicas do colega motorista.



Antonio Higino Domingues, 58 anos, caminhoneiro há 38 anos, motorista da Transdotti Transportes.

Você já ouviu falar que algum medicamento pode interferir na capacidade de dirigir?



Quais remédios, quais efeitos você conhece?



O que aconteceu comigo.



TEMA 5

ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS





SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS:

Chegar no destino ou se acidentar no caminho?

Você sabe o que uma substância psicoativa pode causar no organismo?

Então responda:
CERTO OU ERRADO?

- ☐ Altera funções do Sistema Nervoso Central.
- ☐ Pode alterar a visão e a percepção do risco.
- ☐ Diminui o tempo de reação.
- ☐ Reduz a atenção, o julgamento, atrasa a decisão.
- ☐ Pode gerar problemas sexuais (impotência, falta de desejo, etc.).

Todas as alternativas estão certas! Mas vamos esclarecer que há substâncias psicoativas permitidas por lei (nicotina, café, álcool) e outras não. Mas isso

não quer dizer que, as permitidas, não possam fazer mal à saúde.

O álcool por exemplo, antes da Lei Seca, muita gente não achava perigoso beber e depois dirigir. Com a chegada dessa Lei, temos mais informações e sabemos que é uma combinação perigosíssima, além de gerar multa (R\$ 2.934,70), suspensão da CNH, entre outras punições.

Outro exemplo é o rebite (Anfetamina) que tem efeitos bem conhecidos: diminuição do sono e uma falsa sensação de aumento da energia. Ele era um remédio para emagrecer e foi proibido no Brasil por causar dependência. Além disso, com o passar do tempo são necessárias doses cada vez maiores para fazer o mesmo efeito.

O perigo não acaba aí! Alguns motoristas profissionais passaram a

usar a chamada maconha “turbinada” (misturada com crack moído) ou a cocaína. Destacamos os principais efeitos: causa confusão mental, taquicardia, diminuição da produção de espermatozóides e pode levar à morte.

Então fica uma pergunta:
vale mesmo a pena perder a saúde ou
até a vida usando essas substâncias
para cumprir metas?

PENSE NISSO!



TEMA 6

SAÚDE NAS RELAÇÕES FAMILIARES





SAÚDE: O QUE AS RELAÇÕES FAMILIARES TÊM A VER COM ISSO?

Um ditado antigo diz “família é tudo igual, só muda o endereço”.

Pode ter um fundo de verdade, pois é no convívio familiar que experimentamos todo tipo de sentimentos e aprendemos a nos relacionar uns com os outros e, com as pessoas de fora.

A maneira como nos relacionamos dentro da família e na sociedade pode ou não contribuir para termos saúde.

Então, imagine o impacto que discussões e brigas tem sobre um motorista profissional, por exemplo. Dirigir preocupado mexe com a saúde

física e emocional, pode tirar sua atenção a ponto de provocar um acidente.

Será que existe uma maneira de diminuir os conflitos familiares?

Uma técnica muito utilizada é a CNV (Comunicação Não-Violenta).

São quatro passos para reduzir os conflitos, facilitar a comunicação e a reconciliação.

1. OBSERVAÇÃO

Pare de avaliar e julgar o outro. Mude o foco e observe o que você gostaria que fosse melhor.

2. SENTIMENTO

Identifique como se sente com a situação. Se algo não foi satisfatório, você teve uma frustração, ela ainda é sua e não do outro.

3. NECESSIDADE

Identifique qual necessidade não foi atendida e por que você se sentiu daquela maneira?

4. PEDIDO

Faça um pedido claro e sincero do que você necessita, sem envolver julgamentos.

Por exemplo: quando você fez aquilo, me senti frustrado, pois preciso disso para melhorar meu trabalho. Você poderia melhorar isso? Assim, vai me ajudar a fazer meu trabalho melhor.

Numa discussão há no mínimo duas partes envolvidas. O diálogo franco e desarmado é sempre a melhor maneira de resolver um conflito e buscar uma solução harmônica para os envolvidos.

PENSE NISSO!

TEMA 7

SAÚDE NAS RELAÇÕES DE TRABALHO





RELAÇÕES DE TRABALHO E SAÚDE MENTAL:

O que isso tem a ver?

Você já parou para pensar que passa mais tempo no trabalho do que com sua própria família?

Já vimos que problemas familiares podem afetar sua saúde mental e sua segurança no trânsito, o mesmo acontece com possíveis problemas nas relações de trabalho. Um motorista profissional pode não conduzir seu veículo com segurança se acabou de ser maltratado numa entrega de mercadoria ou discutiu com um colega.

O ser humano tem diversas necessidades que precisam ser

atendidas para viver bem e ter saúde mental. Sentir-se aceito e respeitado, por exemplo. Quando isso não acontece, podem ocorrer indisposições físicas e até transtornos mentais como ansiedade e depressão. Quem nunca teve uma dor de cabeça ou de estômago por ficar nervoso?

Então, como minimizar esses conflitos no trabalho?

Que tal melhorar a comunicação? Lembra da CNV – Comunicação Não-violenta, abordada no último

capítulo? Comece a usá-la: observar a situação sem julgar, atenção aos seus sentimentos, identificar suas necessidades e pedir com clareza o que precisa ser melhorado.

Outra estratégia é desenvolvermos a empatia: nos colocarmos no lugar do outro para compreender a situação, ao invés de respondermos com agressividade. Muitas vezes um olhar desinteressado, com desdém ou crítica, comunicam muito mais do que as palavras.

Prestar atenção no que o outro está dizendo e expressar suas dúvidas com calma e clareza facilitam a comunicação.

Estamos realmente dispostos a aprender e usar essas estratégias para enfrentar e minimizar os conflitos no cotidiano profissional?

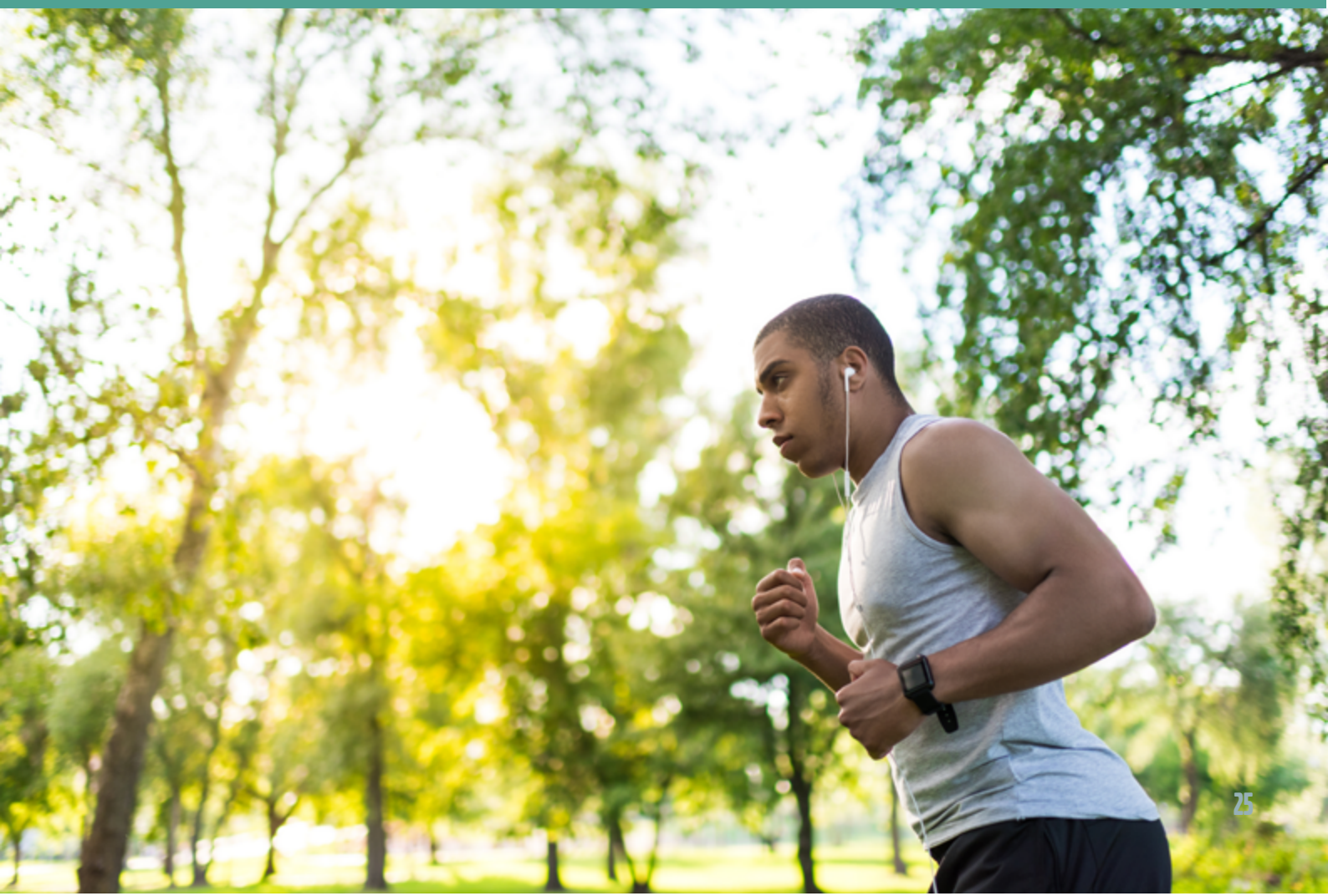
Essas dicas podem ajudá-lo a ter mais saúde nas relações de trabalho.

PENSE NISSO!



TEMA 8

IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO





VOCÊ JÁ OUVIU FALAR SOBRE AUTOCUIDADO?

Significa cuidar de si mesmo, da higiene, alimentação, estilo de vida para manter sua saúde, prevenir doenças e lidar com as já existentes.

Você lembra qual foi a última vez que foi ao médico (sem ser o da empresa)?

Você faz exames de rotina e de forma preventiva ou deixa de ir ao médico por medo de encontrar alguma coisa?

Segundo o Ministério da Saúde, os homens vivem, em média, sete anos a

menos que as mulheres no Brasil. Isso acontece porque há negligência com a saúde física e mental.

O aparecimento de um transtorno mental, por exemplo, não ocorre de uma hora para outra. No início, a pessoa experimenta sentimentos desagradáveis, que vão aumentando a frequência, até que se tornem um problema. Então, fica mais difícil tratar quando o transtorno se agrava.

Sabemos que você enfrenta dificuldades na estrada, mas que tal fazer melhores escolhas?

- Agende e compareça aos exames periódicos.
- Se não estiver bem para dirigir, busque ajuda com a área de recursos humanos da empresa. Caso seja autônomo, não pegue a direção e procure um médico.
- Alimente-se melhor. Quando não houver uma boa comida, pense sempre sobre quais são as escolhas mais saudáveis. Por exemplo: um salgado frito ou assado? O assado!
- Exercite-se sempre que puder. Alguns motoristas caminham com frequência em torno do próprio caminhão.
- Tome 15 minutos de sol por dia.
- Tome bastante água para se manter bem hidratado.
- Cuide de sua higiene: traz bem-estar e uma boa apresentação pessoal.
- Converse sobre seus problemas tanto em casa, como no trabalho.
- Cuide de seu sono, respeite seus limites.



O autocuidado gera saúde, bem-estar e impacta na segurança no trânsito.

PENSE NISSO!

TEMA 9

PSICÓLOGO OU PSIQUIATRA?





QUAL A DIFERENÇA?

Você já ouviu alguém dizer “só quem está louco é que vai no psiquiatra/psicólogo”?

Será mesmo? Quem deve procurar esses profissionais e qual é o momento certo para buscar ajuda?

Se você tem alguns sentimentos ou emoções que estão incomodando e atrapalhando seu sono, seu apetite, seus relacionamentos, sua autoestima e sua atenção no trânsito, não deixe para depois.

Se você trabalha para uma empresa, busque um profissional do Recursos Humanos - RH para orientá-lo.

Se houver um profissional psicólogo, converse e conte como se sente.

O médico do trabalho também poderá orientá-lo, caso não haja um psicólogo.

O psicólogo ou o médico podem dar o melhor encaminhamento.

Se você é autônomo, priorize a busca pelo atendimento com profissionais dessas especialidades.

Mas você sabe qual a diferença
entre estes profissionais?

O PSIQUIATRA

é um médico que estudou Medicina e depois especializou-se em Psiquiatria. Ele realiza o diagnóstico dos transtornos mentais, como depressão, pânico, angústia, entre outros e trata com medicação.

O PSICÓLOGO

é um profissional que estudou o comportamento humano por cinco anos. Geralmente você não precisa de encaminhamento médico para buscá-lo. Por meio da psicoterapia, o psicólogo auxilia você a compreender as razões do seu sofrimento, ajudando-o a diminuí-lo ou cessá-lo.

Porém, alguém que esteja em depressão profunda, que mal consegue se levantar da cama, tomar banho, que só deseja ficar em seu quarto escuro, terá de consultar um psiquiatra primeiro, ser estabilizado por meio da medicação, para depois fazer terapia. Esses profissionais podem trabalhar juntos, para melhor ajudá-lo.

Então, se você percebe que precisa de ajuda, busque-a, não deixe para depois.



Tenha certeza que estar com a saúde mental e emocional em dia contribui muito para a segurança no trânsito, a sua e a de todos que estão circulando.

Priorize você, sua saúde, pratique o autocuidado. Os ganhos são seus, para o seu próprio bem-estar e bem viver!

PENSE NISSO! PRATIQUE ISSO!

BIBLIOGRAFIA

TEMA 1

CONCEITO DE. Conceito de Sistema. Disponível em: <https://conceito.de/sistema> Acesso em 10 março 2021.

VOLVO DO BRASIL S/A. Mapa da acidentalidade no transporte brasileiro. Disponível em: <https://pvst.com.br/acoes-atlas-da-acidentalidade-do-transporte/> Acesso em 18 fevereiro 2021.

TEMA 2

CRUZ, Soraya Souza. Como está a saúde mental dos colaboradores da sua empresa? Disponível em: <https://www.einstein.br/saudemental> Acesso em 17 mar de 2021.

CUNHA, Simone. Transtornos mentais mais comuns: saiba identificar os seus sinais. Revista digital Viva bem. 15/09/2020. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/09/15/os-10-transtornos-mentais-mais-comuns-saiba-identificar-os-seus-sinais.htm> Acesso em 17 mar de 2021.

PITTIGLIANI, Sonia. A importante distinção entre saúde emocional e saúde mental. Telavita. Disponível em: <https://www.telavita.com.br/blog/saude-emocional-mental/>. Acesso em 17 mar de 2021.

TEMA 3

Suicídio é a segunda causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos, revela OMS. Isto é. Edição 2671 25/03. Disponível em: <https://istoe.com.br/suicidio-a-segunda-caoa-de-morte-entre-jovens-de-15-a-29-anos-revela-oms/> Acesso em 26 de março 2021.

Depressão. OPAS – Organização Panamericana da Saúde. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao> Acesso em 26 de março 2021.

SCOBAR. Ana. Brasil: campeão mundial de transtorno de ansiedade. Bem estar. G1. 06/03/2017. Disponível em: <http://g1.globo.com/bemestar/blog/doutora-ana-responde/post/brasil-campeao-mundial-do-transtorno-de-ansiedade.html> Acesso em 25 de março 2021.

Depressão: o que você precisa saber. 2016/2017. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao> Acesso em 25 de março 2021.

TEMA 4

Estudo aponta perfil de intoxicação medicamentosa por automedicação no Brasil. Conselho Federal de Farmácia. Disponível em: <https://www.cff.org.br/noticia.php?id=5849> Acesso em 31 de março 2021.

Medicamentos que podem afetar a capacidade de dirigir. Revista Seguridad Vial nº 95. Perkons. Disponível em: <http://transitoideal.com.br/pt/artigo/1/conductor/61/medicamentos-que-podemafetaracapacidade-de-dirigir> Acesso em 31 de março 2021.

PERIOTTO, Dra. Ana Catarina de Medeiros; COSTA FILHO, Dr. Francisco Flavio. Hipertensão: pode voltar a tomar remédio após interrupção do tratamento? 08/01/2019. Cuidados pela vida. Disponível em: <https://cuidadospelavida.com.br/meu-corpo/coracao/hipertensao-voltar-tomar-remedio> Acesso em 31 de março 2021.

Tem diabetes? Conheça 4 passos para cuidar da sua visão. Doenças da Visão - Novartis. Disponível em: <https://saude.novartis.com.br/doencas-da-visao/tem-diabetes-conheca-4-passos-para-cuidar-da-sua-visao/> Acesso em 31 de março 2021.

Tudo sobre visão. Disponível em: [https://www.allaboutvision.com/pt-br/condicoes/retinopatia-diabetica/#:~:text=Um%20sintoma%20%C3%A0s%20vezes%20esquecido,\(nistagmo\)%20e%20vis%C3%A3o%20dupla](https://www.allaboutvision.com/pt-br/condicoes/retinopatia-diabetica/#:~:text=Um%20sintoma%20%C3%A0s%20vezes%20esquecido,(nistagmo)%20e%20vis%C3%A3o%20dupla). Acesso em 31 de março 2021.

TEMA 5

Álcool, medicamentos e risco de acidente. Vias Seguras. 2ª ed. 2010. Disponível em: http://www.vias-seguras.com/educacao/aulas_de_educacao_no_transito/aula_12_alcool_medicamentos_e_risco_de_acidente Acesso em 9 abril 2021.

JORGE, Maria Helena P. de Mello; ADURA, Flávio Emir. Álcool e Direção Veicular. Revista USP. São Paulo, n. 96, p. 23-26. Dez-fev, 2012-2013. Disponível em: https://www.abramet.com.br/files/revista_usp.pdf Acesso em 9 de abril 2021.

Lei Seca completa 12 anos em meio a intenso debate sobre a flexibilização do Código de Trânsito Brasileiro. ABRAMET. 19/6/2020. Disponível em: <https://www.abramet.com.br/noticias/lei-seca-completa-12-anos-em-meio-a-intenso-debate-sobre-flexibilizacao-do-codigo-de-transito-brasileiro/> Acesso em 9 de abril 2021.

NASCIMENTO, Geraldo. O perigo da maconha turbinada para o organismo. Dourados Agora. 13 de abril de 2021. Disponível em <https://www.douradosagora.com.br/noticias/ciencia-e-saude/o-perigo-da-maconha-turbinada-para-o-organismo> Acesso em 13 de abril 2021.

SANTOS, J.A. dos & SANTOS, B.B dos. Disfunções sexuais induzidas pelo uso de substâncias psicoativas: uma revisão integrativa. Revista Extensão em Debate. Edição Especial. Vol.07, nº. 6, ano 2020. Disponível em https://www.seer.ufal.br/index.php/extensaoemdebate/article/download/11540/8332#:~:text=As%20disfun%C3%A7%C3%B5es%20sexuais%20mais%20frequentes,et%20al.%2C%202016)). Acesso em 8 de abril 2021.

TEMA 6

MENDES, Tatyana. Comunicação Não-violenta (CNV): o que é, como funciona e como aplicar o conceito. Na prática. Org. 01/04/2021. Disponível em: <https://www.napratica.org.br/comunicacao-nao-violenta/> Acesso em 16 de abr 2021.

Vídeo 1: Os 4 Passos da CNV - Parte I. Seja você a Diferença – 4 min. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=jm8A2CNfvnM> Acesso em 16 de abr 2021.

Vídeo 2: Os 4 Passos da CNV - Parte II Seja você a Diferença. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=qJgokAmmLSE> Acesso em 16 de abr 2021.

TEMA 7

MENDES, Tatyana. Comunicação Não-violenta (CNV): o que é, como funciona e como aplicar o conceito. Na prática. Org. 01/04/2021. Disponível em: <https://www.napratica.org.br/comunicacao-nao-violenta/> Acesso em 16 de abr 2021.

Vídeo 1: Os 4 Passos da CNV - Parte I. Seja você a Diferença – 4 min. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=jm8A2CNfvnM> Acesso em 16 de abr 2021.

Vídeo 2: Os 4 Passos da CNV - Parte II Seja você a Diferença. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=qJgokAmmLSE> Acesso em 16 de abr 2021.

4 dicas para aplicar a gestão de conflitos nas organizações. FEBRACIS. Coaching Integral Sistêmico. Disponível em: 4 dicas para aplicar a gestão de conflitos nas organizações - FEBRACIS Coaching Acesso em 23 de abr 2021.

PERIARD, Gustavo. A hierarquia de necessidades de Maslow: como é e como funciona. Ministério da Infraestrutura. 05/03/2018. Disponível em: <https://www.gov.br/infraestrutura/pt-br/assuntos/gestao-estrategica/artigos-gestao-estrategica/a-hierarquia-de-necessidades-de-maslow> Acesso em 23 de abr 2021.

TEMA 8

SILVA, Jullyendre Alves Teixeira da; LIMA, Maria Júlia de; ELIAS, Beatriz Krull; SILVA, Natália Maria Maciel Guerra. Percepções sobre o autocuidado masculino: uma revisão de literatura. Vol.7, n.2, 2021. Brazilian Journal of Development. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/25440> Acesso em 30 abr de 2021.

Ministério da Saúde. O autocuidado masculino pode evitar doenças e salvar vidas. <https://www.facebook.com/minsaude/videos/2225669380800845/> Acesso em 30 abr de 2021.

OPAS – Organização Pan-americana de Saúde – Brasil. Masculinidade tóxica fará com que 1 em cada 5 homens nas Américas não alcancem os 50 anos. 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/19-11-2019-masculinidade-toxica-fara-com-que-1-em-cada-5-homens-nas-americas-nao-alcancem> Acesso em 30 abr de 2021.

TEMA 9

Saúde responde. Devo procurar um psicólogo ou psiquiatra, qual o momento ideal? Folha de São Paulo. 14/2/2020. Disponível em: Devo procurar um psicólogo ou um psiquiatra? Qual o momento ideal? - 14/02/2020 - Equilíbrio e Saúde - Folha (uol.com.br) Acesso em: 6 de maio de 2021.

CALIANI, Maria Fernanda. Psiquiatra ou Psicólogo, quem devo procurar? Vídeo. 5:49. Disponível em: Psiquiatra ou Psicólogo? Quem devo procurar ? Dra Maria Fernanda Caliani explica - Bing video Acesso em: 6 de maio de 2021.



**PROGRAMA VOLVO DE
SEGURANÇA NO TRÂNSITO**
TRANSPORTANDO RESPEITO

Site: pvst.com.br | E-mail: pvst.br@volvo.com



@volvoseguranca



Programa Volvo de
Segurança no Trânsito (PVST)