

Conduzindo as Distrações para Longe

SAFESTART®

Conduzindo as DISTRAÇÕES para Longe

> Dirigir um automóvel é uma das atividades mais arriscadas que qualquer um de nós pode fazer mesmo após décadas de melhorias no design automobilístico e dos avanços referentes à segurança no trânsito.

Esta citação, do presidente e CEO do *National Safety Concil,* Deborah Heersman, diz tudo. Dirigir é um fator de risco tão grande que é a única categoria de lesão que recebeu um capítulo completo (são 36 páginas) nos Dados de Lesões 2015 do *National Safety Council.*

A frequência e a gravidade potencial das colisões com veículos colocam o ato de dirigir na pior posição de qualquer matriz de risco. Adicione as distrações à esta mistura e dirigir se torna a coisa mais arriscada que fazemos todos os dias.

O estereótipo da direção distraída é um jovem com uma mão ao volante e um celular na outra. Mas o problema é ainda maior – e não será solucionado a menos que você mude seu foco da direção para a distração.



A CHAVE É A DISTRAÇÃO E NÃO A DIREÇÃO

Os perigos da distração não se limitam aos veículos. Quase não há diferença entre dirigir distraído, trabalhar distraído ou realizar qualquer outra coisa enquanto se está distraído. Solucione a distração em todas as suas formas e você fará com que as pessoas estejam muito mais seguras.

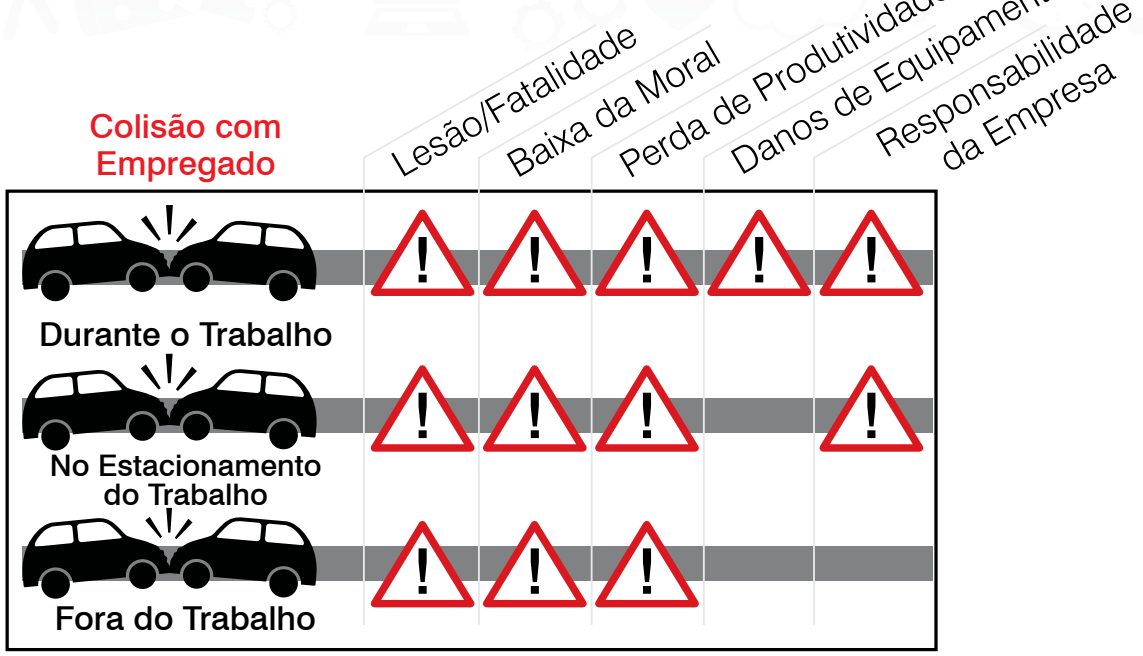
EHS Today, "Mortes por Veículos Motorizado em 2015 Apresentam um Aumento Expressivo Ano Após Ano", 17 de fevereiro de 2016.

Por que você deveria se importar com a DIREÇÃO DISTRAÍDA

Todos dirigimos ou entramos em um carro. E isso significa que a direção distraída afeta a todos os negócios no mundo. Porque não importa onde ocorra uma colisão – dentro ou fora do trabalho – ela pode afetar aos motoristas, passageiros e pedestres durante semanas e meses consecutivos. E os empregadores pagam o preço através da perda de produtividade, baixa da moral e lesões para os trabalhadores... ou pior.

Muito além da direção, a distração pode levar a resultados caros – seja ao descer correndo pelas escadas ou desviando a sua atenção das ferramentas elétricas ou outros perigos.

Se deseja manter a sua equipe – e seus lucros – seguros, então você deve encarar a direção distraída como um problema que vai além do ambiente de trabalho.



FAÇA ALGO A RESPEITO

Há um grande custo indireto gerado pelos acidentes de trânsito. Sua empresa economizará dinheiro ao reduzir a direção distraída – e há um imperativo moral de proteger os trabalhadores de todas as formas possíveis.

Os telefones celulares são apenas UMA PARTE do problema

A maioria das campanhas contra a distração mostram alguém enviando mensagens de textos estando ao volante. Mas os dados do Sistema de Relatórios de Análise de Fatalidades, dos Estados Unidos, sigla FARS em inglês, sugerem que o uso do telefone celular é responsável por apenas 12% das mortes causadas pela direção distraída.

Os telefones podem ser uma distração, mas não são o único problema. As distrações surgem de várias formas:

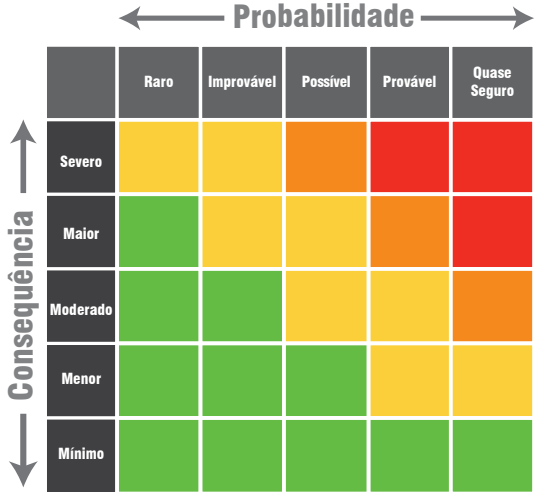
- Rádio, comandos do veículo, GPS, olhar para os anúncios de rua, passageiros, movimento inesperado de objetos;
- Caminhar e falar com alguém, escutar música, ver um mapa;
- Fumar, comer e beber.

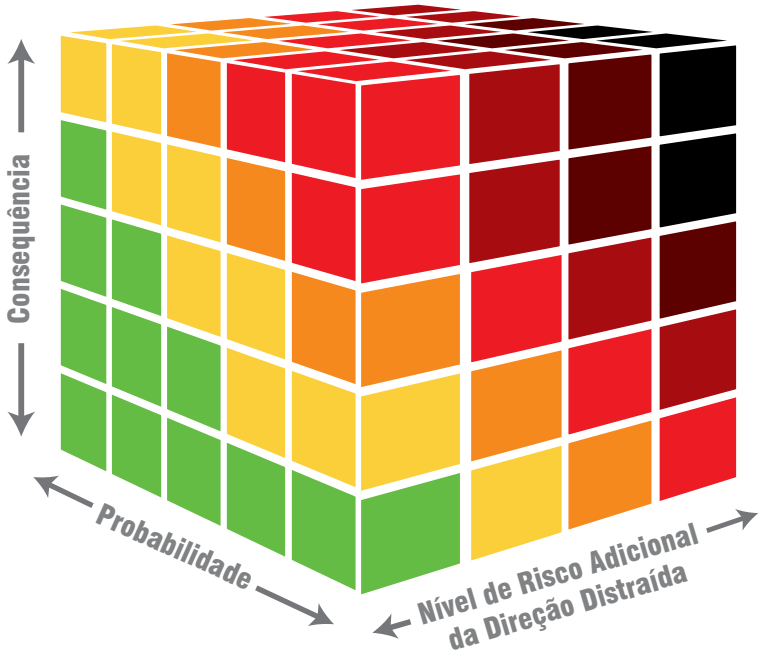
A distração não é um problema relacionado ao telefone celular. Sequer é um problema com a direção, de fato. O real problema é o nosso estado mental que nos permite distrair-nos em primeiro lugar.



A TERCEIRA
Dimensão de Risco

Todos nós já vimos uma matriz de risco tradicional. Mas há algo que este tipo de matriz não considera – o estado de ânimo de um motorista.





A distração é a terceira dimensão do risco. Faz com que as lesões sejam mais prováveis e que os resultados sejam potencialmente piores.

O risco é como um Cubo de Rubik. É fácil solucionar um dos lados. Mas é muito mais complicado quando temos que resolver todos os lados de uma vez, especialmente quando a sua posição de risco muda sem prévio aviso a 100 km/h.

DEFININDO

Direção Distraída



Uma boa definição prática da distração do motorista é “um fator interno ou externo que afasta seus olhos ou sua mente da estrada”. Resumindo, qualquer coisa que desvia a sua atenção do ato de dirigir.

As distrações relacionadas à direção podem ser divididas em dois grupos:

Distrações Conscientes: As decisões que tomamos, como alcançar o celular ou sintonizar o rádio.

Distrações Involuntárias: Lapsos mentais que ninguém tem a intenção de cometer, como adormecer ao volante ou deixar que sua mente divague num momento crucial.

CAUSAS da Direção Distraída

Pense um pouco nas quatro fontes principais da direção distraída. Estes quatro elementos contribuem para a maioria dos casos de distração ao volante (e também em outros lugares).

Porém, essas quatro fontes por si só não são suficientes para levar à distração. Você não se distrai toda vez que alguém fala com você ou cada vez que vê algo com o canto do olho.

Então, o que faz com que se distraia com estas coisas às vezes?



As REAIS CAUSAS da Distração

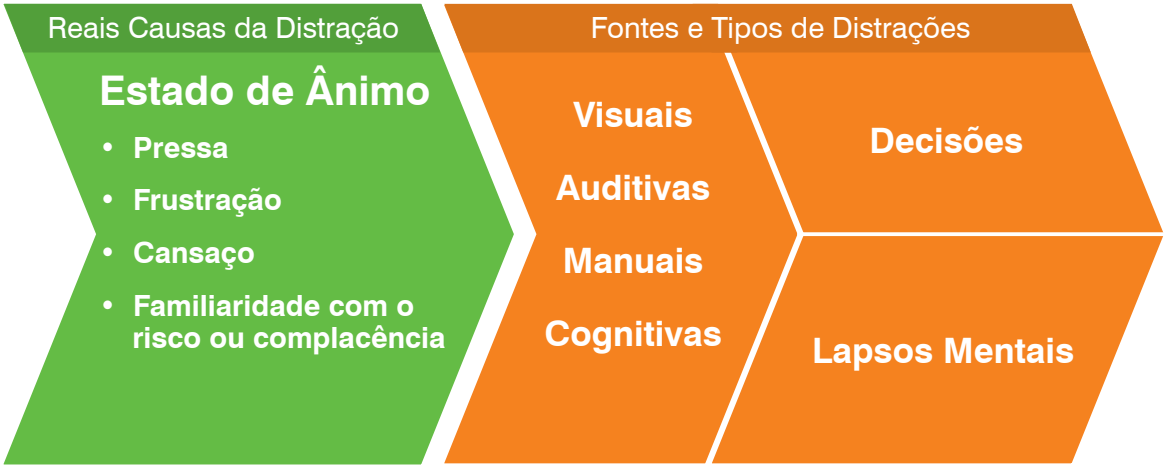
O estado mental de uma pessoa pode deixá-la mais vulnerável às fontes da direção distraída:

- Quando temos pressa, estamos mais propensos a pensar no motivo da nossa pressa ao invés de concentrar-nos na direção.
- Quando estamos frustrados, há mais possibilidades de distrair-nos por algo que vemos.
- Quando estamos cansados, estamos mais propensos a distrair-nos com algo que escutamos.

Talvez a causa de distração mais perigosa seja a familiaridade com o risco.

As pessoas se arriscam desnecessariamente no volante porque se esquecem de que dirigir é algo incrivelmente perigoso – milhares de quilos de metal viajando em velocidades muito altas.

Em uma palavra, tornam-se complacentes. E isso pode conduzir a muitos problemas.



O PANORAMA GERAL da Distração



O PADRÃO DA DISTRAÇÃO É O MESMO, NÃO IMPORTA SE ESTAMOS NA ESTRADA, NO TRABALHO OU EM CASA.

O estado mental das pessoas as torna vulneráveis às distrações, e isso pode conduzir a más decisões, lapsos mentais e uma variedade de erros. A consequência é o distanciamento dos olhos e da mente da tarefa em questão. E então, é só uma questão de tempo e de sorte até que ocorra uma lesão.

MENTE NA TAREFA,

Multitarefa Mental e Carga Cognitiva

A multitarefa é um mito. O cérebro humano apenas consegue fazer uma coisa de cada vez. Quando realizamos "multitarefas", o cérebro o que faz na verdade é saltar rapidamente para frente e para trás entre as duas tarefas.

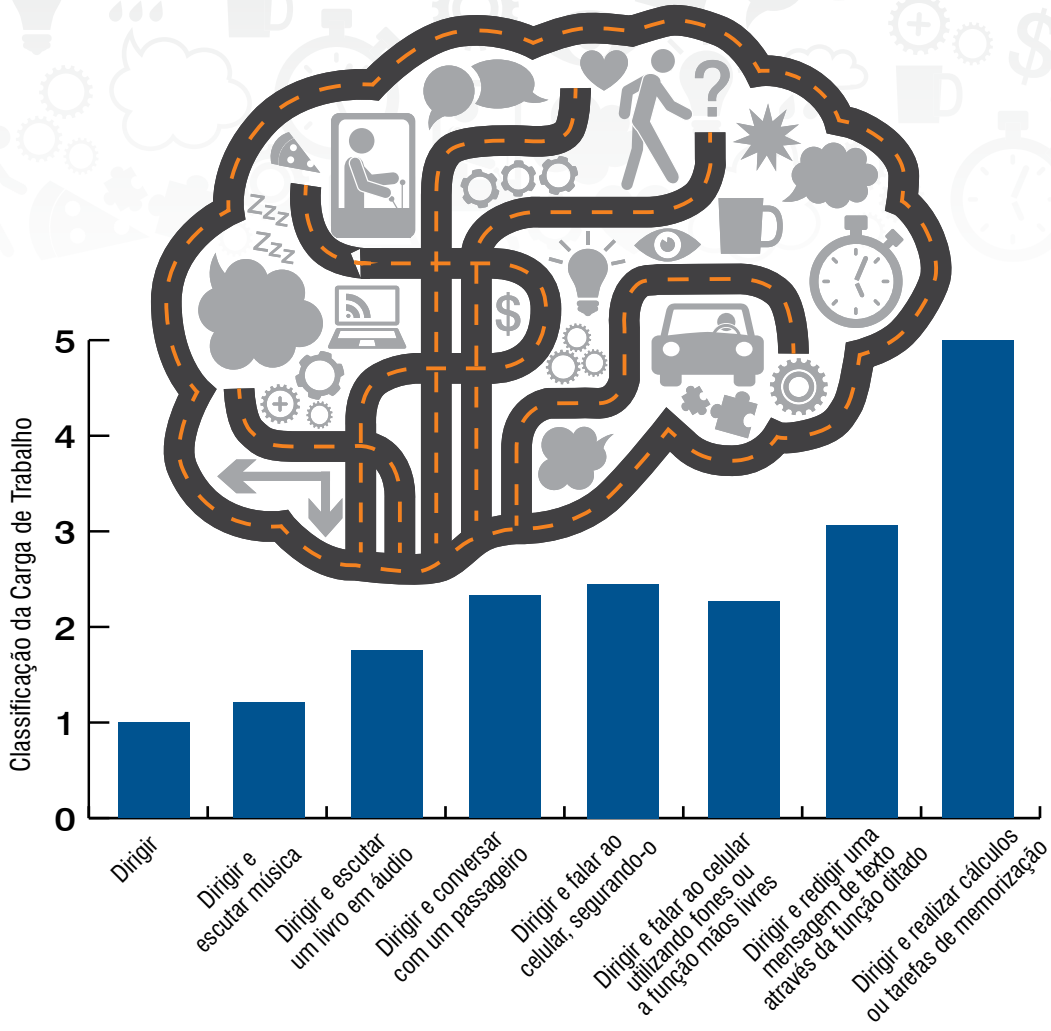
Isso exige muito trabalho mental. E inclusive a direção básica e atenta exige que executemos diferentes e múltiplas tarefas, tais como: dirigir, controlar a velocidade, pensar na distância de frenagem segura e estar atento aos pedestres e aos outros veículos.

A Fundação AAA para a Segurança Viária realizou, nos Estados Unidos, testes sobre o quanto é necessário da nossa capacidade mental para executar diferentes ações quando estamos ao volante.

Você pode ver o resultado no quadro da direita.

O estudo concluiu que "aumentar a carga de trabalho cognitivo das tarefas secundárias num veículo gerou o aumento sistemático da distração cognitiva".

Quanto mais você faz – como comer ou falar ao telefone – mais ocupado seu cérebro estará e menos poderá concentrar-se na direção (ou em qualquer outra coisa).



"Mensuração da Distração Cognitiva em Automóveis", Fundação AAA para a Segurança Viária. Junho de 2013.

Olhos na Tarefa, Complacência e Direção

INCONSCIENTE

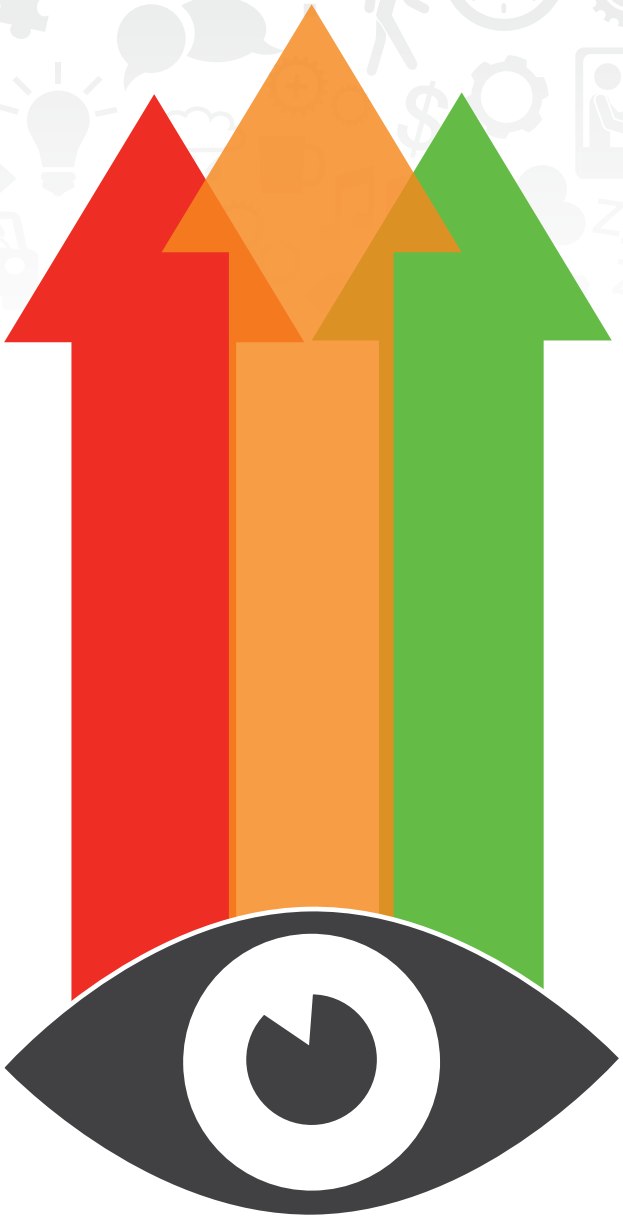
Todos nós já tivemos a sensação de estar no piloto automático durante uma viagem – nossos corpos reagem automaticamente aos eventos externos (como mudar de pista quando há um automóvel lento à nossa frente) mas nossa mente não os registra totalmente. Este tipo de viagem costuma se desvanecer como um sonho nebuloso.

A isso chamamos direção inconsciente e o problema surge quando se diz "mantenha os olhos na estrada". Só porque há algo na sua frente, não significa que você está vendo de fato.

Alguns estudos e o bom senso comum sugerem que à medida que diminui a atenção, a probabilidade de que ocorra um acidente automobilístico aumenta. É necessário manter seus olhos e sua mente na tarefa para lutar contra a desatenção e a complacência que podem se estabelecer ao dirigir durante uma longa viagem. E isso requer habilidade e prática.



A direção inconsciente é também chamada de "hipnose de estrada" pela forma como as pessoas se desconectam ou se esquecem de longos trechos da viagem como se estivessem hipnotizadas. Hoje sabemos que este estado de transe é na verdade uma diminuição da consciência.



A Direção Distraída é o Resultado do ERRO HUMANO

O padrão da distração possui várias etapas: os estados de ânimo que fazem com que as pessoas sejam suscetíveis à distração, as fontes de distrações e os erros que a distração nos leva a cometer.

Mas podemos condensar todo esse padrão em apenas duas palavras: erro humano.

Os veículos e outras máquinas não perdem o foco. Os humanos, sim. E quando nossa atenção se dispersa, as pessoas se machucam.

Observe o resultado final da distração: incidentes de direção, lesões no ambiente de trabalho, machucar-se em casa. Qualquer solução para a distração precisa ser tão abrangente quanto o problema.

Mantendo os OLHOS E A MENTE dos Trabalhadores na Tarefa



Falamos sobre como o estado de ânimo de uma pessoa pode torná-la mais vulnerável à distração. “Felizmente o estado de ânimo de uma pessoa pode torná-la igualmente mais resistente à distração.”

Há três elementos cruciais para manter os olhos e a mente dos trabalhadores na tarefa: o conhecimento do problema, as habilidades para lutar contra a distração, e reforço para construir bons hábitos e conservar as habilidades e o conhecimento sempre aguçados.

A forma mais rápida e eficaz para aprender e reter os três elementos é introduzir uma capacitação que proporcione segurança pessoal e habilidades de conscientização como parte de seu programa de segurança.

SAFESTART®

Estes quatro estados...

- ❑ **Pressa**
- ❑ **Frustração**
- ❑ **Cansaço**
- ❑ **Complacência**

podem causar ou contribuir para estes erros críticos...

- ❑ **Olhos Longe da Tarefa**
- ❑ **Mente Longe da Tarefa**
- ❑ **Linha de Fogo**
- ❑ **Equilíbrio/Tração/Firmeza**

... que aumentam o risco de lesão.

www.safestartbrasil.com.br
Copyright ©2017 SafeStart International. Todos os direitos reservados.
SafeStart é marca comercial registrada da Electrolab Limited.

Manter os olhos e a mente na tarefa é tão importante que SafeStart os coloca como um dos principais elementos de seu treinamento. Depois de duas décadas de treinamentos, constatamos que essa ainda é a melhor maneira de melhorar a conscientização e de manter os trabalhadores seguros.

Conhecimento

Os trabalhadores precisam compreender o que é a distração em termos práticos. De que forma os afeta? O que podem fazer a respeito?

Aqui temos algumas maneiras de ajudá-los a compreender melhor o problema para que possam admitir os perigos da distração.



5 FORMAS DE EDUCAR SOBRE A DISTRAÇÃO

1. Compartilhe as estatísticas alarmantes, a extensão do problema e as principais causas da distração conforme descrito neste manual.

2. Compartilhe sua própria história pessoal sobre como a distração gerou um quase incidente, para que outras pessoas possam ver que inclusive um profissional da segurança está suscetível aos perigos da distração.

3. Peça aos trabalhadores que compartilhem uma história sobre quando dirigiam e sofreram um quase acidente porque momentaneamente deixaram que seus olhos ou mente se dispersassem. Isso os lembrará o quão suscetíveis são à distração.

4. Interrompa sua complacência com o risco. Isto é especialmente necessário para as atividades nas quais o risco e a familiaridade com o perigo são altos. Peça aos trabalhadores que falem sobre como explicariam a outra pessoa sobre o nível de risco envolvido – como aos seus filhos.

5. Incentive os trabalhadores para que expliquem o padrão de distração com suas próprias palavras. Pergunte a eles qual estado comportamental (pressa, frustração, cansaço e complacência) ou que fonte de distração (visual, auditiva, manual ou cognitiva) acreditam que possam provavelmente causar-lhes mais problemas.

LIMITES DE CONHECIMENTO

Saber é a metade da batalha. A outra metade é a capacidade de agir sobre este conhecimento. Proporcione aos trabalhadores as habilidades e o reforço necessários para vencer a distração.

HABILIDADES
de conscientização

Sempre haverá algum tipo de distração por perto. É necessário que as pessoas tenham as habilidades para manter o foco quando o risco de distração se agrava devido ao seu estado mental (pressa, frustração, cansaço e complacência) e devido à quantidade de energia perigosa (caminhar versus dirigir).

As pessoas podem reconhecer os sintomas físicos de tais estado mentais com muita facilidade:

- Aumento da frequência cardíaca e da sensação de agitação = pressa.
- Sentir-se corado ou como se "seu sangue estivesse fervendo" = frustração.
- Bocejar, arrastar os pés ou sentir-se letárgico = cansaço.
- Porém poucas pessoas podem adotar medidas eficazes quando notam estes sinais. Isso ocorre porque a maioria de nós se concentra mais no problema do que em como enfrentá-lo.

A complacência também é um fator. Alguém poderia notar que estão cansados, e mesmo que saibam que há um maior risco de que adormeçam, escolhem continuar dirigindo de qualquer maneira porque já o fizeram várias vezes anteriormente sem incidentes.

Os trabalhadores precisam ter as habilidades para reconhecer quando têm pressa, ou estão cansados... e também precisam saber o que fazer a respeito.



Habilidades em AÇÃO

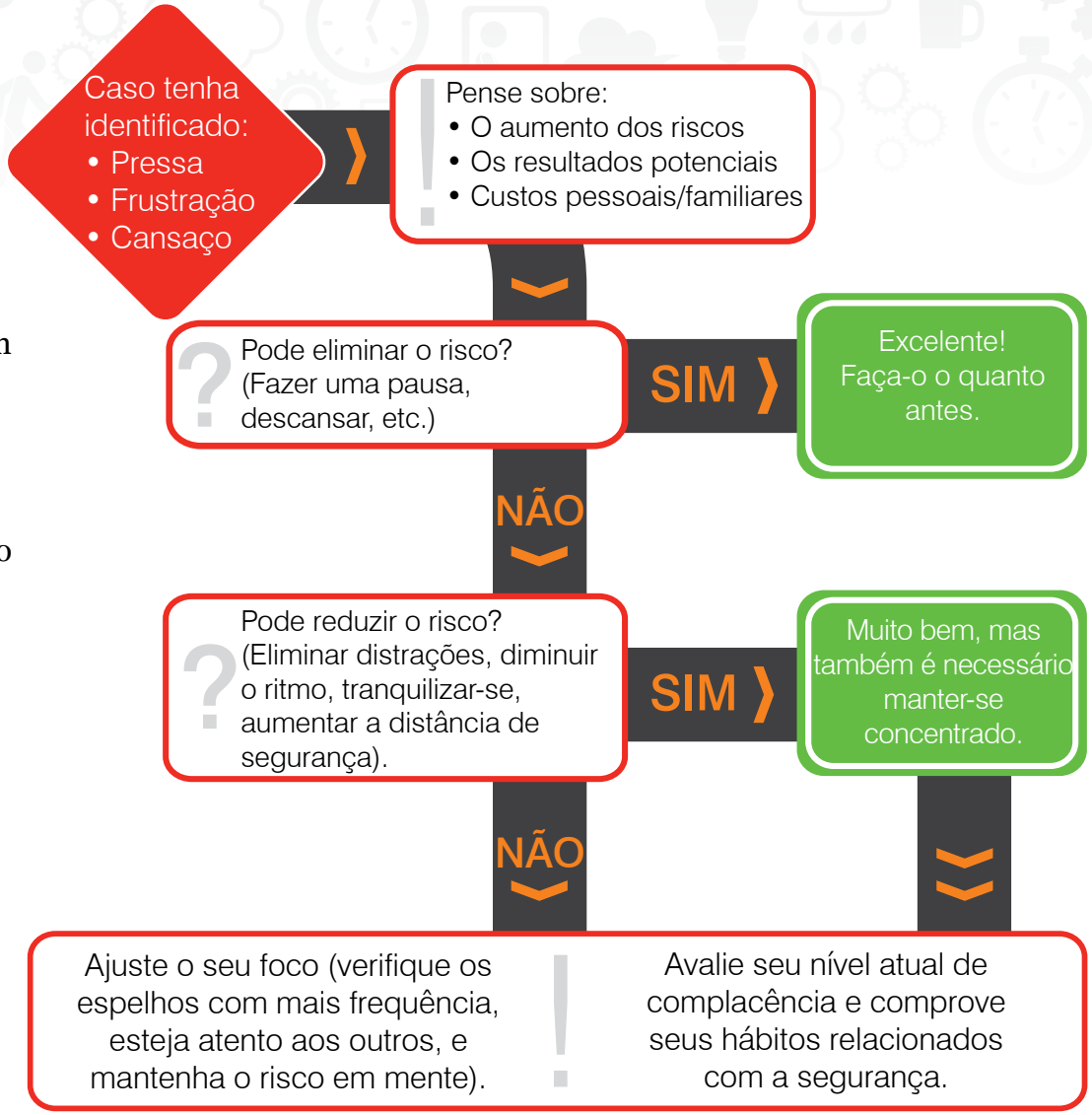
Discuta como reagir em certas situações utilizando o termo “e se”. Este tipo de planificação verbal é uma maneira fácil e eficaz de preparar os trabalhadores para que enfrentem estes estados quando ocorrem.

Pergunte aos trabalhadores em quais estados podem encontrar-se e peça que expliquem quais ações tomariam para restringi-los.

Alguns exemplos incluem:

- “Se observo que me apresso para chegar a algum lugar, então direi a mim mesmo que não vale a pena o risco extra, e seguirei em ritmo normal.”
- “Se começo a sentir-me frustrado com os outros motoristas, então respirarei profundamente, e começarei a acalmar-me.”
- “Se me pego bocejando então lembrarei a mim mesmo de que preciso manter-me concentrado e não assumirei nenhum risco adicional para compensar meu cansaço.”

Os sinais da complacência podem ser mais difíceis de reconhecer no momento. Por esta razão é especialmente importante reforçar o conhecimento, os hábitos e as regras, a fim de reduzir o risco de que ocorram lapsos mentais e más decisões.





As Três Chaves para o REFORÇO

REPETIÇÃO

A prática leva à perfeição. A perfeição é a chave para aprender quase qualquer coisa – inclusive como evitar a distração. Mas não repita o mesmo uma e outra vez, sucessivamente. Altere a forma de fazê-lo, adicione um novo detalhe ou coloque-o em um novo contexto. A meta é fazer com que as pessoas vejam e pratiquem os mesmos conceitos (como lidar com a distração enquanto dirigem) a partir de diferentes ângulos.

MOTIVAÇÃO

As motivações mais eficazes são muito pessoais para cada trabalhador – prover o sustento de suas famílias, manter seus filhos seguros, fazer uma viagem com a qual sempre sonharam.

Machucar-se pode destruir tudo isso. Ajude-os a ver como a distração pode afetar tudo o que amam e discuta de que forma o fato de desenvolver um bom comportamento para lutar contra a distração pode ensinar a seus filhos como estar mais seguros quando cresçam e comecem a dirigir.

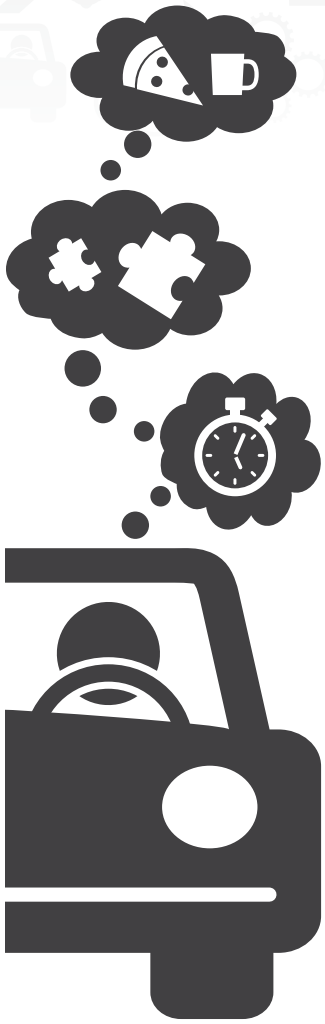
HÁBITOS

Pesquisadores da University of Southern California (USC), descobriram que as pessoas estão mais propensas a comportar-se de acordo com as rotinas e hábitos durante períodos de estresse.

Incutir hábitos seguros e padrões de comportamento para a redução de riscos pode compensar a complacência.

University of Southern California. (2013). Os hábitos saudáveis são difíceis: Em períodos de estresse, as pessoas se apoiam nas rotinas estabelecidas, inclusive as saudáveis. CienciaDiaria.

RESUMO



- Dirigir é a atividade mais arriscada que realizamos todos os dias. Afeta a todos sem importar a idade ou profissão.
- Quando você dirige, é difícil calcular a quantidade de risco ao considerarmos os erros humanos e a mudança constante das condições e dos estados mentais.
- Há um custo enorme gerado pela direção distraída. Além das lesões, os acidentes automobilísticos podem reduzir a produtividade, causar danos aos equipamentos, ferir a moral e em alguns casos pode ser uma grande responsabilidade para os trabalhadores.
- Os telefones celulares são apenas uma pequena parte do problema. Qualquer número de atividades básicas pode distrair-nos. O verdadeiro problema não é o que causa a distração – mas sim o fato de que a distração compromete nossa capacidade de tomar decisões e nos leva a cometer erros.
- O maior problema é o estado mental. Quando temos pressa, estamos frustrados, cansados ou complacentes, estamos mais propensos às distrações visuais, auditivas, manuais ou cognitivas.
- O resultado final é que a distração nos leva a afastar nossas mentes e olhos da tarefa, o que pode facilmente gerar uma colisão se estamos ao volante – ou uma grave lesão, não importa o que estivermos fazendo.
- Para solucionar a distração, você precisa de um treinamento, como o SafeStart, para abordar o erro humano proporcionando conhecimentos práticos e o treinamento das habilidades, além do reforço dos comportamentos e hábitos seguros.
- Para evitar distrair-se, as pessoas precisam ter as habilidades para agir quando percebem que têm pressa, estão frustradas, cansadas ou complacentes.
- A complacência pode ser extremamente difícil de lidar. Interrompa a familiaridade com o risco da distração através de discussões constantes e narrando exemplos. Construir hábitos fortes pode proporcionar a retirada frente aos ataques da distração.
- A chave para solucionar o problema da direção distraída é abordar a distração em sua totalidade. O padrão da distração é sempre o mesmo, não importa se você está dirigindo, se está no trabalho ou fazendo algo completamente diferente. Concentrar-se no empoderamento das pessoas para vencer a distração onde quer que ocorra: no trabalho, em casa ou na estrada.

Outros GUIAS DE SEGURANÇA gratuitos

ESCORREGÕES, TROPEÇOS E QUEDAS

54% dos incidentes envolvendo escorregões, tropeços e quedas são causados por distração dos funcionários. Este guia descreve os principais fatores físicos e humanos envolvidos nestes tipos de acidentes e fornece soluções práticas para resolver este problema.

CONFORMIDADE DO EPI

Nem mesmo o mais confortável e chamativo EPI é usado sempre quando necessário. Saiba mais sobre os fatores que influenciam os funcionários na utilização dos EPIs e descubra o que você pode fazer para melhorar esse cenário.



Faça o download dos guias no site www.safestartbrasil.com.br

COMPARTILHE ESTE GUIA

A direção distraída – e a distração em geral – afeta a todos.
Se você gostou deste guia, compartilhe-o com outros.

Faça algo a respeito da DISTRAÇÃO

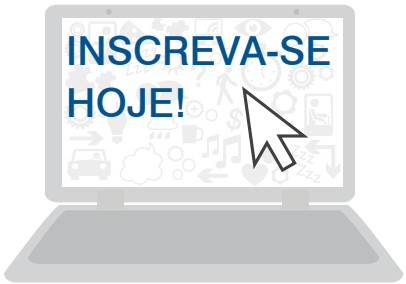
Se você leu este guia até aqui, então você encara a distração como algo sério.

Dê o seguinte passo participando de nossas apresentações online. Consulte a agenda no site: **www.safestartbrasil.com.br**

Estas apresentações online gratuitas proporcionarão mais informação sobre como os fatores humanos afetam cada aspecto de nosso programa de segurança – inclusive a distração.

Você também pode fazer o download de outros guias e excelentes recursos sobre segurança.

Apresentações Online



Nossas apresentações online são uma forma fácil de introdução ao SafeStart. Organizamos apresentações abertas ou individuais, para que você e seus companheiros possam aprender sobre os princípios do SafeStart e descobrir como o programa SafeStart irá transformar o desempenho de segurança de sua empresa.

Saiba mais em:
www.safestartbrasil.com.br

SAFESTART®

Sobre o SafeStart

SafeStart é o programa avançado de conscientização de segurança de maior sucesso no mundo hoje para o desenvolvimento diário de segurança pessoal – redução comprovada de 30% a 70% de lesões em um curto espaço de tempo e utilizado por mais de 3.000 empresas, em mais de 60 países e com mais de 3 milhões de pessoas treinadas.

A melhor maneira de aprender sobre o programa SafeStart é participar pessoalmente em um dos nossos workshops, porém, caso isso seja impossível, você também encontrará outras opções em nosso site:

- Apresentações online
- Estudos de Caso
- Artigos
- Folhetos

Para mais informações, envie um e-mail para contato@ssi.safestart.com ou ligue para (41) 4042-3800.

Copyright © 2017 - SafeStart International. Todos os direitos reservados.
SafeStart é uma marca registrada da Electrolab Limited.