



Atila Siqueira afirma que "busco sempre ser pacífico, mostro a situação e procuro apaziguar (os ânimos)"



Jean de Andrade já chegou a dar "capacetadas" em carro. Hoje, procura se manter tranquilo ao pilotar

NICOLE VASQUES  
DA REDAÇÃO

Em um cenário de mobilidade urbana intensa, o Dia Nacional do Trânsito é celebrado hoje. Com a data, surgem reflexões sobre os longos congestionamentos e hábitos do brasileiro no volante. O estresse é um agravante para o surgimento de brigas, que, como acidentes, podem levar à morte.

Um boletim emitido pelo Ministério da Saúde aponta que, em 2020, lesões de trânsito resultaram em 190 mil internações nos hospitais públicos e conveniados. Das vítimas, 61,6% eram motociclistas.

Dados do Departamento de Informática do SUS (Datassus) indicam que os acidentes de transporte terrestre matam cerca de 45 mil pessoas por ano no País. São por volta de R\$ 50 bilhões anuais em despesas com acidentes de trânsito, considerando, sobretudo, a perda da capacidade produtiva das vítimas e custos hospitalares.

Mototaxistas, motoristas de carro particular e ciclistas afirmam tentar manter o controle no trânsito, mas parte deles admite já ter perdido a paciência.

"Se a gente for ligar para tudo, perder a cabeça por tudo que estressa, vai estar praticamente matando o outro no dia a dia", diz o mototaxista Jean de Andrade, de 26 anos, na profissão há dois anos e meio em Santos. Ele já deu "capacetadas" no carro de um motorista que dava ré próximo à

## Não adianta se estressar: esta é uma regra básica no trânsito

Motoristas, motociclistas e pedestres descrevem dificuldades cotidianas e nem sempre se controlam nas ruas



A paciência pode ajudar a melhorar as estatísticas do trânsito, que apontam 45 mil mortes anuais no País

motociclista. Hoje, procura manter a tranquilidade.

O empresário Átila Siqueira, de 32 anos, lembra de uma vez em que os nervos falaram mais alto. Ele estava em uma estrada no

interior quando seu filho de 9 anos passou mal e precisou vomitar. Um motorista que vinha atrás não gostou da lentidão e xingou Siqueira. "Precisei parar e ele não entendeu, me xingou e

reclamou, queria briga. E eu falei: 'Cara, é meu filho'. Você não sabe o que vem de lá para cá, né? Então, eu busco sempre ser pacífico, mostro a situação e procuro apaziguar (os ânimos)".



Viviane Santos age com cautela



Ulisses Almeida está tirando CNH

VULNERABILIDADE

O chapeiro Ulisses de Almeida, de 35 anos, se prepara para obter a Carteira Nacional de Habilitação (CNH) para carro. Pedalando no dia a dia, acha essencial "observar o movimento", já que nunca se sabe quando alguém está em um dia ruim.

Tempos atrás, foi "cortado" por um motorista e o ofendeu. "Foi ruim para mim e para a pessoa. Você está na via, o motorista do automóvel tem que prezar pela vida do mais vulnerável, que é o motociclista ou ciclista. O rapaz veio bem em direção a mim. Graças a Deus, não me acertou".

Pedestre, a faxineira Viviane da Silva Santos, de 62 anos, procura ser paciente na hora de atravessar ruas e avenidas. Um de seus medos principais é de motociclistas, que costumam trafegar em velocidades mais altas, segundo ela.

"Para atravessar a rua, se o carro e o ônibus estão parados, temos que ver se a moto não vem, que a moto é mais perigosa. Quando se vê, já está em cima. E assim levamos".

## Comportamento espelha realidade pessoal, dizem psicólogos

III A sensação de estar pouco vigiado no trânsito leva a perder o controle que se aprende a exercer sobre si próprio. Assim aponta o psicólogo Hélio Alves, professor da Universidade Católica de Santos (Unisantos).

"A violência faz parte do ser humano, não é só no trânsito. No trânsito, é um recorte. O ser humano é violento por natureza, todos nós somos. Só que nós somos controlados, equilibrados. Por isso, precisamos de normas, de leis, de religião para falar 'não pode fazer isso', observa.

O coordenador do curso de Psicologia do Centro de

### EMPATIA

Quem está na correria diária, incluindo motoristas de aplicativo e de ônibus, precisa ficar atento aos sinais de estresse. "Tem de se cuidar, porque passar o dia inteiro dirigindo é, muitas vezes, caótico, com risco de assalto, de não receber (pagamento), pagando o carro, prestação. Tudo isso é impactante", afirma Armando Macedo. Caso alguém perceba que necessita de ajuda psicológica, deve buscar ajuda profissional, atividades de lazer e passar tempo com quem gosta. Hélio Alves orienta que a empatia seja posta em prática. "Porque, senão, todo mundo quer levar vantagem, colocar seu desejo acima de tudo. E fica difícil viver em comunidade", diz.

Psicologia Aplicada e do Núcleo de Acessibilidade da Universidade Paulista (Unip) em Santos, Armando Macedo, lembra que o organismo humano tem sistemas que reagem a estímu-

los. O dia a dia acaba afetando-os e, no trânsito, há consequências.

Ainda: para Alves, o mundo capitalista reforça que "tempo é dinheiro" e produtividade. Surge o ímpeto de

querer fazer tudo no tempo individual, não das circunstâncias reais. As normas de trânsito são ignoradas.

Quem tem baixa tolerância à frustração e não consegue se controlar — como em um congestionamento, natural diante da quantidade de veículos circulando ao mesmo tempo — exterioriza a raiva e pode desenvolver consequências físicas e psicológicas, diz o psicólogo Hélio Alves.

SINTOMAS FÍSICOS E EMOCIONAIS

Armando Macedo observa que o estresse não é de todo negativo, pois impulsiona e motiva o ser humano a vi-

ver. Porém, um problema está em usar o volante como uma forma de empoderamento. Quem libera a raiva ao dirigir está, na verdade, denunciando os níveis de estresse presentes em outras esferas da vida.

"Ela (a pessoa) acaba desenvolvendo uma úlcera, uma gastrite, no campo orgânico, e no campo emocional um sofrimento muito grande. Porque não adianta ficar buzuzinando e xingando, não vai mudar a realidade. Vai ter que esperar o trânsito fluir. Muitas vezes, faz o outro sofrer também", completa Hélio Alves.

Macedo avalia que a pan-

demia de covid-19 acentuou a ansiedade humana. Durante o isolamento social, as pessoas olharam muito para si próprias em suas próprias casas. Com o retorno à vida presencial, isso se reflete no comportamento com os outros no trânsito, por exemplo.

"Com ansiedade e depressão, as pessoas pegam o carro e vão sair, pegam a moto, a bicicleta e vão sair. Ai, acabam olhando para o mundo de um modo não tão equilibrado. Se alguém xinga, a reação é outra. Se demora muito no semáforo, (o condutor) começa a ficar impaciente". (NV)