



FICHA TÉCNICA

# CONDUÇÃO NOCTURNA

**Níveis GDE** **Nível 3** - Nível Tático

**Temas Transversais** **Tema 5** - Conhecimento das Regras de Trânsito;  
**Tema 6** - Domínio das Situações de Trânsito

- Síntese informativa**
- Condução nocturna
  - Visibilidade nocturna
  - Utilização das luzes de noite
  - Utilização de luzes de nevoeiro à noite

## SUGESTÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO

### FORMAÇÃO TEÓRICA

**Nível 3** - Nível Tático - Regras de trânsito e Sinais e Comportamento Dinâmico do Veículo

Objectivos	Métodos e Recursos
Conhecer os riscos da condução nocturna, limites da visibilidade, e tendo em consideração as limitações naturais dos condutores	Método expositivo Método interrogativo Método activo Método demonstrativo Vídeos e manuais técnicos Simulador de condução

Portaria nº 536/2005, de 22 de Junho      Cap. I, Sec. I, V, 2.3

### FORMAÇÃO PRÁTICA

**Nível 3** - Nível Tático - Domínio das Situações de Trânsito

Objectivos	Métodos e Recursos
Aplicar na prática as técnicas de redução dos riscos da condução nocturna, utilizando os diferentes sistemas de iluminação	Condução comentada Veículo de instrução

Portaria nº 536/2005, de 22 de Junho      Cap. II, Sec. II, 3.3



## CONDUÇÃO NOCTURNA

### CONDUÇÃO NOCTURNA

Muitos dos mais graves acidentes rodoviários ocorrem durante a noite, entre as 23h00 e as 06h00, e têm vulgarmente como consequência a morte do condutor, e por vezes também dos passageiros, e a perda total dos veículos e das suas cargas.

Quais as causas mais frequentes? Entre as primeiras, aparece o adormecimento do condutor ao volante. O ser humano, neste caso o condutor do veículo, tem um ciclo de actividade/descanso que obedece ao ciclo solar, ou seja, ciclo circadiano, ou seja, deve trabalhar de dia e descansar e dormir de noite.

Por este facto, é natural que o condutor - mesmo aquele que habitualmente trabalha nos turnos da noite - tenha tendência para adormecer, quando anoitece e está escuro.

Quais as soluções para este mal? Devemos lembrar-nos das implicações que os hábitos do condutor têm na sua capacidade de vigilância e de que forma acentuam ou não a fadiga, aumentando a sonolência.

Factores como alimentação, seu tipo, quantidade e frequência; saber dormir, mesmo que seja de dia; programação de paragens e descansos; medicamentos e drogas quer legais, quer ilícitas; higiene pessoal e controlo de saúde física e mental, são muito importantes, em especial para quem tem de conduzir um veículo durante a noite, pontualmente, e fundamentais para quem trabalha de noite.



## VISIBILIDADE NOCTURNA

Durante a noite, a visibilidade diminui de várias formas:

- **Dificuldade de ver as coisas e os objectos;**
- **Dificuldade de distinguir cores;**
- **Dificuldade de avaliar distâncias;**
- **Efeitos do encandeamento sob luz forte;**
- **Efeitos do deslumbramento, derivado das rápidas alterações da quantidade de luz, ou sejam, a passagem de um local escuro para um muito iluminado ou vice-versa.**

Para combater a escuridão ou falta de iluminação, os veículos possuem luzes, sinalizadores e reflectores, que servem para os outros nos verem e indicar a nossa posição, bem como as nossas intenções e os faróis que servem para iluminar a via.

Nestes últimos, enquadram-se as luzes de cruzamento ou médios, utilizados para iluminar a estrada até 30 metros, à frente do veículo, e as luzes de estrada ou máximos, que devem iluminar pelo menos a 100 metros, à frente do veículo.

A regulação dos faróis é muito importante para que:

- **Permitam assinalar a presença do veículo;**
- **Possam iluminar a estrada;**
- **Evitem encandeamento de outros condutores ou peões, no caso das luzes de cruzamento.**

## UTILIZAÇÃO DE LUZES DE NOITE

Durante a noite, o condutor deve circular com os médios ligados e apenas utilizar os máximos, quando não existir outro trânsito a circular à sua frente, no mesmo sentido ou em sentido inverso, podendo ser usados, de forma alternada e rápida, as luzes médios e máximos, apenas para sinalizar uma situação de perigo.



## **UTILIZAÇÃO DE LUZES DE NEVOEIRO À NOITE**

As luzes de nevoeiro da frente só podem ser usadas, durante a noite, se as condições de visibilidade forem reduzidas, em caso de nevoeiro e caso não seja visível a estrada, em toda a sua largura e numa extensão de pelo menos 50 metros.

As luzes de nevoeiro traseiras só devem ser utilizadas em situação de nevoeiro intenso e, quando a projecção de água pelos pneus traseiros do veículo, impedir a visibilidade normal das luzes de presença traseiras.