



11

A CONDUÇÃO ECOLÓGICA

Porquê? →

Como? →

A condução ecológica

Uma condução ecológica, económica, confortável e segura não é uma contradição, sendo estes elementos, sim, complementares.

A condução ecológica não se resume a circular menos depressa, mas principalmente a circular melhor. A palavra mais importante é antecipar.

Porquê adotar uma condução económica?

Praticar a condução ecológica permite reduzir a fatura de combustível. É um contributo útil que cada um de nós pode dar à luta contra o aquecimento climático. Uma condução económica é também uma condução segura que permite

- uma poupança pessoal (combustível e material)
- a salvaguarda do ambiente e da qualidade de vida (menos emissões de CO₂, redução do ruído, etc.)
- a diminuição do risco de acidente e do stress

Como?

São possíveis várias opções:

- Usar meios de transporte públicos
- Partilhar um veículo
- Deslocar-se a pé
- Andar de bicicleta

Os transportes públicos, a partilha de veículos e o Park & Ride oferece várias vantagens:

- Poupança de combustível e de parque de estacionamento, redução do desgaste
- Diminuição do trânsito e menos lugares de estacionamento
- Preservação do meio ambiente
- Menos stress e fadiga
- Melhoria do bem-estar

Para as distâncias curtas, caminhar ou andar de bicicleta

Existem inúmeras vantagens:

- Exercício físico benéfico para a saúde
- Preservação da natureza
- Redução dos ruídos

Que comportamento adotar?

Conduzir de forma ecológica implica também a utilização adequada da tecnologia dos veículos modernos. Os condutores podem aplicar a condução ecológica a qualquer veículo. Pode realizar-se uma economia de até 25% de combustível ao colocar em prática os seguintes conselhos.

→ *Opte por um veículo*

- Adaptado às suas necessidades pessoais
- De baixo consumo
- Com emissões reduzidas

→ *Coloque o seu veículo em funcionamento*

- Sem acelerar para preservar o meio ambiente e o material
- Sem aquecer o motor ao ralenti. É melhor iniciar imediatamente a marcha porque o motor aquece mais depressa desta forma do que ao ralenti. Aquecer o motor com o veículo parado é proibido por lei, devido ao ruído e ao gasto de recursos naturais
- Evitando acelerações fortes e altas rotações

→ *Evite os trajetos curtos*

Um arranque a frio (temperatura do óleo < 40°C) aumenta

- o consumo e as emissões
- o desgaste do material

→ *Adote uma condução relaxada e sem brusquidão*

- Circule sempre com a relação de caixa mais alta. Passe para a velocidade seguinte quando alcançar cerca de 2000 rpm (gasóleo) ou 2500 rpm (gasolina)
- Antecipe o mais possível (detetar os semáforos quando ainda está longe, por exemplo) para que possa abrandar com o travão motor que é muito mais económico do que a travagem clássica
- Deixe deslizar o veículo e aproveite o corte na alimentação de combustível
- Desligue o motor se o veículo ficar parado durante mais de 20 segundos
- Ative o sistema Start-Stop se este estiver disponível

→ **Adote uma condução antecipadora/defensiva**

Uma distância entre veículos de, pelo menos, 2 a 3 segundos

permite

ver melhor e ter mais informações

dando

mais tempo para reagir e menos stress

por conseguinte

uma margem de segurança acrescida

e

uma consideração maior pelos outros utentes da estrada

o que leva a

uma condução defensiva

Uma condução defensiva consiste em










- Ter um comportamento cortês
- Antecipar
- Manter uma visão global
- Olhar à sua volta durante a condução
- Planear uma escapatória para todas as situações
- Tornar-se visível para os outros utentes

→ Adote uma condução adaptada nas subidas;

- Evite acelerar a fundo
- Idealmente, o acelerador deve encontrar-se nos $\frac{3}{4}$

→ Verifique a pressão e o estado dos pneus

Controlar a pressão dos pneus todos os meses é crucial. Circular com pneus com pressão insuficiente é perigoso e aumenta o consumo. A falta de 0,5 bar faz com que o consumo aumente 2,4%, ou seja 58 kg de CO₂ por ano.

Velocidade	Acelerador	Rotações/ min.	Consumo l/100 km	Gasolina
				Gasóleo
5	 3/4 gaz	2230	6,5	
		1560	4,1	
4	 1/2 gaz	2730	7,3	
		1950	4,4	
3	 1/4 gaz	3560	9,0	
		2700	5,5	

Para um comportamento adequado:

- Aumente a pressão em 0,2 bar à frente e atrás. Não há qualquer desvantagem a não ser uma leve redução de conforto
- Verifique e ajuste a pressão com o veículo frio
- Não se esqueça de voltar a colocar as tampas das válvulas
- Verifique o desgaste e os eventuais danos



Atenção: circule com pneus de inverno apenas se isto for necessário, pois os pneus de inverno com marcação M&S tem uma resistência acrescida à rodagem, levando assim a um aumento de combustível.

Alguns conselhos

- Reduza a utilização do ar condicionado e de todos os componentes consumidores de eletricidade
- Retire os porta-bagagens e porta-bicicletas que, em função da velocidade, aumentam o consumo em 2 a 3 litros por 100 km
- Evite transportar cargas inúteis. 100 kg de carga a mais corresponde, mais ou menos, a um aumento do consumo de 5%.
- Os óleos com fricção reduzida são mais económicos, principalmente com baixas temperaturas

Material de apoio

- Apresentação do Centre de Formation pour Conducteurs (Centro de Formação para Condutores -versões **francesa** e **alemã**)
- Conduza melhor com a AXA: **teste a realizar.**

Fontes: [Centre de Formation pour Conducteurs \(Luxemburgo\)](#), [Ministère du Développement durable et des Infrastructures, La Prévention Routière \(França\)](#)