



5 Medos que Travam Quem Tem Habilitação



O que você vai encontrar aqui

- 1 Teste: qual é seu nível de confiança? pág. 3
- 2 O que sua pontuação revela pág. 4
- 3 Medo 1: Evitar dirigir por insegurança pág. 5
- 4 Medo 2: Travar em manobras e estacionamento pág. 6
- 5 Medo 3: Pânico em vias rápidas pág. 7
- 6 Medo 4: Medo de rotatórias e cruzamentos pág. 8
- 7 Medo 5: Ansiedade que paralisa ao volante pág. 9
- 8 Tudo que você precisaria resolver pág. 10
- 9 A solução: Método Dr. Direção pág. 11
- 10 Comece agora pág. 12

Qual é o seu nível de confiança ao volante?

Para cada afirmação, marque o número que melhor descreve você. 1 = Nunca | 2 = Raramente | 3 = Às vezes | 4 = Frequentemente | 5 = Sempre

1 Consigo entrar em uma avenida movimentada sem hesitar

1 Nunca 2 Raramente 3 Às vezes 4 Frequentemente 5 Sempre

2 Faço baliza e manobras com tranquilidade

1 Nunca 2 Raramente 3 Às vezes 4 Frequentemente 5 Sempre

3 Me sinto seguro(a) ao mudar de faixa no trânsito

1 Nunca 2 Raramente 3 Às vezes 4 Frequentemente 5 Sempre

4 Dirijo em horário de pico sem ansiedade

1 Nunca 2 Raramente 3 Às vezes 4 Frequentemente 5 Sempre

5 Estaciono em vagas apertadas sem dificuldade

1 Nunca 2 Raramente 3 Às vezes 4 Frequentemente 5 Sempre

6 Passo por rotatórias e cruzamentos sem medo

1 Nunca 2 Raramente 3 Às vezes 4 Frequentemente 5 Sempre

7 Consigo dirigir à noite com confiança

1 Nunca 2 Raramente 3 Às vezes 4 Frequentemente 5 Sempre

8 Faço trajetos curtos sozinho(a) sem preocupação

1 Nunca 2 Raramente 3 Às vezes 4 Frequentemente 5 Sempre

Sua pontuação:

/ 40

Some todos os valores marcados

O que sua pontuação revela sobre você

32 a 40

pontos

Confiança alta!

Você já tem boa desenvoltura ao volante. Ajustes finos podem elevar sua segurança ainda mais.

16 a 31

pontos

Atenção

Existem situações que ainda geram insegurança. Cada ponto abaixo de 5 representa uma habilidade que pode ser desenvolvida com prática orientada.

8 a 15

pontos

Alerta

O medo está limitando sua liberdade. Você tem habilitação, mas o trânsito ainda parece um desafio. É hora de buscar orientação profissional.

Ficou abaixo de 32 pontos?

Nas próximas páginas, conheça os 5 medos mais comuns de quem tem habilitação e descubra o que fazer para superar cada um deles.



1

Evitar dirigir por insegurança

Ter a habilitação mas deixar o carro estacionado. Pedir carona, usar transporte público, depender dos outros. Quanto mais tempo passa sem dirigir, maior fica a barreira.

CNH
parada na gaveta

Sinais de alerta

1 Sempre pede carona ou usa aplicativo

2 Evita compromissos que exigem dirigir

3 Sente culpa por não usar a habilitação

OK O que fazer agora

Comece com trajetos curtos em ruas que você conhece, em horários de trânsito calmo. A prática constante, mesmo em pequenas doses, é o que constrói confiança real.

2

Travar em manobras e estacionamento

Vagas apertadas, baliza, manobras em espaços reduzidos. A pressão de outros motoristas esperando aumenta a ansiedade e a chance de erro.

Baliza
principal temor

Sinais de alerta

1 Dá voltas no quarteirão evitando estacionar

2 Só para em vagas grandes e fáceis

3 Pede para alguém estacionar por você

OK O que fazer agora

Pratique em estacionamentos vazios até ganhar noção espacial do seu veículo. Aprenda referências visuais (espelho, coluna, para-choque) que facilitam a baliza.

3

Pânico em vias rápidas

Avenidas com muitas faixas, velocidade alta e trânsito intenso causam medo. A sensação de perder o controle pode paralisar até quem já sabe dirigir.

BPM
coração acelerado

Sinais de alerta

- 1 Só anda por ruas residenciais
- 2 Evita avenidas mesmo que o trajeto fique maior
- 3 O coração dispara ao entrar em vias movimentadas

OK O que fazer agora

Comece entrando em avenidas em horários mais tranquilos. Aumente a exposição gradualmente. Com prática guiada, o que parecia impossível vira parte da rotina.

4

Medo de rotatórias e cruzamentos

Rotatórias exigem decisão rápida: quando entrar, qual faixa usar, quando sair. Cruzamentos sem semáforo geram dúvida sobre quem tem a preferência.

?
quando entrar?

Sinais de alerta

1 Freia antes da rotatória sem necessidade

2 Hesita em cruzamentos e causa buzinas

3 Evita rotas que tenham rotatórias

OK O que fazer agora

Aprenda as regras de preferência e pratique em rotatórias menores. Com repetição acompanhada, a tomada de decisão se torna automática.

5

Ansiedade que paralisa ao volante

Mãos suando, coração acelerado, pensamentos de que algo vai dar errado. A ansiedade transforma o ato de dirigir em sofrimento e faz muitos desistirem.

Medo
antes de ligar o carro

Sinais de alerta

- 1 Adia a decisão de dirigir repetidamente
- 2 Sente sintomas físicos ao pensar em dirigir
- 3 Já tentou dirigir mas desistiu pelo nervosismo

OK O que fazer agora

Técnicas de respiração antes de ligar o carro ajudam a reduzir a ansiedade. Um instrutor paciente, que respeita seu ritmo, faz toda a diferença na superação.

Tudo que você precisaria resolver por conta própria:

Dominar baliza e manobras

Controlar a ansiedade ao volante

Ganhar confiança em avenidas

Praticar troca de faixa com segurança

Aprender a reagir em rotatórias

Dirigir à noite com tranquilidade

Praticar estacionamento em vagas apertadas

Conhecer as vias do seu dia a dia

Dirigir em horário de pico

Desenvolver noção espacial do veículo

Aprender direção defensiva

Lidar com imprevistos no trânsito

São muitas habilidades para desenvolver sem orientação.

Cada uma exige prática, paciência e alguém experiente ao seu lado. Tentar resolver tudo sozinho(a) pode gerar frustração e reforçar o medo.

E se tudo isso fosse resolvido em 10 aulas?

O Método Dr. Direção é um programa de 10 aulas no seu próprio carro, nas ruas que você percorre no dia a dia, com instrutor certificado pelo DETRAN-PE e mais de 40 anos de experiência.

- v Baliza e manobras com confiança
- v Avenidas e vias rápidas sem medo
- v Rotatórias e cruzamentos com segurança
- v Direção defensiva no seu dia a dia
- v Controle da ansiedade ao volante
- v Prática real nas ruas que você vai percorrer
- v Acompanhamento personalizado no seu ritmo
- v No seu próprio carro, sem adaptação

**Você dirige com autonomia.
O Dr. Direção cuida da sua evolução.**



Alberes Nascimento

Instrutor Certificado DETRAN-PE · 40+ anos

Pronto para dirigir com confiança e segurança?

O Método Dr. Direção é feito no seu próprio carro, no seu ritmo, com um instrutor DETRAN-PE. Agende uma conversa pelo WhatsApp e dê o primeiro passo.

Falar com o Dr. Direção pelo WhatsApp

Agendamento rápido

ENTRE EM CONTATO

WhatsApp: (81) 97905-5108

Site: doutordirecao.com.br

Recife e Região Metropolitana