

**Módulo de Segurança Rodoviária**  
(7 horas)

Lição n.º	Conteúdos programáticos	Duração
AB1	<b>A — Perfil do condutor</b> 1. Personalidade, estilos de vida, influências sociais e normas entre pares; 2. Atitudes, valores, motivações e comportamentos na condução;	1 hora
AB2	3. Fatores de risco inerentes ao condutor — efeitos e consequências na condução: 3.1. Visão, audição, idade e género; 3.2. Fadiga e sonolência; 3.3. Estados emocionais; 3.4. Condução sob a influência de bebidas alcoólicas, medicamentos e outras substâncias psicotrópicas.	1 hora
AB3	<b>B — Comportamento cívico e segurança rodoviária</b> 1. O comportamento a adotar pelo condutor face a: 1.1. Peões: crianças; idosos; invisuais; deficientes motores; 1.2. Veículos de duas rodas: imprevisibilidade da trajetória; 1.3. Automóveis pesados. 2. O comportamento cívico: 2.1. A importância da comunicação; 2.2. A partilha de um espaço e o respeito pelo outro. 3. A condução defensiva: 3.1. Conceito e atitude do condutor; 3.2. Caracterização de técnicas de condução e comportamentos face às situações: preparar -se; prever; antecipar; sinalizar; estabelecer contacto visual; manter as distâncias de segurança.	1 hora
AB4	4. A segurança rodoviária: 4.1. O sistema de circulação rodoviário: 4.1.1. O homem, elemento principal do sistema; 4.1.2. O veículo; 4.1.3. A via pública; 4.1.4. As condições ambientais. 4.2. O acidente rodoviário: 4.2.1. A falha humana como fator dominante; 4.2.2. Tipos e causas dos acidentes; 4.2.3. Formas de evitar os acidentes.	1 hora
AB5	<b>C — A condução</b> 1. A tarefa da condução: 1.1. A recolha de informação: a exploração visual perceptiva e estratégias a adotar; 1.2. A identificação; 1.3. A decisão: a importância da antecipação e da previsão e estratégias a adotar; 1.4. A avaliação do risco; o risco menor; 1.5. A ação: controlo do veículo e capacidades motoras.	1 hora
AB6	2. Tempo de reação — principais fatores que o influenciam; 3. Distâncias de reação, de travagem e de paragem e principais fatores que as influenciam; 4. Distâncias de segurança em relação ao veículo da frente e da lateral: fatores a ter presentes na avaliação e formas de avaliar.	1 hora
AB7	<b>D — Mobilidade sustentável</b> 1. Definição/conceito; 2. O acesso ao espaço público; 3. Desenvolvimento sustentável nos aglomerados urbanos; 4. O transporte eficiente.	1 hora

## Módulo de Teoria da Condução

Disposições Comuns  
(16 horas)

Lição n.º	Conteúdos programáticos	Duração
AB8	<b>I – Princípios gerais de trânsito e de segurança rodoviária</b> 1 - O sistema de circulação rodoviário: 1.1 O homem, elemento principal do sistema; 1.2 O veículo; 1.3 A via pública; 1.4 As condições ambientais. 2 - O acidente: 2.1 A falha humana como fator dominante.	1 hora
AB9	3 - Função da condução: 3.1 A recolha de informação: 3.1.1 A exploração visual perceptiva; estratégias a adotar; 3.1.2 A identificação; 3.2 A decisão: 3.1.1 A importância da antecipação e da previsão; estratégias a adotar; 3.1.2 A avaliação do risco; o risco menor; 3.3 A ação: 3.3.1 Controlo do veículo; 3.3.2 Capacidades motoras; 3.4 Importância dos elementos perceptivos na condução. 4 - Tempo de reação – principais fatores que o influenciam: 4.1 Distâncias: 4.1.1 Distâncias de reação, de travagem e de paragem: principais fatores que as influenciam; 4.1.2 Distâncias de segurança; 4.1.3 Distância lateral, distância em relação ao veículo da frente; fatores a ter presentes na avaliação; formas de avaliar.	1 hora
AB10	5 - Sinalização: 5.1 Classificação geral dos sinais de trânsito e sua hierarquia; 5.2 Sinais dos agentes reguladores do trânsito; 5.3 Sinalização temporária; 5.4 Sinais luminosos;	1 hora
AB11	5.5 Sinais verticais: de perigo, de regulamentação e de indicação; sinalização de mensagem variável e sinalização turístico cultural; 5.6 Marcas rodoviárias; 5.7 Sinais dos condutores: sonoros, luminosos e manuais.	1 hora
AB12	6 - Regras de trânsito e manobras: 6.1 Condução de veículos; 6.2 Início e posição de marcha; 6.3 Pluralidade de vias de trânsito; 6.4 Trânsito em filas paralelas; 6.5 Trânsito em rotundas, cruzamentos, entroncamentos e túneis; 6.6 Trânsito em certas vias ou troços; autoestradas e vias equiparadas; 6.7 Trânsito de peões;	1 hora
AB13	6.8 Visibilidade reduzida ou insuficiente; 6.9 Iluminação; 6.10 Veículos de transporte coletivo de passageiros; 6.11 Veículos que efetuem transportes especiais; 6.12 Veículos em serviço de urgência; 6.13 Proibição de utilização de certos aparelhos;	1 hora

	<p>6.14 Velocidade:  6.14.1 Velocidade adequada às condições de trânsito;  6.14.2 Limites aplicáveis;  6.14.3 Casos de obrigatoriedade de circular a velocidade moderada;</p>	
AB14	<p>6.15 Cedência de passagem;  6.16 Cruzamento de veículos – precauções:  6.16.1 Vias estreitas ou obstruídas;  6.16.2 Veículos de grandes dimensões;  6.16.3 Influência do deslocamento do ar;  6.17 Ultrapassagem – deveres dos condutores:  6.17.1 Influência das características dos veículos em situações de ultrapassagem;  6.17.2 O espaço livre e necessário para a ultrapassagem;  6.17.3 A importância dos retrovisores;  6.18 Execução da ultrapassagem – seus riscos; precauções:  6.18.1 Sinal de aviso;  6.18.2 Posição para ultrapassar;  6.18.3 Avaliação de velocidades e distâncias;</p>	1 hora
AB15	<p>6.19 Mudança de direção – cuidados prévios:  6.19.1 Posicionamento na faixa de rodagem;  6.20 Inversão do sentido da marcha – precauções;  6.21 Marcha atrás; meio auxiliar ou de recurso;  6.22 Paragem e estacionamento:  6.22.1 A importância de não dificultar a passagem e a visibilidade; proibições;  6.22.2 Estacionamento abusivo; abandono e remoção de veículos.</p>	1 hora
AB16	<p><b>II – O condutor e o seu estado físico e psicológico</b>  1 - Visão:  1.1 Campo visual;  1.2 Acuidade visual;  1.3 Visão cromática, estereoscópica e noturna.  2 - Audição.  3 - Idade.  4 - Estados emocionais.  5 - Fadiga:  5.1 Principais causas, sintomas e efeitos na condução;  5.2 Formas de prevenção.  6 - Sonolência:  6.1 Principais sintomas e efeitos na condução;  6.2 Formas de prevenção.  7 - Medicamentos:  7.1 Noção de substâncias psicotrópicas;  7.2 Principais efeitos das substâncias psicotrópicas na condução;  7.3 Condução sob a influência das substâncias psicotrópicas e sinistralidade rodoviária.  8 - Álcool:  8.1 Consumo de álcool: Noção de alcoolemia e de taxa de álcool no sangue (TAS);  8.2 Fatores que interferem na TAS;  8.3 Principais efeitos do álcool na condução;  8.4 Condução sob a influência do álcool e sinistralidade rodoviária;  8.5 Processo orgânico de eliminação do álcool;  8.6 Álcool e medicamentos;  8.7 Regime legal.  9 - Substâncias psicotrópicas:  9.1 Tipos e principais efeitos na condução;  9.2 Condução sob a influência das substâncias psicotrópicas e sinistralidade rodoviária.</p>	1 hora

<p><b>AB17</b></p>	<p>III – O condutor e o veículo</p> <p>1 - O veículo:</p> <p>1.1. Motociclos, ciclomotores, triciclos e quadriciclos;</p> <p>1.2. Automóveis ligeiros e pesados;</p> <p>1.3. Tipos de automóveis: passageiros, mercadorias e especiais;</p> <p>1.4. Veículos agrícolas: máquinas industriais e veículos sobre carris;</p> <p>1.5. Veículos únicos e conjuntos de veículos: veículos articulados e comboios turísticos;</p> <p>1.6. Outros veículos: velocípede com e sem motor, reboque, semirreboque e veículos de tração animal;</p> <p>1.7. Caracterização de veículos de duas, três e quatro rodas;</p> <p>1.8. Pesos e dimensões: definições de peso bruto, tara e dimensões exteriores.</p>	<p>1 hora</p>
<p><b>AB18</b></p>	<p>2 - Constituintes do veículo:</p> <p>2.1 Quadro e carroçaria;</p> <p>2.2 Habitáculo do veículo:</p> <p>2.2.1 Painel de instrumentos: reconhecimento e função dos principais órgãos de comando, regulação e sinalização;</p> <p>2.2.2 Visibilidade através do habitáculo e sua influência na segurança: espelhos retrovisores, limpa para-brisas, funcionamento e manutenção;</p> <p>2.2.3 Controlo dos dispositivos de iluminação interior, sinalização, ventilação e climatização em automóveis pesados de passageiros;</p> <p>2.3 Motor e sistemas:</p> <p>2.3.1 Motor – tipos e combustíveis utilizados;</p> <p>2.4 Sistemas dos veículos:</p> <p>2.4.1 Sistema de transmissão, de lubrificação, de refrigeração, de direção, elétrico e de escape: função;</p> <p>2.4.2 Sistema de travagem e de suspensão:</p> <p>2.4.2.1 Função e sua composição;</p> <p>2.5 Verificação da pressão e piso dos pneus:</p> <p>2.5.1 Mudança de rodas em caso de emergência;</p> <p>2.6 Avarias mais correntes, precauções de rotina; utilização adequada.</p> <p>3 - Inspeções periódicas obrigatórias:</p> <p>3.1 Seu regime.</p> <p>4 - Proteção do ambiente:</p> <p>4.1 Ruídos e emissão de poluentes atmosféricos;</p> <p>4.2 Poluição do solo;</p> <p>4.3 Condução económica.</p>	<p>1 hora</p>
<p><b>AB19</b></p>	<p>5 - Transporte de passageiros e de carga:</p> <p>5.1 Entrada, acomodação e saída de passageiros e condutor;</p> <p>5.2 Operações de carga e de descarga; estabilidade do veículo; visibilidade.</p> <p>6 - Visibilidade relativamente aos outros utentes da via:</p> <p>6.1 Adaptação da condução às características específicas do veículo; sua instabilidade e fragilidade;</p> <p>6.2 Posicionamento na via: ver e ser visto;</p> <p>6.3 Iluminação.</p> <p>7 - Equipamentos de segurança:</p> <p>7.1 Finalidade, modelos aprovados e utilização:</p> <p>7.1.1 Cinto de segurança e encosto de cabeça;</p> <p>7.1.2 Sistemas de retenção para crianças; sua instalação e restrições ao seu uso com air-bag;</p> <p>7.1.3 Sinal de pré-sinalização;</p> <p>7.1.4 Colete retrorrefletor;</p> <p>7.2 Segurança ativa e passiva: diferenciação.</p>	<p>1 hora</p>
<p><b>AB20</b></p>	<p>IV – O condutor e os outros utentes da via</p> <p>1 - O comportamento a adotar pelo condutor face a:</p> <p>1.1. Peões: crianças; idosos; invisuais; portadores de deficiência motora;</p> <p>1.2. Veículos de duas rodas: imprevisibilidade da trajetória;</p> <p>1.2.1 Veículos pesados;</p> <p>1.2.2 Ultrapassagem;</p> <p>1.2.3 Ângulos mortos;</p> <p>1.2.4 Distância de segurança.</p> <p>2 - O comportamento cívico:</p>	<p>1 hora</p>

	<p>2.1 A importância da comunicação entre os utentes;  2.2 A partilha de um espaço e o respeito pelo outro;  2.3 Ver e ser visto;  2.4 Não surpreender nem se deixar surpreender.  3 - A condução defensiva:  3.1 Atitude do condutor;  3.2 Caracterização de técnicas de condução.</p>	
AB21	<p><b>V – O condutor, a via e outros fatores externos</b>  1 - Classificação das vias – o perfil, o estado de conservação e as características do pavimento:  1.1 Adaptação da condução às condições da via;  1.2 Condução urbana e não urbana; atravessamento de localidades, condução em túneis;  1.3 Condução em autoestrada:  1.3.1 Monotonia e hipnose da velocidade;  1.3.2 Adaptação da condução à entrada e saída de autoestrada ou via equiparada;  1.3.3 Manobras proibidas;  1.4 Intensidade do trânsito.  2 - Adaptação da condução às condições ambientais adversas – perda de visibilidade; menor aderência:  2.1 Principais comportamentos a adotar:  2.1.1 Utilização de luzes;  2.1.2 Moderação da velocidade;  2.1.3 Aumento das distâncias de segurança;  2.2 Chuva, nevoeiro, neve, gelo e vento forte:  2.2.1 O comportamento dos peões e dos condutores de veículos de duas rodas;  2.2.2 Aquaplanagem;  2.3 Condução noturna:  2.3.1 Ver e ser visto;  2.3.2 Aurora e crepúsculo;  2.3.3 Encandeamento: causas e comportamento a adotar.</p>	1 hora
AB22	<p><b>VI – Diversos</b>  1 - Habilitação legal para conduzir:  1.1 Títulos de condução:  1.1.1 Categorias;  1.1.2 O regime probatório;  1.1.3 Validade dos títulos de condução;  1.2 Requisitos para obtenção e revalidação dos títulos:  1.2.1 Aptidão física, mental e psicológica;  1.2.2 Exames de condução;  1.3 Novos exames.</p>	1 hora
AB23	<p>2 - Responsabilidade:  2.1 Ilícito de mera ordenação social:  2.1.1 Contraordenação;  2.1.2 Sanção pecuniária: coima;  2.1.3 Sanção acessória: inibição de conduzir;  2.2 Responsabilidade criminal: seu regime;  2.3 Cassação do título de condução;  2.4 Responsabilidade civil: seu regime; o seguro.  3 - Comportamento em caso de acidente:  3.1 Precauções;  3.2 Sinalização e alarme;  3.3 Comportamento em relação aos sinistrados;  3.4 Identificação dos intervenientes.</p>	1 hora

**Módulos Teórico Práticos**  
(5 horas)

Lição n.º	Conteúdos programáticos	Duração
B24	<p><b>1 — Perceção de risco I</b></p> <p>1.1. Conceito e etapas da perceção de risco;</p> <p>1.2. Principais riscos sazonais;</p> <p>1.3. Técnicas para detetar perigos potenciais e tomar decisões de condução.</p> <p>2.1.8. Vias com pouca visibilidade: curvas, lombas, árvores;</p> <p>2.1.9. Vias com a aproximação a escolas e hospitais, bem como outros locais com elevado aglomerado de veículos e peões;</p> <p>2.1.10. Condução com condições atmosféricas adversas;</p> <p>2.1.11. Ângulos mortos.</p> <p>2.2. Exercícios práticos para selecionar e ajustar a velocidade perante cenários de trânsito com riscos que contenham riscos potenciais associados;</p> <p>2.3. Exercícios práticos para selecionar e ajustar as distâncias de segurança, tendo em conta a velocidade de circulação e o tipo de ambiente rodoviário.</p>	1 hora
B25	<p><b>2 — Perceção de risco II</b></p> <p>2.1. Exercícios práticos para detetar, avaliar e agir em cenários de trânsito com riscos potenciais associados às seguintes situações de trânsito:</p> <p>2.1.1. Vias com cruzamentos e entroncamentos;</p> <p>2.1.2. Vias com veículos estacionados;</p> <p>2.1.3. Vias com rotundas;</p> <p>2.1.4. Vias com motociclistas e ciclistas;</p> <p>2.1.5. Obras e/ou obstáculos na via;</p> <p>2.1.6. Vias com peões/travessia de vias;</p> <p>2.1.7. Vias com múltiplos sinais de trânsito;</p>	1 hora
B26	<p><b>2 — Perceção de risco II</b></p> <p>2.1. Exercícios práticos para detetar, avaliar e agir em cenários de trânsito com riscos potenciais associados às seguintes situações de trânsito:</p> <p>2.1.1. Vias com cruzamentos e entroncamentos;</p> <p>2.1.2. Vias com veículos estacionados;</p> <p>2.1.3. Vias com rotundas;</p> <p>2.1.4. Vias com motociclistas e ciclistas;</p> <p>2.1.5. Obras e/ou obstáculos na via;</p> <p>2.1.6. Vias com peões/travessia de vias;</p> <p>2.1.7. Vias com múltiplos sinais de trânsito;</p>	1 hora
B27	<p><b>3 — Distração na condução</b></p> <p>3.1. Distrações mais frequentes na condução e riscos associados;</p> <p>3.2. Estratégias e regras a adotar para reduzir os riscos:</p> <p>3.2.1. Manter os olhos na via;</p> <p>3.2.2. Manter as mãos no volante;</p> <p>3.2.3. Manter a atenção na estrada;</p> <p>3.3. Exercícios práticos para treino da atenção e concentração na condução.</p>	1 hora
B28	<p><b>4 — Eco -Condução</b></p> <p>4.1. Técnicas de condução e boas -práticas para reduzir o consumo de combustível e emissão de gases com efeito de estufa (GEE) e outros poluentes;</p> <p>4.2. Exercícios práticos para treino das seguintes tarefas:</p> <p>4.2.1. Aplicação de técnicas de condução mais equilibradas do ponto de vista energético;</p> <p>4.2.2. Utilização da caixa de velocidade tendo em conta a necessidade de executar uma condução ecológica e económica;</p> <p>4.2.3. Monitorização do consumo de combustível;</p> <p>4.2.4. Planeamento de percursos e seleção do melhor itinerário e meio de transporte tendo em conta uma condução ecológica e económica.</p>	1 hora