



## Por que o EXCESSO DE CONFIANÇA pode ser um VILÃO para nossa segurança?



Quem nunca pegou no celular enquanto dirigia ou enquanto andava pela rua e confiou que, porque faz aquilo com frequência e nunca "aconteceu nada", poderia repetir a ação novamente? Como aprendemos no SafeStart, mais de 90% dos acidentes que acontecem conosco, seja no trabalho, em casa ou no trânsito, podem ser evitados. Uma das principais causas desse tipo de acidente é a complacência ou excesso de confiança, porque achamos que estamos seguros fazendo algo que já estamos acostumados a fazer diariamente.

A complacência, ou excesso de confiança, é muito difícil de se reconhecer. A segurança é colocada em xeque quando diminuimos nossa percepção de perigo, quando desviamos algumas atitudes, tomamos atalhos ou evitamos as normas porque 'nunca deu errado' e 'sempre fiz daquele jeito'. Além disso, quando acreditamos que não precisamos melhorar, porque já somos bons o suficiente naquilo que fazemos, baixamos a guarda e ficamos propensos a erros bobos.

E o que fazer para não deixar que o excesso de complacência acabe causando acidentes? Confira quatro dicas bem simples baseadas nos conceitos do programa SafeStart.

- **Desligue o piloto automático.** Se a complacência está começando a te controlar, melhore seus hábitos, mantenha os olhos na tarefa e procure em outras pessoas os estados e erros que aumentam o risco de lesões. Isso vai ajudar com que você não repita os mesmos comportamentos;

- **Avalie seu estado.** É muito importante ter a consciência de que não se sabe tudo e não somos super-heróis. Faça uma autoanálise: Como estou me sentindo hoje? Onde eu erro todos os dias? Quais erros são verdadeiros riscos à minha vida e o que fazer para evitá-los?;

- **Antecipe seus movimentos para evitar possíveis erros.** Isso deve virar um hábito na vida de cada um, esteja realmente atento ao sair de casa, no trânsito, no trabalho, em lugares públicos. O excesso de zelo nunca é prejudicial;

- E por fim, **peça ajuda.** Quando eu vi que estava pegando muito no meu celular enquanto dirigia, pedi para minha esposa e filhos me repreenderem. Com ajuda tudo fica mais fácil. Faça isso com familiares, colegas de trabalho e seus amigos.

O excesso de confiança é diferente da autoconfiança! Confiar em si mesmo não significa que você é invencível. Saiba discernir!



Lucas Martinucci é especialista em segurança comportamental, head de marketing global da SafeStart. Formado em comunicação e negócios, pela Concordia University Irvine, na Califórnia, o executivo tem mais de 18 anos de experiência em planejamento, análise, implementação e gerenciamento de conceitos de marketing e negócios, pesquisa de marketing e coordenação de projetos, para indústrias e produtos.

[www.safestartbrasil.com.br](http://www.safestartbrasil.com.br) | [contato@ssi.safestart.com](mailto:contato@ssi.safestart.com)