Guia completo e atualizado

ANDAMUR

GUIA PARA

# O CONDUTOR INDEPENDENTE

Conselhos essenciais para gerir o seu negócio e **melhorar o seu desempenho** em cada viagem

# ÍNDICE

**Introdução** 4

**Otimização do consumo de combustível por quilómetro: estratégias para poupar combustível** 5

1. Técnicas de condução eficientes 6

2. Planeamento do itinerário 7

3. Manutenção de veículos 8

4. Implementação de sistemas de gestão de frotas 8

5. Utilização de cartões de combustível 9

Maximizar a eficácia com os cartões de combustível Andamur 10

Abrindo fronteiras com o Andamur ProEurope 11

**Aumentar a rentabilidade da sua empresa: recuperação de impostos** 13

1. Procedimentos de recuperação 13

IVA. Qual é o procedimento? 13

Gasóleo profissional 16

2. Dicas para gerir a recuperação de impostos 19

Como é que a Andamur o pode ajudar a simplificar a recuperação do IVA no estrangeiro? 19

**Planear o itinerário: estratégias para uma gestão eficaz 21**

1. Dicas para otimizar os seus itinerários e melhorar a eficiência rodoviária 21

2. Aplicações de planeamento de rotas 23

**Inovar nos transportes: tecnologias que fazem a diferença 24**

1. Dispositivos de teleportagem 24

Toll4Europe: Gerir a sua frota 25

2. Tacógrafos inteligentes 26

3. Sistemas de gestão de frotas 28

4. Aplicações de gestão empresarial 28

**Bem-estar na estrada: hábitos para uma vida saudável ao volante 30**

1. A dieta na estrada 30

2. A postura de condução 32

3. O exercício 33

# Introdução

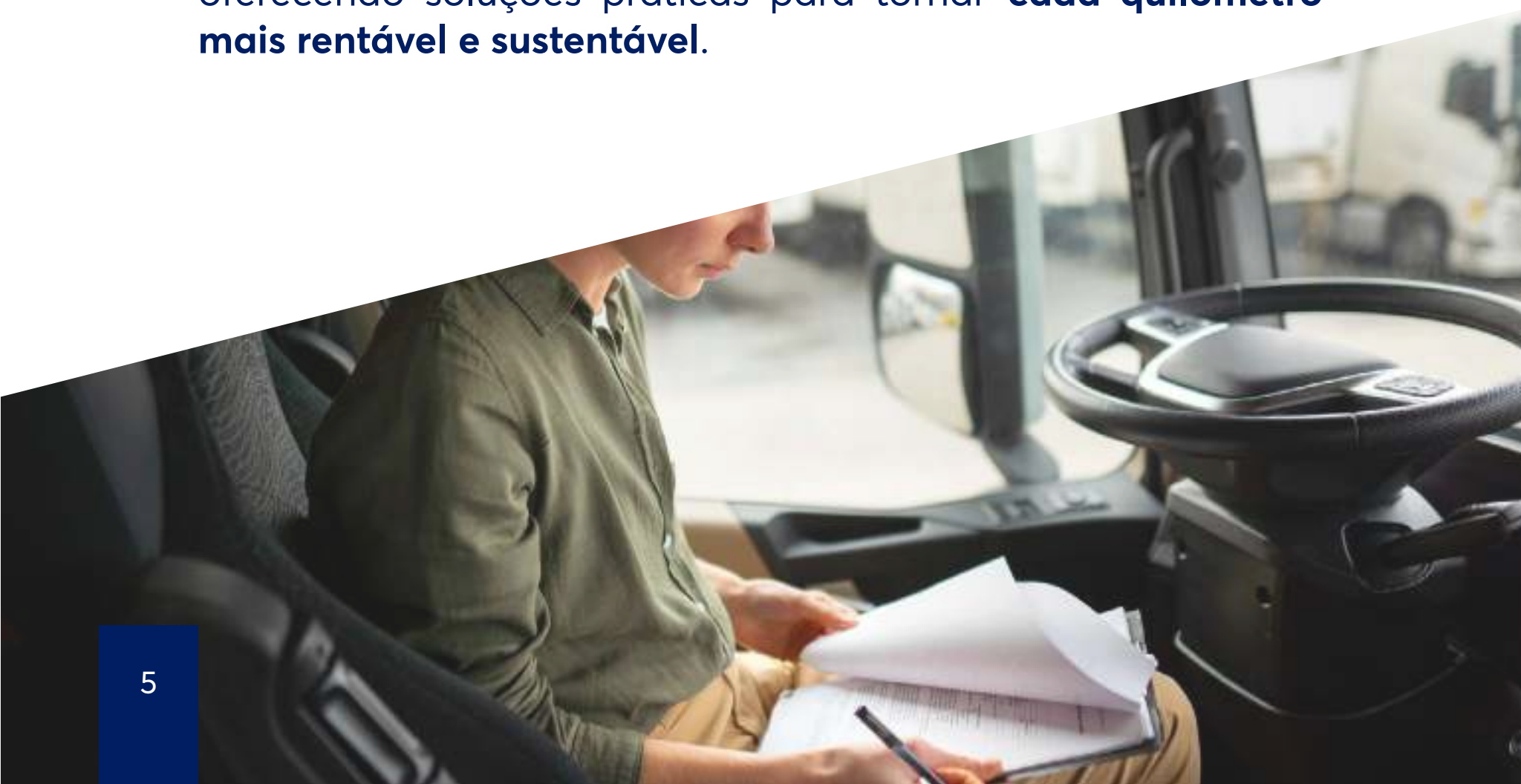
Na Andamur sabemos que ser motorista independente é muito mais do que apenas conduzir. A gestão eficiente do seu negócio, a manutenção do seu camião e o planeamento estratégico das suas rotas são essenciais para alcançar o sucesso e a sustentabilidade. É por isso que criámos este **guia prático** para o ajudar a profissionalizar o seu negócio e a maximizar os seus recursos. Aqui encontrará dicas úteis, ferramentas essenciais e soluções adaptadas às necessidades do transporte de mercadorias.

*Vamos avançar juntos num caminho mais eficiente e rentável!*

# Otimização do consumo de combustível por quilómetro: estratégias para poupar combustível

No setor dos transportes, todas as decisões são importantes para maximizar a eficiência e reduzir os custos operacionais. Ao adotar práticas de condução inteligentes, manutenção adequada dos camiões e planeamento de rotas, pode tirar o **máximo partido de cada litro de combustível**.

Nesta secção, vamos explorar **estratégias-chave** que vão desde técnicas de condução eficientes até à utilização de ferramentas tecnológicas e métodos de pagamento especializados, oferecendo soluções práticas para tornar **cada quilómetro mais rentável e sustentável**.



# 1. Técnicas de condução eficientes

Uma forma de reduzir significativamente o consumo de combustível é **adotando técnicas de condução eficientes**.

- **Mantenha uma velocidade constante:** evitar mudanças bruscas de velocidade ajuda a reduzir o esforço do motor.
- **Use mudanças de velocidade altas:** mudar de velocidade a baixas rotações minimiza o consumo de combustível.
- **Tire partido da travagem do motor:** abrandar gradualmente utilizando a força de inércia do veículo permite-lhe desacelerar sem utilizar excessivamente os travões.
- **Evite as acelerações e travagens bruscas:** uma condução suave permite um melhor desempenho.
- **Mantenha as janelas fechadas:** a redução da resistência aerodinâmica a alta velocidade reduz o esforço do motor.

# 2. Planeamento de rotas

O planeamento adequado do itinerário é essencial para otimizar a utilização de combustível e reduzir os tempos de viagem.

- **Use o GPS:** esta tecnologia analisa os percursos tendo em conta o tráfego, as distâncias a percorrer e as eventuais restrições de circulação.
- **Evite viagens desnecessárias:** conceba rotas diretas e preveja engarrafamentos ou desvios.
- **Otimize a carga:** carregue o camião corretamente para evitar o excesso de peso e, consequentemente, o desgaste do veículo.
- **Planeie o reabastecimento:** escolha estações de reabastecimento com preços convenientes dentro do seu percurso para evitar desvios adicionais.

**Rede Internacional de Estações de Serviço de Andamur**

Mais de 900 estações em 9 países

Conheça-os

# 3. Manutenção de veículos

A manutenção regular do veículo assegura um funcionamento eficiente e ajuda a evitar problemas dispendiosos.

- **Verifique a pressão dos pneus:** manter a pressão correta melhora a eficiência.
- **Limpe os filtros de ar:** os filtros obstruídos podem aumentar o consumo de combustível.
- **Ajuste os sistemas de injeção:** garanta uma mistura adequada de combustível/ar.
- **Utilize lubrificantes adequados para o camião:** os lubrificantes reduzem a fricção do motor, melhorando o seu desempenho.
- **Renove os veículos mais antigos:** os modelos mais recentes são mais eficientes em termos de combustível e permitem poupar até 20% de combustível.

# 4. Implementação de sistemas de gestão de frotas

Embora concebidos para empresas com frotas, os sistemas de gestão também podem ser úteis para os condutores independentes que procuram melhorar a sua eficiência.

- **Monitorização em tempo real:** identificam hábitos de condução ineficientes.
- **Análise de dados:** permitem otimizar a rota, ajustar as velocidades e reduzir o consumo desnecessário.
- **Programação da manutenção:** antecipam problemas e mantêm o veículo em condições ótimas.

# 5. Utilização de cartões de combustível

Os cartões de combustível são uma solução prática para gerir eficazmente as despesas. Estas ferramentas funcionam de forma semelhante a um cartão bancário, mas são concebidas especificamente para a compra de gasolina ou gasóleo.

- **Controlo de gastos:** registam todas as transações efetuadas.
- **Pagamentos seguros:** reduzem o risco de fraude graças a sistemas encriptados.
- **Descontos e bónus:** muitos cartões oferecem preços preferenciais e benefícios adicionais, como programas de fidelização.
- **Cobertura internacional:** facilitam os pagamentos em diferentes países, eliminando a necessidade de manuseamento de dinheiro.

## Maximizar a eficácia com os cartões de combustível Andamur

Com os cartões de combustível Andamur, pode aceder a múltiplas vantagens:

- **Cobertura estratégica:** acesso a 8 Áreas de Serviço em Espanha e a mais de 900 estações na Europa, minimizando os desvios nos percursos.
- **Conforto e bem-estar:** nas estações Andamur, pode desfrutar de restaurantes e instalações recreativas para um descanso adequado.
- **Segurança para os veículos:** os estacionamentos de segurança Andamur estão disponíveis, evitando preocupações com o estacionamento em locais inseguros.
- **Proteção contra fraudes:** sistema airCODE que garante a segurança no abastecimento de combustível e evita possíveis incidentes.
- **Gestão eficiente:** controlo detalhado do consumo de combustível para uma gestão otimizada.

## Abrindo fronteiras com o Andamur ProEurope

Simplifique a sua gestão de combustível com o Andamur ProEurope, o cartão que lhe permite abastecer em mais de 900 estações de serviço em 9 países europeus. Vantagens de escolher o Andamur ProEurope:

- **Cobertura internacional:** disponível em Espanha, França, Alemanha, Áustria, Luxemburgo, Países Baixos, Eslovénia, Polónia e Bélgica.
- **Opções de pagamento flexíveis:**
  1. Pagamento a crédito por cheque bancário (Andamur ProEurope)
  2. Carregamento online (Andamur ProEurope Cash).
- **Recuperação do IVA:** condições especiais como cliente Andamur.
- **Desconto AEAT:** solicitar o desconto para o gasóleo profissional em território espanhol.

### Descubra qual o cartão de combustível mais adequado para a sua frota.

Poderá utilizá-lo em mais de 900 estações de serviço em 9 países europeus.

Conheça-os

# Quando se trata de poupar combustível, todos os pormenores contam

Siga os nossos conselhos e reduza o seu consumo.

**Conduza a uma velocidade constante** evitando acelerações bruscas e arranques repentinos. Lembre-se que os camiões com mais de 3,5 TN devem circular a um máximo de 90 km/h nas auto-estradas e 80 km/h nas estradas convencionais.

**Mantenha as janelas fechadas** para melhorar a aerodinâmica do camião. Nos dias quentes, utilize o ar condicionado. Em última análise, é mais económico.

**Verifique a pressão dos pneus** deve enchê-los sempre até ao nível indicado pelo fabricante. Não esquecer que este pode variar consoante as condições meteorológicas e a carga no camião.

**Planeie os seus itinerários** especificando as suas paragens e otimizando as suas cargas. Localize as áreas de serviço próximas e evite desvios.

**Trave com o motor** especialmente em declives longos e acentuados. Ao utilizar a resistência natural do motor, não só gasta menos combustível, como também evita o desgaste excessivo das pastilhas e dos discos dos travões.

**Pague o seu reabastecimento com cartões de combustível** Estes cartões permitem-lhe ter um controlo exaustivo das suas despesas, definir limites e garantir a segurança dos seus pagamentos. Facilitam igualmente a recuperação dos impostos sobre os hidrocarbonetos.

# Aumentar a rentabilidade da sua empresa: recuperação de impostos

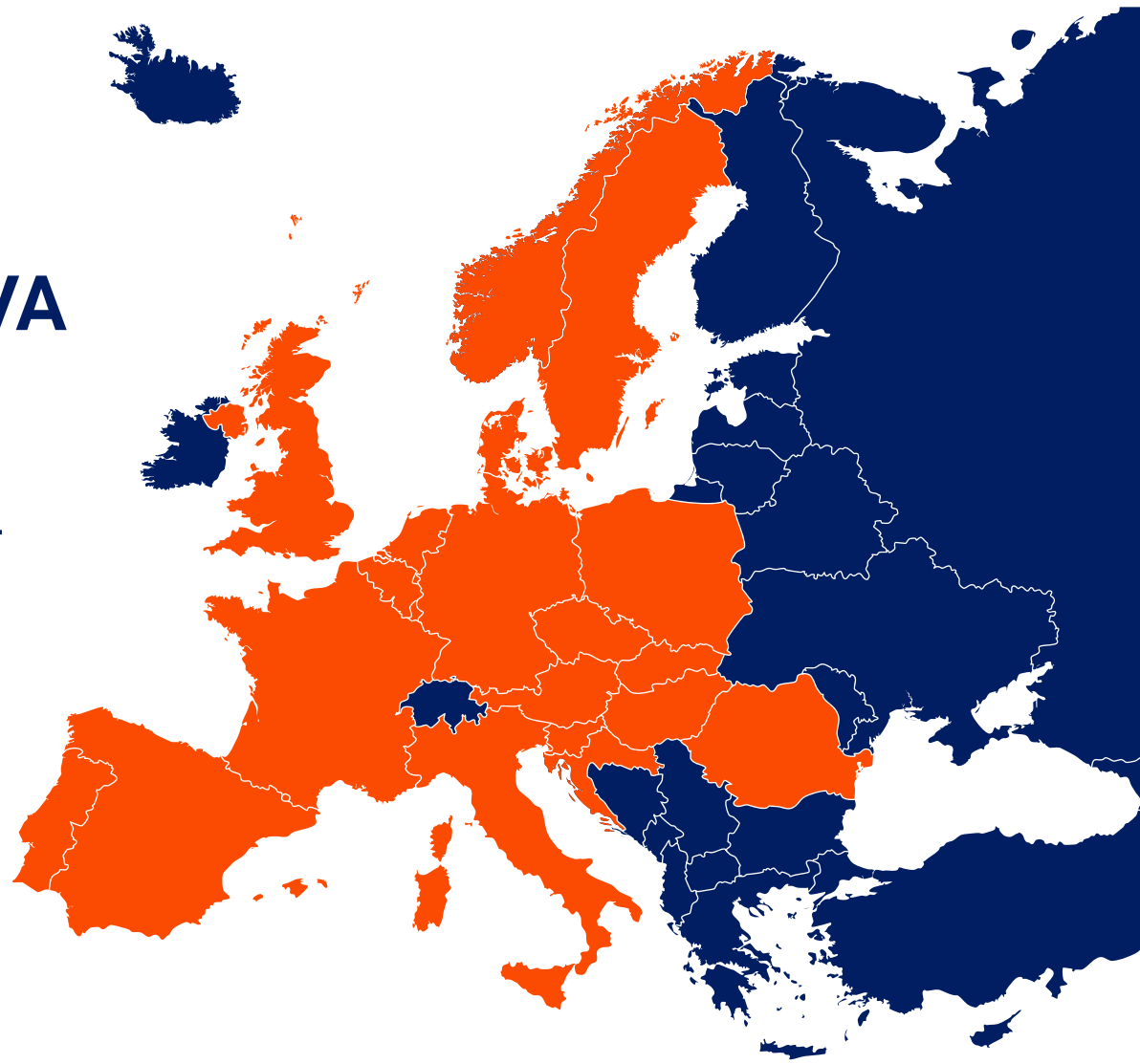
Cada poupança pode fazer a diferença na rentabilidade da atividade de uma empresa. A **recuperação de impostos**, como o **IVA** e o **gasóleo profissional**, representa uma oportunidade fundamental para otimizar os recursos económicos. Embora os procedimentos possam parecer complexos, conhecer as etapas e os requisitos necessários simplifica o processo e garante que nenhum benefício fique por aproveitar.

Aqui fica um resumo de **como gerir o reembolso destes impostos**, maximizando o retorno para a sua empresa.

## 1. Procedimentos de recuperação

### IVA. Qual é o procedimento?

As empresas europeias que operam em rotas situadas em países diferentes daquele em que o seu número de IVA está registado podem solicitar o **reembolso do IVA** sobre as suas despesas comerciais, como o **reabastecimento de combustível, as portagens e a manutenção dos camiões**.



# Países onde o IVA é recuperado

O montante a recuperar varia em função do Imposto sobre o Valor Acrescentado (IVA) em cada país:

| País | % de IVA |
|---|---|
| Alemanha | 19% |
| Áustria | 20% |
| Bélgica | 21% |
| Chéquia | 21% |
| Croácia | 25% |
| Dinamarca | 25% |
| Eslováquia | 23% |
| Eslovénia | 22% |
| Espanha | 21% |

| País | % de IVA |
|---|---|
| França | 20% |
| Hungria | 27% |
| Itália | 22% |
| Luxemburgo | 17% |
| Noruega | 25% |
| Países Baixos | 21% |
| Polónia | 23% |
| Portugal | 23% |
| Reino Unido | 20% |
| Roménia | 19% |
| Suécia | 25% |

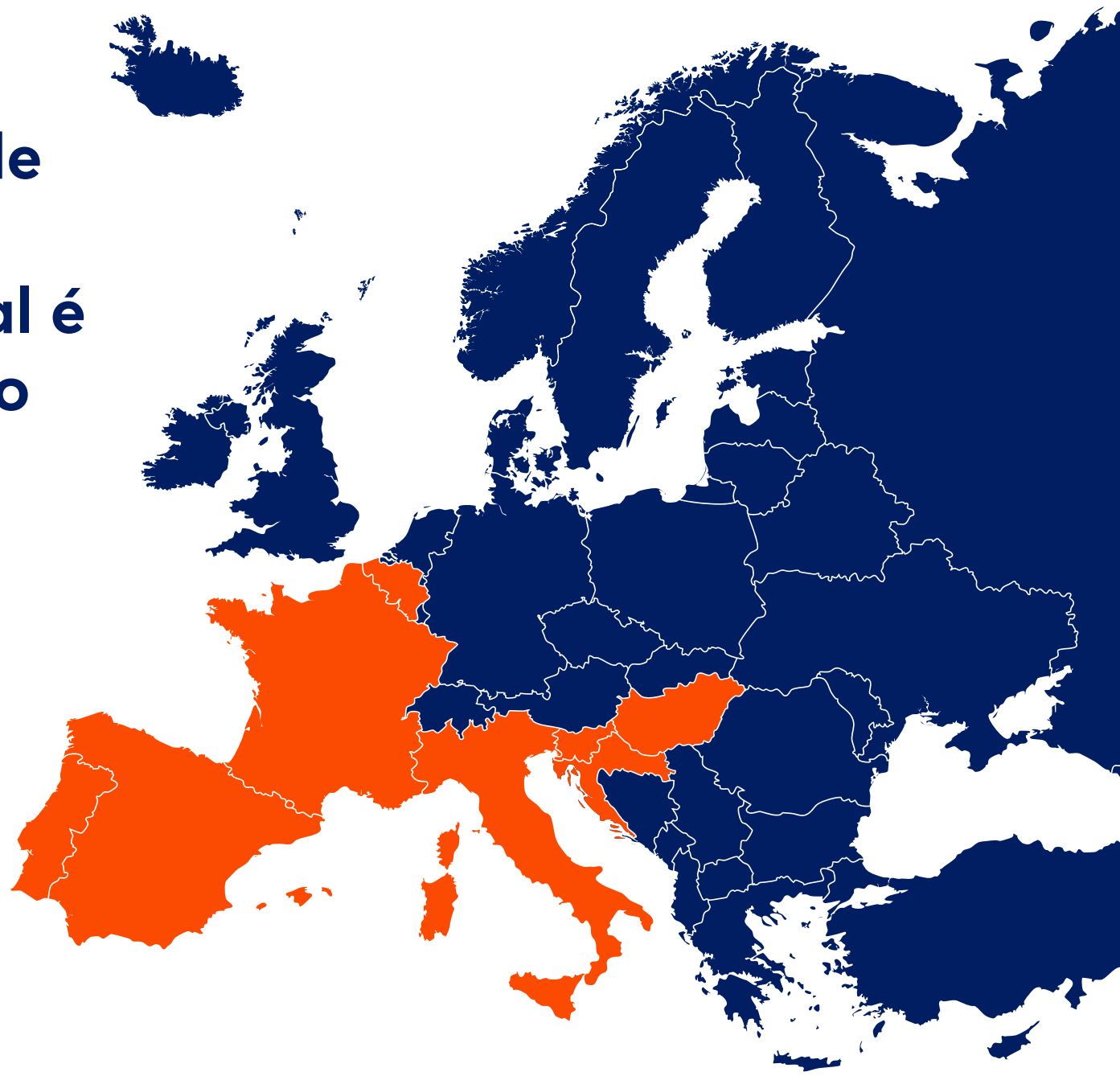
Devem ser recolhidas faturas válidas que incluam todos os dados exigidos pela regulamentação, uma vez que os recibos simplificados não são normalmente aceites. O pedido de reembolso é feito por via eletrónica às autoridades fiscais correspondentes de cada país.

O processo pode ser gerido numa base trimestral, desde que o montante a reembolsar seja superior a 400 euros, ou anual, se for superior a 50 euros. Além disso, deve ser respeitado o prazo de 30 de setembro do ano seguinte ao período em que as despesas foram efetuadas. A resolução do pedido demora geralmente até quatro meses a partir da sua apresentação.

## Gasóleo profissional

O gasóleo profissional é um **benefício fiscal** que permite aos condutores **recuperar parcialmente o imposto cobrado sobre o combustível utilizado nas atividades de transporte**, quer de mercadorias quer de passageiros. Este benefício está disponível em países como Espanha, Portugal, França, Itália, Bélgica, Croácia, Eslovénia e Hungria, cada um com condições e procedimentos específicos.

**Países onde o gasóleo profissional é recuperado**



## Requisitos gerais:

1. A empresa deve estar inscrita no registo correspondente, que depende da Agência Fiscal ou da Administração de cada país.
2. O número de matrícula do veículo deve ser da União Europeia.
3. Deve ser apresentada a Declaração Anual de Quilometragem e garantir a atualização dos dados do recenseamento.

## Prazos e condições:

1. O consumo deve ser creditado pelos fornecedores de combustível, que comunicam os abastecimentos das empresas a cada uma das Agências Fiscais Europeias.
2. Os reembolsos são normalmente efetuados entre 15 e 30 dias após a apresentação dos pedidos.
3. Em países como Espanha e Portugal, os reembolsos são efetuados automaticamente quando o pagamento é feito com cartões autorizados.
4. Noutros países, como a França e a Bélgica, é necessário um pedido formal.

### Portugal:

**Nomenclatura:** Reembolso parcial do ISP.

**Reembolso:** Variável consoante o período

**Requisitos:** NIF português, utilização de cartões autorizados, devolução automática.

**Espanha:**

**Nomenclatura:** Bonificación al Gasóleo Profesional.

**Reembolso:** 0,049 €/litro
(máximo 50.000 litros por ano por registo).

**Requisitos:** NIF espanhol, inscrição no Recenseamento de Beneficiários, utilização de cartões autorizado

**França:**

**Nomenclatura:** TICPE (Taxe Intérieure de Consommation sur les Produits Énergétiques).

**Reembolso:** 0,157 €/litro

**Requisitos:** NIF europeu, pedido formal, título ou contrato de aluguer de veículo.

**Bélgica:**

**Nomenclatura:**
TIPP (Imposto interno sobre produtos petrolíferos).

**Reembolso:** variável consoante o período.

**Requisitos:** NIF europeu, pedido formal, título ou contrato de aluguer de veículo.

Países como Itália, Eslovénia, Hungria e Croácia também oferecem este benefício com regulamentos específicos. Recomenda-se a consulta das particularidades de cada caso.

# 2. Dicas para gerir a recuperação de impostos

Se você ou a sua empresa precisam de gerir e otimizar as declarações fiscais, o ideal é estabelecer um processo que incorpore estas atividades na rotina diária.

1. **Identifique os impostos recuperáveis:** determine quais os impostos que podem ser recuperados com base nas rotas e na quota, revendo os requisitos e procedimentos com fontes oficiais ou especialistas.
2. **Faça os registos iniciais:** registe-se no recenseamento ou nas plataformas, dependendo dos benefícios aplicáveis, garantindo que a documentação necessária é preparada corretamente.
3. **Defina prazos internos:** crie um calendário com datas-chave para a entrega e recuperação de impostos, incluindo marcos intermédios para recolher e rever documentos a tempo.
4. **Organize a recolha de faturas:** defina critérios e sistemas para recolher e armazenar recibos, de preferência através de plataformas automatizadas, se possível.
5. **Implemente controlos regulares:** reveja a documentação e os regulamentos atuais em datas específicas para detetar e corrigir erros antes da apresentação.

## Como é que a Andamur o pode ajudar a simplificar a recuperação do IVA no estrangeiro?

Na Andamur, recuperamos o IVA nas suas rotas internacionais, garantindo a agilidade e a eficácia dos procedimentos.

- **Procedimentos administrativos:** Conhecemos a regulamentação em vigor e os requisitos para efetuar todos os procedimentos administrativos pertinentes.
- **Análise das despesas dedutíveis e não dedutíveis:** Efetuamos uma avaliação das despesas que a sua empresa de transportes pode deduzir, tudo de forma personalizada.
- **Sistema convencional ou fatura líquida:** Oferecemos os dois sistemas de recuperação de impostos para que possa escolher o mais conveniente para o seu negócio.
- **Agilidade em cada gestão:** Conhecemos tudo sobre a recuperação do IVA, sabendo exatamente como operar em cada caso, o que elimina substancialmente a burocracia do sistema.
- **Serviço personalizado por especialistas em recuperação de impostos:** O nosso serviço é totalmente personalizado. Adaptamo-nos à sua empresa para obter reduções rápidas e rentáveis.

# Planear o percurso: estratégias para uma gestão eficiente

O **planeamento do itinerário** é fundamental para **uma gestão eficiente dos transportes**. Esta tarefa implica avaliar e escolher o itinerário mais conveniente, tendo em conta fatores como a distância, o tráfego, as condições da estrada e os pontos de carga e descarga. O planeamento deve incluir a coordenação das pausas, a otimização do consumo de combustível e a minimização dos custos associados.

## 1. Dicas para otimizar os seus itinerários e melhorar a eficiência na estrada

### Planeie rotas e distribua a carga de forma eficiente

Antes de cada viagem, estude os itinerários disponíveis para identificar o mais curto e fluido. Certifique-se também de que distribui corretamente a carga no veículo para evitar viagens mais longas, consumo excessivo de combustível e prazos de entrega longos.

## Gira os tempos nas portagens

Identifique as portagens nos seus trajetos e considere sistemas de pagamento automático que reduzam os tempos de espera. Esta simples mudança pode acelerar significativamente as suas deslocações e evitar atrasos.

## Evite desvios para reabastecimento

Estabeleça uma estratégia para reabastecer em estações de serviço próximas do seu itinerário principal. A utilização de cartões de combustível que permitem planear as paragens reduz tanto os custos como os tempos de viagem.

## Otimize as tarefas administrativas

Minimize as perturbações causadas pela papelada e pelos pagamentos utilizando ferramentas digitais que lhe permitem gerir a documentação de forma rápida e fácil, deixando mais tempo disponível para conduzir.

## Planeie as pausas com antecedência

Organize as suas paragens de descanso em locais seguros e adequados para evitar a fadiga, como as Áreas de Serviço e as Estações Andamur. Manter um equilíbrio entre o tempo de condução e as paragens para descanso melhorará a sua segurança e a qualidade do serviço.

# 2. Aplicações de planeamento de rotas

A **utilização de aplicações** tornou-se uma **ferramenta fundamental** para os condutores, melhorando a experiência de condução e ajudando a reduzir o tempo e os custos.

- **Waze:** fornece informações em tempo real sobre o tráfego, os engarrafamentos e os eventuais incidentes na estrada graças à colaboração dos seus utilizadores.

- **Truck Parking Europe:** ajuda a localizar áreas de repouso para camiões em toda a Europa, indicando quais as que têm espaços disponíveis e serviços específicos.

- **GasBuddy:** permite-lhe encontrar as estações de serviço com os preços mais baixos no itinerário e oferece descontos adicionais.

# Inovar nos transportes: tecnologias que fazem a diferença

A **tecnologia está a transformar o setor dos transportes**, fornecendo soluções que não só melhoram a eficiência, como também reduzem os custos e facilitam a conformidade regulamentar. Desde dispositivos para evitar atrasos nas portagens a sistemas avançados para gerir as operações, estas ferramentas são essenciais para otimizar as operações diárias dos transportadores e das suas rotas. Eis algumas das principais inovações.

## 1. Dispositivos de teleportagem

Os **dispositivos de teleportagem eliminam a necessidade de parar nas portagens, reduzindo os tempos de espera e melhorando a eficiência**. Ferramentas como o Toll4Europe ou o ServiBOX da Andamur permitem viajar sem problemas por até 16 países europeus. Estes dispositivos são fáceis de instalar e podem ser configurados para ativar ou desativar serviços de acordo com as necessidades do condutor, oferecendo flexibilidade para gerir rotas internacionais. Contribuem igualmente para a recuperação de impostos, como o IVA sobre as portagens.

## Toll4Europe: gerir a sua frota

- **Ampla cobertura:** suporta portagens em 16 países e 17 serviços diferentes, ideal para frotas internacionais.
- **Aplicação móvel:** faça a gestão dos dados do seu veículo, das portagens e do estado do dispositivo diretamente a partir do seu telemóvel.
- **Notificações inteligentes:** alertas automáticos ao cruzar fronteiras, facilitando os ajustes necessários instantaneamente.
- **Faturação unificada:** todos os pagamentos numa única cobrança periódica, reduzindo a carga administrativa.
- **Reembolso de impostos:** simplifica a recuperação do IVA em vários países.
- **Apoio personalizado:** apoio multilingue 24/7 para responder a quaisquer questões.

## Conhece todos os indicadores do ecrã Toll4Europe?

# 2. Tacógrafos inteligentes

Os **tacógrafos** são dispositivos indispensáveis nos veículos de transporte profissional, uma vez que **registam informações** essenciais como os **tempos de condução, os períodos de repouso e as passagens de fronteira**.

Ao abrigo do Pacote de Mobilidade da UE, a utilização de **tacógrafos digitais de segunda geração**, também conhecidos como tacógrafos inteligentes, será obrigatória a partir de 2025. Estes dispositivos avançados melhoram significativamente as capacidades dos tacógrafos digitais de primeira geração, oferecendo maior exatidão e segurança. As principais novidades incluem a incorporação da tecnologia GPS para uma localização precisa e uma interface mais intuitiva que facilita a sua utilização pelos condutores.

Além disso, os tacógrafos inteligentes podem transmitir dados em tempo real às autoridades competentes, otimizando os controlos na estrada e contribuindo para uma maior segurança rodoviária. Esta inovação representa um passo em frente na modernização e regulamentação dos transportes profissionais na Europa.

# **Tacógrafo inteligente**
## segunda geração

Sistema DSRC

Sistema GNSS

Novo Sensor KITAS 4.0

Interface ITS Normalizado

Novos cartões de tacógrafo

# 3. Sistemas de gestão de frotas

Os **sistemas de gestão de frotas** de veículos integram tecnologias como o GPS e a análise de dados para proporcionar um controlo total sobre os veículos. Estes sistemas **podem seguir itinerários, monitorizar o consumo de combustível e programar a manutenção preventiva**. Ajudam a identificar oportunidades de poupança e a melhorar a eficiência operacional, especialmente para os condutores que operam em vários países.

# 4. Aplicações de gestão do negócio

O negócio do transporte internacional de mercadorias envolve a coordenação de múltiplos fatores: rotas, prazos de entrega, custos, regulamentos e comunicação entre clientes e operadores. Exige também a adaptação a quadros regulamentares específicos de cada país e uma gestão eficiente da documentação, como autorizações e portagens.

Para os condutores, a **digitalização é fundamental para enfrentar estes desafios**. As ferramentas digitais permitem simplificar a administração diária, otimizar as rotas, cumprir os regulamentos internacionais e reduzir os erros. Com a digitalização, os condutores podem melhorar a eficiência operacional, poupar tempo e concentrar-se na sua tarefa principal: garantir entregas seguras e atempadas.

- **WebFleet Mobile:** otimiza a gestão das operações diárias de uma frota de veículos, assegurando o controlo em tempo real de todos os aspetos operacionais.
- **Logistics:** fornece funcionalidades avançadas para o acompanhamento eficiente de condutores, veículos, expedições e clientes, melhorando a visibilidade e a gestão da cadeia de abastecimento.
- **Scandit:** facilita os processos de inventário através da tecnologia de leitura de códigos de barras, proporcionando uma gestão de produtos mais ágil e precisa.
- **Evernote:** permite-lhe organizar, armazenar e aceder facilmente a documentos, imagens e ficheiros, ajudando-o a manter todo o seu material de trabalho organizado.

# Bem-estar na estrada: hábitos para uma vida saudável ao volante

Manter um estilo de vida saudável enquanto passa longas horas ao volante é essencial para os condutores, não só para o seu bem-estar geral, mas também para melhorar o seu desempenho na estrada. Com os hábitos certos e uma abordagem proativa, os condutores podem reduzir os efeitos negativos de um estilo de vida sedentário e as pressões físicas e mentais do trabalho.

## 1. A dieta na estrada

Os horários irregulares, o stress e a dificuldade de acesso a refeições caseiras tornam uma alimentação saudável um desafio. No entanto, dar prioridade a uma nutrição adequada pode melhorar significativamente a saúde e o desempenho durante o dia de trabalho.

1. **Planeie as suas refeições com antecedência:** Pode preparar as suas refeições em casa antes de iniciar o percurso ou mesmo nas suas paragens. Na Andamur, concebemos um livro de receitas com 14 opções para cozinhar de forma prática com os utensílios que leva no camião.

2. **Refeições ligeiras e frequentes:** comer várias pequenas refeições por dia ajuda a manter um nível de energia constante e evita a sonolência, um dos principais riscos ao volante.
3. **Hidratação adequada:** beber água suficiente é crucial, uma vez que a desidratação pode afetar a concentração e o tempo de reação. É igualmente importante limitar o consumo de bebidas açucaradas e com cafeína.
4. **Escolha opções saudáveis durante o percurso:** nas Áreas de Serviço Andamur, pode optar por fruta fresca, frutos secos, pratos ricos em proteínas e legumes em vez de alimentos processados ou fritos.
5. **Evite grandes refeições:** comer grandes refeições pode provocar uma digestão lenta e sonolência, afetando a segurança rodoviária.

**Devore o mundo com suas**
**#RECEITASEMMARCHA**

Descubra o nosso livro de receitas especialmente concebido para os condutores, com opções saudáveis e fáceis de preparar.

Conheça as receitas

# 2. A postura de condução

Passar longas horas ao volante pode provocar tensão física e afetar a saúde a longo prazo. Manter uma postura correta não só ajuda a evitar o desconforto e as lesões músculo-esqueléticas, como também melhora a concentração e a segurança na estrada.

## Chaves para uma postura correta

1. **Regulação do assento:** o encosto deve ser ligeiramente inclinado para trás, mantendo as costas em pleno contacto com o assento. Certifique-se de que as ancas estão ao mesmo nível que os joelhos para evitar pressões desnecessárias.

2. **Posição do volante:** coloque as mãos no volante na posição "9 e 3" de um relógio. Os braços devem estar ligeiramente fletidos para reduzir a tensão muscular.

3. **Altura do assento:** regule o assento de modo a ter uma visão clara da estrada e dos espelhos retrovisores, tendo o cuidado de não forçar o pescoço.

4. **Apoio lombar:** utilize o apoio lombar do assento ou uma almofada adicional para manter a curva natural da coluna vertebral, reduzindo o risco de dores nas costas.

5. **Mobilidade regular:** fazer pausas de duas em duas horas para se esticar e caminhar melhora a circulação sanguínea e ajuda a prevenir a rigidez muscular.

# 3. O exercício

O exercício regular é fundamental para contrariar os efeitos negativos dos longos dias ao volante. Incorporar a atividade física na rotina diária não só melhora a saúde geral, como também ajuda a reduzir o stress, a rigidez muscular e o risco de lesões associadas à falta de movimento prolongada. Manter-se ativo também contribui para uma melhor concentração e uma condução mais segura na estrada.

## Exercícios recomendados durante as pausas e descansos

1. **Alongamentos de corpo inteiro:** Passar alguns minutos a alongar os músculos centrais, como os braços, pernas, pescoço e costas, pode aliviar a tensão acumulada e evitar dores musculares.
2. **Agachamentos e flexões:** A realização de séries de 10-15 repetições destes exercícios fortalece os músculos e ativa a circulação. Além disso, são fáceis de executar sem necessidade de equipamento.
3. **Caminhadas rápidas:** Aproveitar as pausas para caminhar à volta do camião ou da área de serviço melhora a circulação sanguínea e ajuda a reduzir a rigidez.
4. **Mobilidade das articulações:** Rodar os ombros, pulsos e tornozelos é útil para aliviar tensões localizadas e melhorar a flexibilidade.
5. **Manter-se ativo nas áreas de repouso e nas estações de serviço:** As áreas de repouso e as estações de serviço não servem apenas para reabastecer ou comer. Podem também ser locais de atividade física. Na Andamur, temos uma Rede de Instalações Desportivas.

# #CUIDADATUASAÚDEEMVIAJEM

Ginásios

Bicicletas livre

Na nossa rede de instalações desportivas, dispomos de ginásios e de serviços gratuitos de bicicletas.

Conheça-as

ANDAMUR

SEDE
CENTRO DE NEGÓCIOS ANDAMUR

Pol. Ind. Saprelorca
30817 Lorca (Murcia) ES

Tel +34 968 102 000 · info@andamur.com