

**TRÂNSITO:  
um desafio para as  
pessoas idosas nas  
cidades**

**Sandra Regina Gomes  
Fonoaudióloga e Gerontóloga**



## TRÂNSITO: um desafio para as pessoas idosas nas cidades

Todos nós estamos expostos a acidentes, especialmente quando passamos de 60 anos, isto porque à medida que envelhecemos diversas mudanças ocorrem no nosso corpo.

Quais mudanças?

- Diminuição da visão e da audição
- Tonturas – causadas por alguns remédios
- Obesidade – prejudica o equilíbrio e agilidade
- Redução da capacidade de reação
- Redução da atenção
- Fraqueza muscular

**DÉFICIT COGNITIVO**

- Os acidentes se concentram, temporalmente, nos fins de semana.
- As mortes no trânsito acontecem mais entre homens do que entre mulheres – os atropelamentos são mais frequentes entre as pessoas mais velhas.
- Os dados ressaltam a relevância de medidas preventivas, com destaque para a fiscalização no trânsito.

# QUE MEDIDAS DEVEMOS TOMAR?



## **Objetivo**

**Melhorar as condições de vida da população idosa, desenvolvendo ações educativas e reflexivas para a adoção de medidas seguras no trânsito, para redução do número de acidentes e atropelamentos.**



Alcance do Programa em 2014

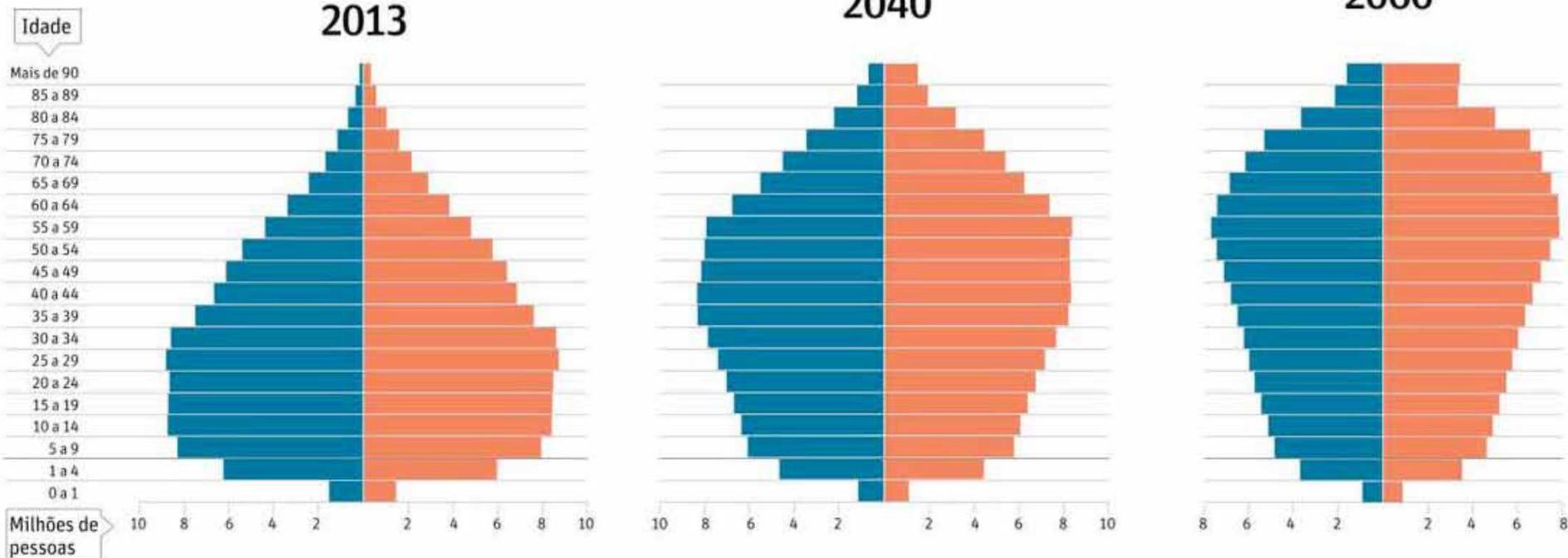




- **26,1 milhões de brasileiros com 60 anos ou mais**
- **13 % da população do país**
- **Perto de 3,4 milhões de pessoas idosas (14,4%) vivem sozinhos.**
  
- **85% dos idosos brasileiros são ativos**
- **6% são idosos dependentes**
- **27% das famílias brasileiras tem pelo menos um idoso**

## PIRÂMIDES ETÁRIAS ABSOLUTAS

■ Homens ■ Mulheres



Pessoas com mais de 65 anos serão mais de um quarto dos brasileiros em 2060, segundo projeção do IBGE. O percentual desse grupo representa 7,4% do total de pessoas que vivem no país em 2013

Fonte: IBGE. Diretoria de Pesquisas, Coordenação de População e Indicadores Sociais. Projeção da População por Sexo e Idade para o Brasil, Grandes Regiões e Unidades da Federação, 2013.

## Fundação SEADE

- O envelhecimento populacional é um processo progressivo na capital paulista (nos 96 distritos).
- O número passará de 6 idosos para cada 10 jovens, em 2010, a 12 idosos para cada 10 jovens em 2030, chegando a 21 idosos para cada 10 jovens em 2050.
- Os distritos mais envelhecidos localizam-se no centro e no centro expandido (Pinheiros, Bela Vista e Jardins) de São Paulo .
- A partir de 2027, SP terá mais idosos do que jovens morando na cidade.





**População 2010 - 41.262.199**  
**População 2014 - 44.035.305**  
**Municípios 645**  
**População Idosa- 4.771.436**

**População 2010 - 11.253.503**  
**População 2014 - 11.895.893**  
**Distritos 96**  
**População Idosa – 1.337.111**



## Protagonismo da Pessoa Idosa

- ✓ É uma ação de intervenção no contexto social para responder a problemas reais, onde a pessoa idosa é sempre o ator principal;



- ✓ É uma forma de educação para a cidadania, onde a pessoa idosa ocupa uma posição de centralidade;
- ✓ Tem por objetivo a participação ativa da pessoa idosa pela defesa dos seus direitos.

Na minha cidade, como a Política Municipal precisa acontecer para que a população possa envelhecer com dignidade?





- **Art. 10.**

**É obrigação do Estado e da sociedade, assegurar à pessoa idosa a liberdade, o respeito e a dignidade, como pessoa humana e sujeito de direitos civis, políticos, individuais e sociais, garantidos na Constituição e nas leis.**



**Uma das consequências do crescimento acelerado da população de idosos em nosso país é que, enquanto os países europeus e o Japão tiveram muito tempo para elaborar políticas de atenção específica para seus cidadãos acima de 60 anos, nós temos pouco tempo para agir. Como diz o povo: “temos que trocar os pneus com o carro andando”**



Maria Cecília Minayo, pesquisadora da Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ) e membro de conselhos editoriais de revistas científicas nacionais e internacionais.

**Acidentes de trânsito e quedas — fazem uma confluência com várias formas de violências, pois as quedas podem ser atribuídas a vários fatores e juntas são responsáveis por 65% do total das causas violentas que provocam óbitos das pessoas idosas.**

**Em 2012 : 169.673 internações de pessoas idosas por violências e acidentes:**

- **sendo que 50,9% se deveram a quedas;**
- **19,2% a acidentes de trânsito;**
- **6,5% a agressões;**
- **0,3% a lesões autoprovocadas, além de outros agravos.**

Melhorar as condições de segurança ...

### COMO PEDESTRE

Caminhe sempre pela calçada, de preferência àquelas com boa iluminação.

Ao atravessar a rua, use a faixa de pedestre.

Respeite a sinalização do semáforo de pedestre.

Certifique-se, antes de iniciar a travessia, de que todos os veículos estejam parados.

Aguarde a travessia afastada do meio fio.

Use roupas claras quando for andar pelas ruas.



# FUNDACIÓN MAPFRE

## NO ÔNIBUS

Espre sempre no ponto de ônibus.

Não suba ou desça até que o veículo esteja completamente parado.

Ao descer, olhe bem se nenhum veículo está se aproximando.

Evite usar o ônibus em horário de pico, procure sair com antecedência.

Enquanto o ônibus estiver em movimento permaneça sentado.

Nunca atravesse na frente do ônibus.

Melhorar as condições de segurança ...



## NO CARRO COMO CONDUTOR

Escolha rotas com boa iluminação e bem sinalizadas.

Evite horários de pico .

Evite dirigir a noite.

Dirija de preferencia na direita das vias.

Todos sabem que o transito estressa, então mantenha atenção, cuidado e paciência.



## NO CARRO COMO PASSAGEIRO

Entre e saia do veículo pelo lado da calçada.

Certifique-se que não vêm veículos ou pedestre antes de abrir a porta.

Utilize sempre o cinto de segurança nos assentos dianteiros e traseiros.



# Quando deixar de dirigir?

- Perceber que tem problemas de visibilidade
- Pequenos acidentes se repetem
- Reflexos em situação de emergência estão lentos
- Quando parentes chamam a atenção sobre a forma de dirigir



Além do hábito de dirigir, Laurindo conta que continua votando e vai à academia duas vezes por semana (101 anos).

## Criar espaços sociais seguros e amigáveis fora e dentro de casa

- Investimento na troca da velocidade pela segurança: tempo mais demorado dos semáforos para os pedestres; locais sinalizados para travessia, exigência que precisa ser devidamente obedecida.



## **PREVENIR DEPENDÊNCIAS**

- **investir na prevenção das situações que aumentam a probabilidade de a pessoa idosa se tornar dependente.**
- **aperfeiçoar o ambiente de segurança**

**UMA SOCIEDADE PARA TODAS AS IDADES**

## **Criar espaços sociais seguros e amigáveis fora e dentro de casa**

**Transportes públicos que sejam  
mais seguros:**

- **com escadas mais baixas para que a pessoa idosa suba sem dificuldade;**
- **direção adequada;**
- **Formação de motoristas e cobradores para que sejam parceiros e não agressores das pessoas idosas.**



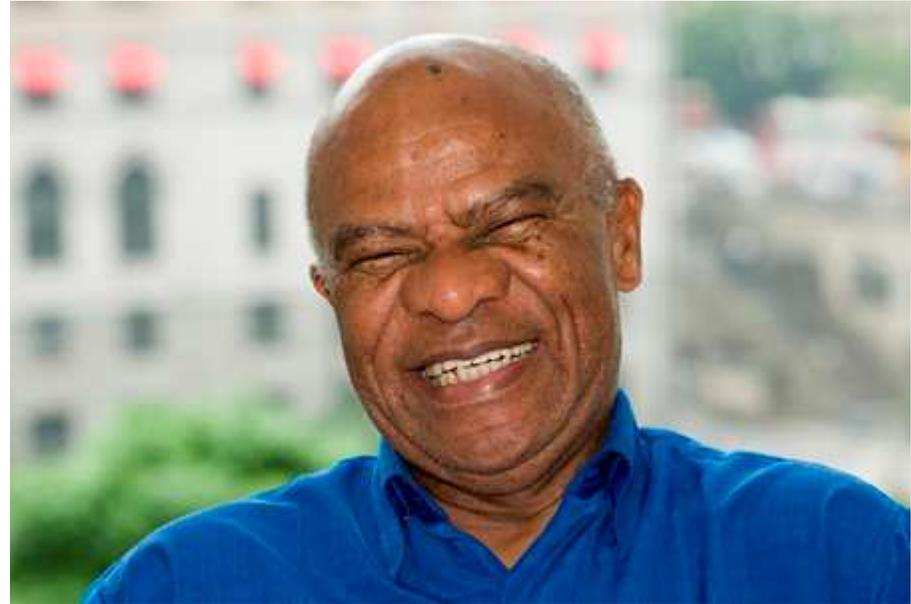
## **Criar espaços sociais seguros e amigáveis fora e dentro de casa**

**Investimento na adaptação  
dos prédios com rampas e  
corrimãos que tornem a  
locomoção segura.**

**ACESSIBILIDADE**



## **O que é Envelhecimento Ativo?**



**Envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades para a saúde, a participação, proteção e educação, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem.**

**OMS**



**Saúde**

**Participação**

**Proteção**

**Educação**

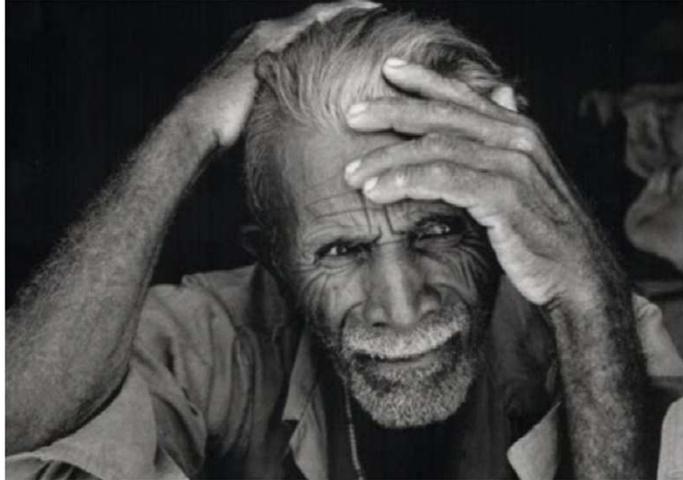
- Participação Social
- Caráter Atitudinal
- Protagonismo Social
- Protagonismo Político
- Solidariedade
- Saúde
- Segurança
- Educação Continuada





**O envelhecimento populacional não é um problema. Envelhecer é um privilégio e uma conquista social!**





## **Desafios Atuais**

- ✓ **Mudança de hábitos**
- ✓ **Mudança de estilo de vida**

FUNDACIÓN **MAPFRE**

PROGRAMA COM MAIOR CUIDADO  
SEGURANÇA VIÁRIA PARA IDOSOS

**IMPORTANTE!**

*Os acidentes  
podem ser  
evitados!*



# **METAS E DESAFIOS**

**Intersectorialidade**

**Intergeracionalidade**

**Transversalidade**

**Solidariedade**

**Acrescentar Vida aos  
Anos, e não Anos a  
Vida**

**OMS, 1982**

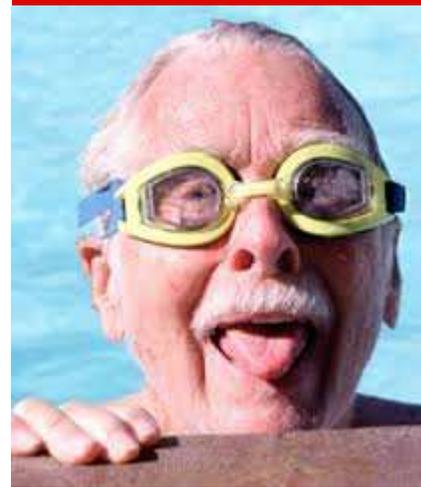
# FUNDACIÓN MAPFRE



**Adquirir hábitos saudáveis**  
**Faça exercícios**  
**Caminhe pelo menos uma hora por dia**  
**Consultas regulares aos médicos**  
**Mantenha uma alimentação saudável –**  
**como frutas, verduras e legumes**



## O QUE PODEMOS FAZER?



**VERDE**

**AMARELA**

**AZUL**

**VERMELHA**

**PRETA**

### Considerações Finais

" O potencial dos idosos constitui sólida base para o desenvolvimento futuro. Permite à sociedade recorrer cada vez mais as competências, as experiências e a sabedoria dos idosos, não só para tomar a iniciativa de sua própria melhoria, mas também para participar ativamente de toda sociedade."

Artigo 10



**FUNDACIÓN** **MAPFRE**

[www.fundacionmapfre.com.br](http://www.fundacionmapfre.com.br)