

*ao Prefeito Paulo Piau, esta
colaboração do amigo 15/05/18*

ACESSIBILIDADE E MOBILIDADE DO IDOSO | 31-01-2016 / 15-05-2018

Organização Pan-americana de Saúde – OPAS/OMS Brasil-Setor de Embaixadas
Norte, Lote 19 - CEP:70.800-400

Cx Postal: 08729-70.312-970-Brasília, DF, Brasil.

Tel: 55-61.3251-9595.

Item 4- Implementando medidas para a segurança de pedestres.

-
- 01- Não curvar muito o pescoço, mas ao andar procure sempre olhar onde pisa.
 - 02- Evitar calçadas com degraus, desníveis ou danificações.
 - 03- Se estiver caminhando na rua nunca responder a um chamado sem antes parar.
 - 04- Nunca dar um passo maior do que a perna.
 - 05- Não pisar desconfiado, mas desconfiar antes de pisar.
 - 06- Seja educado, mas não deixe de exigir os seus direitos.
 - 07- Conheça a legislação que protege o idoso.
 - 08- Se andar, o tempo passa e, se ficar parado, ele passará também.
 - 09- Sentir sempre que é idoso(a) e nunca um(a) velho(a).
 - 10- Procurar saber qual é a real diferença entre o idoso e o velho.
 - 11- Ao descer ou subir uma escada, nunca estar com as duas mãos ocupadas e coloque uma delas junto ao corrimão.
 - 12- Fazer o mesmo quando caminhar na rua.

- 13- Respeitar a sinalização de trânsito para os pedestres.
- 14- Lembrar que: nem sempre o caminho mais curto é por onde se chega primeiro.
- 15- Lembrar que: o tempo é o maior aliado do homem e não por acaso o idoso faz uso dele por mais tempo.
- 16- Não há idoso sem manias e as mais saudáveis delas devem ser: o exercício mental e depois o físico.
- 17- Se não dançar, aprenda logo para não ter que dançar contra a vontade.
- 18- Nunca se arvorar em ser um jovem, mas jamais sentir pior do que ele.
- 19- Estando fora de casa, ter sempre à mão documentos pessoais constando também: telefone da família, telefone de emergência, tipo sanguíneo, uso de medicamentos, etc.
- 20- Denunciar ao poder público, obras abertas e obstáculos existentes nas calçadas e leitos das vias públicas.
- 21- Saber que rampas e degraus feitos nas vias públicas são de responsabilidades dos seus autores. Se lhe causarem acidentes, eles poderão ser acionados judicialmente.
- 22- Recordar que seus passos são mais lentos, portanto, alie o despertar mais cedo com as suas caminhadas.
- 23- “Ah... no meu tempo”, frase dita pelo idoso que, se atualizada pode ser dita: “Ah... esse é o meu tempo”.
- 24- Ô meu Deus, onde estou? Expressão que pode ser resolvida com um telefone que tenha rastreador.
- 25- Correr você não pode, mas são válidas as tentativas.
- 26- Peça que lhe façam um city tour pela sua cidade para ver o quanto ela tem crescido.

- 27- Lembrar que antes a sua expectativa de vida era de 50 anos e hoje ultrapassa em muito os 70.
- 28- No transporte coletivo manter-se sentado ou seguro às colunas ou corrimãos, além de saber que o veículo pode parar ou partir bruscamente.
- 29- Confie nas faixas de pedestres, mas desconfiando da maioria dos motoristas.
- 30- Cuidado! As lentes corretivas vencidas podem dar a falsa ilusão de que o piso é seguro.
- 31- Não olhar bruscamente para baixo ou para cima; isso pode lhe provocar o desequilíbrio.
- 32- Depois de uma queda inesperada, por mais simples que ela seja, é bom aferir: a pressão arterial e a glicose.
- 33- Quando for se sentar ou levantar, estar certo de que suas pernas estão aptas para fazê-lo.
- 34- Apesar de não ser do seu agrado, usar sempre o cinto de segurança do veículo e recomendar que outros também o façam.
- 35- Da trabalho, mas é bom nunca cruzar a rua fora da faixa de pedestres, se ela existir.
- 36- Ao receber convites para eventos sociais verificar se no local há boa acessibilidade. Não havendo, tenha coragem de recusar o convite.
- 37- Se achar que não dá para subir ou descer, não é vergonha desistir.
- 38- Todo medicamento tem efeitos colaterais e os que alteram o seu equilíbrio devem ser tomados de forma que não interfiram nas suas caminhadas.
- 39- Não inveje um jovem, porque o idoso sabe que morrerá depois de uma vida longa e aquele não.

- 40- Não se apresse em mostrar o seu valor, já que, a humanidade a seu tempo se encarregará de fazê-lo.
- 41- Nos metrô, portos e aeroportos, saiba que o atendimento ao idoso é preferencial, portanto, não fique ansioso.
- 42- Cuidado com as escadas feitas em leque. Um lado delas é sempre inacessível e oferecem riscos de quedas.
- 43- Escadas suaves são tentadoras. Não corra para usá-las.
- 44- Cuidado! Ao fim de uma subida ou descida, há sempre uma surpresa.
- 45- Muitos negam acento ao idoso. Não o reivindique para que saibam quem é quem no mundo dos educados.
- 46- “Fui bom nisso e naquilo”, dizem os velhos. “Sou bom nisso e naquilo”, devem dizer os idosos.
- 47- Se a visão e a audição estiverem comprometidas, procure compensá-las usando os recursos tecnológicos e os outros sentidos.
- 48- Observe; o símbolo do idoso visto em placas, é um velho carcomido usando bengala. Ainda que você a use, não seja um deles.
- 49- A acessibilidade quando bem implantada, é sinônimo de sensibilidade.
- 50- Se cair, a primeira ação a fazer é a de ficar imóvel e pedir socorro.
- 51- Não misture: falar ao celular e caminhar.
- 52- Ao mirar os jovens, deseja-lhes vida longa para que eles, ao chegarem à terceira idade, possam ter convertida a ansiedade em paciência.
- 53- Parece que não, mas é verdade: a beleza do tapete mais bonito, nunca é maior do que o risco de quedas que ele nos oferece.

- 54- Quando lhe chamarem, não corra para atender. Atenda devagar porque todos podem lhe esperar.
- 55- Cuidado com a postura física! A escoliose, a cifose e a lordose na coluna cervical surgem devido aos vícios de postura.
- 56- Gosta de bicicleta? Então pilote sua magrela sempre pela direita da via ou na ciclovia. Cuidado com os veículos estacionados que podem abrir suas portas subitamente. Aguce a visão e os ouvidos.
- 57- Nunca inicie uma caminhada sem antes fazer alongamentos.
- 58- Atenção: o alimento da dor é a inatividade; então seja ativo!
- 59- Não viu uma moto? Imagine que ela pode surgir de repente e vir na sua direção. Portanto; pare, observe e depois siga.
- 60- Viu uma moto? Não se arrisque e deixe-a passar.
- 61- Não viu um carro? Imagine a sua presença repentina.
- 62- Viu um carro? Procure ser mais prudente do que o seu motorista.
- 63- Evite subir ou descer escadas que não tenham corrimãos.
- 64- Dirige autos? Marque a data para deixar de dirigir, antes que o façam para você.
- 65- Defenda a implantação de rampas com corrimãos, declamando a trova: “Fazer rampa sem corrimão/ É o mesmo que fazer uma bengala/ Sem ter o lugar para pôr a mão.”
- 66- Censure todas as escadas e que não tenham o degrau ideal que mede 17cmX29cm.
- 67- Nunca saia da cama sem antes fazer: alongamentos, se sentar por um tempo e depois ficar em pé.

- 68- Perdeu o sono? Não perca o tempo; faça alongamentos.
- 69- As rampas só são ideais se tiverem +/- 10% de inclinação.
- 70- Trabalhos em alturas? Nem pensar se for além da altura de sua cabeça.
- 71- Conheça e use as escadas rolantes e esteiras. Sem o treino, elas podem nos pregar surpresas. Ex: o deputado Tony Carlos teve o seu tênis preso pelas garras de degrau de escada rolante em shopping de Belo Horizonte. Ver Jornal da Manhã, edição 13.495 pág. 2, de 05/02/2016. O programa Fantástico da Rede Globo, de 14/02/2016, mostrou escada rolante com velocidade descontrolada. A solução mais segura para as pessoas foi a de se agarrar aos corrimãos.
- 72- Vai tirar ou vestir suas roupas? Procure sempre estar sentado(a). Faça o mesmo em relação às meias e calçados.
- 73- Instale corrimãos em seu(s) banheiro(s). A relação entre custo e benefício vale a pena.
- 74- O escritor Carlos Heitor Cony, 90, no artigo "O carnaval e o menino" na Folha de São Paulo(07/02/2015), revelando que tem andado muito depressa, disse: "Estou correndo até hoje". "Corra" você também.
- 75- Por mais que você conheça o seu quarto de dormir, não caminhe nele no escuro.
- 76- Para se levantar da cama siga a ordem: deite de lado, comece descendo as duas pernas, gire o corpo no sentido contrário apoiando uma das mãos no colchão, essa ajudada pelo cotovelo que está por baixo do corpo. Após se sentar, espreguice lentamente e gire o pescoço devagar para a direita e esquerda, para cima e para baixo. Calce os chinelos. Pronto: ponha-se de pé.
- 77- Para se deitar na cama siga o seguinte roteiro: fique de costas e encoste as duas panturrilhas na lateral da cama. Sente-se lentamente até apoiar com as duas mãos na lateral do corpo. Incline lateralmente o corpo mantendo um cotovelo por debaixo do corpo. Suba as duas pernas estendendo-as sobre a cama. Se

deitar de costas use travesseiro alto. Se deitar de lado, coloque um travesseiro entre as pernas. Tenha um bom sono.

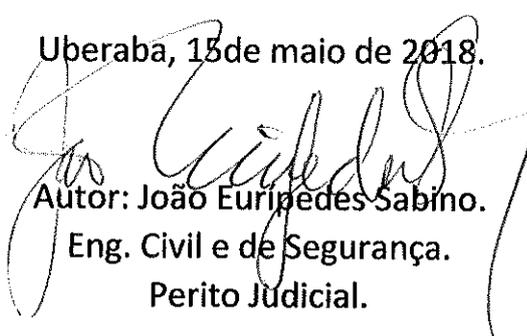
- 78- Toma banho sozinho? Então o faça sobre piso antiderrapante tendo corrimãos à distância das mãos.
- 79- Tem desníveis de pisos em casa? Um bom serralheiro pode resolver o problema instalando rampas.
- 80- Ao se sentar no vaso sanitário faça-o lentamente para evitar esforços excessivos ou impactos.
- 81- Idem para se levantar.
- 82- Homem; ao fazer a micção lave as mãos antes e aproxime-se do vaso sanitário para ter a certeza de que não o molhará, bem como o piso circundante.
- 83- Caminhando na via pública ande sempre próximo às fachadas dos imóveis para ter onde se segurar, caso lhe ocorra desequilíbrio ou uma queda.
- 84- Evite o álcool e o cigarro. A sua experiência de vida lhe recomenda.
- 85- A dança de salão faz bem da cabeça aos pés; comece a praticá-la o quanto antes.
- 86- Tem tropeçado com frequência, sem mais nem porquê? Procure um médico para se aconselhar.
- 87- Chinelos para caminhar nas vias públicas? Nem pensar.
- 88- No banho use a água na temperatura que lhe agrada e seja breve para diminuir a exposição ao risco de acidentes.
- 89- Caminhadas à noite são saudáveis, porém perigosas para os idosos, por isso devem ser evitadas.

- 90- Os canteiros centrais das avenidas não foram feitos para caminhar. Evite transitar ou permanecer sobre eles.
- 91- Mora sozinho? Passe o seu telefone para os familiares ou pessoas realmente amigas. Tenha os deles também.
- 92- Acorda uma ou mais vezes à noite? Ande com cuidado pela casa e não se esqueça de avaliar clinicamente o seu caso.
- 93- Tem zumbido nos ouvidos? Ele ainda não têm cura, por isso procure administrá-lo ouvindo sons de boa qualidade, principalmente ao dormir.
- 94- “Todo velho já foi moço, todo moço foi criança” assim cantavam Tonico e Tinoco. O moço e a criança da música, podem ser você que não se deixa envelhecer.
- 95- Tem um cão? Faça caminhadas com ele, assim você mostrará o quanto é amigo do seu grande amigo.
- 96- Não abuse das caminhadas. Leve água e proteja-se dos raios solares.
- 97- A pele machuca fácil? Com a idade ela vai afinando e todo cuidado é pouco no sentido de evitar lesões que podem se agravar para infecções e até o câncer.
- 98- Você poderá dizer: “Fiz 60 anos e nunca vou me sentir um idoso”. É que daí pra frente as coisas parecem acontecer em progressão geométrica. Quando menos se espera; chega-se aos 70, 80...
- 99- O Código de Trânsito Brasileiro diz que todos são responsáveis pela segurança do pedestre. Não vá nessa conversa.
- 100- Há uma Promotoria de Justiça para a defesa dos direitos do idoso. Denuncie algum abuso ou constrangimento que afete o seu direito de ir e vir.
- 100-Dentre as pessoas de 60,70,80,90 e 100 anos, quem é o mais idoso? É exatamente aquele que, não importando a idade, deixou morrer em si o jovem que tinha dentro. Cuide desse jovem!

- 101-Sendo carona, ao descer do veículo, faça-o sempre pelo lado direito da via, preferencialmente encostado ao meio-fio.
- 102-Está proibido de caminhar e fazer exercícios? Consulte mais dois ou três médicos.
- 103-Tendo ou não, caixa exclusivo para atendimento de idosos, você tem preferência. Peça licença e ocupe o lugar da frente.
- 104-Diante de uma escada, opte pelo elevador ou rampa. Não tendo esses dois, não entre.
- 105-Cuidado com o aviso maroto: "Temos rampa, solicite". O perigo de acidente pode estar oculto.
- 106-Rampas feitas nos passeios em desrespeito às normas técnicas são ilegais. Se cair por causa delas, acione o responsável.
- 107-Na caminhada meio centímetro a mais ou a menos podem fazer a diferença. Cuidado com os dois.
- 108-Não se preocupe com quem anda depressa em relação a você. Geralmente os apressados não chegam primeiro.
- 109-De repente um idoso para no meio da via ou a atravessa com a maior naturalidade. Ele perdeu o senso de perigo ou se esqueceu que pode perder a vida?
- 110- Teve uma queda? Não reclame da idade. Os jovens também caem e as estatísticas do Corpo de Bombeiros revelam que em 2015 ocorreram vários tombos de pessoas com idades entre 14 a 88 anos. Ver Jornal de Uberaba-edição nº 8.870 de 19/02/2015-pág.5.
- 111- Sabia que nosso Código de Trânsito possui artigos dirigidos diretamente ao pedestre? O Art.29 é um deles: "b) os pedestres, ao ouvir o alarme sonoro, deverão aguardar no passeio, só atravessando a via quando o veículo já tiver passado pelo local.
- 112- Não existe carteira nacional de habilitação para o pedestre, mas se ele for atropelado, na apuração das responsabilidades, a sua atenção conta muitos pontos a seu favor.
- 113- O deficiente visual é um grande exemplo: a falta da visão não o impede de caminhar com segurança. Sigamos o seu exemplo.
- 114- Ao se sentar prefira os assentos mais firmes, evitando os muito macios que colocam a sua bacia abaixo da linha dos joelhos.
- 115- Atenção: não por acaso a idade dos 60 anos foi fixada como sendo o início da 3ª idade, ou seja, chegou o tempo de colher os frutos das sementes que semeou.

- 116- Ajude propagar o pensamento da deputada federal Mara Gabrilli(SP) que prescreve: “Quando se implanta medidas de mobilidade e acessibilidade, toda a população acaba beneficiada”.
- 117- Lembrar que todas as normas de acessibilidade e mobilidade são feitas também com sugestões da comunidade. Use a sua experiência de vida e apresente sugestões.
- 118- Ter em mente que, em 2016, no Brasil éramos mais de 24 milhões de idosos e esse número tende a aumentar ano a ano. Quem não morrer cedo viverá essa saudável realidade.
- 119- Não há milagres: saiba que a nossa visão e a audição estão em declínio e esse processo é irreversível.
- 120- *Num si mêta com os môço / Nem pense em corrê pareia/ Acaba no fundo do pôço/ O idoso que se vanglorêia.* (Poeta Zé Ninguém).
- 121- Quando for se sentar, procure ter certeza de que a cadeira ou qualquer outro tipo de assento, estão firmes e no devido lugar.
- 122- Qual é a idade para deixar de dirigir veículos? Aos 60,70,80 ou90? Você é quem sabe.

Uberaba, 13 de maio de 2018.


Autor: João Euriédes Sabino.

Eng. Civil e de Segurança.
Perito Judicial.