



**Envelhecimento e
Condução:
Programa de Renovação
de Cartas de Condução do
Ontário para Condutores
com 80 anos de idade
ou mais**

(Leitura Complementar)

Índice

1. Introdução	3
2. Pontos fortes dos Condutores Sénior com mais de 80 ano	3
3. Os efeitos do envelhecimento na Condução	4
4. Medicamentos e Condução	8
5. Boas práticas para manter a Aptidão de Condução	13
6. Liste de contrôle des habitudes de conduite	14
7. O Ciclo de Condução Segura	20
8. Situações de Condução de Alto Risco	21
9. A Importância da Sinalização	26
10. Alternativas à Condução	29
11. Últimos Apontamentos de Fecho	32
12. Mais Informação	32

1. Introdução

Objectivo

Bem-vindo à Sessão Educativa do Ministério dos Transportes do Ontário para condutores seniores. Os objectivos desta sessão visam:

- ▶ Promover a segurança rodoviária
- ▶ Fortalecê-los enquanto condutores seniores
- ▶ Falar sobre os efeitos do envelhecimento na capacidade de condução
- ▶ Fornecer informação sobre os efeitos da medicação na capacidade de condução
- ▶ Ajudá-lo a lidar com situações de tráfego de especial preocupação
- ▶ Rever algumas regras de sinais rodoviários e de trânsito
- ▶ Ajudá-lo/a a conduzir em segurança tanto tempo quanto possível, mas também a
- ▶ Ajudá-lo/a a decidir quando é altura de limitar ou parar de conduzir



2. Pontos fortes dos Condutores Sénior com mais de 80 ano

- ▶ **Juízo** – O melhor juízo vem com a experiência. A história está repleta de líderes que tomaram as suas melhores decisões tardiamente na vida. Muitos dos actuais líderes mundiais estão na faixa etária dos 60 ou mais anos de idade.
- ▶ **Experiência** – Os seniores têm uma riqueza de experiência. Ao chegarmos aos 80 anos, a maioria de nós já conduz há anos, em todos os tipos de estrada e em todo o tipo de situações.

- ▶ **Conhecimento** – Os seniores acumularam um tremendo conhecimento ao longo dos seus anos de condução sobre segurança rodoviária e boas práticas de condução.
- ▶ **Vitalidade** – Os seniores estão agora a viver mais tempo, tendo vidas mais saudáveis e activas.
- ▶ **Responsável** – Enquanto grupo, os seniores são bastante responsáveis. Os idosos têm uma taxa mais baixa de ingestão de bebidas e condução e outros comportamentos de condução de risco como excesso de velocidade em comparação com os condutores de outras faixas etárias.
- ▶ **Capacidade de Adaptação** – Os seniores demonstraram que se podem adaptar às muitas alterações que se deram nas estradas e nos veículos motorizados ao longo dos anos. Muitos seniores também fazem alterações nos seus hábitos de condução (por exemplo, escolher não conduzir de noite, com mau tempo ou com muito trânsito). Esta capacidade de adaptação é muito importante à medida que sentimos os efeitos do envelhecimento.

3. Os efeitos do envelhecimento na Condução

Conhecer – se a si Mesmo

Todos nós temos capacidade e competências diferentes enquanto condutores. Todos os condutores precisam estar conscientes dos seus pontos fortes e das suas limitações de modo a tomarem boas decisões (como quando e para onde conduzir).

O importante é saber o seu próprio nível de competência.

Apesar de todos envelhecermos de forma diferente, todos nós experimentamos algumas alterações nos nossos corpos à medida que envelhecemos. Isto significa que mesmo pequenas alterações relacionadas com a idade podem fazer uma grande diferença nas decisões durante a condução e, subsequentemente, podem afectar a segurança rodoviária. É importante ter autoconhecimento e identificar os tipos de alterações que podem influenciar a sua capacidade de conduzir em segurança. Saber mais sobre como o envelhecimento afecta a condução é o primeiro passo para o manter na estrada por mais tempo.

Sabia que os condutores têm, frequentemente, de tomar 8 a 12 decisões a cada quilómetro ou meia milha? Por vezes, dispõem-se de menos meio segundo para tomar uma decisão.

Esta parte da Brochura proporciona uma visão geral dos tipos de alterações mais comuns e importantes associadas ao envelhecimento que podem afectar a sua capacidade de condução (isto é, visão, flexibilidade/movimento/força e outras alterações como o tempo de reacção e dificuldades cognitivas e de concentração).

Visão

Alterações graduais na visão à medida que envelhecemos podem levar a problemas:

- ▶ Em ver objectos em movimento
- ▶ Em ver com menor nitidez (especialmente de noite ou ao anoitecer e amanhecer)
- ▶ Em estar mais sensível ao brilho intenso (como a chuva e luz no pára-brisas)

A sua visão é testada quando renova a sua carta de condução, portanto, assegure-se de cumprir os padrões de condução. Se estiver com algum destes problemas, consulte o seu médico.

Os estados médicos também podem afectar a visão.

Sabia que, pelos 75 anos, quase metade de nós irá ter início de cataratas e cerca de um em quatro irá sofrer de cataratas em estado avançado.

Ter cataratas é como se tivéssemos uma queda de água em frente aos olhos e isso pode afectar gravemente a sua capacidade de condução. A boa notícia é que o problema pode agora ser facilmente corrigido.

Outras doenças oculares que podem levar a uma visão reduzida ou mesmo à cegueira são o glaucoma e a degeneração macular (perda da visão central nítida). Estas doenças tornam-se prevalentes nos adultos com mais de 60 anos. O glaucoma se detectado precocemente pode ser tratado efectivamente na maioria dos casos. Existem novos e eficazes tratamentos para muitas pessoas que sofrem de degeneração macular. Aqueles que sofrem de diabetes também sofrem alterações na visão devido à doença. Os exames oculares regulares podem detectar estes problemas.

Audição

Aos 65 anos, um terço de nós terá perdido parte da audição. A perda gradual de audição aumenta com a idade. Os problemas médicos (como zumbidos nos ouvidos e infecções) também podem prejudicar a audição. Os exames auditivos regulares podem detectar estes problemas. A boa notícia é de que actualmente estão a ser desenvolvidos melhores meios de apoio auditivo.

A perda de audição afecta a capacidade de uma pessoa ouvir buzinas, sirenes e travões. Também pode confiar mais na sua visão para compensar a perda de audição.



Flexibilidade, Movimento e Força

À medida que envelhecemos, é frequente termos maior rigidez e menor alcance de movimentos no nosso pescoço, ombros, braços, pernas e tronco. Semelhante à flexibilidade ou movimento, a força também tem tendência a diminuir com a idade, em especial se as pessoas não forem fisicamente activas. Se tem falta de flexibilidade, movimento e força nas suas costelas ou articulações, tal pode afectar a sua capacidade de conduzir.

A flexibilidade afecta a nossa capacidade de:

- ▶ Verificar o seu ângulo morto
- ▶ Ver se existe tráfego e peões nos cruzamentos
- ▶ Entrar e sair do trânsito em sentido contrário
- ▶ Dar o direito de passagem, salvaguarda e estacionamento

Lembre-se, tem de rodar a sua cabeça ou o seu corpo para verificar o seu ângulo morto e para ver o que está à sua volta.

As boas notícias são que os exercícios e os alongamentos podem melhorar a flexibilidade, força muscular e alcance de movimentos. Fale com o seu médico sobre como se tornar mais activo.

Muitas pessoas desenvolvem artrite com a idade. A osteoartrite, a forma mais comum de artrite (que afecta 1 em 10 adultos canadianos), afecta as articulações do corpo provocando inchaço e dor. A artrite reumatóide é menos comum, mas mais dolorosa. Ambas as formas de artrite podem limitar o movimento. A osteoporose (doença dos ossos) também torna o movimento mais difícil e doloroso. Outras doenças como a fibromialgia, o lúpus e a gota também podem limitar a sua flexibilidade, movimento e força.

A fraqueza muscular ou a rigidez muscular também pode dificultar a sua capacidade de conduzir. Por exemplo, a força do braço é importante para um controlo seguro do volante, em especial quando tem de fazer movimentos rápidos ou repentinos. A força das pernas é importante para pressionar os pedais do acelerador e travão, em especial quando é necessário manobras rápidas.

Tempo de Reacção e Concentração

Com a idade, também poderá sentir alterações graduais na:

- ▶ Reacção ou tempo de resposta (mais lenta)
- ▶ Concentração (distrair-se mais facilmente), e
- ▶ Coordenação (mais fraca)



Os problemas médicos como a Doença de Parkinson, ataques, Doença de Lou Gehrig, tremores e espasmos musculares podem limitar a coordenação dificultando a resposta a eventos repentinos na estrada.

Disfunções cognitivas

Os condutores seniores têm o risco acrescido de sofrer de disfunções cognitivas de fim de vida e demência.

A demência afecta o cérebro e a capacidade de pensar, recordar e falar. Limita o raciocínio lógico, a memória e as competências linguísticas de uma pessoa. Aproximadamente 10% dos canadianos com idade acima dos 65 anos sofrem de demência, a doença aumenta o risco de acidentes em 4.7 vezes. Os condutores com demência têm mais probabilidade de realizar manobras de condução inseguras como uma viragem imprópria ou seguir demasiado perto do carro da frente.

As limitações cognitivas ligeiras podem ser difíceis de detectar. Os que as têm, normalmente sofrem de maiores problemas de memória do que outros da mesma idade. Mas estas limitações ligeiras podem evoluir para demência ou Alzheimer, normalmente, em cinco anos, por vezes, num período mais curto.

É sempre uma boa ideia debater não só as alterações físicas com o seu médico, como também as questões cognitivas.

4. Medicamentos e Condução

- ▶ Sonolência
- ▶ Tonturas Visão Turva
- ▶ Dificuldade de concentração e em permanecer acordado
- ▶ Confusão
- ▶ Lapsos de Memória
- ▶ Dificuldade em manter um curso estável (permanecer na linha própria)

Os seniores precisam de ter cuidado com a toma de medicamentos e a condução

Os seniores com 80 anos de idade ou mais tendencialmente tomam mais medicação do que outros grupos etários. Não é incomum para os seniores terem prescrições múltiplas – 1/3 dos adultos com 65 anos ou mais tomam 5 ou mais prescrições! Alguns medicamentos (prescritos e de venda livre) têm efeitos secundários que podem tornar a condução insegura portanto é importante ser cauteloso.

- ▶ O risco de efeitos secundários e interacções pode aumentar com o número de medicamentos tomado.

- ▶ Um medicamento pode não impedir a condução, mas a toma conjunta de vários medicamentos pode.
- ▶ O álcool misturado com determinados medicamentos também pode ser muito perigoso.
- ▶ Com a idade, os nossos corpos reagem diferentemente. O corpo demora mais tempo a decompor ou a livrar-se da medicação.
- ▶ Os problemas médicos também podem alterar a resposta do corpo a determinados medicamentos.

Efeitos possíveis da medicação sobre a capacidade de condução:

- ▶ Sonolência
- ▶ Confusão e dificuldade de concentração
- ▶ Tonturas/Delírios
- ▶ Visão turva
- ▶ Tremores
- ▶ Tempo de reacção mais lento
- ▶ Lapsos de Memória

Estes sintomas podem dificultar a permanência na faixa correcta , manter uma velocidade apropriada, manter uma distância de segurança do veículo da frente, reagir aos sinais rodoviários e responder rapidamente (travar ou desviar-se para evitar uma colisão).

Se tem algum destes sintomas, não deve conduzir. Aguarde até se sentir melhor, apanhe um táxi ou peça a alguém para o/a levar. Se desenvolver algum destes efeitos secundários enquanto conduz, encoste e descanse. Informe o seu médico.

Qualquer medicamento que limite o sistema nervoso central (cérebro e medula espinal) pode, potencialmente, tornar a condução insegura. Determinados medicamentos têm a probabilidade de provocar os sintomas acima descritos e afectar a capacidade de conduzir. Estes podem incluir:

- ▶ Tranquilizantes e sedativos
- ▶ Medicamentos antidepressivos e ansiolíticos
- ▶ Narcóticos (medicamentos para a dor)
- ▶ Relaxantes musculares
- ▶ Anti-histamínicos sedativos (para alergias e febre dos fenos)
- ▶ Medicamentos para a constipação e gripe

Alguns destes medicamentos encontram-se disponíveis ao virar da esquina ou podem ser medicamentos “naturais” ou “ervanários”. É importante lembrar que os medicamentos sem prescrição médica também podem ter efeitos secundários que podem tornar a condução insegura.

Leia sempre atentamente as literaturas de advertência! Se não tiver certeza, pergunte ao seu farmacêutico.

Lista de Acção de Medicação

Todos os adultos de idade avançada devem manter uma lista actualizada de toda a prescrição e todos os medicamentos de venda livre que se encontram a tomar. Preencha uma lista como aquela que aqui se encontra e mantenha uma cópia consigo na sua mala ou carteira e no porta-luvas do seu carro. Leve esta lista consigo quando for ao seu médico e farmacêutico e reveja-a com ambos.

Fale com o seu médico e farmacêutico

- ▶ Faça uma lista de todos os medicamentos que toma.
- ▶ Pergunte sempre se um medicamento pode afectar a sua capacidade de condução.
- ▶ Leia sempre os folhetos de advertência e pergunte sempre sobre as interacções com outros medicamentos.
- ▶ Seja cuidadoso ao tomar medicamentos de venda livre.
- ▶ Se tiver quaisquer efeitos secundários negativos, em especial, quando iniciar uma nova medicação, informe o seu médico ou farmacêutico.
- ▶ Nunca deixe de tomar um medicamento ou altere a dose sem falar primeiro com o seu médico ou farmacêutico.
- ▶ Se não tiver a certeza se um medicamento irá afectar a sua capacidade de condução, tenha cuidado e opte por não conduzir depois de o tomar.

Fale sobre os possíveis efeitos de cada medicamento que está a tomar (quer prescritos quer não prescritos) com o seu médico. Pergunte se o medicamento tem possíveis efeitos secundários sobre a sua capacidade de conduzir.

A Minha Lista de Medicação

Medicação	Data de início	Devo conduzir enquanto tomo este medicamento? (Sim ou Não)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

5. Boas práticas para manter a Aptidão de Condução

Não só é importante estar consciente dos efeitos que o envelhecimento pode ter sobre a nossa capacidade de condução, como é igualmente importante manter um estilo de vida saudável a nível geral. Ser saudável ajuda a manter a aptidão para conduzir e pode mantê-lo/a na estrada por mais tempo. Lembre-se de:

- ▶ Fazer check-ups médicos, de visão e audição regulares com o seu médico.
- ▶ Alimentar-se bem e dormir bastante.
- ▶ Permanecer fisicamente activo ao praticar exercício (por exemplo, caminhada, jardinagem).
- ▶ Permanecer mentalmente activo lendo, fazendo puzzles ou jogando às cartas ou outros jogos mentais.
- ▶ Tenha consciência dos efeitos da medicação sobre a condução.

Os check-ups regulares, que incluem a revisão de medicamentos, são necessários para tratar e prevenir quaisquer problemas médicos. Uma boa nutrição, dormir bastante e permanecer mentalmente activo (ler, fazer palavras-cruzadas ou jogar às cartas) também nos ajuda a concentrar enquanto conduzimos.

O exercício regular irá aumentar a sua flexibilidade, força, equilíbrio e coordenação. Irá ajudá-lo/a a evitar quedas e a conduzir melhor!

A boa notícia é que nunca é tarde para começar a praticar exercício e irá notar uma diferença imediata na forma como se sente. Para saber mais como se tornar mais activo e para obter as novas directrizes de actividade física consulte a Secção 12 desta brochura. Considere também ir para uma aula de exercícios para pessoas de Terceira idade nos seus centros comunitários ou seniores locais. Existem muitas aulas divertidas (como desportos aquáticos, Tai Chi, yoga, dança) de entre as quais pode escolher. Lembre-se de consultar o seu médico antes de começar qualquer programa de exercícios novo.

6. Liste de contrôle des habitudes de conduite

Estar consciente das suas próprias capacidades é a chave para a segurança rodoviária (a nossa bem como a dos passageiros e outros condutores).

Muitas pessoas fazem alterações aos seus hábitos de condução à medida que envelhecem sem pensarem muito nisso. Outros, todavia, não conseguem perceber as alterações pelas quais estão a passar e que afectam a sua capacidade de condução. Esta Secção ajuda-o a identificar alguns dos problemas ou desafios que poderá encontrar enquanto conduz. Para cada questão, existem vários hábitos de condução que pode usar para melhorar a segurança.

É importante ter consciência dos seus pontos fortes enquanto condutor mas também é igualmente importante conhecer as nossas limitações e avaliar, com honestidade, as nossas capacidades e hábitos de condução. Complete o seguinte exercício e identifique a os hábitos de condução seguros que podem ajudá-lo a estar mais seguro nas faixas de rodagem.

Aqui encontra um exercício que pode fazer em casa, na sua ou na de um familiar, para avaliar, com honestidade, a sua própria capacidade e delinear o seu Plano de Acção Pessoal para uma condução segura.

- ▶ Faça um círculo à volta de cada afirmação (questão ou problema) que se lhe aplica, depois
- ▶ Faça um círculo à volta das dicas abaixo que considera serem mais úteis.

Visão Nocturna e Brilho Intenso

A visão nocturna reduzida pode dificultar a leitura dos sinais rodoviários e detectar pessoas a caminhar ou andar de bicicleta.

- ▶ Considera difícil ver durante a condução à noite?
- ▶ O brilho intenso do sol ou das luzes dos outros carros incomoda-o?
- ▶ Precisa de abrandar para ler sinais rodoviários incomuns?



Dicas:

- ▶ Evite conduzir à noite
- ▶ Se precisar de conduzir à noite, aguarde 5 minutos para que os seus olhos se ajustem e evite o brilho intenso olhando para o lado direito da estrada em vez de olhar directamente para o tráfego que circula em sentido contrário
- ▶ Sempre que possível conduza em estradas em boas condições
- ▶ Faça exames oculares regulares
- ▶ Mantenha o seu pára-brisas, interior das janelas e luzes do carro limpas
- ▶ Use óculos de sol de qualidade
- ▶ Ligue os mínimos 30 minutos antes de o entardecer
- ▶ Use sempre os seus óculos prescritos mais recentes Não use óculos antigos ou de outra pessoa

Visão Lateral e de Flexibilidade

À medida que envelhecemos, podemos precisar de prestar mais atenção ao que se passa à nossa volta. A flexibilidade do pescoço e do tronco torna mais difícil ver as coisas à nossa volta.

- ▶ Considera ser difícil detectar o seu ângulo morto?
- ▶ Por vezes é surpreendido por carros que aparecem atrás de si?
- ▶ Por vezes não nota pessoas a caminhar ou a andar de bicicletas nos cruzamentos?



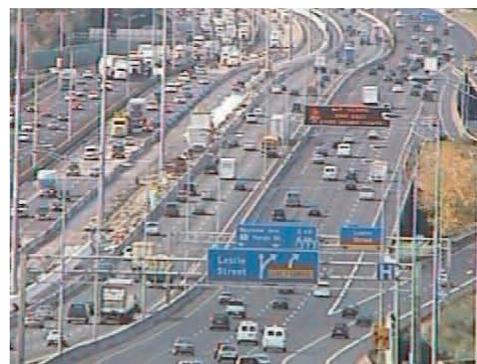
Dicas:

- ▶ Praticar exercícios de flexibilidade com regularidade
- ▶ Veja coisas que acontecem dos dois lados do seu carro e bem à frente da estrada
- ▶ Verifique os espelhos regularmente. Reduza o ângulo morto do seu lado esquerdo ajustando os seus espelhos laterais. Primeiro, incline a sua cabeça contra a janela, ajuste o seu espelho para o exterior para que quando olhar para o canto interior possa ver um pouco da lateral do seu carro). Se utilizar um espelho de ângulo abrangente, pratique antes de utilizar no trânsito
- ▶ Nunca conduza no ângulo morto de outro carro
- ▶ Verifique sempre antes de fazer marcha atrás
- ▶ Veja se existem pessoas a caminhar nos cruzamentos. Lembre-se de que eles têm direito de passagem. Preste atenção aos sinais incluindo nas passadeiras e zonas escolares
- ▶ Evite fazer marcha atrás dos espaços de estacionamento, se possível
- ▶ Estacione o seu carro de modo a que possa sair virado para a frente

Avaliar e Reagir

A dificuldade em avaliar a distância e os tempos de reacção mais lentos podem tornar mais difícil a forma como lida com o trânsito em movimento rápido.

- ▶ É-lhe difícil sair do trânsito intenso?
- ▶ É-lhe difícil avaliar a distância e velocidade dos outros carros?
- ▶ Considera que as coisas são demasiado rápidas para si para tomar boas decisões de condução?



Dicas:

- ▶ Mantenha um espaço livre em volta do seu carro
- ▶ Permaneça a um tempo de viagem de 3 segundos do carro que segue à sua frente
- ▶ Abrande com más condições climatéricas ou rodoviárias
- ▶ Trave lenta e gradualmente
- ▶ Certifique-se de que os pneus da frente estão alinhados enquanto aguarda para virar à esquerda
- ▶ Faça 3 curvas à direita em vez de fazer à esquerda
- ▶ Prepare a sua viagem antecipadamente
- ▶ Olhe para o seu espelho retrovisor enquanto trava
- ▶ Permaneça mentalmente activo (por exemplo, puzzles ou palavras-cruzadas)
- ▶ Evite conduzir com mau tempo
- ▶ Evite conduzir com muito trânsito e nas vias rápidas
- ▶ Conduza dentro do limite de velocidade, conduzir demasiado devagar é inseguro
- ▶ Mude para uma estrada com um limite de velocidade inferior
- ▶ Sempre que possível conduza na via à direita
- ▶ Sinalize as suas intenções com bastante antecedência
- ▶ Olhe para os espelhos frequentemente
- ▶ Considere opções de transporte alternativas

Concentração

Os curtos lapsos de atenção podem levar à perda de informação importante como sinais, sinais de stop e condições de trânsito.

- ▶ Perde-se enquanto conduz?
- ▶ Por vezes muda de faixa sem olhar?
- ▶ Tem tendência a conduzir demasiado rápido ou demasiado lento em comparação com o restante trânsito?
- ▶ Distrai-se ou a sua atenção dispersa-se enquanto conduz?



Dicas:

- ▶ Não deixe que os passageiros, a rádio ou o telemóvel o/a distraiam
- ▶ Baixe o volume ou desligue por completo o seu rádio
- ▶ Planeie conduzir para meio da manhã quando está mais tranquilo, o trânsito é menos intenso, não existe tanto brilho e a visibilidade é melhor
- ▶ Planeie a rota para o seu destino de modo a fazer menos viagens e a minimizar as curvas à esquerda
- ▶ Evite ruas com muito trânsito
- ▶ Faça pausas frequentes, pare para se esticar e andar
- ▶ Deixe outra pessoa conduzir quando estiver cansado ou pare para descansar
- ▶ Evite conduzir em estradas menos conhecidas
- ▶ Quando fizer marcha atrás certifique-se que tem a mudança correcta e que o seu pé está no pedal correcto
- ▶ Não conduza quando estiver chateado
- ▶ Olhe duas vezes para ambos os lados antes de virar ou entrar num cruzamento
- ▶ Não conduza em situações que o possam enervar
- ▶ Olhe sempre para o seu espelho e olhe por cima do seu ombro antes de mudar de faixa

Outras Dicas Úteis

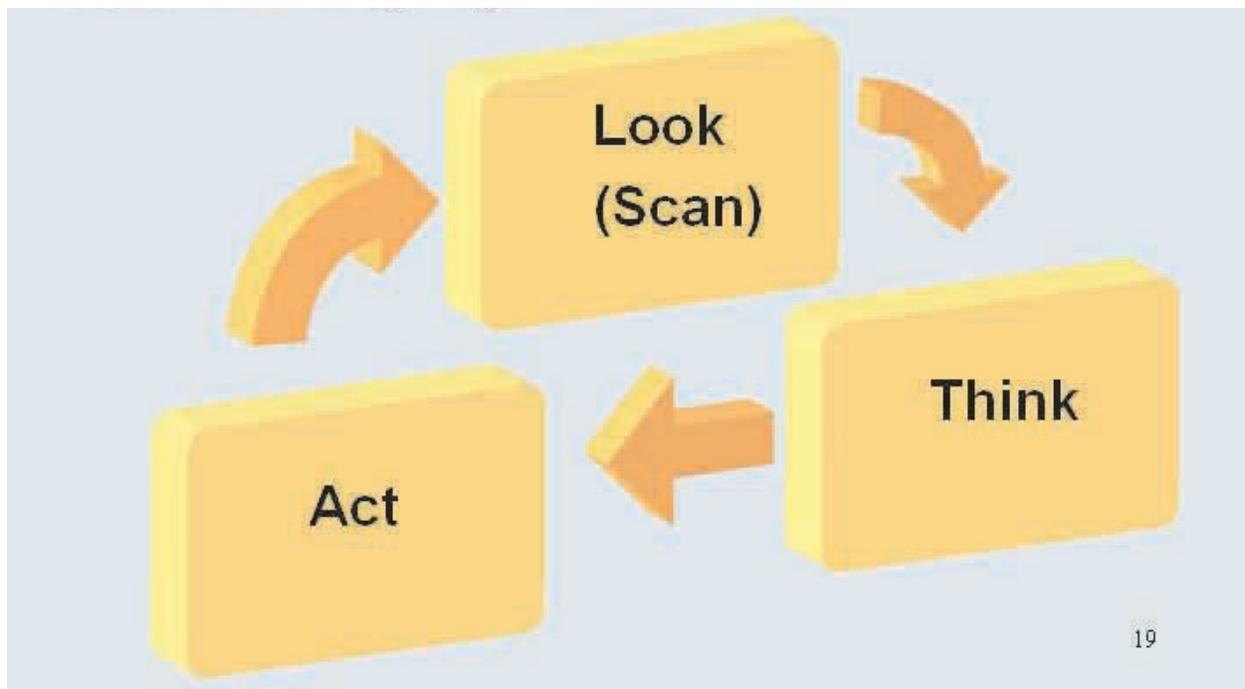
Durante a discussão de aula, o seu grupo pode chegar a outras dicas. Aponte aquelas que considera serem mais úteis.

É importante manter este Plano de Acção Pessoal para uma condução segura actualizada. À medida que envelhece, irá sentir mais alterações. Tem de continuar a estar consciente do que pode fazer para se ajudar a si mesmo a conduzir de forma segura.

Quanto maiores as dificuldades que tiver, mais importante se torna que considere muito bem a sua condução e considere falar com o seu médico, família e amigos.

Depende de todos os condutores fazerem alterações para melhorar as suas respectivas formas de conduzir.

7. O Ciclo de Condução Segura



Olhar (Avaliar)

Olhar (ou avaliar) significa prestar atenção a tudo ao seu redor, incluindo o que os outros condutores estão a fazer. Deve estar sempre consciente do que se passa à sua frente, atrás e de ambos os lados do seu veículo. Lembre-se de manter os seus olhos focados na estrada alguma distância mais à frente. À medida que envelhecemos temos a tendência em nos concentrar na estrada que está mesmo à nossa frente. Quanto mais cedo detectarmos ou ouvirmos um problema, mais tempo teremos para reagir. Exemplos de atenção incluem: luzes de travão do carro à sua frente, um veículo de emergência no cruzamento à frente, um carro à sua frente que vira para a estrada, uma buzina ou sinais de trânsito e luzes de trânsito.

Pensar (Decidir)

Agora que tem plena consciência do que está a acontecer na estrada, tem necessidade de interpretar estes eventos e decidir como deverá responder com base no que vê e ouve. Por exemplo: Porque é que o carro à sua frente accionou as luzes de travagem? Também tem necessidade de abrandar? Quão perto está o carro atrás de si? Ouviu uma sirene? De onde é que vem?

Agir

Por fim, decide agir. Por exemplo, quando vê um cruzamento à frente com um sinal de paragem, terá de ver pelo seu espelho retrovisor, travar suavemente e abrandar até uma paragem completa a uma distância segura do carro que segue à sua frente.

Ter uma abordagem proactiva na condução pode fazer toda a diferença.

8. Situações de Condução de Alto Risco

Os condutores com 80 ou mais anos de idade são condutores muito responsáveis, no entanto, são o grupo etário com mais incidência nos acidentes. Também se encontram em maior risco de se ferirem fatalmente numa colisão do que os condutores mais jovens.

Para evitar acidentes, é importante estar consciente das situações que são exibidas como sendo de alto risco para condutores com 80 anos ou mais anos de idade. Pode desenvolver estratégias para evitar ou lidar com estas situações. Sempre que possível, planeie com antecedência.

Uma estratégia é regular a sua condução. Isto inclui evitar as seguintes situações, sempre que possível:

- ▶ Conduzir com mau tempo (chuva forte, tempestades de neve, granizo, nevoeiro)
- ▶ Condução nocturna
- ▶ Conduzir com trânsito intenso (durante as horas de ponta nas vias rápidas ou auto-estradas)
- ▶ Conduzir em estradas com piso em mau estado (estradas esburacadas, com rachas ou com cascalho)
- ▶ Conduzir longas distâncias ou viajar por estradas desconhecidas

Quando tiver uma alternativa, é sempre uma boa ideia evitar situações de trânsito que têm um ritmo acelerado.

Enquanto conduzir pode ser um desafio em algumas vezes, as boas notícias são de que existe muito que pode fazer para garantir a sua segurança e a segurança dos outros enquanto goza dos benefícios da condução. Para além das dicas que já foram abordadas, conhecer as regras de trânsito é fundamental para uma condução segura.

As áreas de especial preocupação incluem:

- ▶ Cruzamentos
- ▶ Prioridade (direito de passagem)
- ▶ Viragem (em especial curvas à esquerda)
- ▶ Entrada e saída de estradas
- ▶ Manter a distância
- ▶ Fazer marcha atrás

Os exemplos abaixo são retirados do Manual do Condutor Oficial publicado pelo Ministério dos Transportes do Ontário. É encorajado a rever estes cenários para fazer uma actualização dos seus conhecimentos de condução segura. Mantenha uma cópia do manual sempre à mão. Contém muito mais dicas úteis para uma condução segura.

**Ter uma abordagem proactiva na condução pode fazer toda a diferença.
Lembre-se sempre de:**

- ▶ Olhar (avaliar) – prestar atenção a tudo o que o rodeia.
- ▶ Pensar (decidir) – interpretar o que vê e decidir como deve responder.
- ▶ Agir em conformidade.

Fazer Marcha Atrás

Quando faz marcha-atrás (ou para um lugar de estacionamento) lembre-se de:

- ▶ Mover-se lentamente
- ▶ Certifique-se de estar a usar a mudança certa e o pedal correcto
- ▶ Veja se tem o caminho livre. Veja sempre se existem peões ou ciclistas
- ▶ Se estiver a direito ou para a sua direita, vire o seu corpo e cabeça para o lado direito e olhe para trás
- ▶ Se fizer marcha-atrás à esquerda, vire -se e olhe por cima do seu ombro esquerdo



- ▶ Verifique sempre o seu ombro contrário
- ▶ Se estiver a virar conforme faz marcha-atrás, olhe para se certificar de que a frente do seu carro tem espaço suficiente e que não irá bater em nada



Cruzamentos

Abrande à medida que se aproxima. Veja se existem luzes, sinais de prioridade, sinais de paragem, sinais de trânsito, ciclistas e peões.

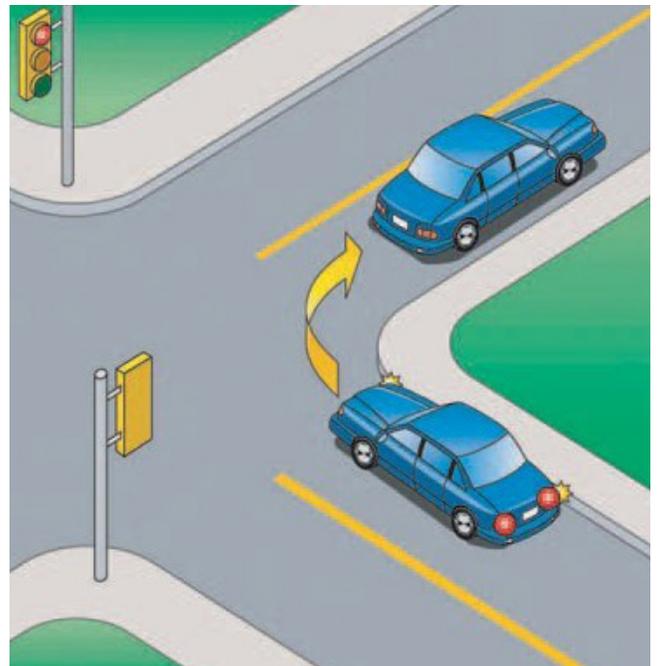
Existe dois tipos principais de cruzamentos: controlados e não controlados. Os cruzamentos controlados têm luzes de trânsito, sinais de prioridade ou sinais de paragem. Aquando do sinal verde, conduza através do cruzamento a uma velocidade constante. Se o sinal estiver verde há já algum tempo, prepare-se para parar. Se a estrada à frente do cruzamento estiver bloqueada por trânsito, lembre-se de parar antes de entrar no cruzamento para que não fique a bloquear o trânsito se o sinal mudar.

Nos cruzamentos não controlados todos os carros têm de parar. Se dois carros se aproximarem do cruzamento ao mesmo tempo, o carro da direita avança em primeiro lugar.

Curvas à Direita

A maneira correcta de fazer uma curva à direita inclui:

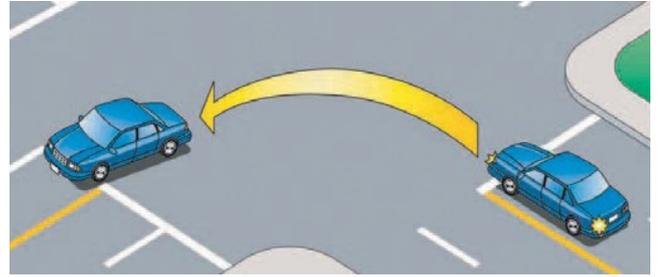
- ▶ Comece e termine na curva mais à direita
- ▶ Assinale com bastante antecedência
- ▶ Olhe para a frente, depois para a esquerda e para a
- ▶ direita
- ▶ Depois olhe novamente à esquerda
- ▶ Veja o ângulo morto do seu lado direito
- ▶ Faça a curva



Curvas à Esquerda

A maneira correcta de fazer uma curva à esquerda inclui:

- ▶ Assinale com bastante antecedência
- ▶ Mude para a faixa da esquerda, quando estiver livre, Olhe em frente, à esquerda, à direita e depois novamente à esquerda Veja o seu ângulo morto
- ▶ Faça a curva quando a via estiver livre
- ▶ Se fizer a curva a partir de uma paragem, mantenha as suas rodas direitas até que esteja pronto a virar
- ▶ Quando a curva estiver completa, volte a colocar-se na via à direita quando for seguro fazê-lo

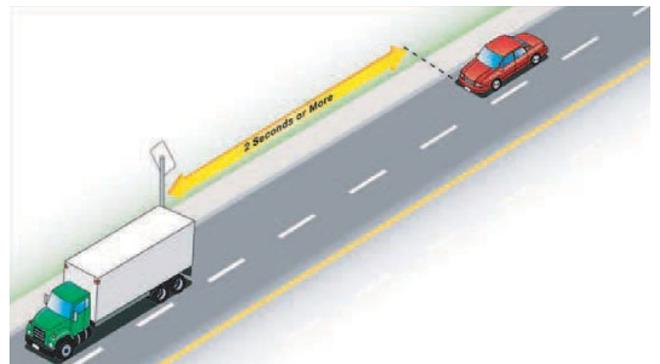


Tenha sempre em consideração que por vezes pode fazer três curvas à direita (andando à volta do bloco na mesma direcção) em vez de fazer uma curva à esquerda.

Manter a Distância

A regra dos 2 segundos ajuda-o a determinar uma distância de condução segura em condições de condução ideais. Devido ao tempo de reacção mais lento, os condutores mais velhos devem usar a “regra dos 3 segundos”.

- ▶ Escolha um marcador na estrada à sua frente, como um sinal de trânsito ou um posto telefónico
- ▶ Quando a traseira do veículo da frente passar o marcador, conte “mil e um, mil e dois e mil e três”
- ▶ Quando á frente do seu carro chegar ao marcador, pare de contar

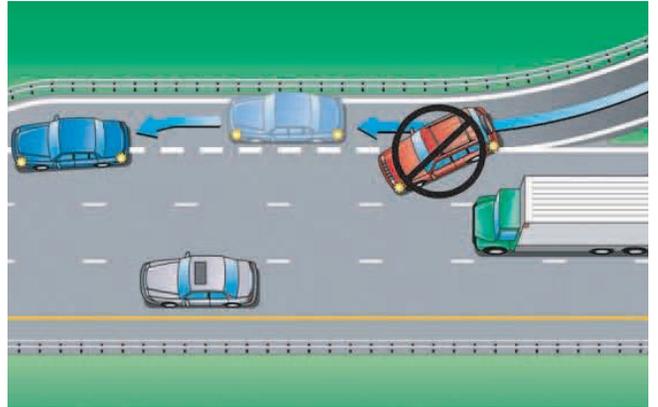


Se chegar ao marcador antes de contar “mil e três” está a uma distância muito próxima. Em condições climáticas ou rodoviárias más, deixe mais tempo (distância) para uma paragem segura.

Entrar e Sair do Trânsito

A forma correcta de entrar e sair do trânsito inclui:

- ▶ Veja o seu ângulo morto quando estiver na via de entrada
- ▶ Conforme entra na via de aceleração, assinale, aumente a sua velocidade para igualar a velocidade dos outros veículos
- ▶ Entrar/sair suavemente



Se considera as vias rápidas stressantes e a velocidade demasiado rápida, use estradas com trânsito menos intenso com velocidades mais baixas para chegar onde quer. Planeie com antecedência.

Quando tiver uma alternativa, é sempre uma boa ideia evitar situações de trânsito que têm um ritmo acelerado.

9. A Importância da Sinalização

Além das regras de trânsito, tem de prestar muita atenção aos sinais de trânsito. Os sinais e as luzes de trânsito são importantes porque lhe dizem o quê ter em atenção e o que fazer ou não fazer na estrada. Pode ser multado por não obedecer aos sinais e às luzes de trânsito. Se não obedecer a estes sinais ou se não souber o que significa, isso pode ser muito perigoso para si, para os outros condutores e para os peões. Tem de conhecer bem estes sinais. Quando estiver a andar a 60 Quilómetros por hora, não tem tempo para olhar para o seu Manual do Conductor. Alguns tipos de sinais são alvo de revisão abaixo.

Fazer uma actualização do seu conhecimento dos sinais de trânsito é sempre benéfico. Consulte regularmente o seu Manual do Conductor oficial para estar familiarizado com as regras de trânsito e todos os sinais de trânsito.

O seguinte são exemplos de diferentes tipos de sinais. Lembre-se de que deve estar sempre alerta enquanto conduz e deve, a cada 5 segundos, procurar sinais já que estes fornecem informação sobre a estrada à frente.

Sinais Reguladores



Não vire à esquerda neste cruzamento



Não entre nesta estrada



O trânsito faz-se apenas numa direcção



Não vire à direita no sinal vermelho

Os sinais de regulamentação, normalmente, têm um fundo branco com marcações a preto. Podem ter cores adicionais em vermelho ou verde. Fornecem instruções específicas sobre que acções têm de ser tomadas e o que é autorizado e o que não é autorizado.

Sinais de Advertência



Rua à frente está fechada para trabalhos na via. Obedeça ao limite de velocidade e entre/saia do trânsito na via aberta.



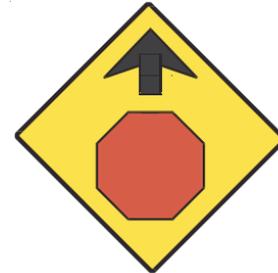
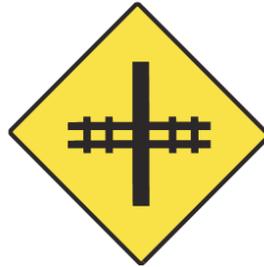
A estrada à frente está dividida em duas estradas separadas por um separador. Mantenha-se na via à direita da Estrada. Cada estrada tem um sentido de rodagem.



Luzes de Trânsito à frente. Abrande

A maioria dos sinais de advertência está a amarelo e alerta-nos para alterações nas condições de condução que requerem especial atenção.

Outros Sinais

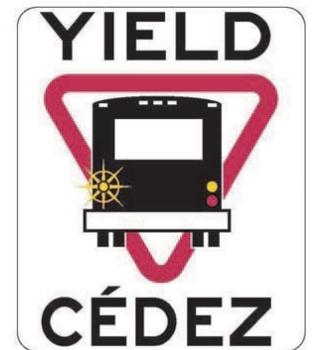


Exemplos de outros tipos de sinais incluem cedência de passagem, passagem de nível e sinal de stop à frente, bem como sinais de construção, veículo em marcha lenta e sinais direccionais, etc. É fundamental que preste atenção ao que os sinais lhe dizem para o ajudar a conduzir em segurança.

Outras Regras Importantes da Estrada

- ▶ Cedência de Passagem a autocarros
- ▶ Veículos de Emergência

É sempre cortês dar a cedência de passagem aos autocarros. Também é de lei ceder o direito de passagem a um autocarro de transporte, com este sinal na traseira, ou seja, a assinalar que vai voltar a entrar na sua faixa proveniente de uma faixa para bus.



O sinal aparece na parte de trás de um autocarro, logo acima da luz do lado esquerdo.

Quando um polícia, ambulância dos bombeiros ou outro veículo de emergência se aproximar proveniente de qualquer direcção, com luzes intermitentes ou com a sirene ligada, os condutores são obrigados a encostar à direita e parar. Os condutores têm também de ceder a passagem a um veículo de emergência nos cruzamentos.

A lei exige que os motoristas, quando se aproximarem de um veículo de emergência parado com as luzes vermelhas a piscar (no mesmo sentido de rodagem numa via), abrandem e prossigam com cuidado. Se a estrada tiver uma ou mais faixas de rodagem no mesmo sentido, o condutor tem de passar para a outra faixa se tal poder ser feito em segurança.

10. Alternativas à Condução

Uma Grande Decisão

Enquanto as dicas nesta brochura podem ajudá-lo a melhorar a sua segurança e conforto a conduzir, chega uma altura em que temos considerar limitar a nossa condução ou parar de conduzir. É a coisa mais responsável a fazer.

Frequentemente, esta não é uma decisão fácil. Podemos usar o nosso carro para compras, idas ao banco, reuniões bem como actividades sociais ou recreativas. Não queremos sobrecarregar os outros e valorizamos a independência que a condução nos proporciona.

Algumas pessoas podem negar o facto de já não serem condutores seguros. Outros podem sentir-se zangados ou deprimidos. Apesar destes sentimentos serem normais, é bom saber que outros idosos limitaram a sua condução ou deixaram de conduzir por completo com êxito adaptando o seu estilo de vida e você também o pode fazer.

Coisas a ter em atenção

Muitas pessoas reduzem gradualmente a sua condução até que um dia simplesmente deixam de conduzir. Outros têm mais problemas em decidir quando é altura de limitar a sua condução. Aqui encontra alguns sinais de advertência para o alertar para o facto de já não poder ser mais um condutor seguro e poder ter de considerar alternativas à condução:

- ▶ Sou nervoso ao volante?
- ▶ Os outros condutores buzina-me com frequência?
- ▶ Já tive uma série de danos materiais ou quase perdas?
- ▶ A minha família ou amigos preocupa-se por eu conduzir?
- ▶ Os meus filhos confiam em mim para conduzir com os meus netos no carro?
- ▶ Já alguma vez me perdi a conduzir ou esqueci-me para onde ia?
- ▶ Tenho algumas limitações físicas e/ou cognitivas que tornem a condução segura um desafio?

Se respondeu sim a várias destas questões, poderá ser altura de começar a planear com antecedência e explorar alternativas à condução.

Planear com Antecedência

Em vez de conduzir sempre, procure usar autocarros, táxis e partilhar boleias. E, se decidir mudar de casa para um apartamento, condomínio ou residência para idosos, procure escolher um que seja próximo das paragens de transporte público ou que ofereça um serviço de transporte.

A sua capacidade de conduzir pode ser afectada repentinamente. É importante começar a pensar em alternativas à condução e a planear com antecedência caso um dia já não seja capaz de conduzir.

Fale com a sua família, amigos e médico. Juntos, podem ajudá-lo/a a decidir sobre a extensão da condução que é melhor para si e também ajudá-lo a explorar as opções de transporte na sua comunidade.

Planear com antecedência pode reduzir o stress e preocupação caso não seja capaz de conduzir repentinamente. É sempre melhor estar preparado.

Alternativas

Existem muitas alternativas à condução. Descubra o que está disponível na sua área e comece a experimentar estas opções.

- ▶ Autocarros, táxis e outras formas de transporte público Ter amigos e familiares que o conduzam manter um veículo para os outros o conduzirem Recolha em autocarro/carrinha agendada e a pedido das residências para idosos e outros grupos
- ▶ Vouchers de táxi
- ▶ Caminhar
- ▶ Alguns grupos de voluntários oferecem boleias gratuitas aos idosos (consultar o verso da brochura para obter mais informações)



Caminhar

Caminhar é uma excelente forma de deixar de conduzir, reduzir a poluição atmosférica e praticar algum exercício. Conforme envelhecemos, temos tendência a caminhar mais lentamente do que antigamente. Frequentemente demoramos mais tempo a atravessar um cruzamento enquanto peões ou a sair de estradas perigosas.

Lembre-se de deixar imenso tempo para atravessar no sinal ou de ficar bem atrás do limite nos cruzamentos.

Custo

Um factor que impede muitos de nós de usar táxis é o custo. Muitas empresas de táxi oferecem um sistema de vouchers para utilizadores frequentes o que baixa o custo. Enquanto não existem dúvidas de que as tarifas de táxi podem aumentar, já pensou sobre quanto custa usar o seu carro? Vale a pena fazer a comparação desses custos, em especial se conduzir principalmente no seu bairro local para as compras, banco, ir à igreja, visitar amigos, etc.

11. Últimos Apontamentos de Fecho

- ▶ Todos somos responsáveis pela segurança rodoviária.
- ▶ Reconhecer os seus pontos fortes e limitações.
- ▶ Fazer check-ups e falar com o seu médico regularmente.
- ▶ Ter cuidado com os medicamentos.
- ▶ Evitar situações de condução de alto risco sempre que possível, planear antecipadamente.
- ▶ Rever as práticas de condução segura e sinais de trânsito.
- ▶ Considerar alternativas à condução e falar com a sua família.

12. Mais Informação

Informação sobre a Carta de Condução

- ▶ Para colocar questões sobre a sua carta de condução, contacte o Ministério dos Transportes através do seguinte número: Grátis
 - ▶ 1-800-387-3445
 - ▶ 416-235-2999

Informação para Idosos

- ▶ Para saber mais informações sobre a segurança para condutores sénior ou outros programas de educação de condutores sénior:
 - ▶ Ontario Seniors' Secretariat (Secretariado para Idosos do Ontário) em www.seniors.gov.on.ca ou ligando para 1-888-910-1999
 - ▶ Canada Safety Council (Conselho de Segurança do Canadá) em www.safetycouncil.org ou ligando para 613-739-1535
 - ▶ Canadian Automobile Association (Associação Automóvel Canadiana) em www.caa.ca ou ligando para 613-247-0117
- ▶ Seniors Canada (Idosos do Canadá) (www.seniors.gc.ca ou ligando para 1-800-622-6232)
- ▶ National Blueprint for Injury Prevention in Older Drivers (Plano Nacional para a Prevenção de Lesões em condutores idosos) (www.olderdriversafety.ca – parceria entre a Associação Canadiana de Terapeutas Ocupacionais e a Agência de Saúde Pública do Canadá para a promoção de uma condução segura entre os condutores idosos)

- ▶ Para saber mais sobre como se tornar mais activo e obter as Directrizes de Actividade Física da Canadian Society for Exercise Physiology (Sociedade Canadiana para a Fisiologia do Exercício) (CSEP's), visite a página de internet:
 - ▶ <http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804>.
 - ▶ Número grátis: 1-877-651-3755
- ▶ Para saber se na sua área existem serviços de transporte especiais para idosos, ligue para a linha INFOline para Idosos
 - ▶ Número grátis: 1-888-910-1999
 - ▶ Em Toronto: 416-314-7511
- ▶ GO Transit administra os comboios e autocarros que ligam Toronto a outras comunidades. Os idosos com idades entre os 65 ou mais viajam a metade da tarifa. Todos os comboios GO têm rampas para cadeiras de rodas e muitos autocarros GO “baixam” para facilitar a entrada de todos a bordo. Para rotas e planos de Go Transit ligue:
 - ▶ Número grátis: 1-888-438-6646
 - ▶ Em Toronto: 416-869-3200

Questões relacionadas com a Saúde

- ▶ Public Health Agency of Canada (Agência para a Saúde Pública do Canadá) (www.publichealth.gc.ca/seniors; 416-973-0003)
- ▶ Alzheimer Society of Canada (Sociedade Canadiana de Alzheimer) (www.alzheimer.ca; 1-800-616-8816)
- ▶ Centre for Addiction and Mental Health Centro para Dependência e Saúde Mental (www.camh.ca; 1-800-463-6273) – serviços de saúde mental geriátricos e recursos para idosos
- ▶ Instituto Nacional Canadiano para os Cegos (www.cnib.ca; 1-800-563-2642) – informação sobre doenças como glaucoma, cataratas e degeneração macular
- ▶ The Arthritis Society/Canadian Arthritis Network (Sociedade para a Artrite/Rede Canadiana para a Artrite) (www.arthritis.ca; 1-800-321-1433)
- ▶ Heart and Stroke Foundation of Canada (Fundação do Coração e Ataques do Canadá) (www.heartandstroke.com; 613-569-4361)
- ▶ Alzheimer Society of Canada (Sociedade Canadiana de Parkinson) (www.alzheimer.ca; 1-800-565-3000)
- ▶ Para responder a questões sobre as suas preocupações com a saúde, ligue para a Telehealth, um serviço do Governo do Ontário gratuito, disponível 7 dias por semana, 24 horas por dia:
 - ▶ 1-866-797-0000

ISBN: 978-1-4606-3595-7