

> 65 ANOS – CONDUÇÃO, MOBILIDADE E SEGURANÇA

É fundamental que as capacidades físicas e mentais dos condutores e peões não se encontrem afetadas para circular em segurança na via pública. Estas capacidades tendem a diminuir com o processo natural de envelhecimento.

CAPACIDADES E SEGURANÇA NA VIA PÚBLICA

Com a idade diminuem os reflexos, as capacidades auditivas, visuais, de raciocínio, de perceção, de atenção, de concentração, de mobilidade e de coordenação motora, bem como a capacidade de manobrar o veículo.

Subjacente à perda destas capacidades está a diminuição da capacidade de previsão e antecipação do risco e o aumento do tempo de reação.

Há que ponderar que o risco de acidente pode aumentar nesta faixa etária, quer por dificuldades, por vezes encontradas nestas idades quer pelo comportamento dos outros utentes da via pública.

DOENÇAS CRÓNICAS

A capacidade para circular em segurança pode ver-se comprometida por situações de doença súbita e crónica quando descompensada, como sugerem os elevados índices estatísticos que se verificam na categoria 'doença súbita' enquanto causa provável de acidente neste grupo etário.

Algumas doenças crónicas e em especial as de carácter degenerativo e demencial têm um efeito debilitante ou incapacitante na mobilidade em geral e na condução em particular.

Se sofre de artrite reumatoide, epilepsia, diabetes, doença cardíaca e de hipertensão arterial, doença neurológica ou do foro mental, deverá tomar maiores precauções, devido às limitações que estas doenças provocam e aos efeitos dos medicamentos potenciarem a perda natural de capacidades associadas à idade.

MEDICAMENTOS

Deve tomar os medicamentos prescritos pelo seu médico respeitando as doses, os horários e o número de tomas

Tenha em atenção que os efeitos dos medicamentos podem ser prejudiciais para a segurança rodoviária, especialmente quando se tomam vários em simultâneo, no início do tratamento e em idades mais avançadas.

Deve estar atento aos efeitos dos medicamentos para:

- Insónias, doenças nervosas, problemas reumáticos, cardíacos e de tensão arterial e todos os que atuam a nível do sistema nervoso central (psicotrópicos)
- Diabetes
- Epilepsia
- Dores
- Alergias
- Reumático
- Tosse (xaropes)
- Olhos (gotas ou pomadas)
- Gripes
- Anestésias

Verifique sempre com o seu médico, farmacêutico ou através do folheto informativo que acompanha o medicamento, se os seus efeitos podem afetar a sua capacidade para circular na via pública em segurança, quer como condutor, quer como peão.

SINAIS DE ALERTA

Esteja atento aos seguintes sinais de alerta:

- Perturbações da perceção, especialmente da audição e da visão, com especial realce para a visão noturna e periférica, esta última muitas vezes comprometida também pela diminuição da amplitude de movimentos da cabeça e pescoço;
- Insegurança, hesitação ou tempo de reação mais longo;
- Confusão mental, vertigens, náuseas, tonturas ou simples mal-estar;
- Dificuldade em pensar claramente ou em se concentrar;
- Tremores, alterações da mobilidade e da coordenação motora, movimentos involuntários;
- Fadiga, sonolência ou cansaço;
- Irritação ou agressividade;
- Excesso de confiança/perda da noção de perigo;
- Irregularidades na condução, variando entre velocidade lenta e rápida ou dificuldade de manter a trajetória.

Na ocorrência de algum destes sinais não conduza sem consultar o seu médico.

ALIMENTAÇÃO

Refeições pesadas e com muitos hidratos de carbono provocam uma sensação de enfiamento, dificuldade de digestão e sonolência que podem dificultar as capacidades de reação a eventuais perigos na via pública.

Não ingira bebidas alcoólicas porque o consumo de álcool aumenta estes efeitos, especialmente quando associado a medicamentos.

REGRAS DE SEGURANÇA

- Circule na via pública apenas se sentir que pode fazê-lo em segurança;
- Se não conduz há algum tempo procure atualizar-se e preparar-se antes de voltar à estrada;
- Não descure o uso de dispositivos de segurança independentemente do percurso efetuado, uma vez que a suscetibilidade a lesões graves decorrentes de um eventual acidente é consideravelmente mais elevada;
- Enquanto peão ou condutor evite situações que lhe dispersem a atenção, causem desconforto, desorientação ou insegurança;
- Sobretudo como peão, não negligencie a importância de ver e ser visto;
- Sempre que possível faça viagens curtas e planeadas, durante o dia, com velocidade moderada, estudando os percursos e utilizando preferencialmente caminhos conhecidos, com pouco tráfego e que não exijam manobras complexas;
- Seja especialmente cuidadoso se tomar medicamentos, se conduzir após refeições pesadas, se ingerir álcool, se sentir sono, cansaço, dores ou mal-estar.

A SUA SABEDORIA E EXPERIÊNCIA PERMITEM-LHE MINIMIZAR OS COMPORTAMENTOS DE RISCO