

PEQUENO GUIA GERIÁTRICO

DIREÇÃO SEGURA PARA PESSOAS IDOSAS



CUIDAR DE IDOSOS

www.cuidardeidosos.com

Orientação do Geriatra

Dr. Márcio Borges



Índice

Prefácio

Capítulo 1 - Idoso no Volante, Perigo Constante?

Capítulo 2 - Os Efeitos do Envelhecimento no Cérebro

Capítulo 3 - Como Certos Medicamentos Afetam a Habilidade de Dirigir na Terceira Idade

Capítulo 4 - Como algumas doenças podem afetar a segurança no trânsito

Capítulo 5 - Legislação de Trânsito e Pessoas Idosas

Capítulo 6 - Identificando Problemas ao Dirigir

Capítulo 7 - Conversas Difíceis: Abordando a Questão de Dirigir

Capítulo 8 - Opções de Transporte Alternativas

Capítulo 8 - Meu pai tem condição de dirigir seu carro?

Adendo - E se a pessoa idosa for pedestre?

Prefácio

Sou médico geriatra há 35 anos e, ao longo da minha carreira, tive o privilégio de trabalhar com milhares de pessoas idosas incríveis e suas famílias, todas navegando no enigma complexo e multifacetado que chamamos de envelhecimento. Como um observador atento e um cuidador diligente, é inerente à minha prática médica prestar atenção aos desafios que emergem com a passagem do tempo. Um desses desafios, que por vezes passa despercebido, é o assunto delicado da condução segura ao volante de um automóvel por pessoas muito idosas.

Dirigir carro é uma parte vital da vida moderna. Oferece não só uma forma de transporte prática, mas também um símbolo de independência, liberdade e autonomia. Para muitos, a capacidade de entrar em um carro e dirigir é uma dádiva que pode ser facilmente ignorada, até que seja ameaçada ou perdida. Para muitas pessoas idosas, o privilégio de dirigir pode ser algo que relutam em renunciar, mesmo quando sua capacidade para fazê-lo com segurança começa a diminuir.

Este e-book foi concebido para enfrentar essa questão vital e muitas vezes negligenciada. É uma tentativa de iniciar uma discussão necessária, tão importante e relevante, quanto qualquer outra em nossa sociedade que envelhece rapidamente. A população de pessoas idosas está aumentando em um ritmo sem precedentes. Na verdade, estima-se que até 2050, quase 22% da população mundial terá 60 anos ou mais. No Brasil, certamente teremos mais de 25% de pessoas idosas. Nesse contexto, torna-se imperativo abordar os desafios que surgem com o envelhecimento, inclusive a capacidade de dirigir com segurança.

Esse e-book não visa estigmatizar ou marginalizar nossos idosos. Muito pelo contrário, é uma tentativa de mostrar empatia, compreensão e oferecer soluções práticas. Reconhecemos que a autonomia e a independência são inestimáveis para a autoestima e a dignidade das pessoas idosas. Por isso, não é suficiente simplesmente dizer "não deve mais dirigir". Em vez disso, devemos responder com "como podemos garantir sua segurança e, ao mesmo tempo, manter sua independência?"

Vamos examinar a complexa interseção da medicina, ética e a lei, neste cenário. Como médico geriatra, vou fornecer um olhar detalhado sobre como o envelhecimento afeta a capacidade de dirigir e oferecer sugestões práticas para identificar quando a segurança na condução se torna uma preocupação. Também discutiremos como ter conversas delicadas sobre dirigir, com dignidade e respeito, e como médicos e famílias podem trabalhar juntos para garantir que nossos idosos se sintam apoiados e cuidados durante esse período de transição.

Compartilhamos este Pequeno Guia Geriátrico na esperança de que ele possa ser útil não só para as famílias que se preocupam e apoiam seus idosos, mas também para outros profissionais de saúde e colegas médicos. Esperamos que esse Pequeno Guia possa inspirar uma mudança na maneira como abordamos a condução nas pessoas mais idosas, com compaixão, compreensão e respeito pela dignidade e autonomia.

Dr. Márcio Borges
Especialista em Geriatria - SBGG



@ 2024 Cuidar de Idosos
Todos os direitos reservados.



IDOSO AO VOLANTE, PERIGO CONSTANTE?

O envelhecimento faz parte da vida. É um processo que traz consigo uma série de mudanças - físicas, mentais, emocionais e sociais. Algumas dessas mudanças são bem-vindas, como a sabedoria que vem com a experiência ou o prazer de ver sua família bem. Outras mudanças podem ser desafiadoras, como a perda gradual de habilidades físicas ou o declínio de alguma habilidade adquirida. Uma dessas habilidades, que muitas vezes é afetada pelo processo de envelhecimento, principalmente após 80 anos, é a capacidade de dirigir de maneira segura.

Dirigir é uma habilidade complexa que requer uma ampla gama de habilidades cognitivas e físicas. À medida que envelhecemos, algumas dessas habilidades podem começar a declinar. A perda de visão e audição, a diminuição da agilidade e a diminuição da cognição e da velocidade do raciocínio podem afetar nossa capacidade de reagir rapidamente ao volante, julgar distâncias e manobrar com segurança o veículo. Além disso, algumas condições médicas, como Alzheimer ou Parkinson, também podem afetar a capacidade de dirigir.

A mobilidade é um aspecto essencial da vida independente. Ela nos permite fazer compras, visitar amigos e familiares, ir ao médico e participar de atividades recreativas. Para muitos de nós, dirigir é a forma mais conveniente e eficaz de se manter em movimento. No entanto, conforme envelhecemos, a nossa capacidade de dirigir de maneira segura pode diminuir, devido a vários fatores, como a diminuição da agilidade física, a perda de visão ou audição e a diminuição das habilidades cognitivas.

A perspectiva de perder a capacidade de dirigir pode ser uma fonte significativa de ansiedade para muitas pessoas idosas. Dirigir não é apenas uma questão de conveniência, é também uma questão de independência. A capacidade de ir e vir conforme deseja, sem depender de outras pessoas, é uma importante contribuição para a sensação de autoestima e autonomia. Infelizmente, pode chegar um momento em que a segurança deve ter precedência sobre a independência e a autonomia.

A questão da condução segura com pessoas mais idosas não é apenas um desafio médico ou legal. É também uma questão de respeito pela vida e pela dignidade das pessoas que envelhecem. É um desafio que requer compreensão, empatia e acima de tudo, comunicação aberta e honesta. É um desafio que devemos enfrentar juntos, como uma sociedade.

Não há solução perfeita para essa questão. Cada indivíduo é único, e o que funciona para um pode não funcionar para outro. Este e-book não pretende oferecer uma solução única para todos, mas sim um guia para navegar nesta questão complexa, cheio de conselhos úteis e informações baseadas em experiência clínica e em pesquisas atuais.

Respondendo a pergunta do título desse capítulo, a resposta é não. Com certeza, a grande maioria das pessoas idosas são excelentes motoristas e apresentam as mais baixas taxas de infrações de trânsito e acidentes automobilísticos!





OS EFEITOS DO ENVELHECIMENTO NO CÉREBRO

A sabedoria popular costuma dizer que com a idade vem a sabedoria e certamente há muita verdade nessa afirmação. No entanto, também é verdade que com a idade, vêm mudanças em nosso corpo e mente, algumas das quais podem afetar nossa capacidade de realizar tarefas diárias, como dirigir. Assim, precisamos explorar os efeitos do envelhecimento no cérebro e como eles podem afetar nossa habilidade de conduzir um veículo com segurança.

Como o envelhecimento afeta a cognição e as habilidades motoras

O cérebro humano é um órgão incrível e complexo. Ele controla tudo, desde nossos pensamentos e emoções até nossos movimentos e percepções. Como qualquer outra parte do nosso corpo, o cérebro é suscetível aos efeitos do envelhecimento.

À medida que envelhecemos, nosso cérebro naturalmente passa por uma série de mudanças. Alguns estudos sugerem que o cérebro começa a encolher ligeiramente a partir dos 50 anos de idade, especialmente nas áreas responsáveis pelo aprendizado e pela memória complexa.

As células cerebrais, ou neurônios, podem começar a funcionar menos eficientemente e a quantidade de substâncias químicas no cérebro que ajudam a transmitir mensagens entre as células (neurotransmissores) pode diminuir. Além disso, o fluxo sanguíneo para o cérebro pode diminuir e a inflamação no cérebro pode aumentar, pelos maus hábitos alimentares, sedentarismo e doenças crônicas como diabetes e hipertensão.

Todas essas mudanças podem ter um impacto em nossa capacidade cognitiva - nossa capacidade de pensar, aprender, lembrar e reagir. Alguns dos efeitos comuns do envelhecimento no cérebro incluem:

- **Lentidão cognitiva:** Isso se refere a uma diminuição na velocidade com que somos capazes de processar informações e responder a elas. Isso pode tornar mais difícil para nós realizar tarefas que requerem pensamento rápido, como reagir a situações inesperadas no trânsito.
- **Memória:** Quando envelhecemos, podemos notar que nossa memória não é tão aguçada quanto costumava ser. Pode ser mais difícil lembrar de coisas novas, podendo levar mais tempo para lembrar de informações armazenadas.
- **Atenção:** A capacidade de manter a atenção pode diminuir com a idade. Isso pode tornar mais difícil concentrar-se em várias coisas ao mesmo tempo, uma habilidade necessária ao dirigir.

Quando se trata de dirigir, todas essas mudanças cerebrais podem se traduzir em desafios específicos. Aqui estão alguns exemplos de como o envelhecimento do cérebro pode afetar nossa capacidade de dirigir:

- **Tempo de reação:** O tempo que levamos para reagir a situações inesperadas no trânsito pode aumentar conforme envelhecemos. Isso pode ser devido à pequena lentidão ou à diminuição da atenção. No trânsito, um segundo a mais na reação a uma situação perigosa pode fazer uma grande diferença.
- **Julgamento de distância:** Nossa capacidade de julgar distâncias pode ser afetada na velhice. Isso pode tornar mais difícil para nós determinar se temos espaço suficiente para mudar de faixa ou se um veículo que se aproxima está perto demais para cruzar a rua com segurança.

- Atenção dividida: Dirigir é uma tarefa que requer atenção dividida - a capacidade de prestar atenção a várias coisas ao mesmo tempo. Por exemplo, ao dirigir, você precisa estar ciente de outros veículos, sinais de trânsito, pedestres, ciclistas e a rua à sua frente. Com o envelhecimento, essa habilidade pode diminuir, o que pode tornar mais difícil manter a segurança ao volante.
- Percepção espacial: Esta é a nossa capacidade de entender a nossa localização em relação aos objetos ao nosso redor. Nossa percepção espacial pode estar afetada, tornando mais difícil julgar a velocidade e a distância dos veículos que se aproximam, ou saber o quão perto estamos da borda da rua ou de outros veículos quando estamos estacionando.

Porém, é importante lembrar que o envelhecimento é um processo individual e as pessoas envelhecem em ritmos diferentes. Algumas pessoas podem continuar a dirigir com segurança bem depois dos 80 anos (inclusive, aos 90 anos!), enquanto outras podem começar a ter dificuldades mais cedo.

Compreender os efeitos do envelhecimento no cérebro é o primeiro passo para manter a segurança ao dirigir em via pública, à medida que envelhecemos. A informação é a chave para tomar decisões certas sobre quando e como fazer ajustes na condução de um automóvel.





COMO CERTOS MEDICAMENTOS AFETAM A HABILIDADE DE DIRIGIR NA TERCEIRA IDADE

Se você tem mais de 80 anos, é bem provável que esteja tomando algum tipo de medicamento, seja por recomendação médica ou por conta própria. É super importante saber que alguns desses remédios podem afetar a sua capacidade de dirigir com segurança.

Quando o médico pergunta sobre os medicamentos que a pessoa idosa está tomando, isso não é à toa. Alguns remédios podem ter efeitos colaterais que impactam seu estado de alerta, visão e até a forma como os idosos processam informações. Isso pode tornar perigoso o ato de dirigir automóvel.

Aqui estão alguns dos tipos de medicamentos que você deve ficar de olho:

1. Calmantes e Remédios para Dormir (Benzodiazepínicos)

- São muito usados para controlar ansiedade e insônia.
- Após 70 anos, nosso corpo demora mais para eliminar esses medicamentos. Isso pode levar a uma sensação prolongada de sonolência ou lentidão.
- Podem afetar sua visão, atenção e coordenação.

2. Antidepressivos

- São a principal escolha para tratar depressão em pessoas mais velhas.
- Também podem dificultar a concentração e afetar a memória e os movimentos.

3. Remédios para Alergia (Antihistamínicos)

- Podem deixar você sonolento e com reflexos mais lentos.

4. Remédios para Controlar o Açúcar e o Diabetes no Sangue (Hipoglicemiantes)

- O foco aqui é evitar os episódios de baixo nível de açúcar no sangue, que podem confundir a mente e dificultar a visão.

O Que Fazer?

1. Informe Sempre o Seu Médico

- Relate ao médico sobre todos os remédios que a pessoa idosa está tomando, inclusive aqueles sem prescrição.

2. Precisa de mudar algum medicamento?

- Talvez seja necessário ajustar as doses ou mesmo mudar para outro medicamento com menos efeitos colaterais que afetam a direção.

3. Fique Atento aos Sinais

- Se a pessoa idosa notar que está se sentindo sonolenta ou com reflexos lentos, evitar dirigir e consultar seu médico.

4. Cuide da Sua Saúde de Forma Integral

- Manter uma dieta equilibrada, dormir bem e fazer exercícios também podem ajudar a minimizar a necessidade de medicamentos e seus possíveis efeitos colaterais. Prevenção e bons hábitos sempre!

Lembre-se sempre: a segurança vem em primeiro lugar. Se a pessoa idosa ou a família acham que algum medicamento está afetando a capacidade de dirigir, é crucial conversar com o médico para encontrar a melhor solução.





COMO ALGUMAS DOENÇAS PODEM AFETAR A SEGURANÇA NO TRÂNSITO

Dirigir um carro exige atenção e controle físico. Certas condições de saúde podem tornar essa tarefa mais arriscada, tanto para o motorista, quanto para outros motoristas e pedestres.

- **Acidente Vascular Cerebral (AVC) e Parkinson:** Essas doenças afetam a forma como a pessoa idosa controla seus movimentos e, portanto, podem tornar a condução insegura. Principalmente em pessoas mais idosas, o AVC poderá incapacitar de maneira definitiva a segurança ao volante.
- **Convulsões:** Em pessoas mais idosas, as convulsões muitas vezes são causadas por AVCs. Infelizmente, não há como prevenir essas convulsões durante a condução.
- **Diabetes:** Ter um nível alto ou baixo de açúcar no sangue pode afetar a capacidade de dirigir. Pode deixar a pessoa idosa cansada, lenta e com menos atenção.
- **Problemas Cardíacos:** É difícil prever quando problemas cardíacos podem ocorrer. Se a pessoa idosa tem angina (dor no peito) ou arritmia (ritmo cardíaco irregular), isso precisa ser levado em conta, junto com seu cardiologista, antes de recomeçar a dirigir. É seguro?
- **Demência e Alzheimer:** A demência e o Alzheimer afetam a memória e a habilidade de pensar claramente. Às vezes, as primeiras pistas de demência e Alzheimer em pessoas mais velhas são os acidentes de trânsito que elas causam. Com o tempo, dirigir se torna muito perigoso para essas pessoas.
- **Artrite:** Esta condição pode tornar doloroso mover as mãos e os pés, o que é crucial ao dirigir. Adaptações no veículo, como direção hidráulica e câmbio automático, podem ajudar.

Causas Comuns de Acidentes de Trânsito em Idosos

Para as pessoas idosas com mais de 80 anos que ainda dirigem, é importante estar atento a algumas condições de saúde que podem afetar a segurança ao volante. Entre elas estão:

- Problemas de coração e pulmão
- Diabetes
- Doenças neurológicas como Alzheimer e Parkinson
- Problemas de ansiedade e outros problemas psiquiátricos
- Uso de vários medicamentos ao mesmo tempo
- Artrite
- Consumo de álcool

Dicas para Dirigir com Segurança para Pessoas Idosas

1. Dor no Peito (Angina): Se a pessoa idosa sentir dor no peito enquanto estiver dirigindo, parar o carro imediatamente e esperar até se sentir melhor. Procurar socorro médico.
2. Após um Ataque Cardíaco: Se a pessoa idosa colocou stent nas coronárias ou um marca-passo, após um ataque cardíaco, é recomendável não dirigir por pelo menos um mês.
3. Desmaios: Se a pessoa idosa desmaiar e os médicos não sabem o motivo, é melhor ficar sem dirigir até ser liberado.
4. Após um AVC: Se a pessoa idosa teve um AVC não dirigir, até ser liberado pelo seu geriatra ou neurologista.
5. Diabetes: Se o diabetes é controlado apenas com dieta, a pessoa idosa pode dirigir normalmente. Mas se toma remédios, precisa fazer exames médicos periódicos e liberação mais orientação de seu médico.
6. Demência e Alzheimer: Se a pessoa idosa for diagnosticada com demência ou Alzheimer muito provavelmente não apresentará mais condições de dirigir seu próprio carro. Procure orientação com o médico.
7. Medicamentos: Tentar evitar medicamentos que causem sonolência. Se isso não for possível, nunca misturar com bebida alcóolica.
8. Visão: Fazer exames de visão regularmente e, se necessário, use um espelho auxiliar para ampliar o campo de visão.



LEGISLAÇÃO DE TRÂNSITO E PESSOAS IDOSAS

Como comunidade, temos a responsabilidade coletiva de garantir a segurança nas vias públicas e estradas. Parte disso é assegurar que os motoristas tenham as habilidades e a capacidade física e cognitiva necessárias para dirigir com segurança. Para pessoas idosas, esta é uma questão particularmente sensível, pois o envelhecimento pode ocasionalmente afetar essas habilidades e capacidades, como discutimos nos capítulos anteriores. Aqui iremos explorar a legislação existente em relação às pessoas idosas ao volante e discutir assuntos como a renovação de licenças, testes e avaliações.

O Código de Trânsito Brasileiro e o motorista idoso

No Brasil, a Lei nº 10.741 de 2003, também conhecida como Estatuto do Idoso, estabelece que os motoristas com idade igual ou superior a 60 anos têm direito à renovação de sua Carteira Nacional de Habilitação (CNH) de forma específica e diferenciada.

Além disso, segundo o Código de Trânsito Brasileiro (CTB), motoristas de 50 anos até os 69 anos devem renovar a CNH a cada 5 anos, um período menor em comparação com motoristas mais jovens. Essa renovação inclui um exame de aptidão física e mental, além de exames oftalmológico e psicológico, para garantir que o motorista ainda esteja apto para dirigir.

Vale ressaltar que a partir dos 70 anos, o exame médico passa a ser a cada 3 anos, de acordo com a Lei nº 14.071/2020. Não existindo, pela CTB, idade máxima permitida, ou seja, não há idade limite para se dirigir veículos automotores. Até pessoas muito idosas, com mais de 90 ou 95 anos estão liberados a dirigir, desde de que comprovam capacidade para tal.

Se o idoso demonstrar uma condição de saúde que impacte significativamente uma ou mais dessas habilidades (como catarata, lapsos de memória frequentes ou dor nas articulações das mãos que possam afetar a dirigibilidade), o avaliador médico pode julgá-lo inapto para a condução. Neste cenário, a renovação da Carteira Nacional de Habilitação (CNH) não seria aprovada.

É importante lembrar que a segurança é primordial. Se as condições físicas e mentais do indivíduo estão comprometidas, conduzir um veículo pode se tornar um risco. Por outro lado, se as condições médicas não forem impeditivas, mas necessitam de atenção, o médico avaliador pode incluir algumas restrições na CNH, como a proibição de dirigir em determinados períodos do dia.

Em última análise, a capacidade de conduzir da pessoa idosa deve ser avaliada levando-se em conta a saúde geral e a segurança de todos no trânsito.





IDENTIFICANDO PROBLEMAS AO DIRIGIR

Ao encararmos a responsabilidade de cuidar das pessoas mais idosas de nossa família, um dos desafios que podemos encontrar é a avaliação de sua capacidade para continuar dirigindo. Esta é uma questão delicada, pois envolve a segurança da pessoa idosa e de todos no trânsito, mas também a independência e a autonomia, que são aspectos fundamentais para sua qualidade de vida.

Sinais de alerta de que a direção pode não ser mais segura

Existem diversos sinais que podem indicar que uma pessoa idosa pode não estar mais apta para dirigir com segurança. É importante salientar que um único sinal não necessariamente indica que o idoso deve parar de dirigir, mas deve ser um chamado para uma avaliação mais completa. Entre estes sinais, podemos citar:

- Aumento no número de multas ou advertências de trânsito.
- Marcas de colisões no veículo, como arranhões ou amassados.
- Comentários de amigos, vizinhos ou parentes sobre mudanças na maneira de dirigir.
- Dificuldade para localizar destinos conhecidos ou esquecimento da rota.
- Lentidão excessiva ao dirigir, bem como dificuldade para manter a velocidade correta.
- Dificuldade para realizar manobras, como estacionar, mudar de faixa ou fazer conversões.
- Nervosismo ou ansiedade ao dirigir, especialmente em condições de trânsito mais complexas.

Como monitorar a condução da pessoa idosa?

Monitorar a condução da pessoa idosa de sua família pode ser um desafio, pois é necessário equilibrar a segurança e o respeito à autonomia. Aqui estão algumas dicas sobre como proceder de maneira ética e respeitosa:

- **Conversa Aberta:** O primeiro passo é ter uma conversa aberta e honesta com a pessoa idosa. Explique suas preocupações de maneira respeitosa, enfatizando que sua principal preocupação é a segurança dela e de todos.
- **Observação Direta:** Sempre que possível, acompanhe a pessoa idosa em suas viagens de carro. Isso permitirá que você observe diretamente qualquer problema de condução.
- **Consulta Médica:** Se houver preocupações significativas, é aconselhável procurar aconselhamento médico. A consulta médica pode avaliar a capacidade física e mental do idoso para dirigir.
- **Inclusão de outros Profissionais:** Inclua profissionais na avaliação, como instrutores de direção, que possam oferecer uma avaliação objetiva da condução.
- **Respeito e Empatia:** Lembre-se de que a possibilidade de parar de dirigir pode ser um assunto delicado para a pessoa idosa. Portanto, seja respeitoso e empático ao lidar com esse assunto.

A segurança é primordial, mas também é importante respeitar a autonomia e independência das pessoas mais idosas. Essa tarefa é desafiadora, mas acredito que, com empatia, respeito e informação adequada, podemos enfrentá-la de maneira eficaz e ética.



CONVERSAS DIFÍCEIS: ABORDANDO A QUESTÃO DE DIRIGIR

Ao longo de nossa jornada cuidando de nossos queridos idosos, somos frequentemente confrontados com momentos de decisões difíceis e conversas delicadas. Um desses momentos é quando percebemos que talvez seja a hora da pessoa mais idosa deixar de dirigir. Este é um assunto muito sensível, pois dirigir está frequentemente ligado à autonomia, independência e liberdade. É por isso que a empatia e o respeito devem ser a base de nossas abordagens nessa questão.

Sugestões de como abordar o assunto

Comentar a questão da condução com a pessoa idosa pode ser um desafio. No entanto, aqui estão algumas sugestões que podem ajudar:

1. Escolha o Momento Certo: É importante escolher um momento tranquilo e sem pressa para ter essa conversa. A presença de muitas pessoas pode tornar a pessoa idosa mais defensiva, por isso é melhor ter essa conversa em particular.
2. Prepare-se: Antes de ter a conversa, faça sua lição de casa. Pesquise sobre opções de transporte alternativo, conheça a legislação de trânsito relevante e esteja pronto para responder a qualquer preocupação que a pessoa idosa possa ter.
3. Seja Direto, Mas Gentil: Aborde o assunto de forma direta, mas sensível. Deixe claro que suas preocupações vêm do amor e do cuidado que você tem pela pessoa idosa.
4. Ouça: Esta é uma conversa, não um monólogo. Certifique-se de ouvir as preocupações e sentimentos da pessoa idosa.

O papel da empatia na condução dessas conversas

A empatia e o respeito são fundamentais nessa discussão. Lembre-se de que você está lidando com uma pessoa que tem suas próprias opiniões, sentimentos e medos. Tente se colocar no lugar deles e entender como essa mudança pode impactar sua vida.

Seja paciente e respeitoso, mesmo se a conversa se tornar difícil. Lembre-se de que esta é uma grande mudança para a pessoa idosa e ela pode precisar de algum tempo para processar a informação.

A condução dessas conversas não é fácil. No entanto, com paciência, empatia e respeito, podemos ajudar nossos queridos idosos a enfrentar essa mudança de forma mais tranquila.

No próximo capítulo, exploraremos algumas alternativas de mobilidade para os idosos, que podem facilitar essa transição e continuar a promover a independência de nossos entes queridos.





OPÇÕES DE TRANSPORTE ALTERNATIVOS

Muito frequentemente, o ato de dirigir está entrelaçado com nossa sensação de independência e liberdade. Por isso, a ideia de abandonar o volante pode ser acompanhada por uma série de emoções complexas, como a tristeza e o temor de perder a independência. No entanto, é dever lhes assegurar que deixar de dirigir não é sinônimo de perder sua autonomia. Existem diversas opções de transporte alternativas que podem ser igualmente eficazes e, mais importante, seguras para todos.

Alternativas para a Manutenção da Mobilidade e Independência sem Dirigir

O crescimento das cidades e a tecnologia têm progredido de forma a oferecer várias opções de transporte que são convenientes, acessíveis e seguras. Aqui estão algumas:

- **Transporte Público:** Ônibus, trens e metrô são opções práticas, especialmente para trajetos mais longos ou regulares. As cidades oferecem gratuidade para pessoas idosas, previsto no Estatuto do Idoso.
- **Táxis e Serviços por Aplicativo:** Empresas como Uber e 99 têm feito o transporte pessoal mais acessível e conveniente.
- **Serviços Especializados para Idosos:** Algumas localidades oferecem serviços de transporte dedicados a pessoas idosas, com veículos adaptados e motoristas treinados para assistência especializada.

- Amigos e Familiares: Nunca subestime o poder da comunidade. Amigos e familiares geralmente estão mais do que dispostos a ajudar.
- Carros Comunitários e Aluguel de Veículos: Em algumas comunidades, é possível alugar um carro por algumas horas, o que pode ser uma boa alternativa para quem ainda se sente confortável para dirigir, mas prefere não ter um carro próprio.

Algumas orientações sobre Transporte Público, Serviços de Carona e Outras Soluções:

- Transporte Público: Antes de utilizar, é importante conhecer as rotas, horários e, se possível, fazer um 'teste' para sentir-se seguro e confortável.
- Serviços de Carona: Estes serviços são práticos, mas é importante considerar a questão da segurança. Sempre informe alguém de confiança, quando for utilizar e onde está indo.
- Serviços Especializados para Idosos: Vale a pena investir tempo para pesquisar esses serviços em sua localidade, pois podem oferecer não apenas transporte, mas também outros auxílios como acompanhamento em consultas médicas.
- Comunidade: Coordenar caronas entre amigos e vizinhos pode ser uma forma comunitária e afetuosa de resolver questões de transporte.

A incapacidade ou decisão de deixar de dirigir não deve ser vista como o fim da mobilidade ou da liberdade, mas sim como um novo capítulo que pode ser igualmente gratificante e independente. E lembrem-se: a segurança é sempre a prioridade máxima, tanto para a pessoa idosa quanto para os outros.





MEU PAI TEM CONDIÇÃO DE DIRIGIR SEU CARRO?

Os motoristas idosos, principalmente acima de 80 anos, sempre serão uma preocupação constante para aos familiares e para a comunidade em geral. Com o aumento da expectativa de vida em todo o Brasil, o número de motoristas mais velhos já é significativo, gerando uma atenção maior para esse problema, pois com algumas pessoas idosas, o risco de acidentes com automóveis pode ser maior, devido a baixa visão e aos reflexos mais lentos.

Principalmente, em família, essa preocupação e essa discussão serão sempre mais acaloradas e complicadas, pois apesar de existir o risco maior de acidentes com nossos pais mais idosos que dirigem, não podemos simplesmente mandar parar de dirigir seu carro, tomar sua carteira de habilitação e confiscar a chave do automóvel.

Leia algumas dicas, que podem ser usadas para observar se a preocupação é pertinente: seus pais têm maior risco de acidente dirigindo automóvel?

1- Somente observe por um tempo: peça carona para o pai ou para a mãe, dando desculpa que o seu carro está com problema e sinta realmente se há segurança devida na maneira de dirigir. Mas não deixe transparecer que você está fiscalizando e observando. Converse normalmente durante o trajeto e fique descontraído. Não deixe perceber a sua intenção.

2- Converse com os demais membros de sua família e veja se realmente existem histórias de quase acidentes ou "barbeiragens", motivos de piadinhas e chacotas sobre a maneira dos pais dirigirem. Isto também vale para os amigos e vizinhos.

3- Perceba pequenos arranhões no carro dos pais, batidinhas inexplicáveis e se os pais desconversam sobre o assunto. Ou se o carro está em condições ruins de condução (pneus, carroceria, freios, não se troca o óleo regularmente, etc).

4- Se você notar que realmente existe o risco de acidente e que seus pais estão em condições precárias de dirigir seu próprio automóvel, e não percebem isto, está na hora de pensar em como fará para que eles aposentem as suas carteiras de habilitação. Mas com muito jeitinho e delicadeza, que isto não seja mais um motivo para brigas e discussões.

5- Uma boa maneira de colocar para os pais a necessidade de parar de dirigir é contando casos – reais ou fictícios – de pessoas da idade deles que tiveram problemas de trânsito e se acidentaram. É ver o que eles pensam sobre o assunto e, com muito jeitinho, perguntar sobre suas reais condições no volante. "Quem sabe se daqui há 3-4 anos não estaria na hora de parar de dirigir, não é papai?"

6- Procure sempre manter a calma a falar deste assunto, Nunca se exalte ou tente mandar nos pais. Isto somente geraria animosidades e, ao contrário, ficariam mais resistentes às suas solicitações. Mostre postura de quem quer ajudar e dê algumas soluções (fique mais disponível para levá-los aos seus compromissos, contrate um motorista, veja se ir de táxi é mais vantajoso, Uber..)

7- Existem casos que devemos ser mais firmes e rápidos nas soluções: Alzheimer chegando, Parkinson diagnosticado, problemas mais sérios com a visão ou problemas ortopédicos que impeçam a boa direção automotiva. Se sentir que não consegue resolver isto sozinho, se os pais estão resistentes a parar de dirigir, conte com a ajuda do médico da família. Explique ao médico a situação conflitante e potencialmente perigosa. Com tato e experiência, ele saberá conduzir esta demanda, já que as pessoas idosas escutam seus médicos também como uma autoridade a ser "obedecida".

Finalmente, um último lembrete. Mesmo que seus pais bem idosos passem por uma avaliação positiva com seu médico, após renovar seu documento de CNH periódico, após a aprovação e tranquilidade da família, temos mais essa dica para aumentar ainda mais a segurança do ato de dirigir: o carro.

Ao comprar um carro novo, a pessoa idosa e sua família que irá junto ajudar a escolher, tenham em mente a segurança e a facilidade para dirigir. Os modelos mais novos, seja de qualquer marca e modelo, já saem de fábrica com alguns requisitos básicos que podem ser de grande ajuda para as pessoas idosas. Caso puder acrescentar mais funcionalidades, isso será de grande valia na segurança e na melhor comodidade para dirigir:

- Direção elétrica.
- Câmbio com transmissão automática.
- Pedais mais amplos e fáceis de usar.
- Retrovisores amplos, internos e externos em ambos os lados do veículo.
- Câmera de ré com visão de 360° e sensores de parachoques.
- Freios ABS e airbags
- Sistemas de navegação nativo do veículo (tipo google maps ou waze) para rotas desconhecidas e viagens.
- Sistema de localização do carro, em aplicativo, para que a família possa ter a informação mais correta por onde dirige a pessoa idosa.





ADENDO

E SE A PESSOA IDOSA FOR PEDESTRE?

1. Quando a pessoa idosa for caminhar, opte por vestir cores brilhantes e vivas. Certificar de que os sapatos sejam confortáveis e seguros, fechando bem nos dedos e com solas que não escorregam.
2. Se a pessoa idosa precisa de uma bengala ou andador, não hesite em usá-los, especialmente em alfalto que pode estar escorregadio.
3. Caso tenha a oportunidade, é sempre melhor caminhar com alguém que você conhece.
4. Escolha percursos iluminados, bem sinalizados e com superfícies regulares para andar.
5. Estar sempre atento aos sinais de trânsito e atravesse a rua somente nas faixas destinadas aos pedestres.
6. Se estiver em um cruzamento com semáforo, inicie a travessia assim que o semáforo estiver em sinal vermelho para os carros, para que a pessoa idosa tenha tempo suficiente para cruzar com segurança.
7. Em locais sem semáforos, é mais seguro a pessoa idosa esperar e atravessar a rua junto com outras pessoas.
8. Nunca esquecer que calçadas e ruas podem apresentar desníveis, falhas de preenchimentos e buracos. O risco de quedas pode ocorrer e é real. A pessoa idosa não precisa ter receio, somente atenção. Cuidado com quedas ao chão!

PEQUENO GUIA GERIÁTRICO

**QUEDAS
EM PESSOAS IDOSAS**



CUIDAR DE IDOSOS
www.cuidardeidosos.com

Orientação do Geriátrico
Dr. Márcio Borges

PEQUENO GUIA GERIÁTRICO

**POLIFARMÁCIA
EM PESSOAS IDOSAS**



CUIDAR DE IDOSOS
www.cuidardeidosos.com

Orientação do Geriátrico
Dr. Márcio Borges

PEQUENO GUIA GERIÁTRICO

**ENTENDENDO O
ESTATUTO DA PESSOA IDOSA**



CUIDAR DE IDOSOS
www.cuidardeidosos.com

Orientação do Geriátrico
Dr. Márcio Borges

COLEÇÃO PEQUENO GUIA GERIÁTRICO

PEQUENO GUIA GERIÁTRICO

CUIDANDO COM CARINHO
UM GUIA PARA FAMILIARES DE
PESSOAS IDOSAS DEPENDENTES



CUIDAR DE IDOSOS
www.cuidardeidosos.com

Orientação do Geriátrico
Dr. Márcio Borges

PEQUENO GUIA GERIÁTRICO

**DIREÇÃO SEGURA PARA
PESSOAS IDOSAS**



CUIDAR DE IDOSOS
www.cuidardeidosos.com

Orientação do Geriátrico
Dr. Márcio Borges

PEQUENO GUIA GERIÁTRICO

**INTERNAÇÃO HOSPITALAR
COM PESSOAS IDOSAS**



CUIDAR DE IDOSOS
www.cuidardeidosos.com

Orientação do Geriátrico
Dr. Márcio Borges

Adquira sua coleção
www.cuidardeidosos.com/pequenoguia