É fundamental que as capacidades físicas e mentais dos condutores e peões não se encontrem afectadas 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 percepção, 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 reacção.

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 estrada.

Quando procedemos à caracterização da sinistralidade rodoviária nesta faixa etária, com base nos dados referentes ao somatório do triénio 2001-2003, face ao total dos condutores envolvidos em acidentes com vítimas sobressai que:

- Nos veículos ligeiros, o peso percentual dos condutores intervenientes em acidentes com vítimas, vítimas mortais e feridos graves foi 5,6%, 10,5% e 6,0%, respectivamente.
- Nos ciclomotores, estes valores assumem ainda maior significância, 15,3% (intervenientes), 28,10% (vítimas mortais) e 16,6% (feridos graves).
- A preponderância da doença súbita como causa provável dos acidentes é de 14,1% nos condutores de veículos ligeiros e 33,3% nos condutores de ciclomotores.
- Já no que respeita ao universo da população de peões vítimas, 42,3% das vítimas mortais e 32,0% dos feridos graves tinham idade igual ou superior a 65 anos.

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 reumatóide, 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 ainda 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 actuam a nível do sistema nervoso central (psicotrópicos);
- Diabetes;
- Epilepsia;
- Dores;
- Alergias;
- Reumático;
- Tosse (xaropes);
- Olhos (gotas ou pomadas);
- Gripes;
- Anestesias.

Verifique sempre com o seu médico, farmacêutico ou através do folheto informativo que acompanha o medicamento, se os seus efeitos podem afectar 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 percepção, especialmente da audição e da visão, com especial realce para a visão nocturna e periférica, esta última muitas vezes comprometida também pela diminuição da amplitude de movimentos da cabeça e pescoço;
- Insegurança, hesitação ou tempo de reacção 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 trajectória.

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 enfartamento, dificuldade de digestão e sonolência que podem dificultar as capacidades de reacção 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 INDICAÇÕES PRÁTICAS

- Circule na via pública apenas se sentir que pode fazê-lo em segurança.
- Se não conduz há algum tempo procure actualizar-se e preparar-se antes de voltar à estrada.
- Não descure o uso de acessórios de segurança independentemente do percurso efectuado, uma vez que a susceptibilidade 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 neglicencie 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.

CONSULTE SEMPRE O SEU MÉDICO DE FAMÍLIA

Fonte: ANSR