

## Referências

<https://leismunicipais.com.br/a/sp/s/sao-paulo/lei-ordinaria/2016/1649/16490/lei-ordinaria-n-16490-2016-dispoe-sobre-o-desembarque-de-mulheres-e-idosos-usuarios-do-sistema-de-transporte-coletivo-e-da-outras-providencias>

[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/l10.741.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm)

[https://br.freepik.com/vetores-premium/casal-de-idosos-dos-desenhos-animados-isolado-no-fundo-branco\\_3161716.htm](https://br.freepik.com/vetores-premium/casal-de-idosos-dos-desenhos-animados-isolado-no-fundo-branco_3161716.htm)

<https://leismunicipais.com.br/a/sp/s/sao-paulo/lei-ordinaria/2016/1649/16490/lei-ordinaria-n-16490-2016-dispoe-sobre-o-desembarque-de-mulheres-e-idosos-usuarios-do-sistema-de-transporte-coletivo-e-da-outras-providencias>

[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/l10.741.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm)

## DESENVOLVIMENTO E REALIZAÇÃO:

**INSTITUTO PAULISTA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA “JOSÉ  
ERMÍRIO DE MORAES”**

[www.ipgg.saude.sp.gov.br](http://www.ipgg.saude.sp.gov.br)

(11) 2030-4000

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO MULTIPROFISSIONAL EM  
GERONTOLOGIA – 2019**

# IDOSOS NO TRANSPORTE PÚBLICO



*O IDOSO DE AMANHÃ SERÁ VOCÊ,  
RESPEITO NÃO ESCOLHE IDADE!*

## O que é envelhecer ?

O processo do envelhecimento inicia desde que nascemos e nos acompanha ao longo de toda nossa vida. Dessa forma, concluímos que todos estamos envelhecendo.



## O que é velhice ?

É uma fase da vida que faz parte do processo do envelhecimento e que todos deveremos chegar.

## Todo velho é igual !

NÃO ! Cada indivíduo tem sua particularidade. Cada idoso será de um jeito. Alguns mais ativos, outros com maior dificuldade. Alguns com presença de doença, outros sem.



## Como é ser idoso?

A velhice vem acompanhada de algumas alterações no corpo que precisamos saber. Algumas são do processo natural do envelhecimento, outras são provocadas por doenças.

- Diminuição de massa muscular;
  - Diminuição de força;
  - Dificuldade para caminhar;
  - Lentidão em movimentos;
  - Diminuição ou perda dos reflexos;
- Redução da visão e da audição.



## Consequências das alterações.

Essas alterações prejudicam o equilíbrio e a agilidade da pessoa idosa e dificultam as atividades do dia a dia, como andar, subir no ônibus, ficar em pé por muito tempo, se segurar durante freadas do trânsito, podendo gerar complicações como quedas, fraturas e a morte. Uma queda pode ser trágica na vida do idoso, pois as lesões e as sequelas decorrentes podem torná-lo dependente de alguém ou até ser motivo de asilamento ou de isolamento social.

## Lei que dispõe o desembarque fora do ponto.



Art. 1º: As mulheres e os idosos que utilizam o transporte coletivo urbano de passageiros podem optar pelo local mais seguro e acessível para desembarque a partir das 22 horas e até às 5 horas do dia seguinte.

- **Decreto 57.399 de 20/10/2016:** regulamenta a Lei 16.490/2016,
- Estatuto do idoso (Lei 10.741/2003): garante a gratuidade do transporte público.



De acordo com a Lei 10.048/00, a pessoa idosa tem direito ao assento preferencial.

### ... Mas isso nem sempre é respeitado ...

Os assentos são de uso livre, mas quando uma pessoa idosa entra no ônibus, é comum as pessoas fingirem um cochilo ou se distraírem com celular ou não verem, e ela se vê obrigada a ficar de pé. E ao segurar com dificuldade a barra de apoio, podem ocorrer quedas, inclusive com ferimentos graves.

Isso acontece devido à fraqueza muscular, maior dificuldade para realizar movimentos, maior lentidão dos reflexos e mais tempo para reagir diante de situações de desequilíbrio, entre outras alterações do corpo, que provocam MACHUCADOS, LESÕES, FRATURAS, TRAUMATISMOS NA CABEÇA e dependendo do grau, até a MORTE.

### Como você pode ajudar?

- Esperar o idoso sentar para dar partida.
- Se o idoso está em pé, dirigir com velocidade reduzida ou deixar que passe a catraca para encontrar um assento.
- Pedir a GENTILEZA de TODOS passageiros para que ajudem a pessoa idosa a se sentar e se locomover.
- Faça a diferença! Colabore para espalhar a gentileza e a cidadania entre as pessoas!! Você colherá frutos quando envelhecer!!



## O que os motoristas podem fazer por nós?

Infelizmente muitos motoristas não param para nós, fazendo com que nos atrasemos ou até mesmo percamos nossos compromissos e consultas.

Na maioria das vezes, os motoristas param longe da calçada, o que dificulta nossa subida no ônibus, pois muitos de nós temos a mobilidade reduzida e por isso parar próximo à calçada é importante, pois nos ajuda a diminuir a altura que teremos que subir e conseqüentemente o esforço sobre os nossos joelhos.



Sair pela porta da frente evita que nós tenhamos que andar todo o ônibus enquanto ele está em deslocamento, diminuindo o risco de passarmos do ponto de parada e até mesmo de cairmos e nos machucarmos.

Nós temos um pouco mais de dificuldade para conseguir assento ou até mesmo se segurar no ônibus, o que faz com que a chance de sofrermos lesões ou quedas seja muito maior, por favor dirija com cautela.