

EM FOCO...



Newsletter

Instituto de Administração da Saúde e Assuntos
Sociais, IP-RAM

Década de Acção pela Segurança no Trânsito 2011 a 2020

Mensagem do Presidente

Os acidentes de trânsito estão entre as 10 principais causas de morte. Estima-se que em 2030 venham a ocupar a posição média da tabela das 10 principais causas de morte ou seja serão a 5ª causa de morte, caso não sejam tomadas medidas sérias de prevenção e desenvolvidas acções globais e concertadas.

O IASAÚDE,IP-RAM associa-se à iniciativa “Década de Acção pela Segurança no Trânsito” e elenca todas as oportunidades para reforçar as medidas de prevenção de acidentes de trânsito disponíveis. Procuramos, no âmbito das nossas atribuições, contribuir para mais informação e conhecimento em saúde. Entendemos estar numa posição singular para sensibilizar todos os sectores com competências nesta matéria, bem como promover ligações que sustentem a intervenção integrada em todas as fases do ciclo do trauma. Pretendemos, através dos meios disponíveis, promover comportamentos seguros e incrementar competências específicas nos cidadãos, em geral, para lidar com o risco de acidente não intencional. A presente Newsletter é um instrumento de comunicação directa, apelativa e ligeira com todos os actores da promoção da saúde: organismos e pessoas que são, inexoravelmente, agentes fundamentais do processo de construção de cidadania que garantirá maior intervenção sobre os determinantes sociais dos acidentes de trânsito.

A todos Mais Saúde e Mais Segurança
Rodoviária.

Mauricio Melim

Nota Introdutória

“A Assembleia-Geral das Nações Unidas, consciente da magnitude dos acidentes de trânsito, aprovou no dia 2 de Março de 2010 a Resolução Improving Global Road Safety (A/64/L.44/Rev.1). Esta Resolução apela ao reforço da acção dirigida à promoção da segurança e prevenção dos acidentes e declara o período 2011-2020 como a Década de Acção pela Segurança no Trânsito”.

Fonte: DGS, 2011.



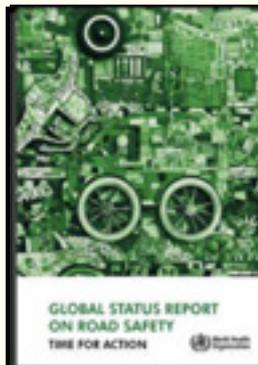
Segurança rodoviária... Para este Verão

Este Verão ... prevenção sempre Sensibilizar e melhorar o comportamento dos utilizadores das vias rodoviárias através da educação e da civilidade.

Década pela Segurança no Trânsito 2011-2020

MANDATO

Relatório Mundial



Relatório Europeu



Plano de Acção para a Década

5 PILARES DA SEGURANÇA



Adaptação: Apresentação do Presidente do IASAÚDE, IP-RAM na XI Semana Regional de Prevenção da Toxicodpendência.

Fonte: Associação Nacional de Segurança Rodoviária.

A estrada é um ambiente social

O espaço rodoviário é um lugar de todos e para todos. A segurança rodoviária é um direito, uma preocupação, uma responsabilidade. Todos temos o direito de circular em segurança e o dever de contribuir para tal.

Cada um de nós tem importante papel a desempenhar. A opção por comportamentos seguros e atitudes responsáveis e cívicas, é o principal contributo para estradas mais seguras. A segurança rodoviária clama a participação e o contributo de todos os que usufruem do ambiente rodoviário quer seja condutor quer seja peão.

Saúde Pública e Cidadania na Estrada

“A mortalidade por acidente de trânsito parece muito mais
...um sintoma social...”

Fonte: Interan. j.psychol.v.40 n.2 Porto Alegre
Ago.2006

- Reforçar as funções destinadas ao papel da família e da escola na sociedade contemporânea;
- Conhecer as variáveis preditoras de condução insegura;
- Programa de Prevenção de Sinistralidade, estruturados em registo de “oficina” psicoeducativas para a condução segura;
- Abordagem integrada de outras dimensões transversais: comportamento agressivo, uso de drogas legais e ilegais, relações familiares, relações com os pares;
- Resgate constante à robustez emocional e apoio ao processo de desenvolvimento humano e projectos vitais.

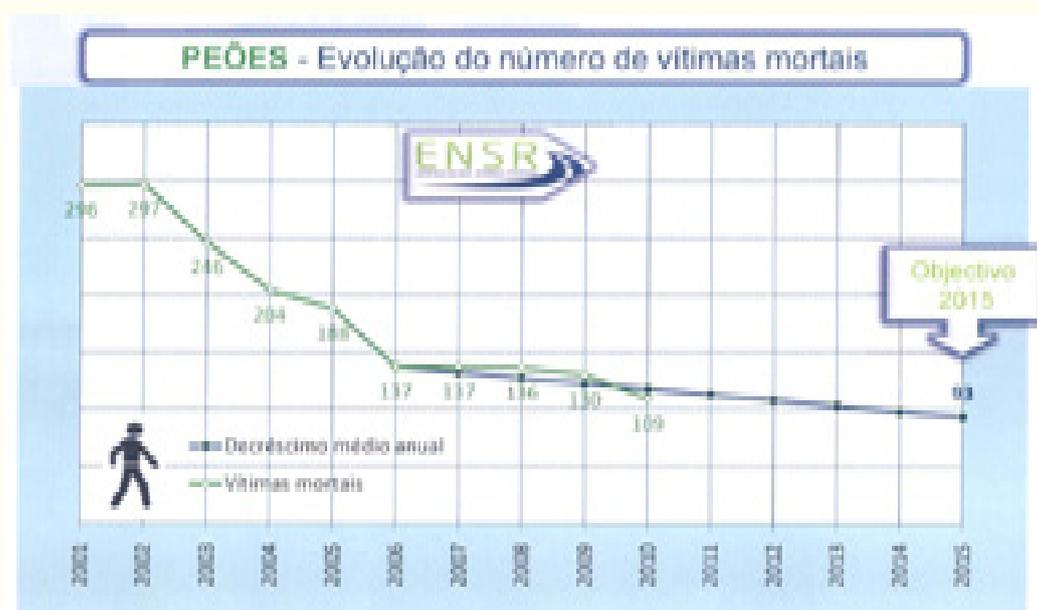
Adaptação: Apresentação do Presidente do IASAÚDE, IP-RAM na XI Semana Regional de Prevenção da Toxicod dependência.

Fonte: Associação Nacional de Segurança Rodoviária.

Reaprenda a ser peão

Enquanto **peão** lembre-se que andar a pé é bom para a sua saúde e para o ambiente, no entanto os peões estão mais vulneráveis a sofrerem acidentes....**Reaprenda a ser peão!** Lembre-se: é importante que possa ver os veículos e ser visto pelos condutores. Estar atento e ser cuidadoso, é muito importante!

Objectivo Estratégico



Adaptação: Apresentação do Presidente do IASAÚDE, IP-RAM na XI Semana Regional de Prevenção da Toxicod dependência.

Fonte: Associação Nacional de Segurança Rodoviária.

Passadeira para quê?

Lembre-se que deve atravessar a rua em segurança, sempre na passadeira e, mesmo na passadeira deve olhar com atenção para ambos os lados a fim de verificar se vem algum veículo. Também só deve atravessar a rua em linha recta e sem correr; atravessar na diagonal demora mais tempo e é mais perigoso. Evite atravessar entre viaturas estacionadas, entre árvores ou outros obstáculos, pois os condutores não estão a espera que apareça um peão e podem não conseguir ter tempo para travar. Acima de tudo respeite sempre os semáforos.

Circule sempre em segurança nas vias para peões e pelo lado de dentro dos passeios e bermas. Ao caminhar deve fazê-lo de frente para os veículos e, claro só deve caminhar na estrada se não tiver alternativa como passeios ou bermas.

É indispensável que **veja e seja visto**, por isso de noite deve usar material retro reflector ou luminoso, deve manter a atenção redobrada ao entardecer e à noite, pois a mudança de luminosidade dificulta a visão. A boa visão é fundamental, se precisa de óculos use-os.

Como Condutor

Se é **condutor** este Verão assumo o compromisso de respeitar as regras de segurança e evite os excessos.

Prepare a sua viagem

Quando **preparar a sua viagem** comece por verificar as condições de segurança do seu veículo como os pneus, os travões, os faróis e outros dispositivos de segurança. Convém acondicionar bem a bagagem a transportar, esta deve ser colocada nos compartimentos próprios. É importante pensar nos detalhes da viagem como a escolha do itinerário e as horas mais indicadas para viajar, evitando as horas de maior trânsito e de maior calor. Lembre – se, essencialmente, que a fadiga, as refeições pesadas, o uso de alguns medicamentos, drogas e o álcool afectam a aptidão de condução.

Álcool tira anos de vida aos portugueses principalmente devido a doenças hepáticas e acidentes de viação

Quantos anos de vida perde um homem com 25 anos que morre num acidente de automóvel causado pelo excesso de álcool? Mais de 50. Quantos anos de vida o álcool roubou à população portuguesa só em 2005? Mais de 38 mil anos.

O primeiro valor é uma conta hipotética fácil, o segundo foi o resultado de um estudo feito por uma equipa de investigadores e médicos portugueses, que será publicado hoje na revista Alcoholism: Clinical and Experimental Research.

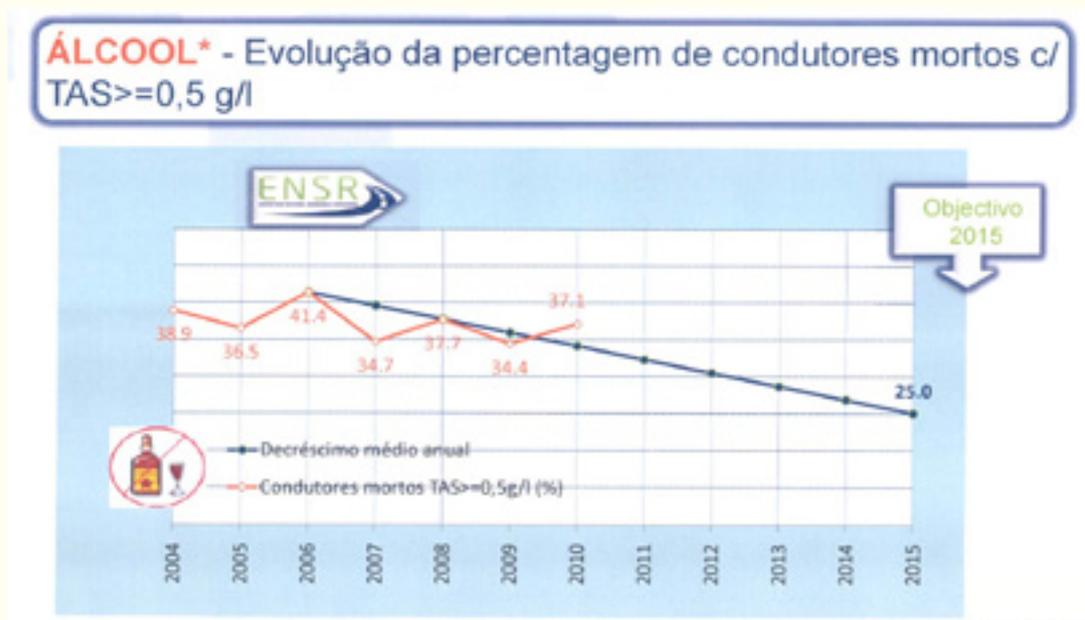
Os dados são de 2005, um ano em que o consumo de álcool esteve associado à causa de morte de mais de quatro mil pessoas, cerca de 3,8 por cento dos óbitos.

Adaptação: Apresentação do Presidente do IASAÚDE, IP-RAM na XI Semana Regional de Prevenção da Toxicod dependência.

Fonte: Associação Nacional de Segurança Rodoviária.

Assim, **durante a viagem** não ingira bebidas alcoólicas. A condução sob influência do álcool além de ser punida por lei, é um factor de risco para acidente. A velocidade é outro factor de risco, esta tem de ser adequada aos limites permitidos, deve manter a distância recomendada entre veículos, ter sempre em conta a intensidade de tráfego, as condições da via, as condições atmosféricas e claro a possibilidade de surgirem imprevistos. Não deve fazer ultrapassagens descuidadas.

Objectivo Estratégico



Adaptação: Apresentação do Presidente do IASAÚDE, IP-RAM na XI Semana Regional de Prevenção da Toxicod dependência.

Fonte: Associação Nacional de Segurança Rodoviária.

Segurança

Quando viaja de carro coloca sempre o cinto de segurança? E as crianças? Faça questão de verificar que os seus acompanhantes seguem o seu exemplo e tenha atenção redobrada no transporte de crianças, não se esquecendo do dispositivo de retenção adequado.

É de todo recomendável que a sua atitude seja activa e consciente, por isso deve fazer refeições ligeiras, manter-se hidratado, não deve conduzir muitas horas consecutivas e deve interromper periodicamente a sua viagem.

Apontamentos de Legislação

Decreto-Lei nº 77/2007 Criação da Autoridade Nacional de Segurança Rodoviária

Portaria nº 311-A/2005 Regulamento de Utilização de Acessórios de Segurança

Lei nº 18/2007 Aprova o Regulamento de Fiscalização da Condução sob a Influência do Álcool ou de Substâncias Psicotrópicas

Anote...

No Verão as manchetes de comunicação social parecem reunir maior número de títulos que pouco divergem dos abaixo:

- *Acidente ... mata ... e atira ...para o hospital em estado grave;*
- *Despiste espectacular faz carro voar ... metros e mata todos os ocupantes;*
- *Choque frontal resulta em ... mortos e ... feridos, dos quais ... estão em estado grave.*

Vários estudos apontam que a hora de Verão pode ser um factor protector dos acidentes rodoviários pelo maior número de horas de claridade e menor incidência de factores climatéricos que prejudicam a condução como as chuvadas, granizo, neblinas...No entanto o período que se rege pela hora de Verão parece ter uma ligação com os acidentes, na generalidade e com os acidentes rodoviários, em particular, uma vez que as pessoas alteram o seu ritmo de vida, levantando-se mais cedo e deitando-se mais tarde, ficando fatigadas ao fim do dia e ainda cansadas no início da manhã, horas em que a condução se torna menos segura. Por outro lado no Verão, introduzem-se algumas variações à rotina, designadamente consumos excessivos de café e seus derivados, álcool ou alimentos não habituais, excessos que interferem com o poder de concentração e atenção condicionando o acto de conduzir em segurança. O período consignado como o Verão e portanto com o maior número de dias de bom clima proporciona mais viagens ou deslocações e mais actividades exteriores o que per se constitui risco acrescido de acidentes. São muitos os esforços das entidades responsáveis pela segurança rodoviária nesta época e muitas as operações de segurança que se desenvolvem ...mas nada é suficiente ... se não podermos contar com cada um... lembre-se que a imprudência não o leva seguramente a lado nenhum... a não ser ao acidente.



Ficha Técnica

Coordenação Técnica: Departamento de Promoção e Protecção da Saúde

Contactos: 291 212 300

Pessoa Colectiva: 511 284 349

E-Mail: iasaude@iasaude.sras.gov-madeira.pt

No momento da alta - Projecto Alta Segura
- Transporte seguro no automóvel dos recém nascidos

INFORMAÇÃO
Associação para a Promoção da Segurança Infantil
www.apsi.org.pt



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais
Direcção Regional de Planeamento e Saúde Pública



Serviço Regional de Saúde, E.P.E.
Hospital Central do Funchal
Serviço de Pediatria

Doc:SP/IAS/01_Janeiro2008

Revisão: Janeiro 2011

ALTA SEGURA



Após alta da Maternidade, o bebé deve ser **SEMPRE** transportado em cadeira própria, de acordo com as normas de segurança.

O cumprimento das regras de transporte dos bebés nos automóveis **PODE SALVAR**, em caso de acidente, **9 EM CADA 10 CRIANÇAS!**

Para Crianças e Jovens

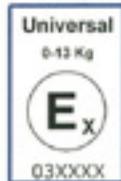
- Reforço dos cuidados preventivos sobre «acidentes e segurança» no âmbito de vigilância em saúde Infantil e Juvenil

Porquê usar uma cadeira para transportar o bebé?

Em caso de acidente, uma criança que viaje sem cinto no automóvel está sujeita a um risco de morte ou ferimentos graves 2 a 10 vezes mais do que uma criança que viaje com um sistema de retenção adequado (cadeira).

Ninguém está livre de sofrer um acidente de viação, mesmo os condutores mais cuidadosos. O não cumprimento das regras de segurança, no transporte de crianças, resulta em coima de valor elevado.

Qual a cadeira certa para transportar o bebé ao sair da maternidade?



Ao sair da maternidade, o bebé deve ser transportado numa cadeira própria, preferencialmente do **grupo 0+** (0-13Kg). A cadeira deve estar homologada segundo as regras da União Europeia (etiqueta "E" visível). Sempre que possível, experimente a cadeira no automóvel antes de a comprar.

NUNCA transporte o bebé em alfofa.

Como transportar o bebé na cadeira?

Preferencialmente, transporte as crianças nos assentos traseiros, com a cadeira virada para trás e presa pelo cinto de segurança.

A cadeira deve ser colocada pelo lado do passeio.

O condutor pode vigiar uma criança que viaje no banco de trás, sem se distrair na condução, usando um espelho especial, que poderá adquirir nas lojas de artigos infantis e nalguns concessionários de automóveis.



Só deverá transportar uma criança no banco da frente em último recurso (ex: carros de 2 lugares). Nesse caso, desactive o airbag frontal e chegue o banco do automóvel completamente para trás.

Nas cadeiras com cintos internos é muito importante que estes estejam sempre bem ajustados, de forma a não deixar folga superior a um dedo entre os cintos e os ombros da criança.

Os cintos internos da cadeira devem ser ajustáveis, para que possa adaptá-los à medida que o bebé for crescendo.



O que é o Programa "ALTA SEGURA"

A segurança infantil, designadamente a prevenção de acidentes rodoviários, é uma preocupação dos serviços e dos profissionais de saúde da Região.

O Programa "Alta Segura" pretende alertar e sensibilizar os pais para o transporte, em segurança, dos seus filhos, desde recém-nascidos.

Não se esqueça de trazer, para a maternidade, a cadeira apropriada. O bebé só poderá sair do hospital se transportado nessa cadeira.

Colabore connosco reduzindo a morbilidade e mortalidade infantil.

**A SEGURANÇA DO SEU FILHO
É A SUA SEGURANÇA TAMBÉM!**