

CR:ANÇA
SEGURA
BRASIL

COMO ENSINAR
CRIANÇAS A SE
LOCOMOVEREM
DE FORMA
AUTÔNOMA E
SEGURA



Ficha técnica

Texto:

Vanessa Machado

Revisão e edição:

Gabriela Guida de Freitas, Vanessa Machado e
Vania Schoemberner

Equipe de apoio:

Eduarda Marsili, Luciana Silva e Palmira
Petrocelli Barros

Projeto gráfico e diagramação:

Jaqueline Antunes de Oliveira

Julho de 2019



Sumário

Introdução	4
O que é mobilidade ativa?	6
Com qual idade a criança pode começar a transitar sozinha?	7
Corpo	8
Baixa estatura	8
Percepção tempo x velocidade x espaço	8
Visão	9
Relação causa-efeito	9
Benefícios de incentivar a mobilidade ativa das crianças e adolescentes	10
Prática de atividade física	10
Concentração	11
Relação com o espaço público	12
Meio ambiente	12
Fatores de risco que devem ser observados	13
Vias com alto fluxo de veículos	13
Vias com alta velocidade	14
Faixa de pedestre e outras sinalizações	14
Calçada	15
Ciclovia e ciclofaixas	15
Ruas escuras	16
Região de consumo de álcool	16
Dúvidas frequentes sobre mobilidade infantil autônoma	17
1) Eu não tenho certeza se a criança ou o adolescente sabe como se manter em segurança. Como devo agir?	17
2) Tenho medo que a criança ou o adolescente se machuque de forma grave. O que posso fazer?	18
3) Tenho medo que alguém faça algo de mau à criança ou ao adolescente sozinho. Como é possível evitar?	19
Checklist para incentivar a mobilidade autônoma segura para crianças	20



Capítulo 01

Introdução

Incentivar a autonomia de crianças e adolescentes é fundamental para o seu desenvolvimento cognitivo e social. Meninas e meninos que desde cedo são estimulados a realizarem tarefas por si só, quando adultos, apresentam maior capacidade de resolução de problemas, avaliação de risco, independência, segurança e iniciativa.

A construção da autonomia infantil é um processo que avança gradualmente conforme o pequeno demonstra ter adquirido novas habilidades para lidar com determinadas situações. Cabe aos pais, familiares, responsáveis, cuidadores e educadores observar, supervisionar e orientar as crianças para garantir que elas consigam realizar as tarefas sozinhas de forma satisfatória e segura.





Decidir quando é hora certa de permitir que crianças e adolescentes possam transitar pelas ruas sozinhos - seja para ir à padaria da esquina, à escola ou ao parque perto de casa - é um passo importante no processo de conquista da autonomia de garotos e garotas. E, nesse momento, muitas dúvidas surgem na cabeça dos pais e responsáveis. Afinal, como saber se a criança ou o adolescente está preparado para encarar um trajeto sem estar acompanhado por um adulto?

Neste material, iremos apresentar os benefícios de incentivar a mobilidade autônoma de crianças e adolescentes e explicaremos como realizar esse processo de forma segura.

Esperamos que goste desse material.

Boa leitura!





Capítulo 02

O que é mobilidade ativa?

A mobilidade ativa é aquela que utiliza apenas a força física do ser humano para locomoção, sem ajuda de um motor.

Essa é a única forma de mobilidade que permite que crianças e adolescentes transitem pela cidade de forma autônoma, pois de outros modos - como de carro ou ônibus - meninas e meninos estão sendo conduzidos por adultos.

São exemplos de mobilidade ativa:



Andar a pé



Bicicleta



Skate



Patinete



Patins



Capítulo 03

Com qual idade a criança pode começar a transitar sozinha?

A Criança Segura recomenda que somente a partir dos 10 anos de idade as crianças possam andar desacompanhadas de adultos.

Isso porque, no geral, até essa idade meninas e meninos ainda não desenvolveram plenamente diversas capacidades cognitivas, físicas e emocionais que são necessárias para se manterem seguros no trânsito.

Diante disso, cabe aos pais, familiares, responsáveis e cuidadores desde cedo dar o exemplo de como se comportar de forma segura, explicar os conceitos de segurança no trânsito para os pequenos e observarem as crianças durante os trajetos para perceberem se elas já estão preparadas para andarem sozinhas na rua com segurança.



Como ensinar crianças a se locomoverem de forma autônoma e segura

Com qual idade a criança pode começar a transitar sozinha?



Entenda algumas das características que tornam as crianças mais frágeis no trânsito:



Corpo

O corpo da criança é mais frágil que de um adulto. Seus ossos e músculos ainda estão em desenvolvimento e, devido ao seu tamanho menor, são menos tolerantes a um impacto. Em caso de acidentes, isso aumenta a possibilidade de lesões mais gravidade.

Baixa estatura

O tamanho pequeno das crianças, além de tornar mais difícil para um motorista as enxergar quando estão atrás de uma árvore ou carro estacionado, também aumenta o risco de lesão grave em caso de acidente. Isso porque, em um atropelamento, o automóvel atingiria as regiões da cabeça e abdômen, que são as partes mais frágeis do corpo humano.

Percepção tempo x velocidade x espaço

Até por volta dos 10 anos, meninas e meninos ainda não desenvolveram plenamente o discernimento preciso sobre distância, velocidade e posição dos veículo no trânsito. Por isso, quando vão atravessar a rua podem ter dificuldade para calcular o tempo que precisam para concluir a travessia em segurança.



Como ensinar crianças a se locomoverem de forma autônoma e segura

Com qual idade a criança pode começar a transitar sozinha?



Visão

Crianças não têm a mesma amplitude de visão periférica que uma pessoa adulta. Devido a isso, os pequenos praticamente só enxergam o que está na frente deles, tendo menor percepção do que está acontecendo ao seu lado.

Audição

Crianças têm mais dificuldade em detectar bem de onde provêm os sons e os ruídos da vida cotidiana a distraem, fazendo com que elas prestem atenção apenas nos barulhos que a interessam (algun colega a chamando, por exemplo).

Relação causa-efeito

A criança não compreende muito bem a relação causa-efeito. Com isso, ela acha que o automóvel pode parar imediatamente assim que motorista frear. Para ela, é incompreensível o conceito de que é preciso uma distância e um tempo para um veículo parar completamente após o motorista pisar no freio.





Capítulo 04

Benefícios de incentivar a mobilidade ativa das crianças e adolescentes

Incentivar a mobilidade ativa de crianças e adolescentes pode trazer uma série de benefícios para meninas e meninos, meio ambiente e sociedade. Confira alguns:

Prática de atividade física

Andar a pé, de bicicleta, patins, skate ou patinete é uma excelente forma de praticar atividade física. Pesquisas comprovam que crianças e adolescentes que realizam mais atividades físicas possuem maior desenvolvimento das capacidades motoras, sociais e emocionais. Essas características, aliadas à adoção de ações de prevenção, resultam em crianças melhores preparadas e capazes de tomar decisões mais rápidas para reconhecer e evitar possíveis riscos de sofrerem um acidente.



Como ensinar crianças a se locomoverem de forma autônoma e segura

Benefícios de incentivar a mobilidade ativa das crianças e adolescentes



Apesar do amplo conhecimento sobre a importância da prática de atividades físicas na infância, as crianças brasileiras não fazem a quantidade de exercícios necessários para obterem os seus benefícios de curto e longo prazo que essa prática lhes oferece. De acordo com pesquisadores, é recomendado que crianças se exercitem por 60 minutos diariamente. Porém, dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar demonstraram que, em 2015, 65,6% dos estudantes do 9º ano do ensino fundamental não acumularam 45 minutos de atividades físicas diárias.

Ao ir e voltar para a escola utilizando um meio de transporte ativo, por exemplo, meninas e meninos estão praticando mais alguns minutos de atividades físicas diariamente, o que é muito bom para sua saúde.

Concentração

Um estudo realizado na Dinamarca com 20 mil crianças e adolescentes entre cinco e 19 anos mostrou que meninos e meninas que iam para a escola de bicicleta ou a pé tinham melhor desempenho em tarefas que exigiam concentração do que aqueles que realizavam o trajeto de carro ou transporte público. Ou seja, incentivar a mobilidade ativa da garotada - além de ser uma ótima atividade física - também é excelente para o desenvolvimento cognitivo dos pequenos.



Como ensinar crianças a se locomoverem de forma autônoma e segura

Benefícios de incentivar a mobilidade ativa das crianças e adolescentes



Relação com o espaço público

Ao andar pelas ruas de maneira ativa, a criança passa a se relacionar com seu bairro e a cidade de maneira mais consciente. Ela desenvolve noções de pertencimento e cidadania mais fortes. Passa a observar e questionar alguns problemas comuns do dia a dia da cidade, como por que existe tanto lixo nas ruas, por que não há sinalização suficiente e até mesmo por que tantas pessoas vivem nas ruas.

Com esse olhar mais atento, a criança se entende como cidadã, entende que possui direitos e deveres, que todos os moradores da comunidade são responsáveis pelo bem-estar coletivo e que todos devem cobrar o poder público para que esse realize as melhorias necessárias para melhorar a qualidade de vida da população.

Meio ambiente

Ao utilizar um meio de transporte ativo, adultos e as crianças colaboram com o meio ambiente, uma vez que não emitem poluentes para se locomover. Além disso, é possível aproveitar o momento do trajeto para conversar sobre a importância para o futuro de toda a humanidade de se preservar a natureza. Assim, a criança irá entender que até mesmo pequenas escolhas individuais - como o meio de transporte a ser utilizado - têm reflexo no cuidado com todo o planeta.



Capítulo 04

Fatores de risco que devem ser observados

Agora que você já conhece os benefícios de incentivar a mobilidade ativa de meninas e meninos, iremos apresentar os principais fatores de riscos do trânsito. Com essas informações, você estará mais preparado para entender quando e como começar a permitir que crianças e adolescentes transitem desacompanhados na rua.

Vias com alto fluxo de veículos

Ruas e avenidas muito movimentadas geralmente têm uma dinâmica mais complexa de trânsito, o que torna o processo de mobilidade para as crianças mais complicado. Por isso, quando a criança ou o adolescente estiver começando a ter autonomia para se locomover sem a companhia de um adulto, o mais indicado é orientá-los a usar ruas menos movimentadas. Assim, eles podem desenvolver suas habilidades para entenderem e se manterem seguros no trânsito com mais tranquilidade.





Vias com alta velocidade

O excesso de velocidade é uma das principais causas de acidentes de trânsito. Quanto maior é a velocidade de um veículo, mais tempo ele precisa para parar totalmente após o motorista acionar o freio. Além disso, quanto maior a velocidade, maior é o impacto em caso de colisão.

Devido a isso, a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que o limite máximo de velocidade em vias urbanas seja de 50 km/h. De acordo com estudos, um pedestre atropelado por um veículo que circula até essa velocidade tem menos de 20% de chance de morrer em caso de atropelamento. Quando os automóveis circulam à 80 km/h, a probabilidade de óbito é de quase 60%.

Faixa de pedestre e outras sinalizações

Faixa de pedestre, semáforo para pedestre, semáforo para veículos, lombadas, placas de pare, aviso de área escolar e outros. Tudo isso ajuda a tornar o trânsito mais organizado e, conseqüentemente, mais seguro para todos, especialmente para as crianças. Em seus trajetos cotidianos, meninas e meninos devem sempre dar preferência a vias bem sinalizadas ao invés das com pouca ou nenhuma sinalização.



Calçada

Na condição de pedestres, crianças e adolescentes devem sempre dar preferência por transitarem em vias com calçadas adequadas, de boa qualidade, não muito estreitas e sem obstáculos que impeçam a circulação de pessoas. Porém, em casos onde não há outra alternativa e a única via de acesso não possui calçada, meninas e meninos devem andar o mais distante possível de onde os carros transitam e no sentido oposto ao fluxo de veículos.

Ciclovia e ciclofaixas

Ao se locomoverem de bicicleta, patins, skate ou patinete, garotas e garotos devem dar preferência às rotas que possuem ciclovia e ciclofaixa.





Ruas escuras

A pouca iluminação dificulta a dinâmica de ver e ser visto no trânsito, o que aumenta o risco de acidentes. Por isso, é importante que garotas e garotos deem preferência por ruas bem iluminadas ao se locomoverem. Caso precisem transitar por ruas com menos iluminação ou até mesmo em períodos com pouca luz (amanhecer, fim de tarde e noite), é indicado que usem roupas claras ou até mesmo materiais reflexivos em mochilas, calçados, bicicleta, skate, patins etc.

Região de consumo de álcool

Ao transitarem de forma autônoma, crianças e adolescentes devem evitar áreas onde ocorre alto consumo de álcool, como regiões com muitos bares, por exemplo. O uso de álcool é um dos principais fatores que aumentam os índices de acidentes de trânsito.



Capítulo 05

Dúvidas frequentes sobre mobilidade infantil autônoma

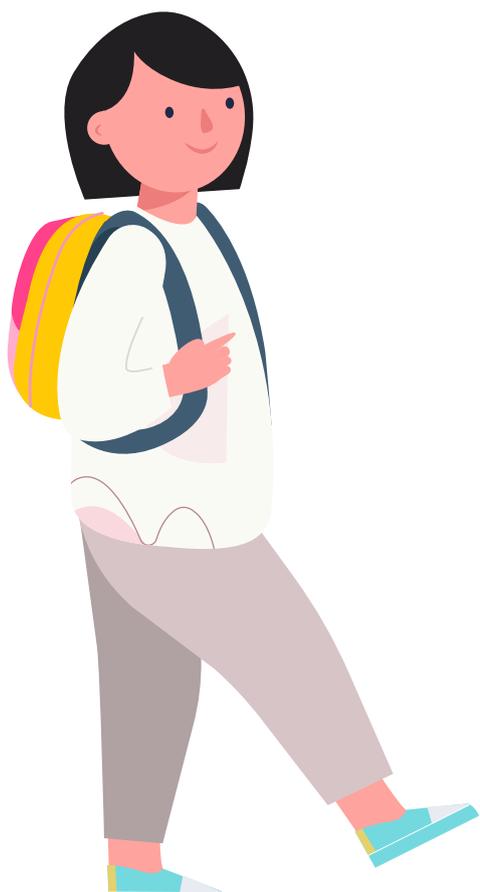
1) Eu não tenho certeza se a criança ou o adolescente sabe como se manter em segurança. Como devo agir?

A melhor forma de ter certeza é observar como a criança ou adolescente age nessa situação sem a sua interferência. Portanto, quando for sair com a criança ou o adolescente, observe como ele anda na rua, se ele presta atenção no trânsito, se ele escolhe o caminho mais seguro, se respeita as leis de trânsito etc. Durante o trajeto, tente interferir o mínimo possível e, sempre que necessário, vá indicando e ensinando qual é o comportamento mais seguro que a criança ou o adolescente deve ter naquela situação. Assim, com o tempo a criança ou o adolescente irá desenvolver as habilidades necessárias para se locomover sozinha e você terá a confiança necessária para permitir que ela transite pela cidade de maneira autônoma.



2) Tenho medo que a criança ou o adolescente se machuque de forma grave. O que posso fazer?

Infelizmente, em todo o mundo, os acidentes de trânsito são responsáveis por tirar a vida de milhões de pessoas. Por isso, é muito importante que, desde cedo, crianças e adolescentes aprendam sobre as formas seguras de se locomover nesse ambiente. Incentivando a mobilidade ativa e autônoma você pode estar junto da criança, explicando como ela deve se comportar, o que deve observar para se manter segura e evitar acidentes. Dessa forma, você pode ficar mais tranquilo em deixar a criança realizar alguns trajetos por conta própria, pois sabe que ensinou bem o pequenos desde sempre.



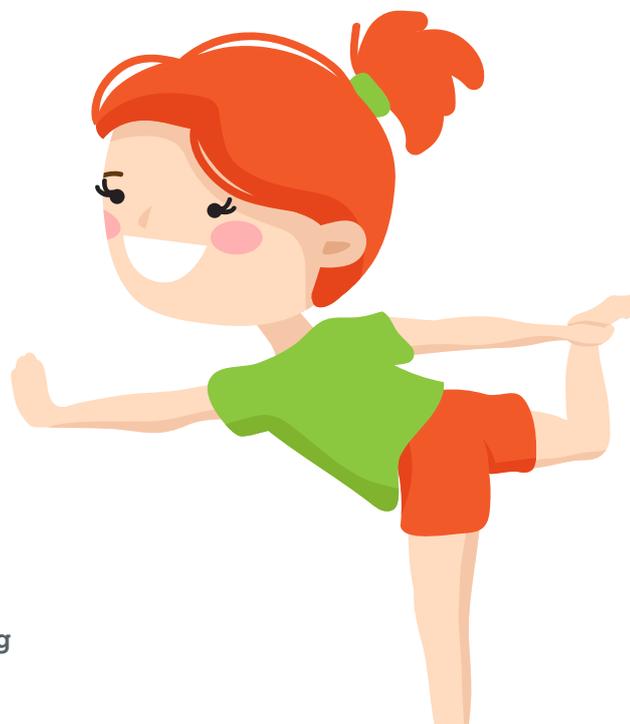


3) Tenho medo que alguém faça algo de mau à criança ou ao adolescente sozinho. Como é possível evitar?

É muito importante avaliar as condições de segurança do trajeto que a criança ou o adolescente irá percorrer. Você pode ajudar seu filho a escolher o melhor trajeto, sugerindo os locais mais seguros para ele transitar e explicando porque ele deve usar esse trajeto preferencialmente.

Além disso, você pode construir uma relação com a comunidade e comerciantes locais, explicar que a seu filho circula por aquela região e pedir para que, sempre que possível, eles fiquem atentos ao trânsito da criança naquele local.

Construindo uma rede de apoio e segurança é possível ficar um pouco mais tranquilo ao permitir que meninos e meninas circulem desacompanhados pelo seu entorno.





Checklist para incentivar a mobilidade autônoma segura para crianças:

- Desde de pequeno, mesmo quando ainda não for a hora de dar autonomia à criança, caminhe a pé com seu filho. Isso o ajudará a desenvolver uma melhor leitura do trânsito e fará com que ele aprenda com seu exemplo;
- Avalie a idade da criança (A recomendação da Criança Segura é que somente a partir dos 10 anos de idade as crianças possam andar desacompanhadas nas ruas);
- Conheça o caminho que seu filho irá fazer;
- Avalie os risco do trajeto e escolha o melhor caminho para a locomoção;
- Se possível, crie uma rede de relacionamento com moradores e comerciantes do local para que eles estejam atento à criança quando ela estiver circulando desacompanhada;
- Faça o trajeto com seu filho explicando os comportamentos seguros e o caminho que ele deve seguir para ter mais segurança;
- Faça o trajeto com a criança novamente, dessa vez observando se ele está adotando os comportamentos seguros e, sempre que necessário, explique novamente como ele deve agir;
- Faça o percurso mais uma vez, dessa vez observando a criança com uma certa distância, deixando ela mais livre;
- Se você perceber que ele está pronto, deixe ele ir sozinho na próxima vez ;).



**CR:ANÇA
SEGURA
BRASIL**