



ACESSIBILIDADE

URBANA

**UM GUIA FOTOGRÁFICO
COM DESAFIOS E SOLUÇÕES
URBANÍSTICAS E ARQUITETÔNICAS**



ESCOLA DO
LEGISLATIVO
ESTADO DE GOIÁS



**ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA
DE GOIÁS**

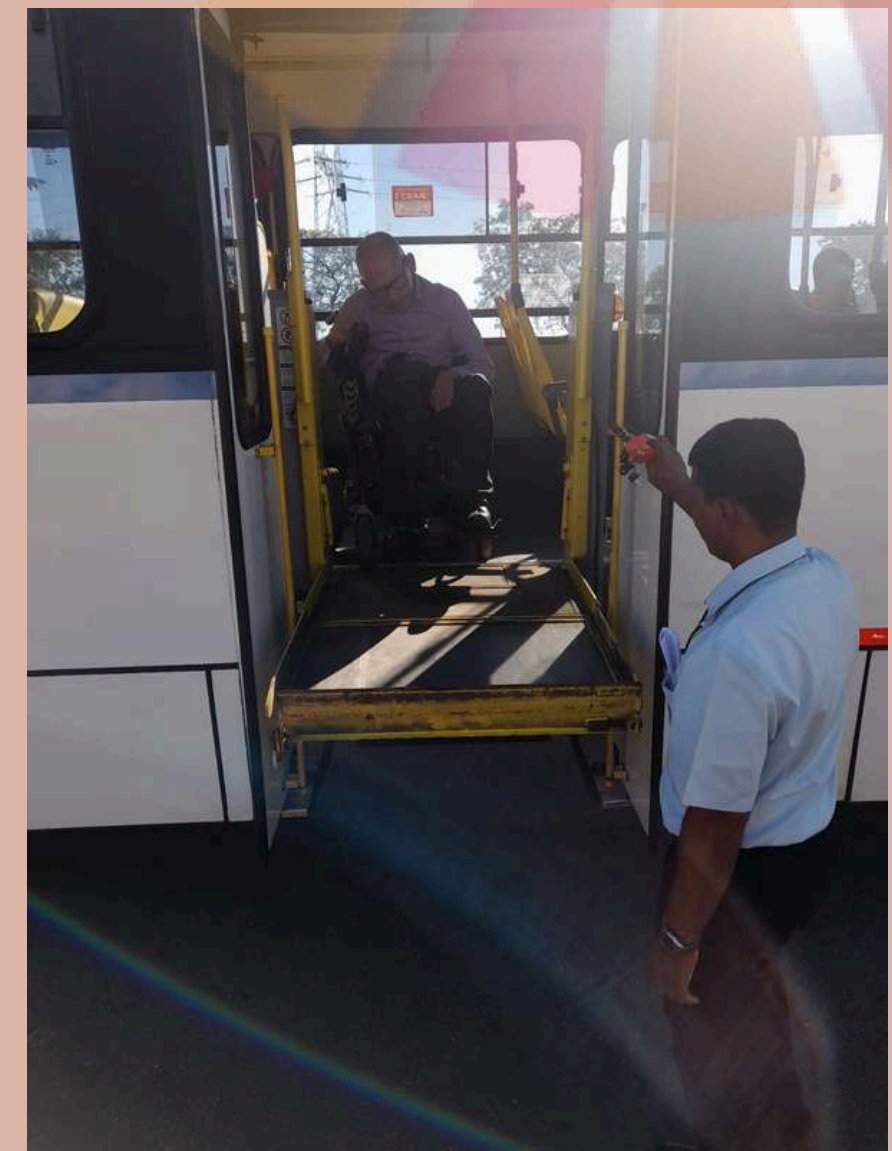
ACESSIBILIDADE URBANÍSTICA

- *É a capacidade de pessoas com deficiência física e mobilidade reduzida de acessar e usar a infraestrutura, edifícios e transporte da cidade de forma segura, eficiente e autônoma.*
- *As cidades devem ser planejadas e construídas de forma a garantir que todos possam se deslocar, acessar serviços e participar da vida social com facilidade.*



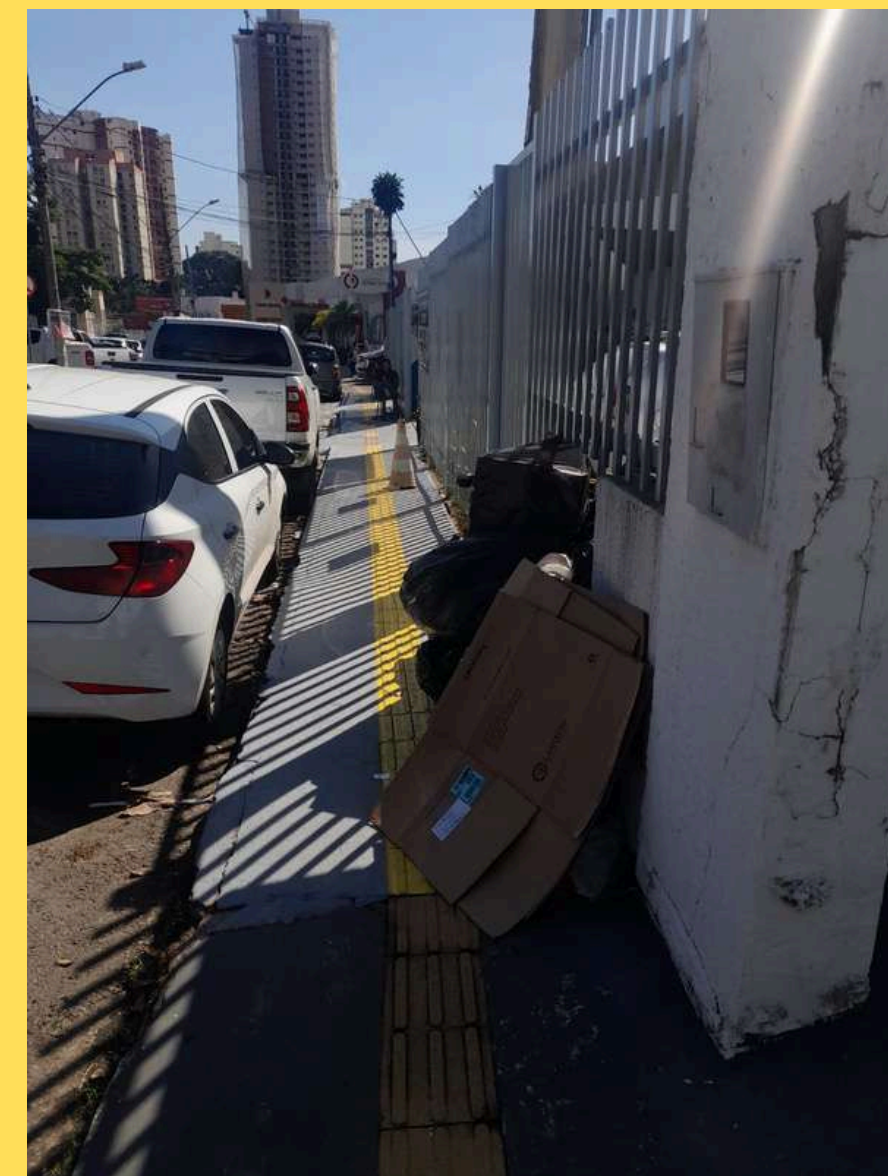
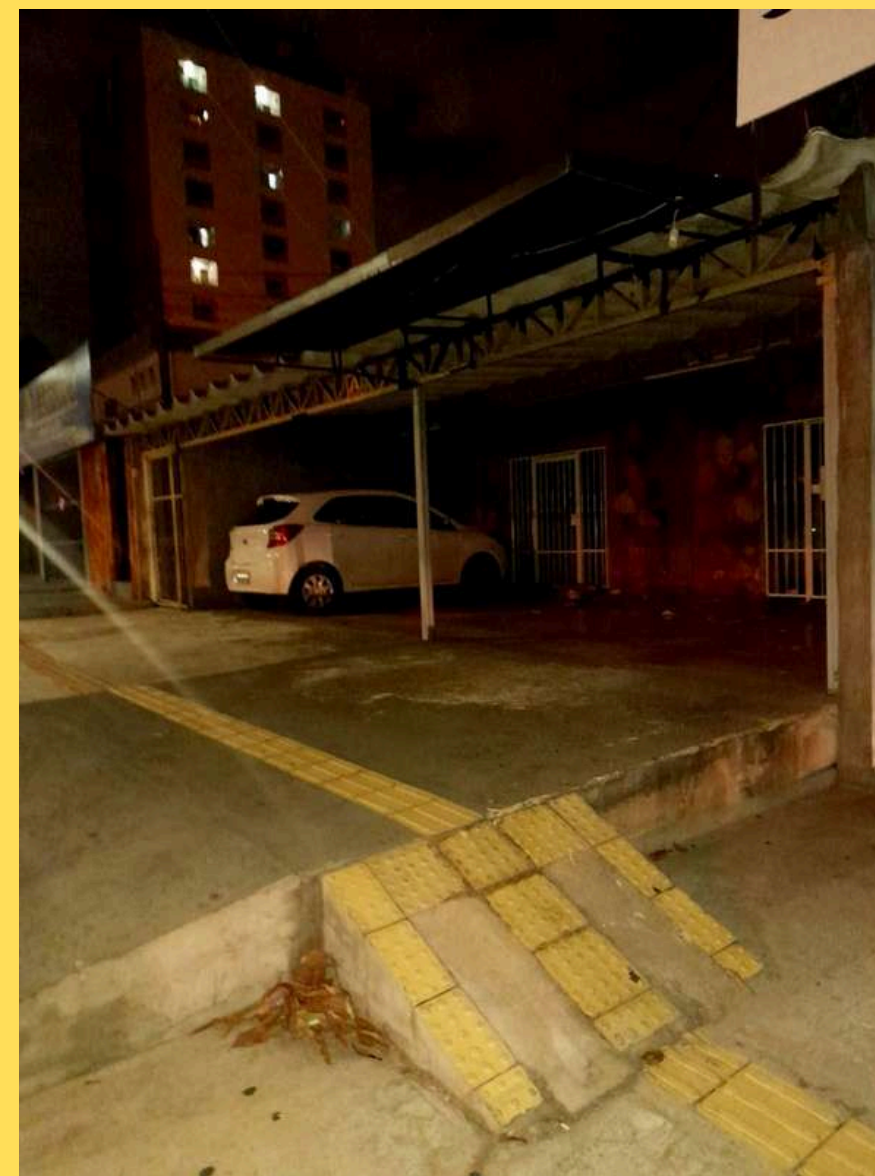
EXEMPLOS:

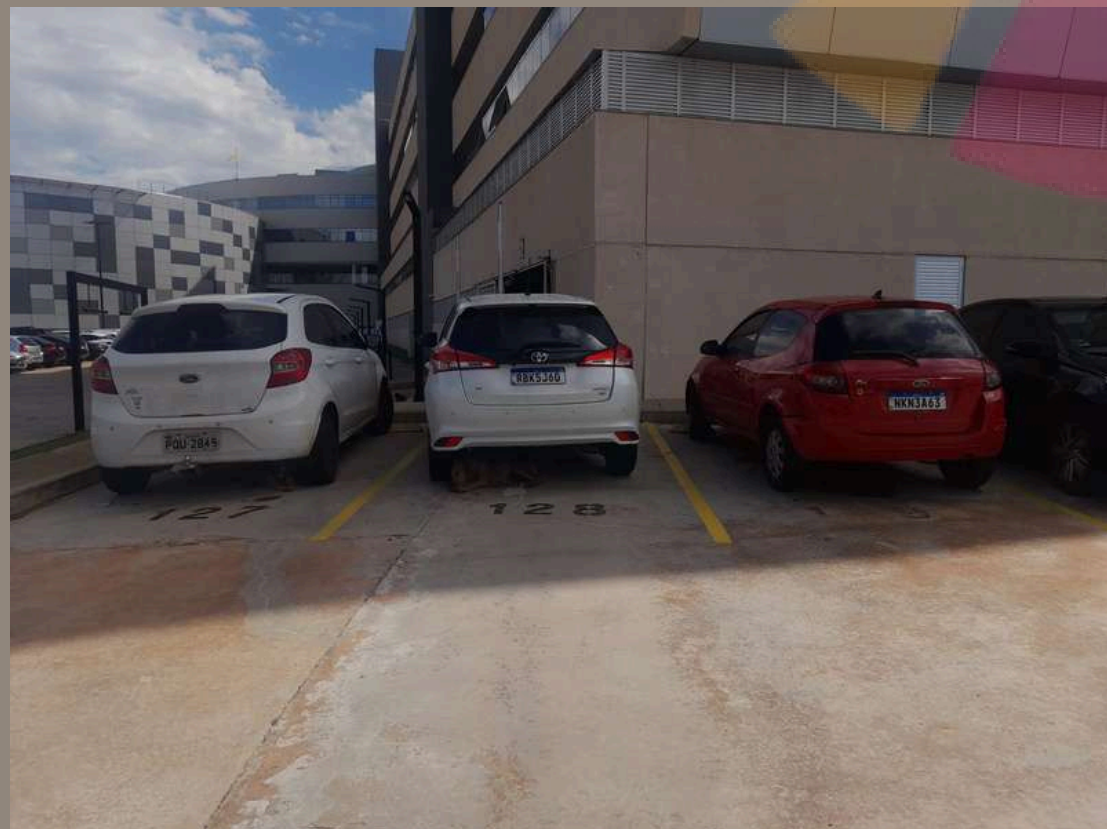
- *Calçadas com rebaixamentos, pisos táteis, e rampas de acesso.*
- *Transporte público adaptado, com rampas de acesso em ônibus e estações de metrô, e espaços reservados para cadeiras de rodas.*
- *Sinalização adequada, como avisos sonoros nos semáforos.*



BARREIRAS URBANÍSTICAS:

Impedimentos físicos no ambiente construído que dificultam ou impedem o acesso e uso de espaços públicos por pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida. Por exemplo: calçadas irregulares, falta de rampas de acesso, piso escorregadio, calçadas com inclinação acentuada e falta de sinalização adequada.





DESAFIOS:

- 1) *Falta de infraestrutura acessível e segura;*
- 2) *Falta de sensibilização social (Barreira Atitudinal) e orientação espacial (Barreira Comunicacional);*
- 3) *Falta de respeito à sinalização de vagas preferenciais,*
- 4) *Falta de opções seguras de desportos e lazer adaptadas para pessoas com deficiência.*

ACESSIBILIDADE ARQUITETÔNICA

Relacionada aos recursos de engenharia e tecnologia que permitam o acesso e a locomoção com autonomia e segurança de pessoas com deficiência física ou mobilidade reduzida, em qualquer ambiente construído.



Os edifícios acessíveis costumam ter, pelo menos, corredores amplos, sem elevações nos pisos e elevadores. Além disso, deve possuir uma rampa de acesso ou plataforma na entrada.



Rampas: *em locais que tenham declives ou aclives, as rampas, por ligar um nível ao outro da edificação, são úteis para pessoas com deficiência e mobilidade reduzida.*



Elevadores: *medida que garante o acesso de um nível a outro. A largura da porta, a altura dos botões e a grafia das letras dos botões (em alto-relevo e/ou braille) também devem ser levadas em conta.*

Plataformas: *São úteis em reformas, pois preservam a arquitetura e o projeto originais, no casos, em que a relação entre a distância e a altura do desnível não permita que uma rampa seja construída ali.*



Piso Tátil: *são aqueles em alto-relevo, cuja função é sinalizar o caminho e obstáculos para as pessoas com deficiência visual.*

Banheiros adaptados: *barras de apoio nas paredes ao redor dos sanitários e chuveiros; área embaixo da pia livre, sem gabinete; alturas de torneiras, lixeiras e porta-toalhas adequadas aos PcDs.*

Totens Adaptados: *opção de câmeras com reconhecimento facial que permita um tipo de angulação flexível e voltada para o piso.*





PCD-PCD: PESSOAS COM DIREITOS (HUMANOS), PLANETA COM DESENVOLVIMENTO (SUSTENTÁVEL)

“Grupo de defesa, promoção e divulgação dos direitos e oportunidades para as Pessoas com Deficiência (PcD), com Mobilidade Reduzida (PcMR), com Veículos Lentos (PcVL) e pedestres, potenciais vítimas de trânsito, com os seguintes objetivos:

- 1) Garantir a inclusão e a acessibilidade na vida social e no espaço público de forma sustentável e cidadã aos PcDs, PcMRs, PcVLs e pedestres, de uma maneira geral.*
- 2) Promover Mídia-advocacy para que a ONU institua o 18º Objetivo de Desenvolvimento Sustentável na Agenda 2030 com o tópico da "Acessibilidade para todos" <https://goiania2030.weebly.com/18.html>*
- 3) Pensar de forma integrada as políticas públicas urbanas, sociais, médicas, esportivas, culturais e também ambientais, no tocante, a promoção da dignidade dos pedestres e das Pessoa com Deficiência, com Mobilidade Reduzida e com Veículos Lentos, para que a cidade seja pensada a partir das demandas de mobilidade urbana desses grupos sociais vulneráveis.*
- 4) Incentivar a realização de Planos Diretores de Acessibilidade, com ênfase à questão do Transporte, Patrimônio e Turismo Acessível, Manuais de Boas Práticas e de Gestão da Diversidade, e Planos de Garantia da Acessibilidade Corporativa.*
- 5) Divulgação científica e educação em direitos humanos que promova de cultura de paz e comunicação não-violenta, com ênfase na educação preventiva e defensiva no trânsito, visando evitar acidentes com pedestres, PcDs, PcMRs e PcVLs*

(Fred Le Blue Assis, idealizador do PCD-PCD)

End.: **Av. Emival Bueno, Quadra G - Lt. 01, Térreo, Bloco A,
Palácio Maguito Vilela, Park Lozandes,
Goiânia - GO, 74884-090**

Tel.: **(62) 3221-3123**

(62) 3221-3162

Site: ***<https://escola.al.go.leg.br>***

E-Mail: **escola@al.go.leg.br**

Escola Legislativa

Presidente: **Dep. Est. Bruno Peixoto**

Direção: **Danilo Borges dos Santos**

Secretaria Geral: **Jhenyffer Martins**

Secretária de Qualificação e Aprimoramento:

Márcia Pereira de Carvalho

Seção Pedagógica: **Telma Magalhães**

Seção para Educação e Cidadania:

Miguel D. Gusmão Filho

Seção Administrativa:

Rosangela da Silva Gonçalves

Coordenação do Projeto Parlamento Jovem Goiás:

Mariza Barbosa da Silva

Comissão de
**Defesa dos Direitos
da Pessoa com
Deficiência**



ESCOLA DO
LEGISLATIVO
ESTADO DE GOIÁS



**ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA
DE GOIÁS**

ACESSIBILIDADE DE “A” A “I” DE INCLUSÃO

Em Defesa dos Direitos das
Pessoas com Deficiência



ESCOLA DO
LEGISLATIVO
ESTADO DE GOIÁS

Comissão de
Defesa dos Direitos
da Pessoa com
Deficiência



**ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA
DE GOIÁS**

Os conceitos de acessibilidade e inclusão estão profundamente entrelaçados, pois a acessibilidade é primeiro para que todos possam andar de mãos dadas na caminhada da inclusão das pessoas com deficiência e com mobilidade reduzida. Ao tornar os ambientes e serviços acessíveis, promove-se a participação igualitária de todos, o que é um objetivo fundamental da inclusão. É por isso que "A busca pela acessibilidade é um caminho para a inclusão" e uma "sociedade inclusiva valoriza a acessibilidade em todos os níveis".

- **Acessibilidade:** acesso e utilização de espaços, produtos e serviços por todas as pessoas, independentemente de suas características físicas ou cognitivas.
- **Inclusão:** processo de integração participativa de pessoas que foram excluídas e estigmatizadas em diferentes âmbitos da sociedade.

Mas, além da Acessibilidade e Inclusão, precisamos aprender e saber de cor o “ABCDFGHI” sobre os direitos das pessoas com deficiência e mobilidade reduzida.

A ACESSIBILIDADE URBANA

Desafios:

- Barreiras Urbanísticas
- Barreiras Arquitetônicas
- Barreiras Comunicacionais
- Barreiras Atitudinais



Acessibilidade urbana refere-se à possibilidade de pessoas com deficiência, idosos e outras pessoas com mobilidade reduzida utilizarem espaços públicos e privados com segurança, autonomia e conforto.

Implica adaptar o ambiente físico, as infraestruturas, os transportes e a comunicação, garantindo que todos possam ter acesso a serviços, oportunidades e atividades em igualdade de condições.

O objetivo da acessibilidade urbana é garantir que todos possam desfrutar de igualdade de condições para utilizar a cidade, participar da vida social e profissional e acessar serviços essenciais, como:

- * **Infraestrutura urbana:** calçadas, rampas, elevadores, sinalização tátil, entre outros.
- * **Transporte público:** ônibus, trens, metrô, com rampas, elevadores, espaços reservados para cadeiras de rodas.
- * **Edifícios e espaços públicos:** adaptados com rampas, elevadores, sanitários acessíveis, sinalização clara.
- * **Comunicação:** informações em Braille, audiodescrição, legendas, entre outros.
- * **Prioridade:** atendimento preferencial, políticas públicas de inclusão.

A acessibilidade urbana traz inúmeros benefícios, como:

- * **Inclusão social:** permite que pessoas com deficiência e mobilidade reduzida participem mais ativamente da vida social, profissional e cultural.
- * **Melhora na qualidade de vida:** garante maior autonomia e segurança para pessoas com necessidades especiais.
- * **Aumento do turismo:** cidades acessíveis atraem mais turistas, incluindo pessoas com deficiência.
- * **Economia:** reduz custos com transporte e saúde, além de aumentar a produtividade da força de trabalho.

Apesar da importância, a acessibilidade urbana ainda é um desafio em muitas cidades, com barreiras urbanísticas, arquitetônicas, comunicacionais e atitudinais:

- * **Calçadas:** largura adequada, sem buracos, com piso tátil.
- * **Rampas:** com inclinação e largura adequadas, com corrimão.
- * **Transporte público:** ônibus com rampas, trens e metrô com elevadores.
- * **Edifícios:** com rampas, elevadores, sanitários acessíveis, sinalização tátil.

B BOA VONTADE POLÍTICA

Pre-requisitos:

- Responsabilidade Corporativa
- Participação Social
- Compromisso Político



A expressão "boa vontade política PcD" (Pessoa com Deficiência) refere-se ao compromisso dos governos e instituições em promover a inclusão e os direitos das pessoas com deficiência. Ela destaca a necessidade de políticas públicas que vão além de uma mera intenção de ajudar, abrangendo ações concretas que garantam o acesso a direitos.

É mais do que um gesto de caridade, mas, sim, um compromisso de longo prazo com a inclusão, que exige a construção de uma sociedade mais justa e igualitária para todos.

Significa que a inclusão da PcD deve ser uma prioridade na agenda política, sendo objeto de lei, regulamentos e programas específicos, no que inclui também:

- * **Ações concretas:** além da boa vontade, é preciso que haja investimentos em infraestrutura acessível, educação inclusiva, oportunidades de emprego, saúde adaptada e acesso a serviços públicos.
- * **Participação Social:** as pessoas com deficiência devem ser ouvidas e participar da formulação das políticas que as afetam, garantindo que as ações sejam realmente eficazes.
- * **Luta por direitos:** é fundamental que a sociedade como um todo, incluindo o governo, trabalhe para garantir os direitos das PCD, como a igualdade de oportunidades, o respeito à dignidade e a autonomia.
- * **Responsabilidade Corporativa:** empresas também podem contribuir com a inclusão, criando ambientes de trabalho acessíveis, promovendo a sensibilização e oferecendo oportunidades de emprego para PcD.

C COMUNIDADE ANTICAPACITISTA

Conflito:

Modelo Médico focado na patologia
X
Modelo Social focado na pessoa



O anticapacitismo é a luta contra a postura preconceituosa que hierarquiza pessoas de acordo com seus corpos, o capacitismo. Ele leva à falsa crença de que algumas pessoas são mais capazes do que outras para trabalhar, aprender, amar, cuidar e todas as dimensões que compõem a vida individual e em sociedade.

Para se alcançar uma sociedade verdadeiramente anticapacitista, é necessário um compromisso coletivo com a igualdade, a justiça e a solidariedade.

É preciso garantir a acessibilidade física em espaços públicos e instituições, bem como reconhecer e confrontar os privilégios associados à capacidade. Ao criar estruturas e sistemas que promovam a igualdade de oportunidades para todas as pessoas, independentemente de sua capacidade, é possível romper os padrões mentais e ambientais da exclusão capacitista. Para isso, temos que tomar nota dos seguintes pontos:

Luta contra o modelo médico: o capacitismo muitas vezes se baseia no modelo médico, que vê a deficiência como um problema individual que precisa ser "curado" ou "corrigido". O anticapacitismo, por outro lado, reconhece que a deficiência é uma questão social e que as barreiras impostas pela sociedade são o principal problema, e não a deficiência em si.

Promovendo o modelo social: o modelo social de deficiência reconhece que a deficiência é resultado das barreiras sociais e arquitetônicas que impedem a participação plena das pessoas com deficiência. O anticapacitismo busca derrubar essas barreiras para garantir a inclusão.

Desmistificando a deficiência: A educação anticapacitista busca desmistificar o preconceito contra pessoas com deficiência, mostrando que a deficiência não é sinônimo de incapacidade ou inferioridade. É importante reconhecer que as pessoas com deficiência podem ter diversas habilidades e competências.

Linguagem inclusiva: o anticapacitismo também se preocupa com a linguagem, evitando expressões pejorativas e utilizando termos inclusivos e respeitosos ao referir-se a pessoas com deficiência.

Acessibilidade: a acessibilidade física e comunicacional é fundamental para garantir a inclusão. O anticapacitismo defende que espaços públicos, transporte, informação e comunicação sejam acessíveis a todos, independentemente da deficiência.

Em defesa da autonomia: o anticapacitismo busca garantir a autonomia das pessoas com deficiência, reconhecendo que elas têm o direito de tomar suas próprias decisões e de ter suas necessidades atendidas de forma individualizada e respeitosa.

Ações afirmativas: para garantir a igualdade de oportunidades, o anticapacitismo pode defender a implementação de ações afirmativas que visam compensar as desigualdades históricas e sociais sofridas pelas pessoas com deficiência.

Engajamento político e social: o anticapacitismo não é apenas uma questão de atitude individual, mas também de mudança política e social. É necessário que haja políticas públicas que promovam a inclusão e que combatam a discriminação.

Ao adotar uma postura anticapacitista, busca-se criar uma sociedade mais inclusiva, justa e igualitária, em que todos tenham a oportunidade de viver e participar plenamente, independentemente de suas capacidades físicas, mentais ou sensoriais.

D DIÁLOGO HUMANIZADO

Modelos:

- Lugar de fala
("Nada de Nós sem Nós")
- Escuta Ativa e Empática
- Linguagens Inclusivas
- Sistemas de Escuta Assistida



"Nada sobre nós sem nós". Sempre atento ao lugar de fala das pessoas com deficiência, é preciso ouvir as suas demandas individuais e coletivas, para que as políticas públicas inclusivas sejam de fato. As pessoas com deficiência devem ser protagonistas nas decisões e políticas que as afetam.

É obrigatório os tomadores de decisão envolver os stakeholders pessoas com deficiência em todos os níveis da sociedade, desde o planejamento de políticas públicas, passado pela implementação até o controle de programas e projetos. As decisões que afetam as pessoas com deficiência, para serem eficazes e adequadas, devem ser tomadas em conjunto com elas, e não apenas sobre elas.

A "escuta" de pessoas com deficiência (PCDs) envolve diversas abordagens, dependendo do tipo de deficiência e do contexto:

*** Escuta Ativa e Empática: Para todas as PCDs, a escuta ativa e empática é crucial na área de saúde e educação. Isso significa prestar atenção plena, sem interrupções, e demonstrar empatia e compreensão.**

*** Linguagens para Pessoas com Deficiência Auditiva: Para pessoas com deficiência auditiva, a escuta precisa considerar a comunicação visual, como libras, bilhetes, a linguagem corporal e a comunicação escrita. A escuta pode ser facilitada por sistemas de escuta assistida, que incluem aparelhos auditivos e implantes cocleares.**

*** Sistemas de Escuta Assistida: Em ambientes como eventos e espaços públicos, sistemas de escuta assistida podem ajudar pessoas com deficiência auditiva a ouvir melhor, utilizando aparelhos auditivos e implantes cocleares, além de outros dispositivos.**

E ESPORTE PARALÍMPICO

Vantagens:

- Reabilitação e Saúde
- Inclusão Social
- Desenvolvimento Pessoal
- Mudança de Percepção



Os esportes paralímpicos são modalidades esportivas adaptadas para que pessoas com deficiência possam competir. A participação em esportes paralímpicos oferece inúmeros benefícios, incluindo:

- * **Reabilitação:** o esporte pode ser uma ferramenta importante para o processo de reabilitação de pessoas com deficiência.
- * **Inclusão social:** a prática do esporte paralímpico promove a inclusão e a igualdade de oportunidades.
- * **Promoção de saúde:** o esporte contribui para a melhoria da saúde física e mental.
- * **Desenvolvimento pessoal:** o esporte paralímpico ajuda no desenvolvimento de habilidades como autoconfiança, autoestima e capacidade motora.
- * **Mudança de percepção:** as Paralimpíadas desafiam estereótipos e promovem uma maior compreensão e respeito pelas pessoas com deficiência. As modalidades paralímpicas incluem uma variedade de modalidades esportivas, adaptadas para pessoas com deficiência física, visual e intelectual.

Alguns exemplos de esportes paralímpicos incluem o:

- * **Atletismo:** corrida, salto e lançamento, adaptados para atletas com deficiências físicas.
- * **Natação:** Vários estilos de natação, adaptados para atletas com deficiências físicas.
- * **Basquete em cadeira de rodas:** uma versão do basquete adaptada para atletas que usam cadeiras de rodas.
- * **Futebol de 5:** um tipo de futebol adaptado para atletas com deficiência visual.
- * **Goalball:** um esporte de grupo para atletas com deficiência visual, jogado com uma bola sonora.
- * **Bocha:** um esporte de precisão que utiliza bolas coloridas, adaptado para atletas com deficiência severa ou paralisia cerebral.
- * **Ciclismo:** adaptação do ciclismo para atletas com deficiências físicas.

Há que se criar políticas de financiamento e patrocínio de carreiras e times esportivos, bem como disseminar a divulgação e práticas de esportes paralímpicos e com PcDs, além de criar infraestrutura dessas práticas de forma amadora nos espaços públicos.



F FORÇA ASSOCIATIVA

Estratégias:

- Doações e Emendas
- Voluntariado
- Campanhas de Conscientização
- Compartilhamento nas Redes
- Compra de Produtos

É de extrema relevância apoiar as associações de socorro mútuo que atuam com pessoas com deficiência (PcDs) por meio de investimentos e cursos de capacitação. A proposta aqui é fortalecer o associativismo e defender os direitos dos seus membros, promovendo a autogestão, a solidariedade e a justiça social.

Existem várias formas de apoiar:

- * **Voluntariado:** oferecer seu tempo e habilidades para auxiliar nas tarefas da associação é uma forma de engajamento e contribuição.
- * **Campanhas de Conscientização e Eventos de Divulgação Científica:** participar de eventos e campanhas de conscientização sobre os direitos e necessidades das pessoas com deficiência ajuda a aumentar a visibilidade e o apoio à causa, bem como eventos de divulgação científica, que promovam o debate sobre saúde e inclusão social, no tocante ao tema.
- * **Compartilhamento nas Redes Sociais:** compartilhar informações sobre as ações das associações nas redes sociais pode atrair novos apoiadores e aumentar a visibilidade das causas.
- * **Compra de Produtos:** apoiando a compra de produtos confeccionados por pessoas com deficiência, pode-se contribuir para a geração de renda e a inclusão social.
- * **Doações e Emendas Parlamentares:** contribuir financeiramente é uma forma direta de apoiar as atividades das associações, que dependem de recursos para financiar seus programas e serviços. A classe política também pode destinar emendas parlamentares para entidades idôneas e reconhecidas pela sociedade, como a FAN.

A Força Associativa Nacional (FAN) é entidade, criada em 2014, cujo objetivo é congrega associações que tenham como propósito o socorro mútuo e obtenção de benefícios de forma coletiva aos seus associados. acompanha as atividades desenvolvidas por suas filiadas.

Desde a sua fundação, a FAN acompanha as atividades desenvolvidas por suas filiadas, a verificação de cumprimento das obrigações assumidas em regulamentos internos, o aprimoramento e treinamento dos diretores e colaboradores e, é claro, a assistência às associadas, por meio da promoção de cursos, simpósios e congressos realizados em várias capitais.

G

GANHO

LABORAL

Direitos Trabalhistas:

- Acesso ao Emprego
- Adaptações no Ambiente de Trabalho
- Jornada de Trabalho Específica
- Estabilidade no Emprego
- Benefícios Fiscais



As políticas de trabalho para Pessoas com Deficiência (PCDs) no Brasil incluem a Lei de Cotas, que obriga empresas empregadoras a reservar um percentual de vagas para PCDs.

De 100 a 200 empregados, a reserva legal é de 2%; de 201 a 500, de 3%; de 501 a 1.000, de 4%. As empresas com mais de 1.001 empregados devem reservar 5% das vagas para esse grupo. Pessoas com deficiência têm prioridade na fila de processos trabalhistas.

Esse direito é assegurado pela Lei 12.008/2009 e também se estende aos idosos e aos cidadãos enfermos.

Entre os direitos trabalhistas de pessoas com deficiência, destacam-se:

*** Acesso ao Emprego.**

*** Adaptações no Ambiente de Trabalho**

*** Jornada de Trabalho Específica**

*** Estabilidade no emprego**

*** Benefícios Fiscais**

O Serviço de Prestação continuada (BPC LOAS) está previsto na Constituição Federal e consiste no pagamento de um salário mínimo mensal a pessoas com deficiência e a idosos que não tenham condição de se sustentar ou de serem sustentados por sua família.

Embora não exista uma lista oficial de doenças, algumas condições podem facilitar a aprovação do pedido de prestação, como cegueira, epilepsia refratária, doenças cardíacas graves, entre outras.

Além da condição de saúde, é essencial comprovar que a renda familiar per capita seja inferior a um quarto do salário mínimo.

H HABILIDADE PROFISSIONAL

Formação:

- Emprego Apoiado
- Educação Inclusiva



A) Emprego Apoiado

Essa metodologia busca a inclusão de pessoas com deficiência no mercado de trabalho, oferecendo apoio contínuo para que elas desenvolvam suas habilidades e se mantenham no emprego. O foco é em pessoas com deficiência que têm maiores dificuldades em se inserir no mercado de trabalho tradicional, tendo as seguintes características:

- * **Objetivo:** Promover a inserção de pessoas com deficiência no mercado de trabalho competitivo.
- * **Meta:** Aumentar a possibilidade de permanência e desenvolvimento profissional das pessoas com deficiência no mercado de trabalho.
- * **Público-alvo:** pessoas com deficiência que precisam de apoio para se inserir e se manter no mercado de trabalho, incluindo aqueles com deficiência intelectual, deficiência múltipla, autismo, paralisia cerebral, entre outros.
- * **Metodologia:** envolve um conjunto de ações que oferecem suporte para que a pessoa com deficiência possa obter, manter e desenvolver seu emprego.
- * **Justificativa:** promove a inclusão social e a autonomia das pessoas com deficiência, permitindo que elas exerçam seus direitos e contribuam para a sociedade.
- * **Apoios:** podem incluir treinamento, orientação profissional, suporte individualizado, adaptações no ambiente de trabalho, apoio técnico, etc.

Como funciona?

- * **1. Avaliação:** A pessoa com deficiência é avaliada para identificar suas necessidades e habilidades, bem como as barreiras que podem estar impedindo sua inserção no mercado de trabalho.
- * **2. Elaboração do plano de apoio:** É elaborado um plano individualizado de apoio, que considera as necessidades específicas da pessoa, seus interesses e objetivos.
- * **3. Apoio na busca por emprego:** A pessoa é apoiada na busca por vagas de emprego e na preparação para entrevistas.
- * **4. Apoio no ambiente de trabalho:** A pessoa recebe apoio para se adaptar ao ambiente de trabalho, aprender as tarefas e desenvolver suas habilidades.
- * **5. Acompanhamento contínuo:** A pessoa recebe acompanhamento contínuo para garantir que ela se mantenha no emprego e continue se desenvolvendo profissionalmente.

**Mais informações podem ser acessadas no site: www.fimtpoder.org.br
Links úteis: <http://www.ielgo.com.br/emprego>**

B) Educação Inclusiva

A educação inclusiva para pessoas com deficiência (PcD) é um direito fundamental reconhecido pela legislação brasileira, garantindo o acesso a um sistema educacional inclusivo em todos os níveis. A Lei Brasileira de Inclusão (Lei 13.146/2015) estabelece as diretrizes para a promoção da educação inclusiva, assegurando o acesso igualitário e a oferta de um ensino de qualidade para todos. As políticas de inclusão para pessoas com deficiência (PcD) nas escolas incluem legislação que garante o acesso à educação, a acessibilidade física e a adaptação pedagógica para atender às necessidades individuais dos estudantes. A legislação brasileira garante que as escolas públicas e privadas não possam recusar a matrícula de alunos com deficiência entre outros aspectos:

- * **Legislação:** a Lei Brasileira de Inclusão (Lei nº 13.146/2015) garante o direito à educação inclusiva para PcD. A Lei nº 7.853/1989 estipula a obrigatoriedade de matrícula de alunos com deficiência.
- * **Acessibilidade:** as escolas devem ser acessíveis, incluindo rampas, elevadores, adaptações nos sanitários, etc., para garantir que todos os alunos com deficiência possam acessar as instalações.
 - * **Atendimento Educacional Especializado (AEE):** as escolas devem oferecer atendimento especializado para auxiliar os alunos com deficiência, incluindo profissionais especializados, recursos de tecnologia assistiva e adaptações curriculares.
- * **Transporte Escolar Inclusivo:** a legislação garante transporte acessível para estudantes com deficiência, facilitando o acesso à escola.
- * **Educação Especial:** a Política Nacional de Educação Especial na Perspectiva de Educação Inclusiva, instituída em 2008, define os princípios e diretrizes para a educação inclusiva.
 - * **Recursos Financeiros:** o Governo Federal repassa recursos para as escolas por meio do Programa Dinheiro Direto na Escola (PDDE), que inclui o programa Escola Acessível para financiar obras e equipamentos de acessibilidade.
- * **Formação Docente:** a formação continuada dos professores é fundamental para que eles possam atender às necessidades dos alunos com deficiência.
 - * **Ações de Conscientização:** a conscientização sobre a importância da inclusão pode ser promovida por meio de rodas de conversa, palestras e atividades que incentivem a empatia e o respeito pelas diferenças.
 - * **Recursos de tecnologia assistiva:** é importante que os pais e alunos conheçam e solicitem recursos de tecnologia assistiva, como softwares de leitura, softwares de escrita, ferramentas de comunicação alternativas, etc.
- * **Avaliação e diagnóstico:** é fundamental que os alunos com deficiência sejam avaliados por profissionais especializados para identificar suas necessidades específicas e planejar o atendimento educativo.
 - * **Apoio familiar:** os pais e familiares desempenham um papel fundamental no processo de inclusão, auxiliando os alunos com suas dificuldades e participando das atividades escolares.

I INCLUSÃO SOCIAL

Políticas Públicas:

- Saúde
- Educação
- Lazer e Desportos
- Urbanismo
- Meio-Ambiente



Inclusão social de pessoas com deficiência refere-se ao processo de garantir que todos, independentemente de suas habilidades ou deficiências, tenham acesso igualitário a oportunidades e recursos na sociedade. Significa garantir a participação ativa de pessoas com deficiência em diversos âmbitos, como educação, trabalho, lazer e relacionamentos, eliminando barreiras físicas, sociais e atitudinais que possam impedir a sua plena participação.

Elementos-chave da inclusão social de pessoas com deficiência:

- * **Acessibilidade:** eliminação de barreiras físicas e de comunicação que dificultam o acesso a espaços, informações e serviços.
- * **Educação inclusiva:** garantir que crianças e jovens com deficiência tenham acesso a uma educação de qualidade, adaptada às suas necessidades.
- * **Inclusão no trabalho:** promover a igualdade de oportunidades no mercado laboral, com políticas de inclusão e adaptação do ambiente de trabalho.
- * **Seguridade social:** garantir o acesso a serviços de educação, saúde e assistência social adequados às necessidades das PcDs.
- * **Conscientização e mudança de atitude:** combater preconceitos e estereótipos, promovendo uma cultura de tolerância e diversidade.
- * **Legislação e políticas públicas:** criação de leis e políticas que promovam a inclusão, como a Lei Brasileira de Inclusão (Lei nº 13.146/2015).
- * **Tecnologia assistiva:** acesso a equipamentos e tecnologias que auxiliem as pessoas com deficiência a realizar tarefas e atividades.

Impactos da inclusão social:

- * **Melhora na qualidade de vida:** a inclusão social contribui para o bem-estar e a autonomia das pessoas com deficiência.
- * **Aumento da participação social:** pessoas com deficiência podem participar mais ativamente da vida social, econômica e política.
- * **Fortalecimento da sociedade:** Uma sociedade inclusiva é mais justa, equitativa e diversificada.
- * **Desmistificação de preconceitos:** a inclusão social ajuda a combater estereótipos e preconceitos sobre pessoas com deficiência.
- * **Benefício econômico:** a inclusão no mercado de trabalho aumenta a produtividade e a capacidade de contribuição de PcDs.

Desafios:

- * **Barreiras físicas:** inadequação de espaços públicos e privados.
- * **Preconceitos e estigmas:** falta de conhecimento e de aceitação da diversidade.
- * **Falta de recursos:** inversão insuficiente em tecnologia assistiva e em programas de inclusão.
- * **Dificuldade de acesso ao mercado de trabalho:** falta de oportunidades e de adaptação dos ambientes de trabalho.

A inclusão social de pessoas com deficiência é um processo contínuo que exige a colaboração de todos os setores da sociedade: governos, empresas, associações, grupos familiares e sociais. É fundamental promover a igualdade de acesso a oportunidades de saúde, educação, trabalho, lazer e previdência, garantindo que todos possam participar plenamente da vida urbana e social, sem privações ou violações de direitos. Mas para isso é preciso que se engajem nesta luta por acessibilidade e inclusão, todos, de “A” a “Z”.

Equipe Técnica

Design, Diagramação e Redação: Fred Le Blue Assis (Assessor Parlamentar da Comissão de Defesa dos Direitos da Pessoa com Deficiência da ALEGO)

Revisão Gramatical: Thales Rodrigo (Seção de Taquigrafia da ALEGO)

Ilustração: Canvas

Comissão de Defesa dos Direitos da Pessoa com Deficiência

(62) 3221-3123

cdpd@al.go.leg.br

<https://portal.al.go.leg.br/comissoes/39>

Av. Emival Bueno, Quadra G, Lt. 1, Bl. C, Sl. 301

Palácio Maguito Vilela

Park Lozandes, Goiânia-GO, 74.884-090

Comissão de
Defesa dos Direitos
da Pessoa com
Deficiência



**ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA
DE GOIÁS**



ACESSIBILIDADE E INCLUSÃO É DEMOCRACIA E EMPATIA.

Pessoas com Deficiência
também são eficientes!



ESCOLA DO
LEGISLATIVO
ESTADO DE GOIÁS

Comissão de
Defesa dos Direitos
da Pessoa com
Deficiência



**ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA
DE GOIÁS**

ACESSIBILIDADE na Melhor Idade

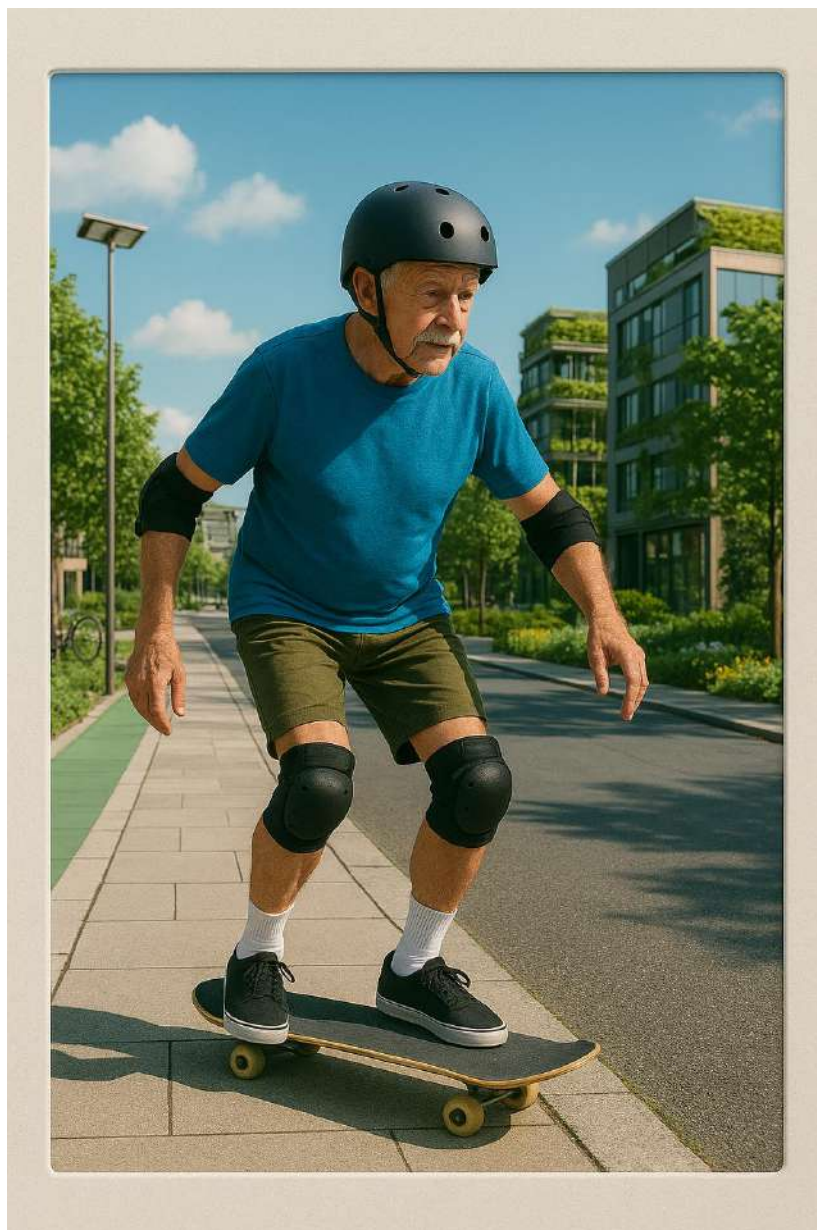


Imagem produzida por I.A. (ChatGPT)

Transição Demográfico, Deficiência e Mobilidade Reduzida

De 2000 a 2023, proporção de idosos (60 anos ou mais) na população brasileira quase duplicou, subindo de 8,7% para 15,6%. Em 2070, cerca de 37,8% dos habitantes do país serão idosos (com base nos censos demográficos de 2010 e 2022, a série histórica das Estatísticas do Registro Civil (iniciada em 1974), o Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM) e o Sistema de Informações sobre Nascidos Vivos (SINASC) do Ministério da Saúde). Essa projeção revela que o Brasil está vivendo um processo de transição demográfica de sua estrutura populacional, em função da redução das taxas de natalidade e mortalidade e, conseqüentemente, pelo envelhecimento da população. Nos últimos 80 anos, a expectativa de vida saltou de 45 para 75 anos, enquanto que a taxa de fecundidade das brasileiras, tem diminuído: em 1980, a média era de 4 filhos, e em 2014 esse valor foi estimado em 1,79.

Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) 2019 – Ciclos de vida:

- * Um a cada quatro idosos (24,8%) tinha algum tipo de deficiência;**
- * Dos 17,3 milhões de pessoas com deficiência no país, quase metade (49,4%) era idosa em 2019, ou seja, tinham 60 anos ou mais de idade;**
- * 9,2% dos idosos declararam ter muita dificuldade ou não conseguiam de modo algum enxergar;**
- * cerca de 1,5 milhão de pessoas (4,3 % dos idosos) com deficiência auditiva tinha mais de 60 anos;**
- * O uso de algum recurso para ouvir melhor, como aparelho auditivo e implante coclear, era feito por 3,1% da população acima de 60 anos;**
- * 3,3 milhões é o número de idosos (9,5% das pessoas nessa faixa etária e 18,5% entre as pessoas com mais de 75 anos) com alguma limitação funcional para realizar Atividades de Vida Diária (AVD), como trocar de roupa, alimentar-se e higienizar-se;**
- * 10,5% afirmaram não conseguir trabalho por ser considerado muito jovem ou muito idoso.**

Com o envelhecimento rápido da população, que tem sido, acompanhado, em alguns casos, da consequente redução e/ou deficiência de acuidade visual, auditiva, cognitiva ou motora, surgem mais impedimentos físicos, motores e psicológicos, que tornam as barreiras arquitetônicas, urbanísticas, comunicacionais e atitudinais das cidades ainda mais desafiadores para algumas pessoas da melhor idade. Essa realidade tende a amplificar o risco de acidentes domésticos e públicos, envolvendo essa faixa etária, com risco de se tornarem pessoas com deficiência e/ou mobilidade reduzida, ou agravarem condições pregressas debilitantes, tornando-se ainda mais vulneráveis aos efeitos da falta de infraestrutura e acessibilidade urbana.

1) ACESSIBILIDADE COMO FORMA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES PÚBLICOS E DOMÉSTICOS

A acessibilidade para a terceira idade visa adaptar espaços físicos, veículos e informações para atender às necessidades e implicações do envelhecimento na capacidade de locomoção. Agindo assim, é possível garantir que pessoas idosas possam exercer suas atividades cotidianas de forma independente, acessível e segura, sem limitações impostas por barreiras arquitetônicas, urbanísticas, comunicacionais e atitudinais. Entre as finalidades da acessibilidade para pessoas idosas, podemos citar as seguintes:

I. Promover a autonomia e a independência dos idosos;

II. Melhorar a qualidade de vida e o bem-estar;

III. Facilitar a participação social e a inclusão em atividades cotidianas;

IV. Prevenir acidentes e lesões, garantindo a segurança;

V. Contribuir para a formação de cidades e espaços mais inclusivos.

Legislação e políticas públicas:

A) O Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003) e a Lei Brasileira de Inclusão (Lei nº 13.146/2015) garantem o direito à acessibilidade para os idosos;

B) A Lei Brasileira de Inclusão também aborda a acessibilidade em espaços públicos e privados, bem como em serviços e produtos.

1.1 – Acessibilidade Urbanística e Arquitetônica:

Nos espaços públicos, é fundamental eliminar barreiras que possam dificultar a movimentação de idosos. Isso inclui desde ajustes estruturais até medidas de segurança e sinalização:

* **Calçamentos seguros e acessíveis:** calçadas sem escadas para o pedestre e com oscilações de relevos com rampas com declividades seguras e aderentes, bem como, sinalização tátil, conforme o padrão da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT);

* **Rampas de acesso e corrimãos em escadas:** rampas proporcionam uma alternativa segura para quem tem dificuldades com escadas, enquanto corrimãos oferecem suporte adicional;

* **Pisos antiderrapantes e bem conservados:** pisos que evitam escorregões são essenciais para prevenir quedas, especialmente em áreas úmidas ou de grande circulação;

* **Sinalização clara e de fácil compreensão:** indicativos bem visíveis e simples ajudam os idosos a se orientarem com facilidade, o que é importante em locais amplos como shoppings, hospitais e parques;

* **Iluminação adequada:** ambientes bem iluminados contribuem para evitar acidentes, facilitando a mobilidade e garantindo mais segurança.

* **Assentos confortáveis e áreas de descanso disponíveis:** locais públicos devem oferecer áreas onde os idosos possam descansar, promovendo mais conforto durante suas atividades;

* **Banheiros adaptados com barras de apoio:** banheiros acessíveis, com barras de apoio para ajudar na movimentação, são fundamentais para a segurança e a autonomia dos idosos;

* **Elevadores acessíveis e de fácil localização:** elevadores com botões acessíveis e de fácil visualização ajudam aqueles que têm dificuldades com escadas ou rampas longas;

- * **Estacionamentos reservados próximos às entradas:** vagas de estacionamento próximas à entrada do local garantem mais praticidade para os idosos que precisam de locomoção rápida e acessível;
- * **Transporte público com veículos adaptados:** é importante que ônibus e outros meios de transporte estejam adaptados, com elevadores e assentos reservados;
- * **Atendimento prioritário e acessível:** filas preferenciais e serviços adaptados ajudam a evitar o cansaço e o desconforto”.

Nos espaços domésticos é imprescindível garantir a acessibilidade, por meio de pequenas adaptações, de forma segura e saudável dentro de casa é essencial para promover a independência e o conforto dos idosos. Em função de 70% das mortes acidentais de pessoas acima de 75 anos serem causadas por quedas, que são a sexta maior causa de óbito entre a população acima de 65 anos, todo cuidado é pouco para prevenir acidentes domésticos, mediante:

- * **Banheiros adaptados:** colocar barras de apoio, tapetes antiderrapantes e adaptar a altura do vaso sanitário são medidas simples, mas eficientes para evitar quedas.
- * **Quartos com mobília acessível:** a disposição dos móveis deve permitir uma circulação fácil, além de ter camas com altura confortável para o idoso.
- * **Cozinha com bancadas adequadas:** bancadas na altura correta evitam que o idoso tenha que se curvar ou esticar excessivamente, tornando a cozinha mais funcional.
- * **Corredores e escadas seguros:** corredores amplos e bem iluminados, além de escadas com corrimãos, garantem a mobilidade e a segurança.
- * **Áreas de estar confortáveis:** cadeiras e sofás com apoio para os braços e altura adequada facilitam o levantar e sentar, promovendo mais conforto no dia a dia.
- * **Portas largas:** portas mais amplas facilitam a movimentação, especialmente para quem usa bengalas, andadores ou cadeiras de rodas”.

1.2 - Acessibilidade veicular:

Considerar a necessidade de:

- * **Adaptação de veículos para facilitar o embarque e desembarque de idosos, com rampas, plataformas elevatórias e bancos giratórios;**
- * **Acessibilidade digital em telas e interfaces de transporte público.**

1.3 - Acessibilidade digital e comunicacional (“design inclusivo”):

O design inclusivo e acessível permite que idosos não sejam analfabetos digitais, aproveitando todo o potencial das tecnologias de informação e comunicação, desde que seguida as seguintes premissas:

- * Tamanhos de Fonte Maiores e Legíveis;**
- * Contrastes de Cores Fortes e Paleta de Cores Acessível;**
- * Navegação Simplificada e Intuitiva;**
- * Uso de Ícones Grandes e Botões de Fácil Clique;**
- * Informações claras e de fácil compreensão, com linguagem acessível;**
- * Utilização de recursos de comunicação alternativa, como letras grandes, audiodescrição e legendas;**
- * Formas de comunicação que respeitem as necessidades específicas de cada idoso, como a comunicação por meio de gestos ou sinais.**

1.4 - Acessibilidade atitudinal:

Sobre este tópico, é relevante pontuar os seguintes itens:

- * Compreensão e respeito pelas necessidades e limitações dos idosos;**
- * Atendimento preferencial, com paciência e atenção;**
- * Treinamento de profissionais para lidar com idosos e garantir sua inclusão;**

2) CAPACITISMO ETARISTA NO MERCADO DE TRABALHO

Lei Orgânica de Assistência Social (LOAS), Lei 8.742/93, prevê que tem direito ao Benefício de Prestação Continuada (BPC), as pessoas com deficiência e idosos com 65 anos ou mais que comprovem não possuir meios de prover a própria subsistência ou de tê-la provida por sua família têm direito ao benefício. Apesar desse direito, as pessoas acima de 65 e com deficiência não devem ser consideradas ou estigmatizadas como inaptas para o trabalho, sob pena de correrem risco de cometer crimes de capacitismo e/ou etarismo.

A discriminação baseada na idade cronológica, ou na percepção social da idade, possui diferentes denominações: etarismo, idadismo, ageísmo,

idosismo, velhismo. Para Dórea (2020, 170), “É o único preconceito considerado universal e também o mais pernicioso, pois é um preconceito contra o futuro de todos.”

As condutas capacitistas, de modo geral, têm origem na lógica corpo-normatividade, que classifica socialmente as pessoas em normais e anormais. “Em uma cultura, como a brasileira, em que o corpo é um capital, o envelhecimento parece ser vivido como um momento de grandes perdas (de capital).” (Goldenberg, 2011, local. 356)

É nesta esteira que a pessoa idosa experiencia o desvalor de diferentes maneiras no ambiente de trabalho:

- pelo isolamento social impulsionado pela formação de grupos de afinidade e interesse;
- pelo esvaziamento das atribuições ao longo do tempo;
- pelo sugestionamento à demissão voluntária;
- pela infantilização da comunicação;
- pela comichade desdenhosa e perversa dirigida para as pessoas mais velhas;
- pelo rebaixamento e descarte social;
- pela redução gradativa de oportunidades;
- pelo desprestígio conferido às suas falas e opiniões (perda da influência social);
- pelas promoções preteridas;
- pelo desempenho desacreditado ou até negado;
- pelo apagamento das histórias de vida;
- pelo despertencimento forçado;
- pelo estranhamento de corpo;
- pelos rótulos lançados e falas capacitistas;
- pela perda de posições de autoridade;
- pela divisão estrutural do “nós”, que cria a condição ideal para o funcionamento da engrenagem estrutural de opressão;
- pela binariedade (normal-anormal, capaz-incapaz, novo-velho, útil-inútil) que associa a pessoa idosa, ainda mais se deficientes e com mobilidades reduzidas, a incapacidade;
- pelas ofensas diretas à sua dignidade;
- pela falta de cursos de formação, capacitação e reciclagem técnico-tecnológica das empresas com funcionários mais antigos e experientes;
- pela falta de adaptação ergonômica e design universal dos aparelhos e instrumentos de trabalho para PcDs e para pessoas idosas com mobilidade reduzida.

A boa saúde do(a) trabalhador(a), as competências profissionais, a jornada e a experiência desenvolvidas ao longo do vínculo empregatício, em algumas

situações, não são aspectos fortes o suficiente para afastar a discriminação. Essas condutas são, muitas vezes, sutis ao ponto de dificultar a percepção, até mesmo, pelas pessoas-alvo da opressão, padrão que possui diferentes explicações (não excludentes entre si):

- a maneira negativa, pessimista, desnaturalizada de tratar o envelhecimento;
- o etarismo estrutural que atribui um prazo de validade ao(à) trabalhador(a);
- as dificuldades de coletar evidências de violação dos direitos da pessoa considerada idosa, essencial para uma adequada responsabilização interna (organizacional) e jurídica;
- a normalização da opressão no ambiente laboral, acelerada pela competição predatória no mundo do trabalho, que transforma pessoas em meros sujeitos de desempenho;
- a insuficiência de alianças intergeracionais ou redes de apoio, por decorrência da fragmentação social;
- a violência da positividade, que se traveste do “bem” para justificar discursos gerencialistas voltados para a produtividade e entrega;
- as visões da idade, que nos encaminham a atalhos mentais acríticos e desprovidos de razoabilidade, produzindo estereótipos assentados em narrativas malfazejas do processo de envelhecimento;
- a produção social dos paradigmas de beleza e, por derradeiro, das expectativas em relação ao outro;
- a predominância de estímulos sociais que fortalecem o etarismo e enfraquecem os movimentos de resistência;
- a subnotificação (denúncias) no ambiente organizacional de situações de etarismo;
- as dificuldades de desconstruir os vieses implícitos relacionados às visões negativas da idade;
- a abordagem casuística do problema, resultante da imprecisão e inespecificidade da definição da conduta discriminatória;
- a relação continente das condutas de discriminação etária e de assédio moral;
- a pouca atenção destinada a combater e prevenir a discriminação baseada na idade;
- a existência vieses implícitos, que são de difícil identificação, aceitação e mitigação;
- a idealização e hierarquização de corpos e subjetividades;
- a invisibilidade das pautas e a naturalização ou tolerância com o etarismo capacitista;
- a interseccionalidade do fenômeno, que complexifica o problema;
- a elasticidade da prerrogativa patronal no comando da relação de emprego.

3) LAZER, CULTURA E TURISMO PARA FORTALECIMENTO DE VÍNCULOS FAMILIARES E COMUNITÁRIOS

O lazer, cultura e turismo trazem benefícios para o idoso, superando o quadro de ociosidade dessa população, sendo, por isso, necessárias políticas públicas e profissionais qualificados para a construção de projetos e de equipamentos. Através do lazer-educação e a educação para o lazer de forma satisfatória, é possível apontar para melhorias da qualidade de vida e longevidade das pessoas da melhor idade (MORI; SILVA, 2010).

O governo deve oferecer contextos de centros de convivência (CCIs) e serviços de convivência e fortalecimento de vínculos (SCFV) com acessibilidade para pessoas com deficiência e mobilidade reduzida, como ferramentas importantes para fortalecer vínculos familiares e comunitários, promovendo um envelhecimento ativo, saudável e cidadão. Esses espaços inclusivos e acessíveis de atividades artísticas, sociais, lúdicas, desportivas e recreativas oferecem oportunidades para a participação social, a troca de experiências e a construção de laços de amizade e de memória, estimulando a criatividade e a manutenção da saúde física e mental.

- **Centros de Convivência do Idoso (CCIs):**

São espaços de inclusão que oferecem atividades gratuitas como forma de promover o envelhecimento saudável, a autonomia e a sociabilidade dos idosos. Devem ter como premissa a acessibilidade em todas as suas dimensões, pois que muitos idosos apresentam deficiências e mobilidades reduzidas.

- **Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV):**

Este serviço visa fortalecer os vínculos familiares e comunitários, oferecendo um espaço para a convivência e o desenvolvimento de atividades de acordo com o ciclo de vida dos participantes, complementando o trabalho social com famílias. Para tanto deve garantir também um ambiente acessível, para que nenhum tipo de idoso não possa adentrar o local.

- **Grupos de Terceira Idade:**

Em todo o Brasil, existem grupos de terceira idade que organizam atividades internas como danças, bingos, saraus, orações e quermesses, e externas, atividades, como passeios culturais, religiosos e/ou turísticos.

Situações de vivências com técnicas de turismo e lazer tendem a valorizar as experiências, no que estimula a condição de escolha dos idosos, no que propicia o processo de autonomização social da pessoa idosa (FERREIRA; MILITO; DANTAS, 2016).

4) ESPORTES E ATIVIDADES PARA FORTALECIMENTO COGNITO E MUSCULAR

Para fortalecer a cognição e os músculos em idosos, atividades como caminhada, natação, hidroginástica, pilates, yoga, musculação e dança são altamente recomendadas. Estes exercícios ajudam a melhorar a saúde física e mental, além de fortalecer o sistema cardiovascular e os músculos.

Atividades Físicas para Fortalecer a Cognição e os Músculos:

- **Caminhada:**

Uma atividade de baixo impacto que fortalece os músculos das pernas e melhora o condicionamento cardiovascular.

- **Natação:**

Uma atividade completa que trabalha todos os grupos musculares, melhora a respiração e a circulação, e é suave para as articulações.

- **Hidroginástica:**

Uma opção segura e de baixo impacto, que fortalece os músculos e melhora a mobilidade.

- **Pilates:**

Uma modalidade que enfatiza o fortalecimento dos músculos estabilizadores da coluna e abdômen, melhora a postura e o equilíbrio.

- **Yoga:**

Uma prática que combina exercícios físicos com técnicas de respiração e meditação, que melhora a flexibilidade, o equilíbrio e o bem-estar mental.

- **Musculação:**

Uma atividade que fortalece os músculos e os ossos, além de melhorar a capacidade funcional.

- **Dança:**

Uma atividade divertida e social que estimula a coordenação motora, a flexibilidade e o equilíbrio.

- **Exercícios em cadeira:**

Exercícios de alongamento do pescoço, círculos de ombros, flexões de bíceps e remada sentada podem ser feitos em uma cadeira.

- **Esportes adaptados:**

Alguns esportes adaptados para idosos incluem cambaleio, basquete relógio com deslocamento, handebol por zona e peteca.

- **Bicicleta:**

Pedalar é uma atividade prazerosa que fortalece os músculos do quadril e das pernas, melhora o equilíbrio e a respiração.

- **Alongamento:**

O alongamento é importante para melhorar a flexibilidade, o equilíbrio e a mobilidade. O estático é o tipo de alongamento mais comum, por manter uma posição permanente por um período de tempo, sendo, por isso, seguro e eficaz para idosos fazerem em casa ou em um ambiente seguro, desde que orientado por um profissional qualificado.

- **Jogos:**

Os jogos para idosos são uma ótima maneira de exercitar o cérebro, além de promover o entretenimento e socialização, são exercícios cognitivos que estimulam o raciocínio (mente ativa). Alguns exemplos são quebra-cabeças, jogo da memória, palavras-cruzadas, xadrez, dominó, jogo de cartas, entre outros.

- **Leitura:**

Além de ser um passatempo, promover o debate e aprendizado, e exercitar a memória, a leitura ajuda a manter o foco, fazendo com que o nosso cérebro trabalhe continuamente para processar as informações e guardar aquilo que for útil.

- **Álbum de Fotos:**

Ao rever momentos antigos em imagens, faz com que lembranças sejam atividades na mente, obrigando a memória a lembrar dos fatos passados. Além disso, é uma maneira de ter lembranças emocionais marcantes e um ótimo pretexto para contar histórias do passado.

- **Alfabetização Digital:**

Seja através das redes sociais, de jogos online ou aplicativos interativos, a tecnologia é uma ótima opção para manter o exercício cognitivo em ação. Pois além de passatempo, é uma maneira de forçar o cérebro ao aprendizado e interação com os demais, ativando o raciocínio, memória e a concentração.

- **Escuta Musical:**

Serve de estímulo para as funções da memória, por remeter a lembranças e experiências vividas que podem ter sido significativas para o idoso, auxiliando significativamente no humor, por suas qualidades terapêuticas que podem estimular tanto o bem-estar, como maior dinamismo corporal.

- **Criatividade:**

Atividades que envolvam o desenho, pintura, escultura e até mesmo o teatro, são uma maneira de fazer com que os idosos se relacionem com a arte e desenvolvam o processo criativo, aumentando a autoestima de explorar novos projetos.

- **Restauração de Objetos:**

Restaurar um objetivo antigo (móveis e livros, p. ex.) é uma ótima maneira de manter o cérebro ativo e produtivo, além de exercitar o processo criativo do idoso, por envolver técnicas específicas de paciência que contribuem na concentração e na coordenação motora.

Benefícios das Atividades:

- **Fortalecimento muscular:**

As atividades físicas ajudam a manter ou aumentar a força muscular, o que é importante para a autonomia e a prevenção de quedas.

- **Melhora da função cardiovascular:**

Atividades aeróbicas como caminhada e natação fortalecem o coração e melhoram a circulação.

- **Melhora da cognição:**

A atividade física ajuda a manter a mente ativa e a retardar o declínio cognitivo.

- **Melhora do humor:**

A prática regular de atividade física libera endorfinas, que têm efeito antidepressivo e melhoram o humor.

- **Redução do risco de quedas:**

Fortalecer os músculos e melhorar o equilíbrio são importantes para prevenir quedas, que são comuns na terceira idade.

É importante o idoso manter-se hidratado e alimentar-se de forma saudável, além consultar um médico ou profissional de educação física antes de iniciar qualquer atividade física, lembrando que ela deve ser gradual e progressiva, para que o corpo se adapte aos novos estímulos sem solavancos e desgastes nas juntas e articulações.

Com tantas atividades de autocuidado, é claro que a longevidade e qualidade de vida da velhice tem se tornando mais comum, o que redundará em uma nova imagem dos idosos, que não condizem com as placas de trânsito de velhinho corcunda com bengala. Envelhecimento já não é mais sinônimo de velhice, e por isso houve a necessidade de autenticar a comunicação legal, representando essa população de maneira ereta e com a sinalização “60+” (conforme Lei nº 7.233/2023), porque a vida pode começar aos 60...

5) Referências:

BRASIL. *Estatuto do Idoso: Lei Federal nº 10.741/2003*. Brasília: Editora do Senado, 2022.

BRASIL. *Estatuto da Pessoa com Deficiência* doso: *Lei nº 13.146/2015*. Brasília: Editora do Senado, 2024.

FERREIRA, Luana Dayse de Oliveira; MILITO; Marcelo Chiarelli; DANTAS, Fernanda Raphaela Alves. Lazer e turismo como política de proteção social para terceira idade: Um estudo nos grupos de convívio da Região do Seridó/RN. In: *Anais do Seminário da ANPTUR – 2016* (disponível em <https://www.anptur.org.br/anaais/anaais/files/13/463.pdf>, acesso em 04/06/2025).

MINISTÉRIO PÚBLICO DE MINAS GERAIS. *Glossário Antidiscriminatório (Volume 2: pessoas com deficiência e pessoas idosas)*. Belo Horizonte: MP-MG, 2022 (disponível em https://www.mpmg.mp.br/data/files/14/77/53/F7/991F38106192FE28760849A8/Glossario_Antidiscriminatorio_Vol_2.pdf, acesso em 04/06/2025).

MORI, Guilherme; SILVA, Luciene Ferreira. Lazer na terceira idade: desenvolvimento humano e qualidade de vida. In: *Motriz (Revista de Educação Física) Rio Claro*, v.16 n.4 p.950-957, out./dez. 2010 (disponível em

<https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1980-6574.2010v16n4p950>, acesso em 04/06/2025).

<https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101846>

<https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202408/populacao-do-pais-vai-parar-de-crescer-em-2041>

<https://guiaderodas.com/acessibilidade-para-idosos/>

<https://www.virtualvision.com.br/blog/acessibilidade-terceira-idade/#:~:text=Portanto%2C%20bot%C3%B5es%20grandes%2C%20%C3%A9%20cones%20e%20cliques%20acidentais%20%C3%A9%20tamb%C3%A9m%20essencial>

<https://personalesaude.com.br/perda-da-mobilidade-em-idosos-causas-e-cuidados/#:~:text=A%20falta%20de%20mobilidade%20no%20a%20morte%20em%20alguns%20casos>.

<https://mecanicabeto.com.br/blog/adaptacao-de-veiculos/acessibilidade-para-idosos-como-melhorar-a-qualidade-de-vida/>

<https://asaflex.com.br/acessibilidade-para-idosos-entenda-a-importancia/#:~:text=A%20acessibilidade%20para%20idosos%20permite,import%C3%A2ncia%20da%20acessibilidade%20para%20idosos>.

<https://blog.bemtequero.com/acessibilidade-para-idosos/#:~:text=Ilumina%C3%A7%C3%A3o%20adequada:%20ambientes%20bem%20iluminados,mais%20conforto%20durante%20suas%20atividades>.

<https://www.gov.br/mds/pt-br/acoes-e-programas/suas/servicos-e-programas/convivencia-e-fortalecimento-de-vinculos/#:~:text=S%C3%A3o%20atividades%20art%C3%ADsticas%2C%20culturais%2C%20de,viv%C3%A2ncias%20individuais%2C%20coletivas%20e%20familiares>.

<https://magis.agej.com.br/capacitismo-etarista-no-ambiente-de-trabalho/>

<https://academiaboaforma.com.br/terceira-idade-5-atividades-fisicas-saude/#:~:text=Os%20exerc%C3%ADcios%20praticados%20na%20%C3%A1gua,e%20quadris%20durante%20sua%20realiza%C3%A7%C3%A3o.>

<https://www.clinicaceu.com.br/blog/atividades-fisicas-para-idosos-indicadas/>

<https://blog.freedom.ind.br/atividades-idosos/#:~:text=Al%C3%A9m%20do%20bem%20estar%2C%20manter,na%20melhora%20da%20sa%C3%BAde%20cognitiva>



**Uma cidade acessível
para a pessoa com deficiência
e com mobilidade reduzida
é uma cidade inclusiva.**

**Uma cidade acessível
é inclusiva
e vice-versa.**

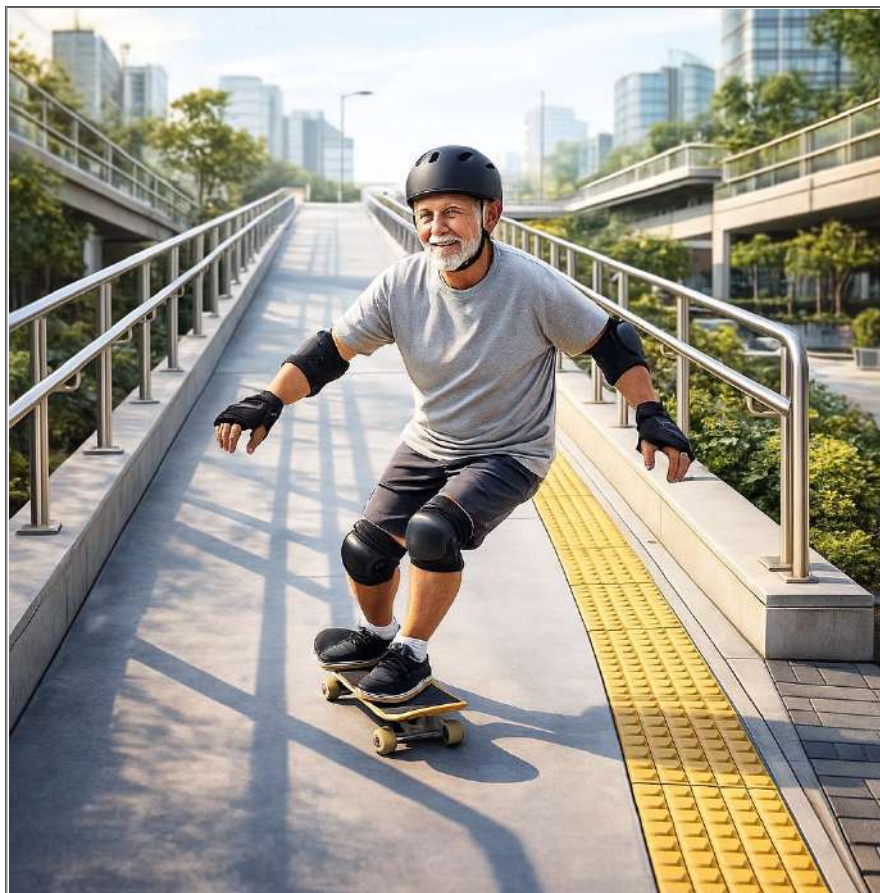


Imagem produzida por I.A. (ChatGPT)

Pesquisa, produção de conteúdo, arte e diagramação: *Fred Le Blue Assis*
(Comissão de Defesa dos Direitos da Pessoa com Deficiência da Alego)

Revisão: *Thales Rodrigo (Taquigrafia da Alego)*

Mentoria Pedagógica: *Professora Márcia Carvalho (Escola Legislativa da Alego)*

Comissão de Defesa dos Direitos da Pessoa com Deficiência

Assembleia Legislativa de Goiás

Av. Emival Bueno, Quadra G, Lt. 1, Bl. C, Sl. 301

Palácio Maguito Vilela, Park Lozandes, Goiânia-GO, 74.884-090

(62) 3221-3123

<https://portal.al.go.leg.br/comissoes/39>
cdpd@al.go.leg.br