



ACESSIBILIDADE URBANA

UM GUIA FOTOGRÁFICO
COM DESAFIOS E SOLUÇÕES
URBANÍSTICAS E ARQUITETÔNICAS

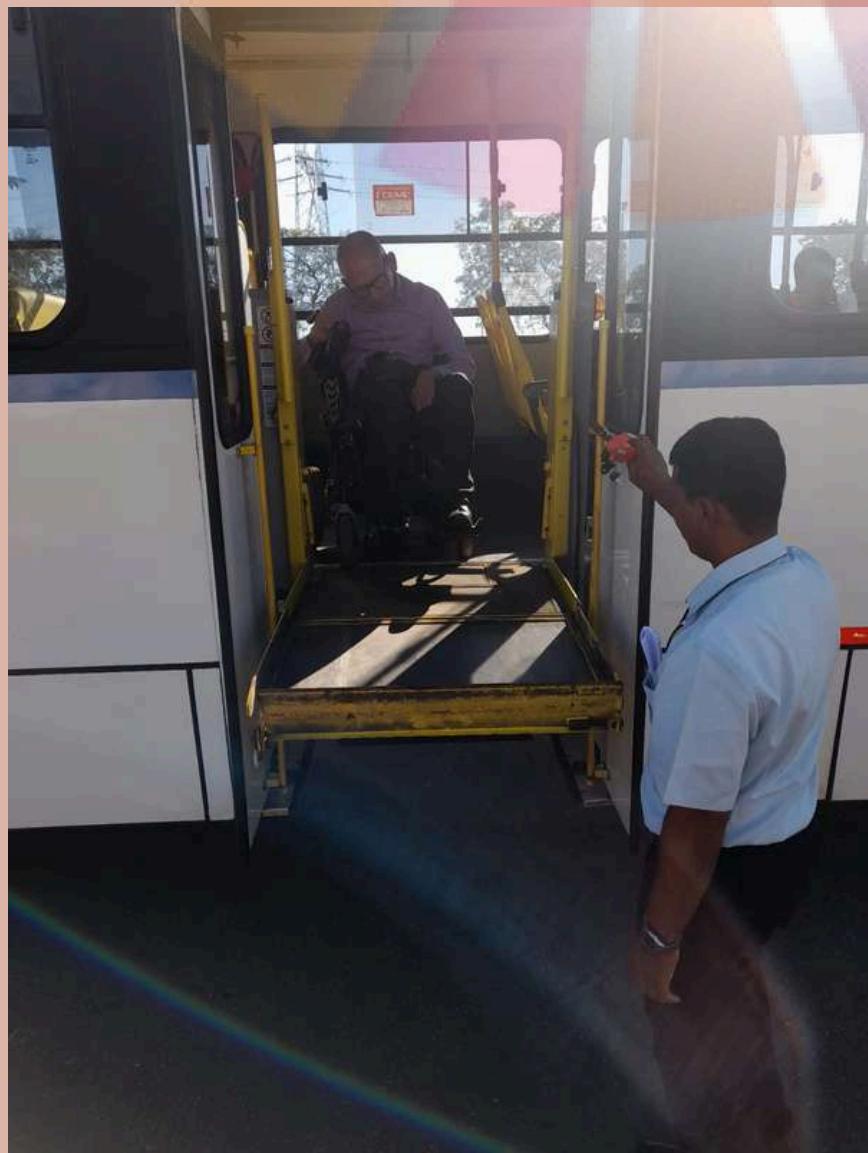
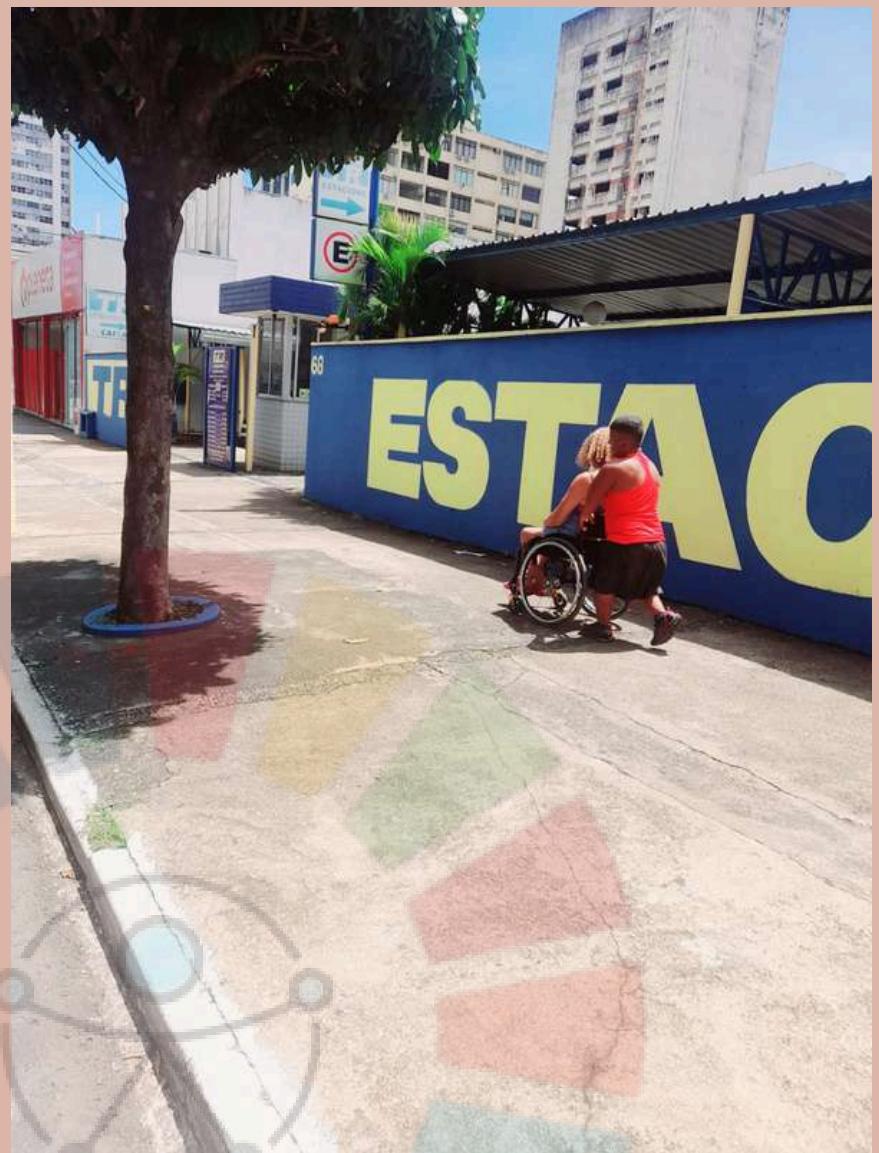
ACESSIBILIDADE URBANÍSTICA

- 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.



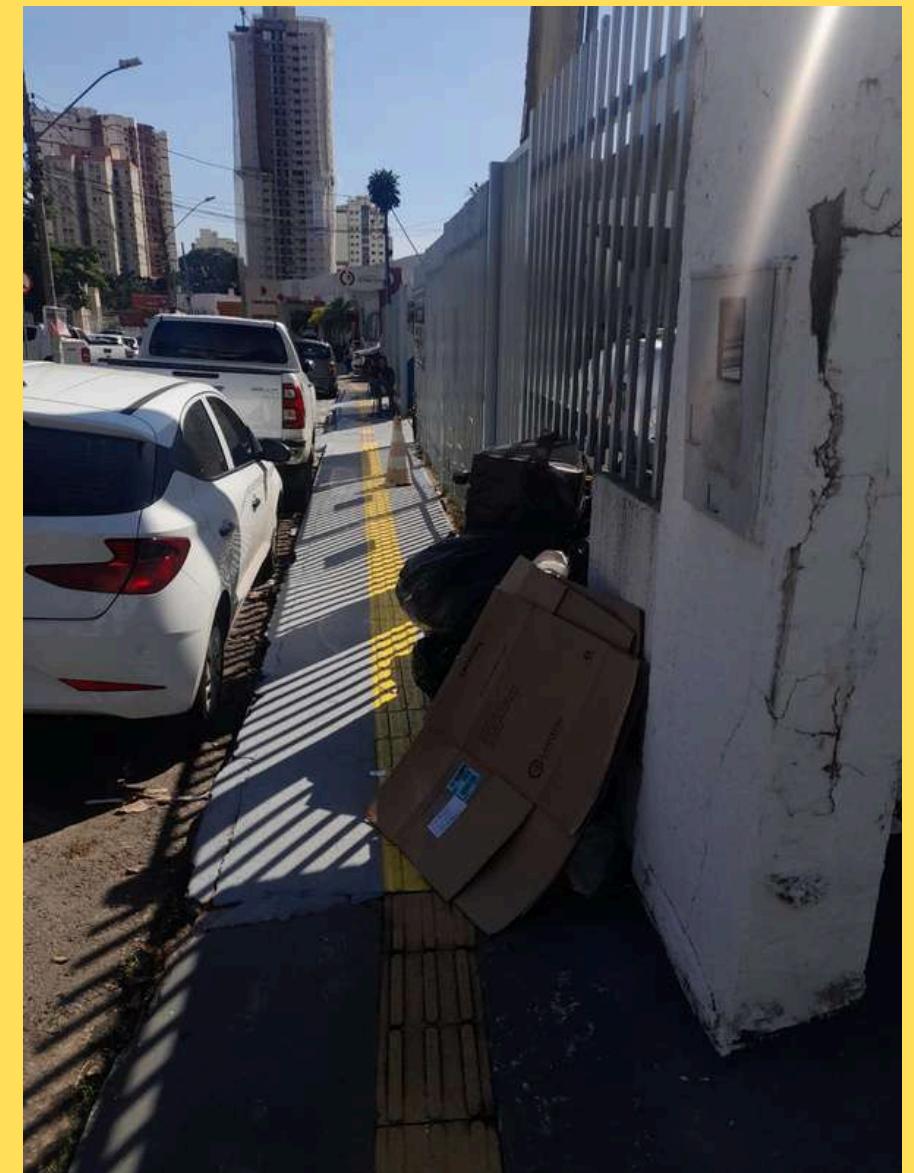
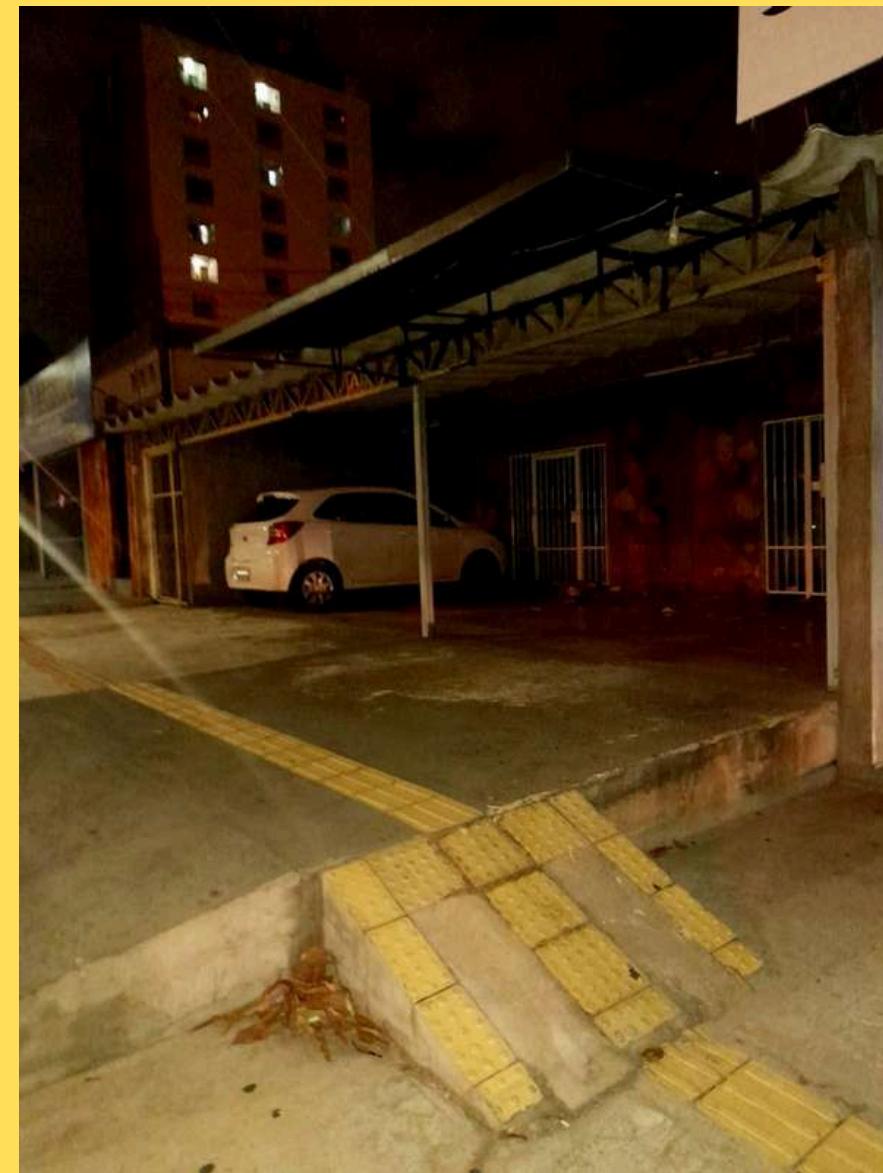
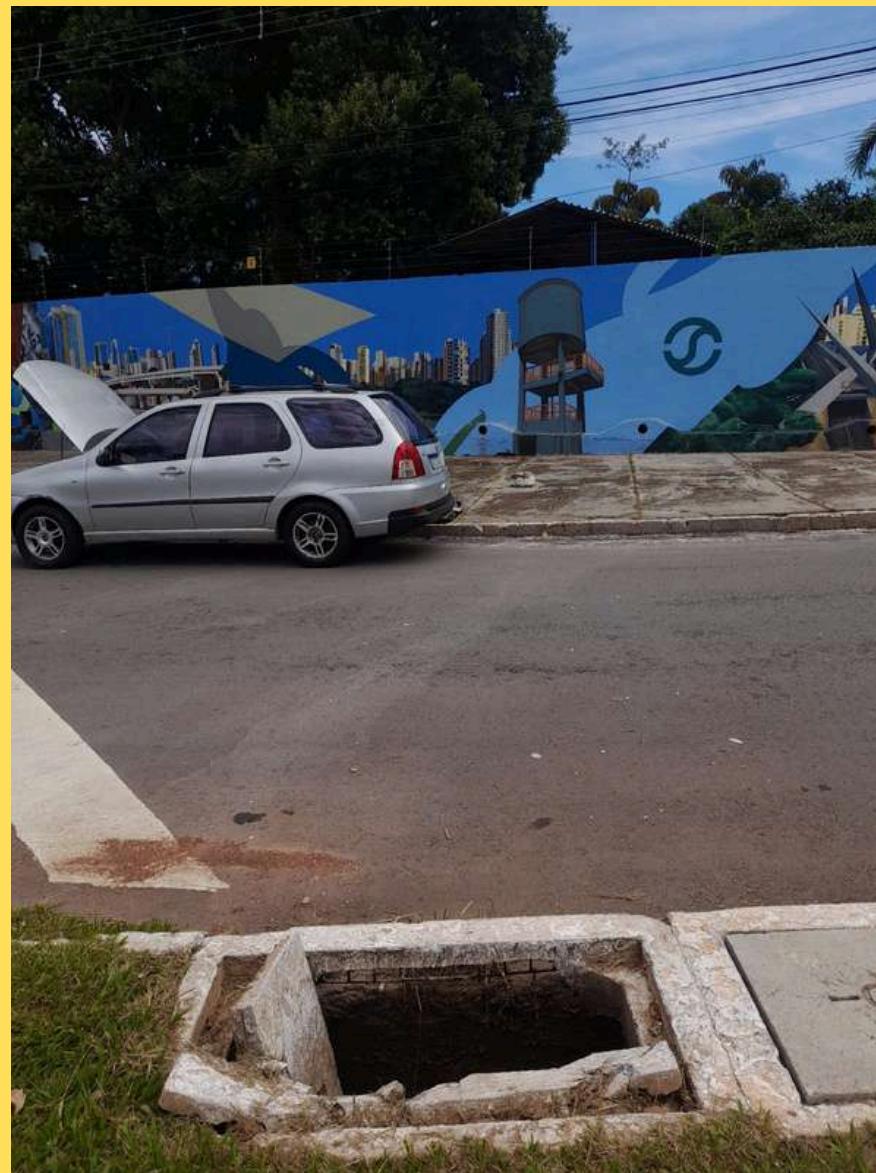
EXEMPLOS:

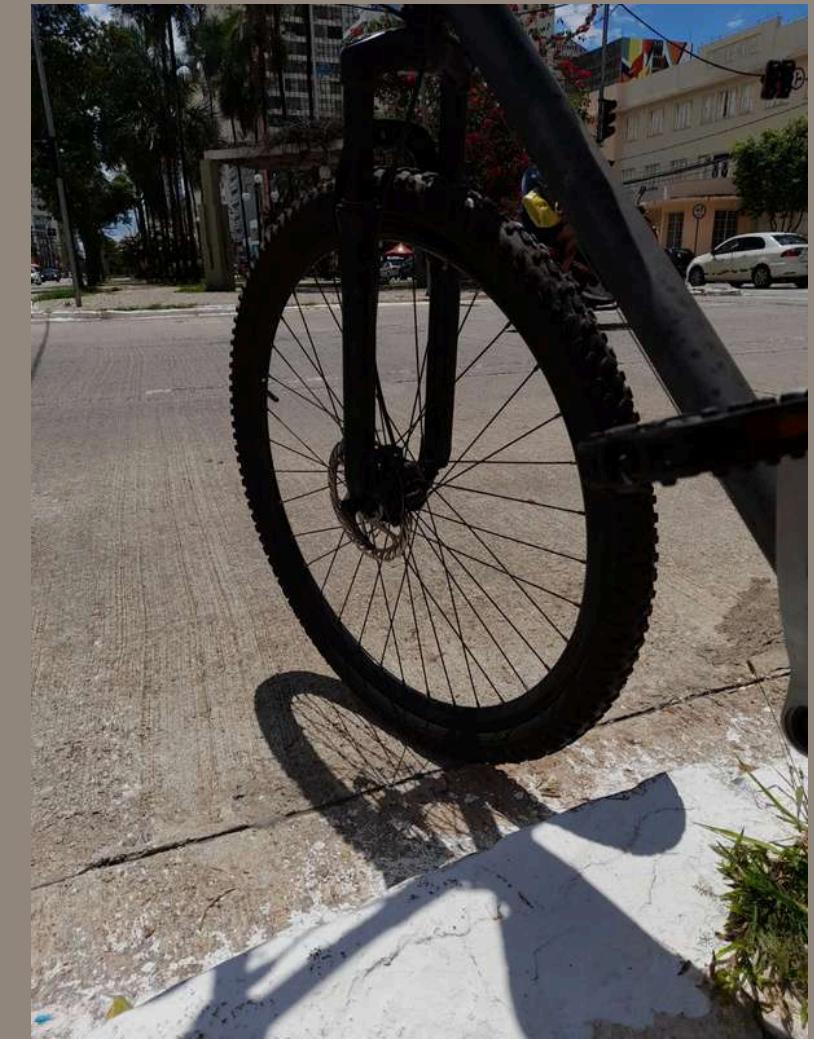
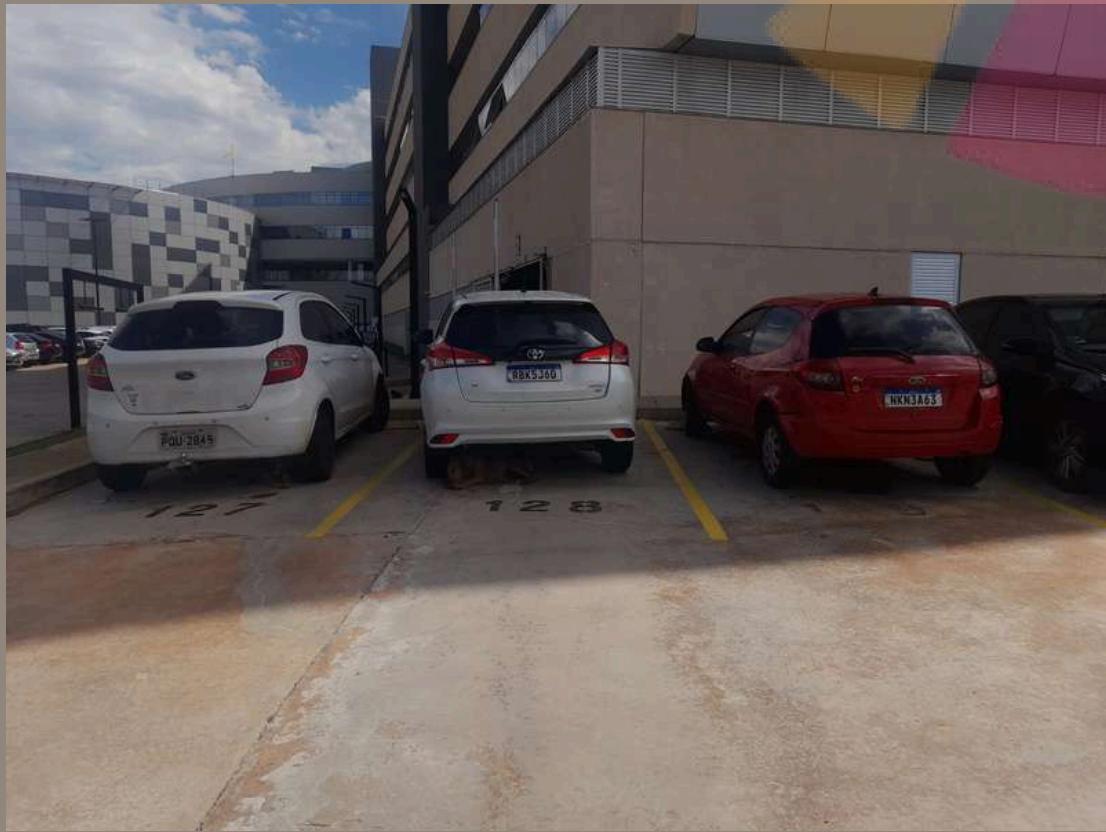
- *Calçadas com rebaixamentos, pisos táteis, e rampas de acesso.*
- *Transporte público adaptado, com rampas de acesso em ônibus e estações de metrô, e espaços reservados para cadeiras de rodas.*
- *Sinalização adequada, como avisos sonoros nos semáforos.*



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 ângulação 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 Pessoas 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**](https://escola.al.go.leg.br)

E-Mail: [**escola@al.go.leg.br**](mailto:escola@al.go.leg.br)

Escola Legislativa

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

Direção: **Danilo Borges dos Santos**

Secretaria Geral: **Jhenyffer Martins**

Secretaria 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**

ACESSIBILIDADE DE “A” A “I” DE INCLUSÃO

Em Defesa dos Direitos das
Pessoas com Deficiência



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, metrôs, 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 metrôs 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 congregar 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!

ACESSIBILIDADE na Melhor Idade

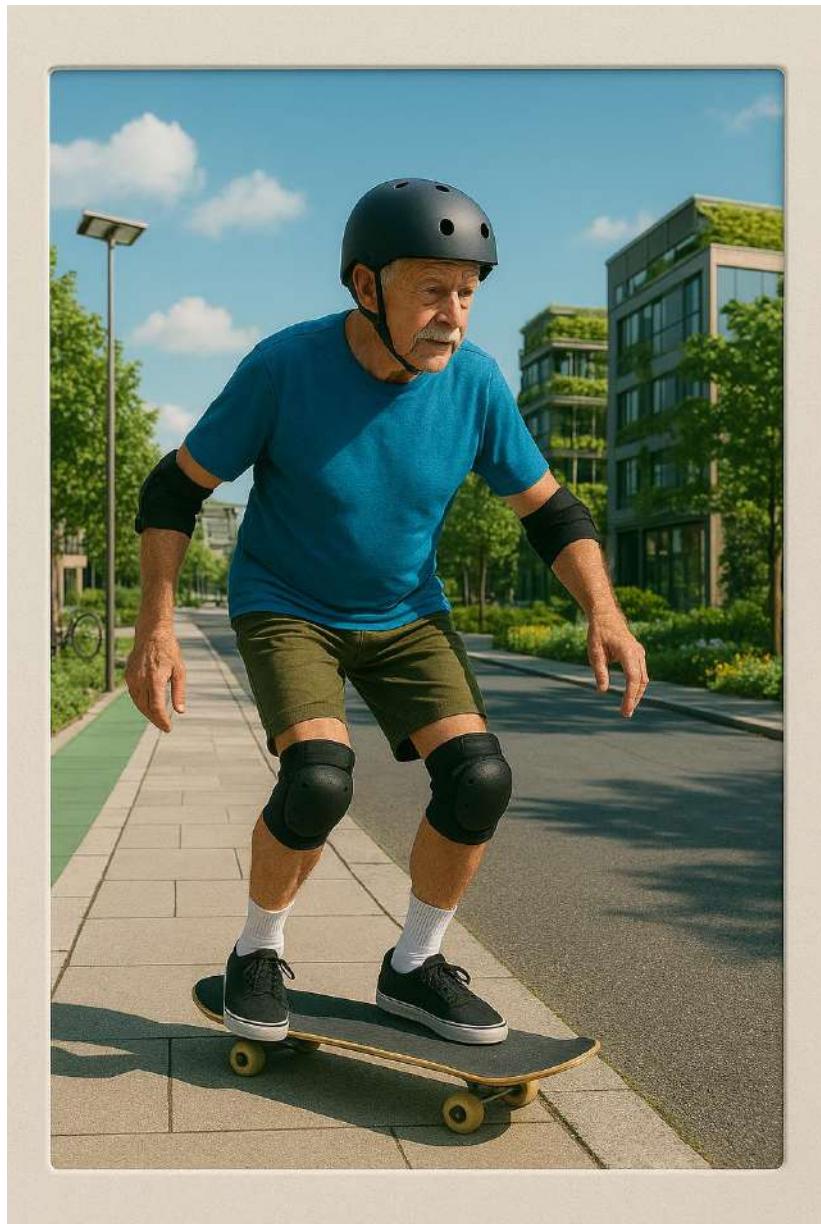


Imagen produzida por I.A. (ChatGPT)

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, consequentemente, 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 desafiadoras 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 corrermos 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 corporonormatividade, 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 experencia 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 comicidade 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 COGNITIVO 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 (móvels 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 redunda 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/anais/anais/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%20bot%C3%B5es%20grandes%20%C2%A0%C3%A0%C3%A9s%20e,cliques%20acidentais%20%C2%A9%20tamb%C3%A3o%20essencial>

<https://personalesaude.com.br/perda-da-mobilidade-em-idosos-causas-e-cuidados#:~:text=A%20falta%20de%20mobilidade%20não,a%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%20 bem%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=Se%C3%A3o%20atividades%20art%C3%ADsticas%20culturais%20de,viv%C3%A3ncias%20individuais%20coletivas%20e%20familiares.>

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

<https://academiaboafoma.com.br/terceira-idade-5-atividades-fisicas-saude/#:~:text=Os%20exerc%C3%ADcios%20praticados%20na%20%C3%A1gu,a,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%2Destar%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.**

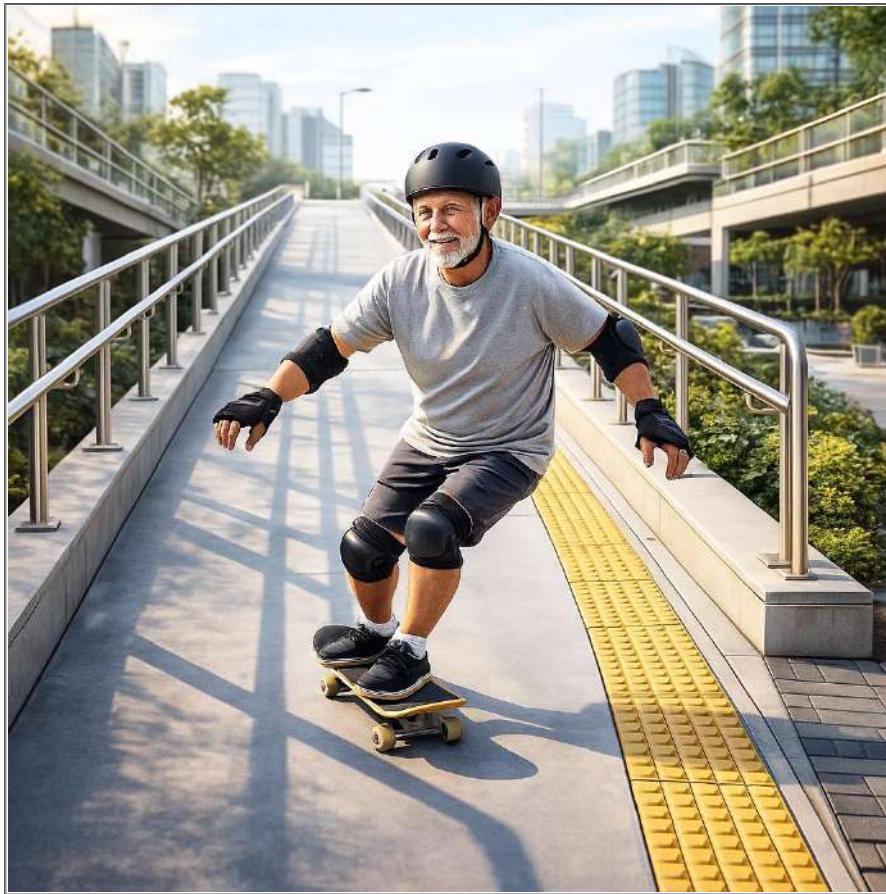


Imagen produzida por I.A. (ChatGPT)

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