

A Promoção da Qualidade de Vida é um esforço para transformar as cidades em lugares mais saudáveis, sustentáveis e com espaços mais humanos para a convivência entre as pessoas.

O uso indiscriminado do automóvel traz prejuízos ambientais e sociais, e o **impacto na mobilidade e acessibilidade** é um reflexo disso.

### VOCÊ SABIA?

- Nas grandes cidades o automóvel ocupa mais de 75% de todo o espaço viário;
- O congestionamento nas cidades não se resolve somente com a construção de túneis, viadutos ou novas vias. Pelo contrário, muitas vezes é um estímulo para aquisição de novos automóveis, o que repercute ainda mais no aumento do congestionamento;
- O consumo de 1 litro de gasolina joga no meio ambiente 2,88 kg de gás carbônico, principal responsável pelo aquecimento global;
- 40% da poluição do ar nas cidades é causada pela circulação dos automóveis;
- Os acidentes de trânsito no Brasil mataram 37.407 pessoas em 2007 e deixaram 124 mil internadas;
- O custo médio dos acidentes de trânsito nas aglomerações urbanas, por pessoa, corrigidos para agosto de 2009, corresponde a R\$ 199.105,30 com morte e R\$ 24.060,77 com feridos;
- O custo com perdas de capital humano, de recursos materiais e de patrimônio pessoal e das empresas é em torno de R\$ 29 bilhões por ano (1,27% do Produto Interno Bruto/PIB);
- O Brasil é o 3º maior produtor mundial de bicicletas, perdendo apenas para China e Índia.
- Seis bicicletas podem ocupar o mesmo espaço de um automóvel na via pública e 20 podem ser estacionadas em uma vaga com espaço para um carro.

### COMO RESOLVER ESTE PROBLEMA?

Para minimizar esses impactos negativos sobre a mobilidade e acessibilidade faz-se necessário priorizar os espaços de convivência e os deslocamentos das pessoas e não dos automóveis. O transporte coletivo deve ser escolhido em primeiro lugar, ao invés de pensar em transporte individual.

O deslocamento das pessoas com deficiência deve ser seguro e confortável no transporte coletivo, em estações, terminais, calçadas e passarelas. Qualidade de Vida pressupõe que pedestres, ciclistas, motociclistas e motoristas possam dividir o espaço viário em harmonia e sem causar acidentes e, assim, preservar o meio ambiente e a paz no trânsito.

Mobilidade segura e saudável é um direito de todos, mas só se conquista com a corresponsabilidade de cada um de nós.

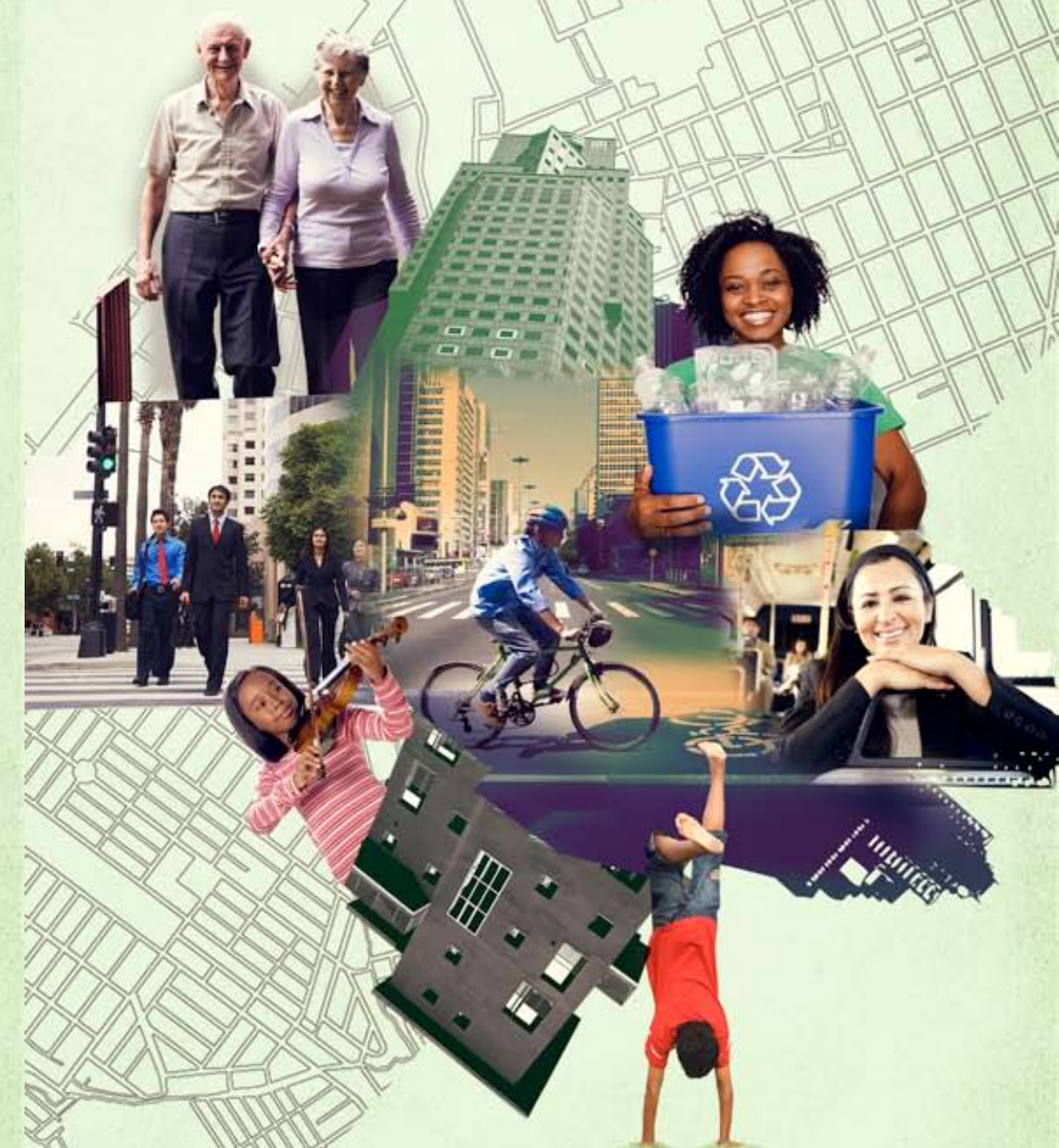
**PAZ NO TRÂNSITO É QUALIDADE DE VIDA.**

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

DISQUE SAÚDE 0800 61 1997

**VIDA NO TRÂNSITO**  
Sua atitude faz a  
diferença na Promoção  
da Qualidade de Vida.

**11 de abril.**  
**Dia da Promoção**  
**da Qualidade**  
**de Vida.**



Ministério  
da Saúde



## A ATITUDE DO PEDESTRE FAZ DIFERENÇA.

### Direitos do pedestre:

- Usar faixas, calçadas e passarelas com segurança;
- Atravessar a via sobre as faixas de segurança (faixas de pedestre), após sinalizar pedindo passagem;
- Aguardar o sinal verde nos locais onde existe semáforo para pedestre. Onde não houver semáforo para pedestre, aguardar a parada dos veículos;
- Concluir a travessia com segurança em caso de mudança do sinal do semáforo.

### Deveres do pedestre:

- Olhar para os dois lados antes de atravessar uma via;
- Aguardar a passagem do veículo ou que ele pare;
- Atravessar sempre em linha reta, pisando firme, sem correr;
- Atravessar sempre olhando para os dois lados;
- Olhar atentamente para os lados ao descer de um carro ou ônibus e esperar sempre que o veículo saia para então atravessar a via;
- Atravessar sempre andando na faixa de segurança (faixa de pedestre);
- Contribuir para um trânsito seguro, para a preservação do meio ambiente e para a paz no trânsito.

### Ao atravessar uma via, o pedestre não deve:

- Atravessá-la alcoolizado;
- Brincar ou fazer zigue-zague por entre os carros;
- Ler ou utilizar o telefone celular;
- Discutir ou conversar sem olhar para os lados;
- Atravessar a via correndo sem olhar para os lados;
- Andar olhando para trás;
- Atravessar entre dois veículos que estejam estacionados.

### É expressamente proibido ao pedestre:

- Permanecer ou cruzar pistas nos viadutos, pontes ou túneis, salvo onde exista permissão e sinalização;
- Atravessar a via dentro das áreas de cruzamento sem sinalização.

**MOBILIDADE SEGURA E SAUDÁVEL É UM DIREITO DE TODOS, MAS SÓ SE CONQUISTA COM A CORRESPONSABILIDADE DE CADA UM DE NÓS.**

**VOCÊ, QUE É PEDESTRE, FAÇA A SUA PARTE E CONTRIBUA COM A PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E COM A PAZ NO TRÂNSITO!**

## A ATITUDE DO MOTOCICLISTA FAZ DIFERENÇA.

### Direitos do motociclista:

- Trafegar em vias seguras e sinalizadas, com infraestrutura adequada;
- Ter à disposição equipamentos de segurança acessíveis e seguros, com preços baixos;
- Ter acesso a informações sobre direção defensiva.

### Direitos do motociclista:

- Usar sempre e de forma correta o capacete e exigir que o seu carona ou passageiro também o use;
- Utilizar sempre capacetes que tenham o selo do Inmetro e estejam de acordo com a legislação de trânsito. Capacetes pequenos chamados “coquinhos” são proibidos, porque não protegem em caso de queda ou colisão;
- Conduzir motocicleta com faróis ligados durante o dia e à noite;
- **NÃO DIRIGIR DEPOIS DE INGERIR QUALQUER BEBIDA ALCOÓLICA.**

### DICAS PARA AUMENTAR A SUA PROTEÇÃO:

#### Roupas adequadas

- As botas, protegem contra impactos e evitam que os pés permaneçam molhados por longo tempo;
- As jaquetas e calças (confeccionadas com material adequado), protegem em caso de queda e chuva;
- As luvas também protegem as mãos em caso de queda.

#### Comportamentos, atitudes e práticas seguras:

- Manter a moto em boas condições para transitar com segurança;
- Pilotar em posição correta para assegurar um maior equilíbrio;
- Levar na garupa somente pessoas acima de 7 anos e com o capacete adequado;
- Trafegar apenas com um carona ou passageiro na moto;
- Respeitar a velocidade máxima permitida nas vias;
- Respeitar os limites de velocidade;
- Respeitar pedestres e parar antes das faixas de segurança.
- **NÃO DIRIGIR DEPOIS DE INGERIR QUALQUER BEBIDA ALCOÓLICA.**

**O uso correto do capacete reduz em 70% as lesões causadas em acidentes de trânsito!**

**VOCÊ, QUE É MOTOCICLISTA, FAÇA A SUA PARTE E CONTRIBUA COM A PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E COM A PAZ NO TRÂNSITO!**

## A ATITUDE DO CICLISTA FAZ DIFERENÇA.

### Direitos do ciclista:

- Trafegar em vias seguras e sinalizadas, com infraestrutura adequada;
- Ter à disposição equipamentos de segurança acessíveis, com preços baixos e qualidade;
- Ter à disposição ciclofaixas ou ciclovias.

### Direitos do motociclista:

- Trafegar nas ciclovias e ciclofaixas. Onde elas não existirem, andar próximo ao meio-fio;
- Afastar-se ao máximo do fluxo de veículos quando trafegar no acostamento das vias;
- Trafegar sempre no mesmo sentido dos veículos;
- Prestar atenção às curvas, cruzamentos e pontos de ônibus;
- Ter cuidado ao passar por carros estacionados: as portas podem se abrir e causar acidentes;
- Nunca pegar carona na traseira de veículos;
- Usar roupas claras à noite, para ficar mais visível para os motoristas;
- Sinalizar suas manobras: virar à direita, à esquerda ou parar;
- Quando em grupo, seguir sempre em fila única;
- Usar capacete;
- Lembrar sempre que Joelheiras, cotoveleiras e luvas reduzem o impacto e o risco de ferimentos graves e devem ser usados;
- Utilizar adesivos reflexivos na roupa e na bicicleta;
- **NÃO ANDAR DE BICICLETA QUANDO INGERIR BEBIDA ALCOÓLICA.**

### Equipamentos obrigatórios para todas as bicicletas:

- Campanha;
- Espelho;
- Refletores dianteiros e traseiros;
- Refletores nos pedais.

O uso de bicicleta contribui para a redução de fatores de risco para algumas doenças, como obesidade, hipertensão arterial e diabetes!

O uso de bicicleta contribui para a qualidade do ar, preservação do meio ambiente e para a mobilidade sustentável e, além disso, o seu uso estimula a prática de atividade física e promove a saúde!

**VOCÊ, QUE É CICLISTA, FAÇA A SUA PARTE E CONTRIBUA COM A PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E COM A PAZ NO TRÂNSITO!**