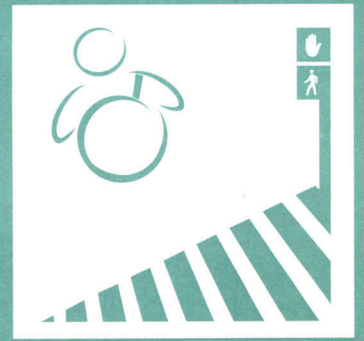
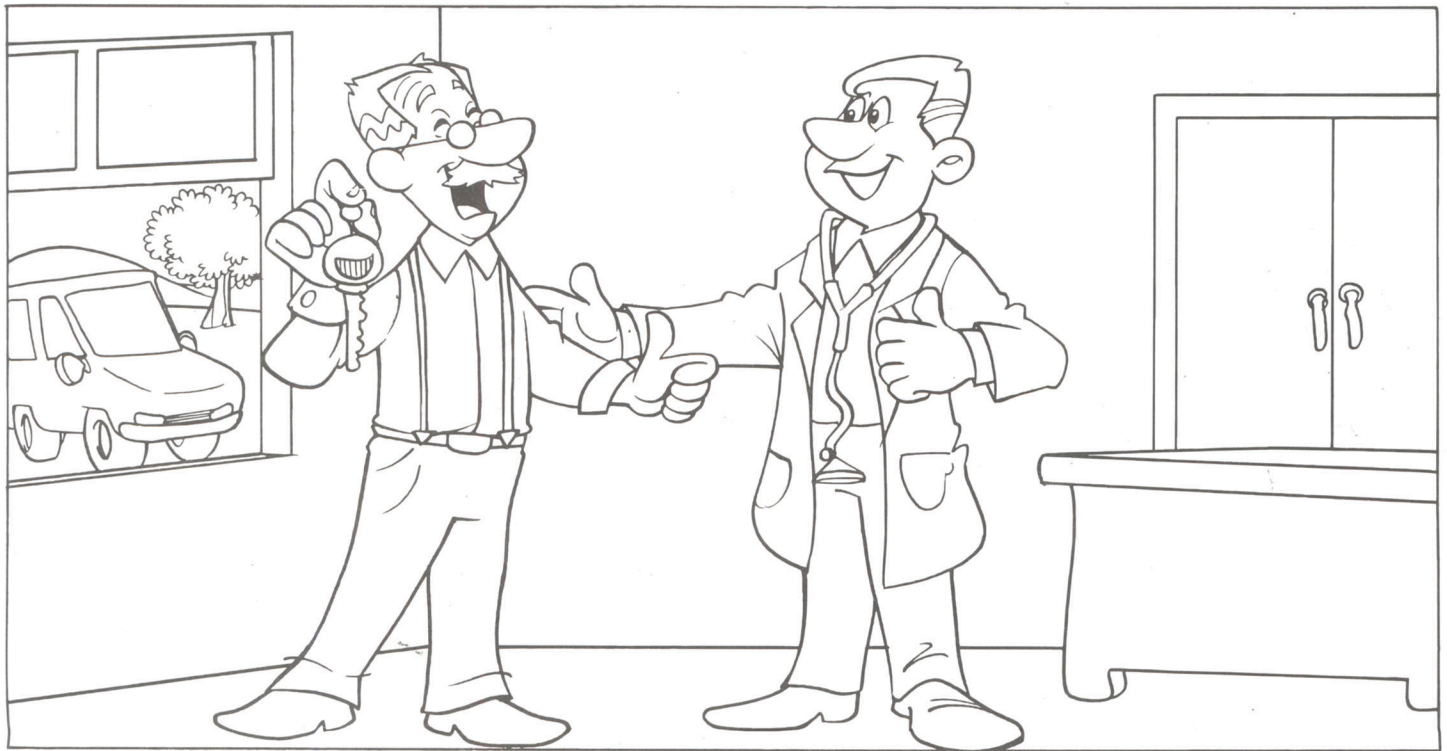


Motorista da 3ª idade x trânsito



10

Invista em qualidade de vida e fique atento no trânsito.



1 - Principais alterações do organismo humano em relação ao envelhecimento:

- Redução do campo visual
- Perda da elasticidade, força muscular e de cálcio e fragilização dos ossos.
- Redução da capacidade de percepção dos sons graves.
- Redução dos atos reflexos motores e do vigor mental, aumentando os riscos de acidentes.
- Redução dos batimentos cardíacos e queda da capacidade respiratória.

2 - Cuidados necessários a uma direção segura:

- Jamais fazer uso de automedicação.
- Consultar o médico sobre os possíveis efeitos



colaterais de remédios dos quais faz uso constante.

- Medir a pressão dos olhos a cada 03 (três) anos.
- Evitar lugares com excesso de poluição sonora.
- Manter sempre uma alimentação saudável.
- Controlar a taxa de açúcar no sangue.
- Estar atento aos seus reflexos.
- Evitar dirigir a noite, sob neblina ou em horários de congestionamento.
- Programar pausas para descanso em viagens longas.



Com o passar do tempo, o organismo humano sofre alterações normais devido ao envelhecimento, que comprometem algumas funções específicas extremamente necessárias em nossos deslocamentos diários, enquanto motoristas e pedestres, aumentando os riscos de acidentes. Mas se o motorista da 3ª idade for saudável, conservará as habilidades que tinha quando jovem.

**POLÍCIA
MILITAR**
DE MINAS GERAIS
Nossa profissão, sua vida.

SOS
TRÂNSITO
UM PROJETO DE VIDA

**DER
MG**
DEPARTAMENTO DE ESTRADAS DE RODAGEM
DO ESTADO DE MINAS GERAIS

**MINAS
GERAIS**
GOVERNO DE TODOS