

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 comichidade 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/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%2C%20bot%C3%B5es%20grandes%2C%20%C3%A5dones%20e,cliques%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,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%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