

GUIA PEDAGÓGICO PARA DOCENTES



MARCAS DA ESTRADA

D O C U M E N T Á R I O

Fundación
MAPFRE

Para docentes em exercício
de funções no 3.º Ciclo do Ensino
Básico ou no Ensino Secundário

1. INTRODUÇÃO

A segurança rodoviária continua a ser um tema muito importante na sociedade. E os números mostram, infelizmente, que é fundamental trabalhar a consciência cívica desde cedo, assumindo, assim, a escola um papel fundamental no âmbito da promoção de ações de sensibilização nesta área.

A Fundación MAPFRE quer, por isso, dar as ferramentas e conhecimento necessários a todos, alunos e docentes, para que este seja um tema trabalhado, discutido, e promovido na escola, nas famílias, no círculo de amigos, na vida diária. O principal objetivo da Fundación MAPFRE é prevenir e sensibilizar para reduzir a sinistralidade e construir uma sociedade mais consciente e segura, para que as estradas se tornem cada vez mais seguras.

A prevenção é a chave para a segurança.

O documentário “Marcas da Estrada” da Fundación MAPFRE, lançado em 2023, apresenta testemunhos reais de jovens que sofreram um acidente de viação, mostrando a fragilidade da vida e como, num momento, tudo pode mudar. Ana, Floriano, Ricardo e Raquel contam as suas histórias e as sequelas dos seus acidentes e de como os afetaram e às suas famílias. Este Guia Pedagógico pretende fornecer orientações aos docentes a lecionar no 3.º Ciclo do Ensino Básico e no Ensino Secundário, que possibilitem a exploração do documentário com as suas turmas, ou no âmbito das aulas da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento ou em outras que considerem relevantes. Para além de disponibilizar um guião

para a exploração da temática após o visionamento do documentário, apresenta um breve enquadramento teórico aos tópicos, permitindo um maior aprofundamento. Este impactante documentário foi criado no âmbito do protocolo existente entre a Fundación MAPFRE e a Direção-Geral da Educação, responsável pela sua validação técnico-pedagógica. Conta ainda com a participação do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), Hospital de Santa Maria, Autoridade Nacional de Segurança Rodoviária (ANSR) e do Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro-Rovisco Pais.



2. ENQUADRAMENTO TEMÁTICO

A. Sinistralidade rodoviária nos adolescentes e jovens



De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) todos os anos, em todo o mundo, morrem aproximadamente 1,19 milhões de pessoas na sequência de um acidente rodoviário, e entre 20 e 50 milhões sofrem ferimentos que muitas vezes resultam em incapacidades (WHO, 2023). São a primeira causa de morte entre os 15 e os 29 anos e o maior problema de saúde pública nos adolescentes e jovens no Mundo, na Europa e em Portugal.

No nosso país, e embora a redução das mortes por acidente rodoviário na população infantil e juvenil nas últimas décadas tenha sido muito significativa, ainda é superior à da Europa: em 2019, a taxa de mortalidade por acidente rodoviário em Portugal foi quase o dobro da taxa da UE (APSI, 2022).

De acordo com o último Relatório de Avaliação da Associação para a Promoção da Segurança Infantil (APSI), os acidentes são a maior causa de morte a partir dos 15 anos, sendo 75% acidentes rodoviários. Estes são também a 2.ª causa aciden-

tal de internamento nestas idades e a 3.ª causa de chamadas para o 112, reencaminhadas para o INEM quase ex-aequo com as intoxicações acidentais (a maior parte provocada por álcool, de acordo com esta entidade).

De acordo com a OMS, os ferimentos e lesões causados pelos acidentes rodoviários originam perdas económicas consideráveis para as vítimas, as suas famílias e para os países. Estas estão relacionadas com os custos associados ao socorro, tratamento e reabilitação, mas também à redução da produtividade das pessoas que sofreram acidentes e dos seus familiares que, muitas vezes, precisam de faltar ao trabalho ou à escola para as acompanhar ou para cuidar delas. Os acidentes rodoviários custam à maioria dos países 3% do seu PIB.

O custo para as vítimas e famílias é incalculável, devido à dor física e emocional associada.



B. Causas dos sinistros rodoviários e fatores de risco



Há várias causas e/ou fatores que dão origem e/ou contribuem para um determinado sinistro, em determinada altura. Alguns ditam se este vai acontecer ou não, outros estão mais relacionados com a sua gravidade e com os danos que dele decorrem, sejam materiais e/ou pessoais. Uma coisa é certa: os traumatismos e lesões acidentais não são obra do azar.

As causas dos traumatismos e lesões acidentais resultantes de um sinistro rodoviário estão relacionadas, essencialmente, com o veículo e os seus dispositivos, com a infraestrutura e a envolvente rodoviária, com o comportamento das pessoas, sendo que a rapidez e eficiência do socorro, tratamento e reabilitação também desempenham um papel primordial no resultado de um sinistro. O sistema de crenças de uma determinada comunidade e/ou país, o seu enquadramento legal e capacidade de fiscalização são aspetos que influenciam fortemente estas causas e fatores.

Como foi referido no documentário pelo presidente da ANSR, "a velocidade é a mãe de todas as causas dos acidentes rodoviários". De facto, é o veículo que cria o risco rodoviário e a velocidade a que este circula está diretamente relacionada com a probabilidade de ocorrência de um sinistro, assim como com a gravidade das suas consequências.

De acordo com a OMS, "cada aumento de 1% na velocidade média de um veículo produz um aumento de 4% no risco de colisão fatal e um aumento de 3% no risco de colisão grave".

A força com que um passageiro sem retenção vai ser projetado em caso de uma colisão a 45 km/h, por exemplo, corresponde a aproximadamente 20 vezes o seu peso (Lei da Inércia, $F=M \times A$). A distância de projeção de um peão, em caso de embate a 42 km/h é de 12 metros (Portal, R., Dias, J., Paulino, T., 2013). Um peão atropelado a 50 km/h tem apenas cerca de 20% de probabilidade de sobreviver, enquanto a 30 km/h tem cerca de 90% de probabilidade de sobreviver (European Conference of Ministers of Transport).

A forma com as estradas, as ruas e a envolvente rodoviária estão construídas tornam-nas reconhecidamente pouco seguras para as pessoas: incentivam a velocidade excessiva, o uso do veículo automóvel como modo de deslocação predominante e a área que existe para os peões e outros utilizadores é muito menor e remete-os para segundo plano.



Além disso, a rede pedonal é deficitária em termos de continuidade e qualidade: passeios estreitos, mal mantidos, ocupados por mobiliário urbano, zonas de atravessamento pouco convenientes e mal sinalizadas, por exemplo.

Outro fator muito importante na ocorrência dos acidentes rodoviários é o comportamento das pessoas envolvidas. O cansaço, o consumo de álcool ou substâncias psicotrópicas, o falar ao telemóvel, o enviar mensagens, a utilização de auriculares... tudo isto afeta a capacidade de deteção do

perigo, a avaliação do risco e a capacidade de reagir (o tempo de reação aumenta) dos utilizadores do ambiente rodoviário, quer sejam condutores de veículos motorizados ou velocípedes ou peões.

A outro nível, a não utilização de equipamentos de proteção pessoal, como o cinto de segurança e o capacete, podem agravar as consequências de um sinistro rodoviário. Este tipo de equipamento reduz o impacto das forças resultantes de um sinistro e, em consequência, contribui para limitar e controlar as sequelas dele resultantes.

C. Medidas para reduzir o risco rodoviário



Os sinistros rodoviários são previsíveis e evitáveis. Tradicionalmente, a prevenção e segurança rodoviária assentavam sobretudo, e erradamente, na educação das pessoas e na tentativa de mudar os seus comportamentos, ajustando-os ao ambiente rodoviário existente, e dando prioridade aos veículos motorizados.

Este paradigma está a ser gradualmente abandonado. Hoje defende-se uma visão holística da segurança rodoviária e a criação de um sistema rodoviário seguro que “acomoda” as naturais e expectáveis falhas e comportamentos humanos. O planeamento do espaço público e dos sistemas de transporte é feito, ou pretende-se que seja

feito, com as pessoas no centro e considerando as suas necessidades. Os pilares desta visão são: estradas seguras, velocidades seguras, veículos seguros e rápido e eficiente socorro, tratamento e reabilitação. A nível mundial os países estão envolvidos e definiram já metas para a redução das mortes e das lesões graves na sequência dos sinistros rodoviários.

A ONU decretou, pela segunda vez, 2021-2030 como uma Década de Ação para a Segurança Rodoviária, tendo definido como objetivo a redução de, pelo menos, 50% das mortes por sinistros rodoviários.

Também os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) incluíram, em 2015, metas relacionadas com a segurança rodoviária:

3.6 Reduzir para metade as mortes por acidentes rodoviários até 2030

11.2 Até 2030, proporcionar a todas as pessoas o acesso a sistemas de transporte seguros, económicos, acessíveis e sustentáveis, melhorando a segurança rodoviária, nomeadamente através da expansão dos transportes públicos,

com especial atenção às necessidades das pessoas em situação vulnerável, mulheres, crianças, pessoas com deficiência e idosos.

Em Portugal, em linha com esta visão, metas e objetivos, está em preparação a Visão Zero, Estratégia Nacional de Segurança Rodoviária 2021-2030, e foi estabelecida nos últimos anos a Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa, com uma componente pedonal e uma componente ciclável.

3. DOCUMENTÁRIO “MARCAS DA ESTRADA”

Objetivos



Este documentário foi feito para os jovens e com um objetivo muito claro! Mostrar, em vez de contar, sem rodeios e na primeira pessoa, que os sinistros rodoviários não acontecem só aos outros. Sinistros que podem acontecer a qualquer um de nós, aos nossos pais, irmãos, irmãs, ao nosso melhor amigo/a... Com o visionamento do documentário, reflexão sobre o mesmo e trabalho em aula, espera-se que os/as alunos/as:

✓	Tomem consciência da gravidade e impacto dos sinistros rodoviários, para si e para as pessoas que os rodeiam;
✓	Identifiquem as causas dos sinistros rodoviários;
✓	Reconheçam a influência do seu comportamento e decisões e a sua responsabilidade na ocorrência dos sinistros rodoviários;
✓	Fiquem motivados para fazer mudanças no seu dia-a-dia, quando andam na rua, a pé, de transportes, à boleia, a conduzir uma mota ou bicicleta, ou mesmo um automóvel, para reduzir o risco de sofrerem ou provocarem um acidente grave.

Guião de exploração



Após o visionamento do documentário, que tem cerca de 23 minutos, o professor pode promover a partilha de ideias e a reflexão sobre as situações relatadas, através do questionamento sequencial e interligado.

1. O que têm em comum a história da Ana, da Raquel, do Floriano e do Ricardo?

2. Apesar de todos os testemunhos revelarem histórias de superação, é visível que foram/são processos de recuperação longos e difíceis. Quais foram/são os danos, os custos e o impacto que estes sinistros tiveram na vida da Ana, da Raquel, do Floriano e do Ricardo?

3. Estes testemunhos mostram que é possível superar um sinistro com consequências graves mas, como alguém referia no documentário, é preciso fazer um esforço muito maior que as outras pessoas para atingir os mesmos objetivos. Às vezes até para chegar a um determinado local ou participar numa determinada atividade (por ex.: ir ao cinema ou assistir a um jogo de futebol). Na vossa perspetiva/experiência que dificuldades as pessoas como a Ana, a Raquel, o Floriano e o Ricardo, sentem no seu dia a dia? Pensem em situações concretas e contextos diferentes: na escola, no trabalho, em lazer, em família, em casa...

4. O que sentiram ao ver e ouvir este documentário? Testemunhos de pessoas com a vossa idade? Partilhem uma palavra/frase que descreva este documentário e/ou o que vos fez sentir.

5. Achem que alguma destas situações poderia ter acontecido convosco? Ou a alguém de quem gostam?

6. Os sinistros rodoviários não escolhem idades. Podem acontecer a qualquer um de nós, a crianças/jovens ou a adultos, a qualquer pessoa que circula no ambiente rodoviário: como peão, condutor de bicicleta, trotineta, mota, carro ou como passageiro. No caso dos adolescentes e jovens, os acidentes rodoviários são a primeira causa de morte em Portugal e na Europa (APSI, 2022). Porque acham que estas situações acontecem? Quais as causas, na vossa perspetiva, dos sinistros rodoviários? Pensem nos testemunhos da Ana, da Raquel, do Floriano e do Ricardo. O que originou ou pode ter contribuído para aqueles sinistros e para as suas consequências?

7. No documentário, a velocidade é apresentada como a “mãe de todas as causas dos acidentes rodoviários”. O que acham que esta expressão significa? De que forma a velocidade pode influenciar a ocorrência e a gravidade dos sinistros rodoviários?

8. De que forma o consumo do álcool ou substâncias psicotrópicas podem influenciar o nosso comportamento em ambiente rodoviário? Que outros fatores do nosso comportamento podem conduzir a avaliações erradas e/ou incompletas?

9. Por vezes sentimo-nos impotentes perante uma situação tão trágica, como as que vimos relatadas pela Ana, Raquel, Floriano e Ricardo, mas se formos

sinceros connosco, percebemos que, se algumas causas/fatores não dependem de nós diretamente, há outras que estão diretamente relacionadas com o nosso comportamento e decisões/escolhas. Se calhar já estivemos em situações semelhantes.

Tentem lembrar-se da última vez que saíram à noite com amigos. Ou que apanharam boleia com alguém que não conheciam bem. Houve algum comportamento ou decisão, vossa ou de alguém que estava convosco, que podia ter corrido mal? Que podia ter originado um acidente? Não precisam de partilhar. Apenas refletir sobre o que poderia ter acontecido, e se estão dispostos a correr este risco outra vez.

Sugestões de tópicos a abordar por pergunta:

1. O que têm em comum a história da Ana, da Raquel, do Floriano e do Ricardo?

Todos sofreram um sinistro rodoviário numa fase precoce da sua vida. À exceção da Ana, tinham sensivelmente a idade dos/as alunos/as no momento do acidente. Um dia que mudou completamente as suas vidas. Que os obrigou a reaprender, reajustar-se, replanear, encontrar novos caminhos e sentidos para as suas vidas. A mudar de planos, e às vezes até de escola ou de casa.

2. Apesar de todos os testemunhos revelarem histórias de superação é visível que foram/são processos de recuperação longos e difíceis. Quais foram/são os danos, os custos e

o impacto que estes sinistros tiveram na vida da Ana, da Raquel, do Floriano e do Ricardo?

Cirurgias, internamentos longos, tratamentos dolorosos, reabilitação longa. Lesões vertebro-medulares, lesões crânio-encefálicas, dor física, dor emocional (revolta, culpa, incompreensão, sentimento de injustiça), perda de capacidades. Perderam tempo de aulas, de atividades, de estar com os amigos e família; deixaram de poder fazer algumas coisas de que gostavam muito (andar de moto, praticar desporto – como faziam antes, tirar o curso que queriam). A família sofreu muito. Teve de investir tempo e dinheiro na sua recuperação e apoio.

3. Estes testemunhos mostram que é possível superar um sinistro com consequências graves, mas, como alguém referia no documentário, é preciso fazer um esforço muito maior que as outras pessoas para atingir os mesmos objetivos. Às vezes até para chegar a um determinado local ou participar numa determinada atividade (por ex.: ir ao cinema ou assistir a um jogo de futebol). Na vossa perspectiva/experiência que dificuldades as pessoas como a Ana, a Raquel, o Floriano e o Ricardo, sentem no seu dia a dia? Pensem em situações concretas e contextos diferentes: na escola, no trabalho, em lazer, em família, em casa...

4. O que sentiram ao ver e ouvir este documentário? Testemunhos de pessoas com a vossa idade? Partilhem uma palavra/frase que descreva este documentário e/ou o que vos fez sentir.

5. Acham que alguma destas situações poderia ter acontecido convosco? Ou a alguém de quem gostam?

Como a Raquel, o Ricardo e o Floriano referiram nos seus testemunhos, podia ter acontecido a qualquer pessoa, podia ter sido um de nós... podia ter sido um irmão, uma prima, a melhor amiga, um amigo da turma, do grupo de teatro, do futebol. Normalmente achamos que estas situações apenas acontecem aos outros: nunca a nós! Mas isso, não é verdade.

6. Os sinistros rodoviários não escolhem idades. Podem acontecer a qualquer um de nós, a crianças/jovens ou a adultos, a qualquer pessoa que circula num ambiente rodoviário: como peão, condutor de bicicleta, trotineta, mota, carro ou como passageiro. No caso dos adolescentes e jovens, os acidentes rodoviários são a primeira causa de morte em Portugal e na Europa. Porque acham que estas situações acontecem? Quais as causas, na vossa perspectiva, dos sinistros rodoviários? Pensem nos testemunhos da Ana, da Raquel, do Floriano e do Ricardo. O que originou ou pode ter contribuído para aqueles sinistros e para as suas consequências?

Há várias causas/fatores que dão origem a um determinado sinistro, em determinada altura. Não é obra do azar. Alguns deles são: a velocidade, as condições da envolvente, da estrada, da rua e aspetos relacionados com a própria pessoa e com o seu comportamento. A utilização (ou não) de dispositivos de segurança, como o cinto de segurança ou o capacete, podem, além disso, reduzir ou agravar as consequências de um sinistro.

Nota: As causas dos traumatismos e lesões acidentais resultantes de um sinistro rodoviário podem ser mais aprofundadas com recurso à informação disponibilizada no enquadramento temático deste Guia.

7. No documentário, a velocidade é apresentada como a “mãe de todas as causas dos acidentes rodoviários”. O que acham que esta expressão significa? De que forma a velocidade pode influenciar a ocorrência e a gravidade dos sinistros rodoviários?

A velocidade é a causa mais frequente dos sinistros rodoviários. Para além disso, está intimamente relacionada com a gravidade das lesões, quando não se consegue evitar o embate.

Nota: A informação constante no enquadramento deste Guia pode ser utilizada para aprofundar este ponto.

8. De que forma o consumo do álcool ou substâncias psicotrópicas podem influenciar o nosso comportamento em ambiente rodoviário? Que outros fatores do nosso comportamento podem conduzir a avaliações erradas e/ou incompletas?

9. Por vezes sentimo-nos impotentes perante uma situação tão trágica, como as que vimos relatadas pela Ana, Raquel, Floriano e Ricardo, mas se formos sinceros connosco, percebemos que, se algumas causas/fatores não dependem de nós diretamente, há outras que estão diretamente relacionadas com o nosso comportamento e decisões/escolhas. Se caíhlar já estivemos em situações semelhantes.

Tentem lembrar-se da última vez que saíram à noite com amigos. Ou que apanharam boleia com alguém que não conheciam bem. Houve algum comportamento ou decisão, vossa ou de alguém que estava convosco, que podia ter corrido mal? Que podia ter originado um acidente? Não precisam de partilhar. Apenas refletir sobre o que poderia ter acontecido, e se estão dispostos a correr este risco outra vez.

Dinâmica

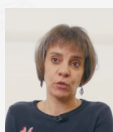
A exploração do documentário através das perguntas propostas pode ser feita com toda a turma em simultâneo ou em pequenos grupos. O docente pode optar por apresentar diferentes perguntas aos grupos que forem criados (caso seja essa a opção), para promover maior interação/diálogo posteriormente. Depois de terem respondido às perguntas, o docente deve promover um momento de partilha e debate com toda a turma. Esta exploração pode ser feita de forma oral, ou, caso haja tempo ou mais aulas para explorar este documentário, pode ser feita através de outros meios preparados pelos alunos.

Recursos físicos e materiais

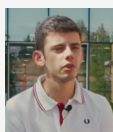
Computador, projetor e sistema de som, acesso à internet.

O vídeo completo está disponível em:

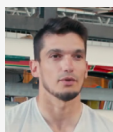
<https://www.mapfre.pt/sobre-mapfre-portugal/fundacao-mapfre/prevencao-e-seguranca-rodoviaria/>



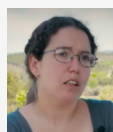
Testemunho da Ana



Testemunho do Ricardo



Testemunho do Floriano



Testemunho da Raquel

Outras sugestões para dinamizar o tema e o documentário

- Antes de dar início à exploração do documentário, a turma pode fazer um trabalho de pesquisa e análise sobre a sinistralidade rodoviária na sua faixa etária (adolescentes e jovens). Podem ser analisadas estatísticas e/ou estudos que mostrem a gravidade e o impacto dos sinistros rodoviários nestas idades.

- Durante a aula pode ser interessante contar com a presença de pessoas que sofreram um acidente e/ou profissionais, associações, organizações e entidades que trabalham na área da segurança rodoviária, no socorro, no tratamento e reabilitação de pessoas que sofreram acidentes (por exemplo, INEM, Bombeiros, Agentes de Autoridade, Associa-

ções de Apoio às Vítimas, Unidades de Saúde e de Reabilitação).

- O professor pode organizar uma visita de estudo a um centro de reabilitação.

- Desafio: propor aos alunos que sejam eles os promotores de uma campanha de sensibilização junto de outras turmas. Como? Apresentando o vídeo noutras turmas, elaborando uma campanha de prevenção rodoviária na escola (com alguma situação conhecida da zona/escola), organizando uma exposição, etc.

4. FONTES E SUGESTÕES DE LEITURA

APSI, Associação para a Promoção da Segurança Infantil (2022). Relatório de Avaliação: 30 Anos de Segurança Infantil em Portugal.

DGE, Direção Geral da Educação. Educação para a Cidadania - Segurança Rodoviária: cidadania.dge.mec.pt/seguranca-rodoviaria

Estrada Viva. Carta Aberta "Cidades Seguras para todas as pessoas"

Estrada Viva. Dia Mundial em Memória das Vítimas da Estrada

Fundación MAPFRE. Segurança Rodoviária - Recursos Pedagógicos para diferentes níveis de ensino: www.mapfre.pt/sobre-mapfre-portugal/fundacao-mapfre/fundacion-mapfre-seguranca-rodoviaria/

IMT. Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa.

YOURS, Youth for Road Safety. <https://youthforroadsafety.org/>

WHO, World Health Organization, 2023. The Global status report on road safety 2023

United Nations Organization. Decade of Action for Road Safety 2021-2030

Visão Zero, Estratégia Nacional para a Segurança Rodoviária 2021-2030. <https://visaozero2030.pt/>

Gostávamos muito de receber o vosso feedback, sugestões e até notícias do que fizeram. Porque juntos vamos conseguir alcançar o nosso principal objetivo: zero feridos e mortos na estrada. Escrevam-nos (fundacao@mapfre.pt)

MAIO 2025

Fundación
MAPFRE



www.mapfre.pt/sobre-mapfre-portugal/fundacao-mapfre

Validação Técnico-pedagógica:



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



Conceção Técnica:



apsi

associação
para a promoção
da segurança infantil