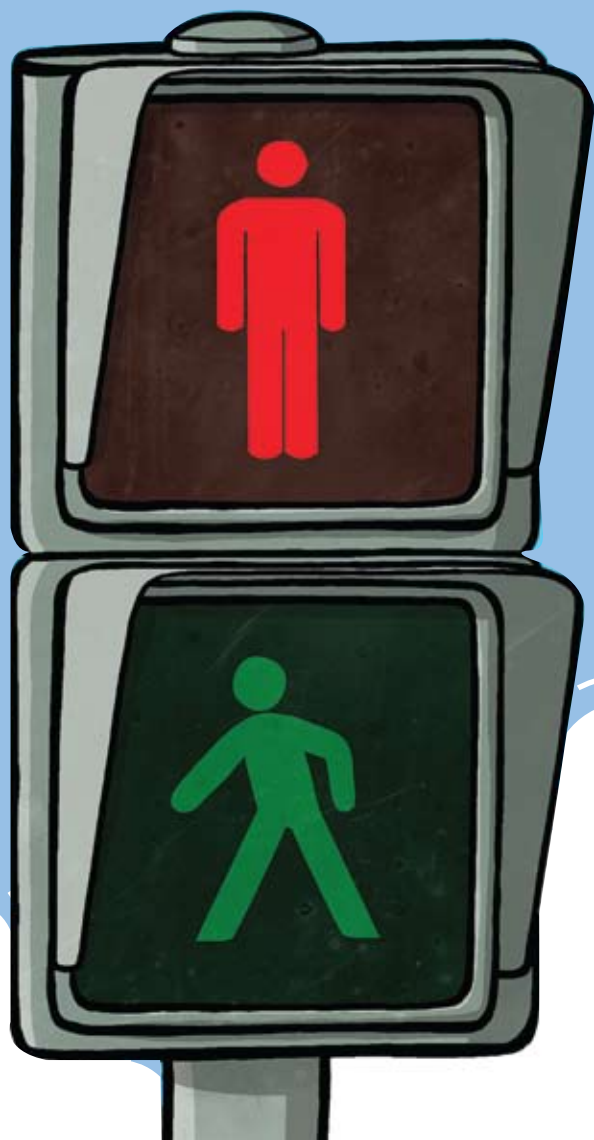


GUIA DO PEÃO





INTRODUÇÃO

03



1 PRINCIPAIS CONCEITOS

05



2 POR ONDE DEVEM TRANSITAR OS PEÕES

13

2.1 DENTRO DAS LOCALIDADES

17

2.1.1 Como caminhar

17

2.1.2 Como atravessar a faixa de rodagem

18

2.1.3 Agentes reguladores de trânsito

24

2.2 FORA DAS LOCALIDADES

25

2.2.1 Como caminhar

25

2.2.2 Como atravessar a faixa de rodagem

26

2.2.3 Passagens de nível

26

2.2.4 Circulação à noite

28

2.3 DENTRO E FORA DAS LOCALIDADES

29

2.3.1 Atravessamento de entroncamentos, cruzamentos e rotundas

29

2.3.2 Passagens superiores e inferiores para peões

29

2.3.3 Crianças

30

2.3.4 Patins, skates ou trotinetas sem motor

31

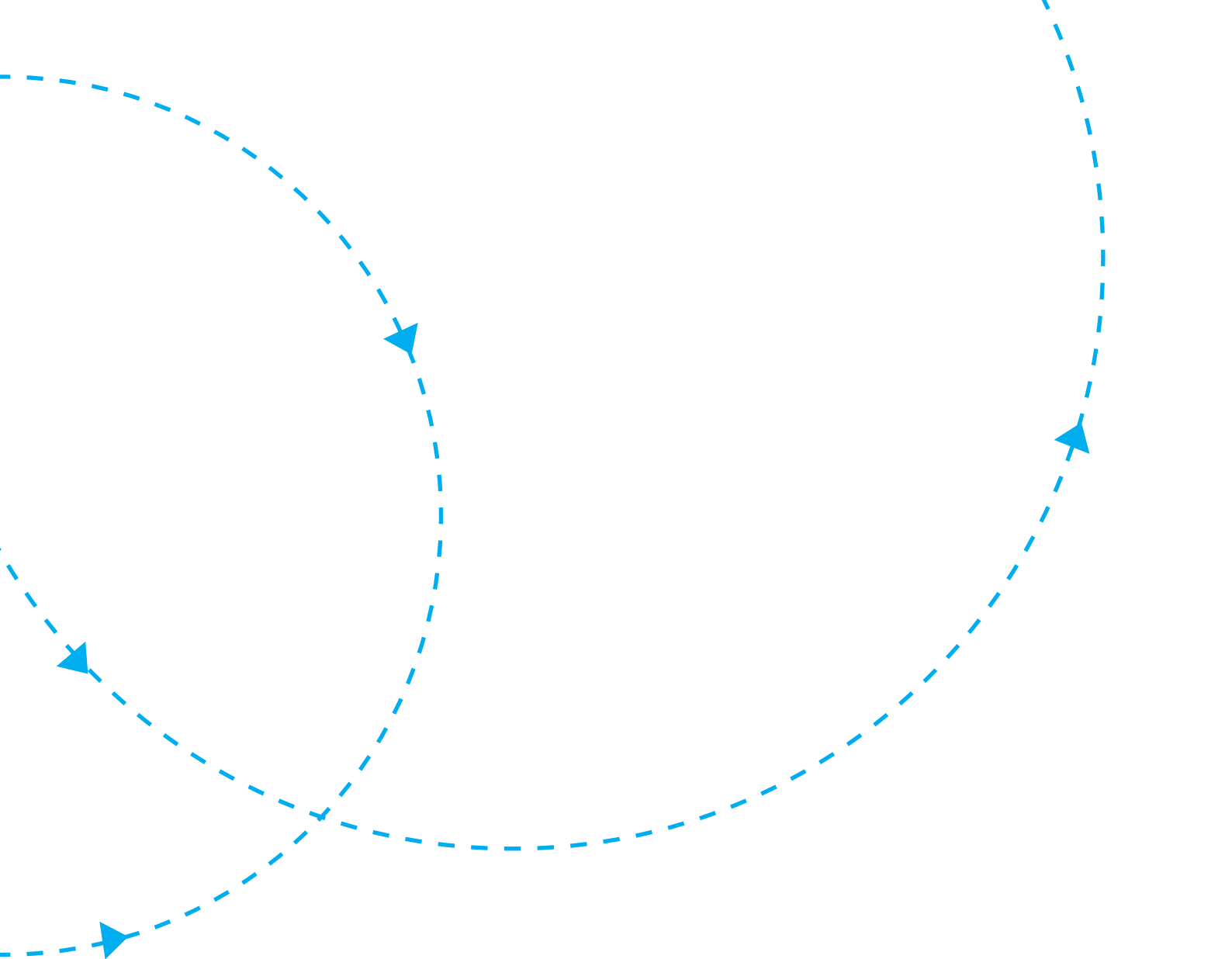
2.3.5 Idosos

31



3 SINAIS DE TRÂNSITO IMPORTANTES PARA PEÕES

33





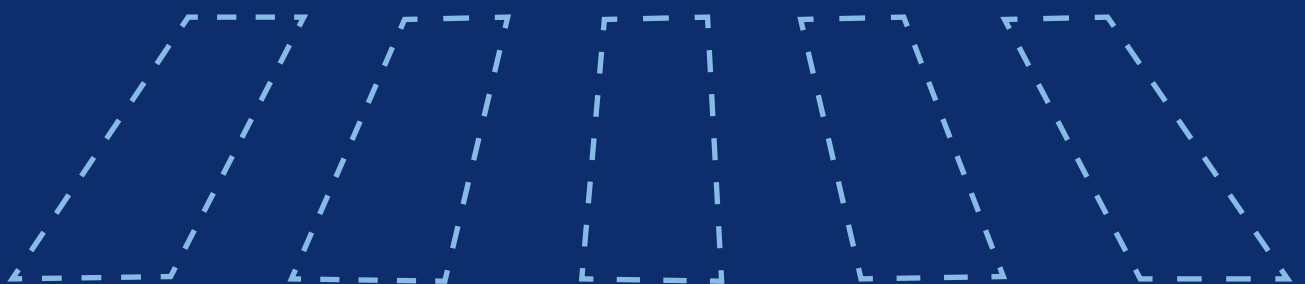
INTRODUÇÃO

Na via pública deslocam-se diferentes tipos de utentes, que partilham um espaço comum. Uns fazem-no a pé - são os **peões**, e outros utilizam veículos - são os **condutores** e os **passageiros**.

Para partilhar em segurança esse espaço comum temos, não só que cumprir regras, mas essencialmente respeitar os direitos de cada um. Para isso, foram criados sinais e normas de circulação, que são como as regras de um jogo que temos que cumprir.

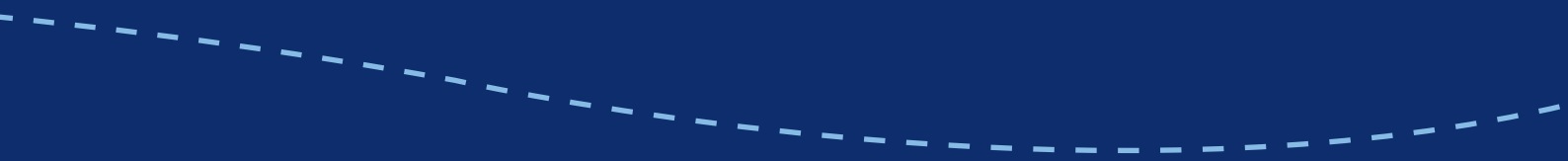
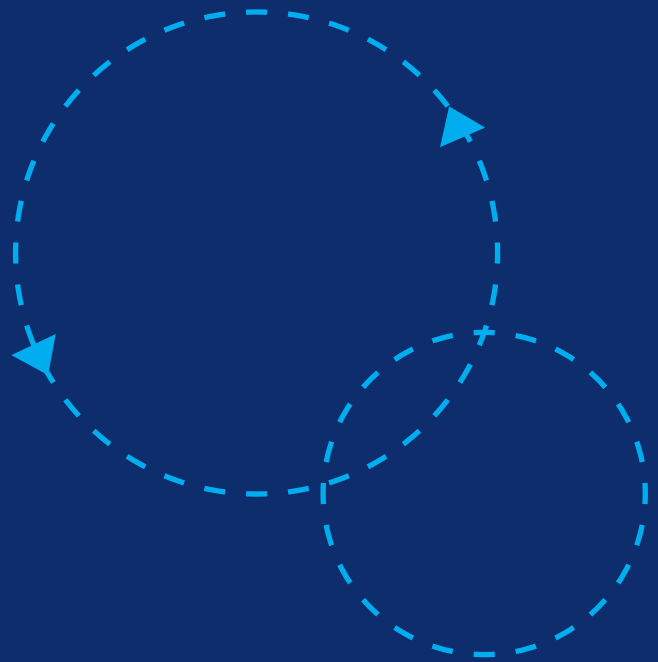
Sendo os peões os utentes mais vulneráveis da via pública, porque mais desprotegidos, elaborou-se este guia, pensado para crianças, jovens e adultos, já que todos somos peões, onde se ensinam ou se recordam as regras, as normas e os comportamentos a adotar para circularmos de forma mais segura.

Vamos, então, em família, com os amigos ou na escola aprender ou relembrar como deve circular o peão que vela pela sua própria segurança e pela dos outros, nomeadamente ajudando os ainda mais vulneráveis, como os idosos, cegos, deficientes motores e crianças pequenas.





PRINCIPAIS CONCEITOS





Começemos por definir, desde já, alguns conceitos necessários à compreensão do Guia:

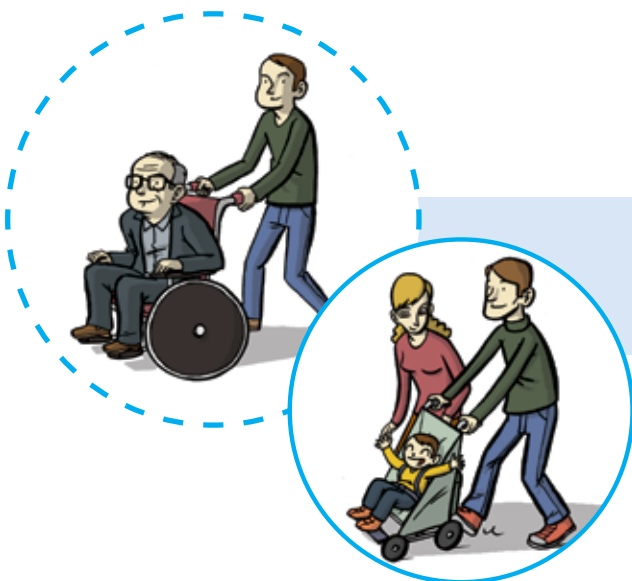
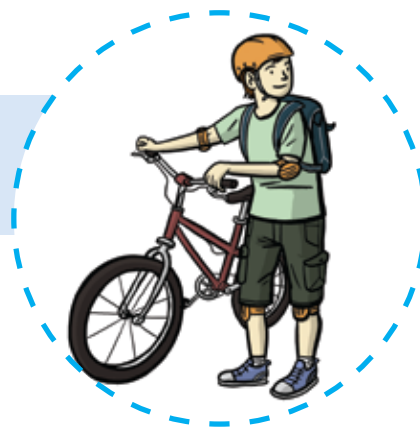
PEÃO

Qualquer pessoa que **transite na via pública a pé...**



...ou que conduza à mão:

Velocípedes de duas rodas (vulgo, bicicletas) sem carro atrelado



Carros de crianças ou de pessoas com deficiência motora

Carros de mão



...ou que utilize:



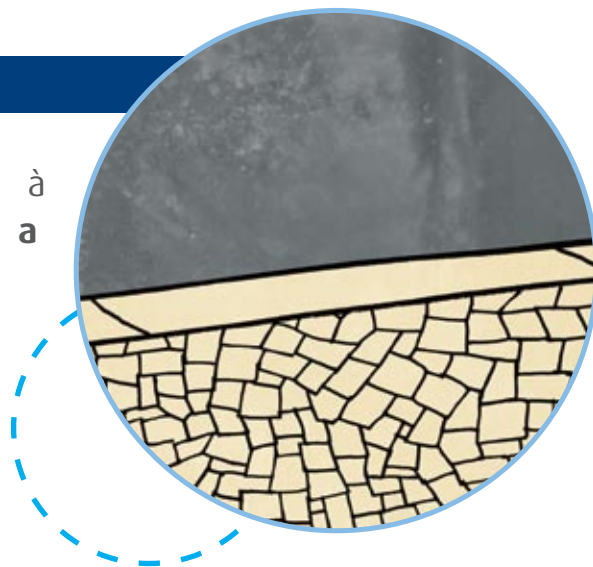
Patins, trotinetas ou outros meios de circulação análogos, sem motor

Cadeiras de rodas equipadas com motor elétrico



PASSEIO

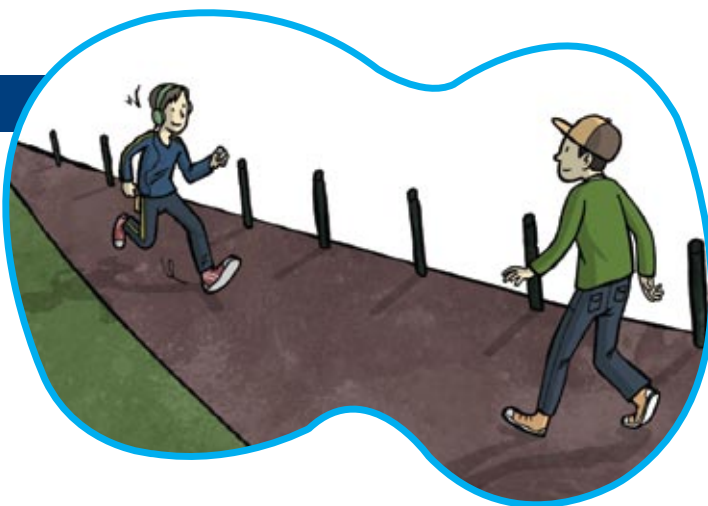
Parte da via pública reservada à circulação de peões e que **ladeia a faixa de rodagem.**

**FAIXA DE RODAGEM**

Parte da via pública destinada à **circulação de veículos.**

PISTA PARA PEÕES

Via pública ou via de trânsito especialmente destinada ao **trânsito de peões a pé...**

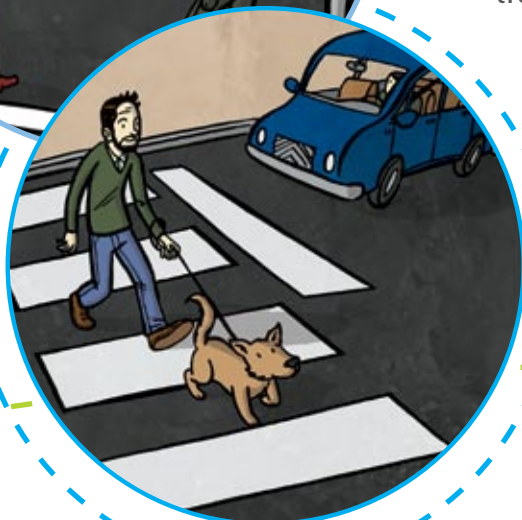


BERMA

Parte da via pública que ladeia a faixa de rodagem, não especialmente **destinada ao trânsito de veículos**.

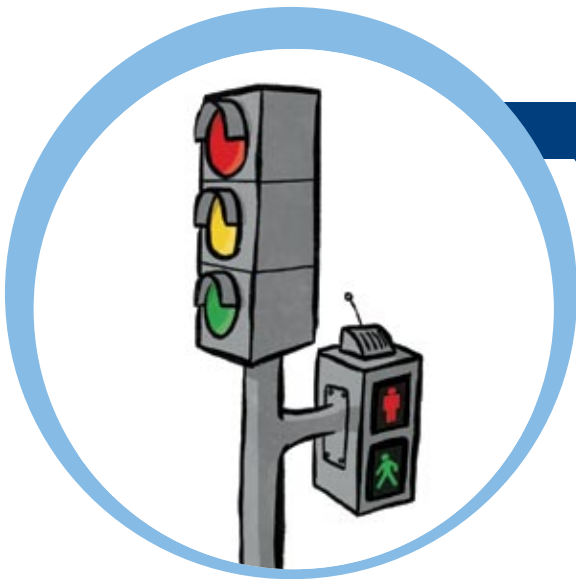
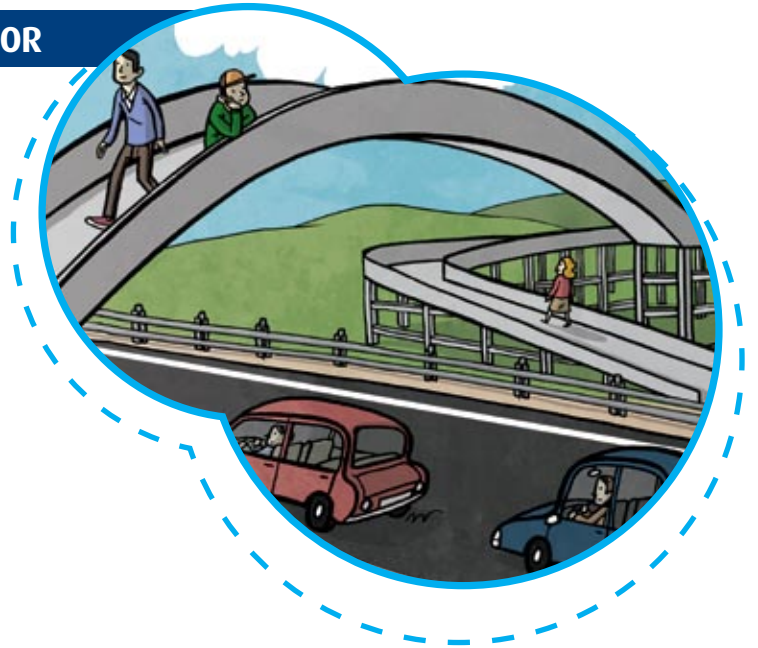
**PASSAGENS PARA PEÕES**

Locais da faixa de rodagem destinados ao **atrasamento de peões**. Estão sinalizadas por várias barras longitudinais e paralelas ou por bandas largas e transversais.



PASSAGEM SUPERIOR OU INFERIOR

Local desnivelado em relação à via pública destinado à **travessia de peões**.

**SEMÁFOROS**

Sinais luminosos compostos por luzes de cores distintas que servem para regular a circulação dos veículos e dos **peões**, indicando-lhes o momento em que cada um pode passar.





POR ONDE DEVEM TRANSITAR OS PEÕES

| | |
|--|-----------|
| 2.1 DENTRO DAS LOCALIDADES | 17 |
| 2.1.1 Como caminhar | 17 |
| 2.1.2 Como atravessar a faixa de rodagem | 18 |
| 2.1.3 Agentes reguladores de trânsito | 24 |
| | |
| 2.2 FORA DAS LOCALIDADES | 25 |
| 2.2.1 Como caminhar | 25 |
| 2.2.2 Como atravessar a faixa de rodagem | 26 |
| 2.2.3 Passagens de nível | 26 |
| 2.2.4 Circulação à noite | 28 |
| | |
| 2.3 DENTRO E FORA DAS LOCALIDADES | 29 |
| 2.3.1 Atravessamento de entroncamentos, cruzamentos e rotundas | 29 |
| 2.3.2 Passagens superiores e inferiores para peões | 29 |
| 2.3.3 Crianças | 30 |
| 2.3.4 Patins, skates ou trotinetas sem motor | 31 |
| 2.3.5 Idosos | 31 |



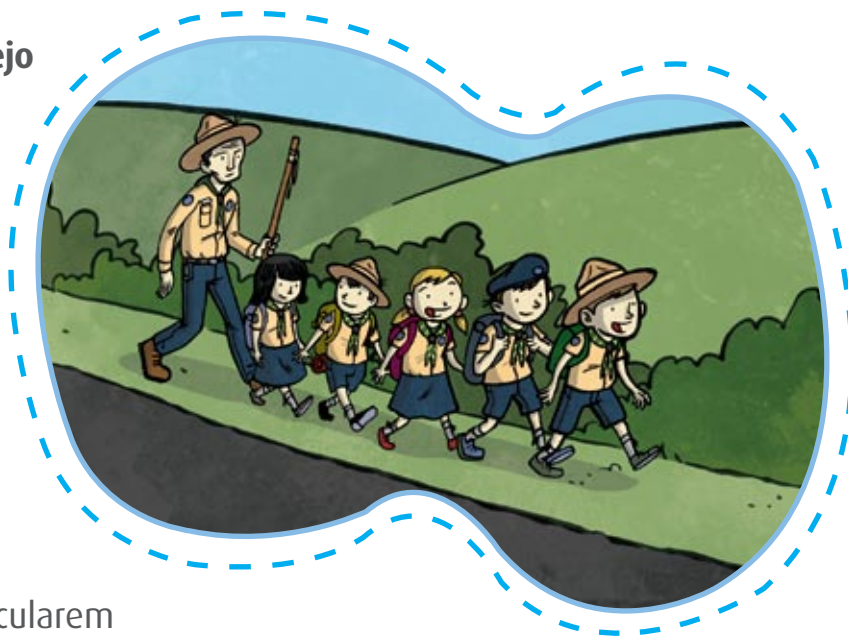
Os peões devem transitar pelos passeios, pistas ou passagens a eles destinados ou, na sua falta, pelas bermas.

Só podem utilizar a faixa de rodagem para a **atravessar**, ou nela transitar no caso de se tratarem de vias públicas em que esteja proibido o trânsito de veículos.

Quando não existam passeios, bermas, pistas ou passagens ou, ainda quando **transportem objetos** que, pelas suas dimensões ou natureza, possam constituir perigo para o trânsito dos outros peões, estes utentes devem circular pela esquerda da faixa de rodagem o mais próximo possível do seu limite.

Quando circularem **em cortejo ou formação organizada**

sob a orientação de um monitor, os peões podem também utilizar a faixa de rodagem devendo, neste caso, fazê-lo pelo lado direito e também o mais próximo possível do limite da faixa de rodagem.



Sempre que os peões circularem nas bermas é aconselhável fazê-lo pela **berma** do lado esquerdo da faixa de rodagem, no sentido contrário ao dos veículos.

! ATENÇÃO

- É proibido aos peões circular ou atravessar nas autoestradas e nas vias reservadas a automóveis e motociclos.





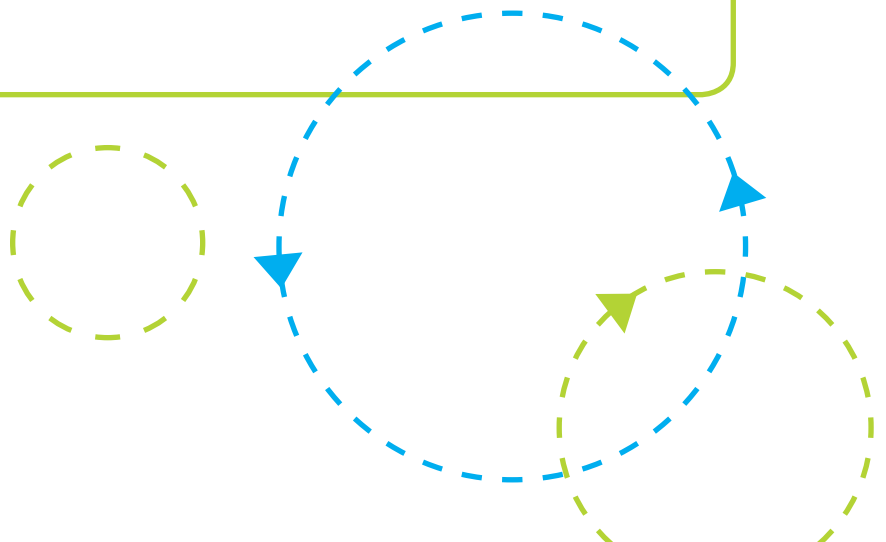
POR ONDE DEVEM TRANSITAR OS PEÕES

Por uma questão de facilidade de exposição e de leitura vamos explorar diferentes situações, dentro e fora das localidades.

Destacam-se, contudo e desde já, os **principais comportamentos** que o peão deve adotar para sua própria segurança:



- Caminhar pelos passeios ou, na sua ausência, pelas bermas.
- Nas bermas caminhar pela esquerda no sentido contrário ao dos veículos e o mais afastado possível da faixa de rodagem.
- Atravessar nas passagens para peões sempre que existam.
- Atravessar pelo lugar mais seguro, a direito, depressa mas sem correr.
- Antes de atravessar olhar primeiro para a esquerda, depois para a direita e novamente para a esquerda e só concretizar o atravessamento se não se aproximar nenhum veículo.
- Não surpreender os condutores nem se deixar surpreender por eles.
- Ver e ser visto. Sempre que possível estabelecer contacto visual com os condutores para ter a certeza que se é visto.
- Respeitar os direitos dos outros. A via pública é de todos.



2.1 DENTRO DAS LOCALIDADES

O ambiente rodoviário dentro das localidades é normalmente marcado por muito trânsito. Os peões e condutores interagem neste ambiente complexo, passível de conflitos, onde os comportamentos e características dos utentes são díspares, mas também onde tudo pode fluir em harmonia, se houver respeito pelas regras de circulação.

2.1.1 Como caminhar

Caminhar pelos passeios, sem invadir a faixa de rodagem. No caso de não existirem passeios, caminhar pela **berma** e se for em grupo, fazê-lo em fila única, circulando sempre de frente para os veículos para melhor ver e ser visto.



Se não existirem passeios ou bermas deve caminhar-se o mais próximo possível das casas, de frente para os veículos que circulam, de maneira a poder visualizá-los quando se aproximam.

Ter em atenção a existência de **oficinas e garagens**, uma vez que são locais onde, a qualquer momento, pode ocorrer a entrada ou saída de veículos.

X O QUE NÃO DEVE FAZER

- Parar, correr ou brincar nos passeios de forma a embaraçar a circulação das outras pessoas.
- Caminhar pelo lancil ou muito próximo dele, criando situações de desequilíbrio podendo, inadvertidamente, invadir a faixa de rodagem.
- Passear animais soltos, que podem incomodar os outros utentes, fugir para a faixa de rodagem, correndo o risco de serem atropelados e/ou provocarem um acidente.

2.1.2 Como atravessar a faixa de rodagem

Atravessar a faixa de rodagem (vulgo rua, dentro das localidades) requer um cuidado especial já que nesta circunstância é mais frequente ocorrerem situações de conflito entre veículos e peões. Devemos aprender a fazê-lo bem para nossa própria segurança.

! ATENÇÃO

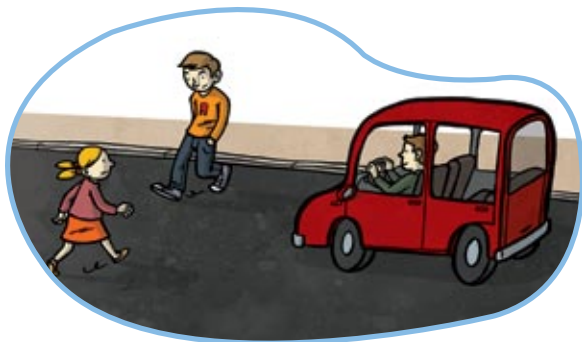
- Para maior segurança, utilizar sempre que possível as passagens para peões (o que é obrigatório quando elas existem a uma distância inferior a 50 metros).

Vamos começar pela situação mais desfavorável para o peão, isto é, quando não existem passagens específicas para estes utentes.

○ Quando não existe passagem para peões

Existem vias que não têm passagens especiais para peões. O seu atravessamento é especialmente perigoso e requer muita atenção e cuidado.

Atravessar sempre no local mais seguro, com mais visibilidade para um lado e para o outro. Antes de atravessar, olhar sempre: primeiro para a **esquerda**, depois para a **direita** e antes de se começar a atravessar, olhar outra vez para a **esquerda e no meio da via, se tiver dois sentidos, novamente para a direita**.



Atravessar na **perpendicular** ao passeio, isto é, **em linha reta**, com passo rápido, **mas sem correr nem parar**.

✗ O QUE NÃO DEVE FAZER

- Iniciar o atravessamento por entre veículos estacionados – Podem ocorrer duas situações de risco: o condutor não se aperceber do peão, que pode estar oculto pelos veículos, e o campo visual do peão ficar limitado pelos veículos estacionados. Esta situação agrava-se quando o peão é uma criança. A sua pequena estatura aumenta estas situações de risco.
- Atravessar por detrás de um veículo que faz marcha atrás, inicia o movimento ou faz qualquer outra manobra - O condutor concentrado na sua ação, pode não estar atento à presença do peão.
- Atravessar pela frente de um autocarro que se encontre na paragem - O autocarro, pelas suas dimensões, pode esconder outros veículos a circular no mesmo sentido e os seus condutores não se aperceberem da presença do peão.

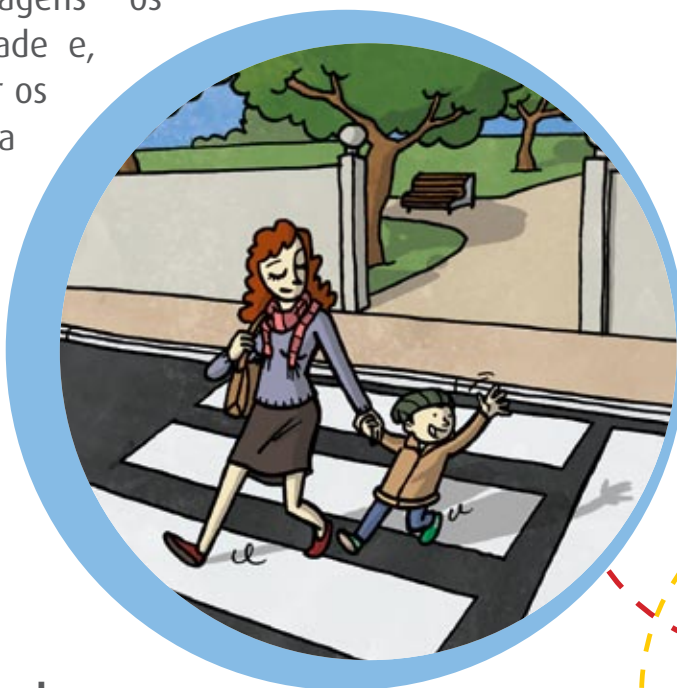
Vamos agora ver uma situação em que a segurança do peão se encontra um pouco mais protegida.

● Atravessar numa passagem para peões sem sinalização luminosa

Ao aproximarem-se destas passagens os condutores devem reduzir a velocidade e, se necessário, parar para deixar passar os peões que já tenham iniciado a travessia da faixa de rodagem, mesmo que a sinalização para veículos lhes permita avançar.

Para atravessar com segurança é necessário, mesmo nesta situação, estar atento e só iniciar a travessia quando se observar que os **veículos pararam ou que os condutores manifestaram a intenção de o fazer.**

É importante estabelecer **contacto visual** com os condutores, como forma de comunicação.



✘ O QUE NÃO DEVE FAZER

- Ter demasiada confiança no seu direito de passar. Prestar sempre muita atenção, pois há condutores que não respeitam esse direito.

2 POR ONDE DEVEM TRANSITAR OS PEÕES



- Atravessar numa passagem para peões com sinalização luminosa

Vamos falar primeiro um pouco destes sinais. Existem vários tipos de semáforos:

Os que agora nos interessam têm **dois conjuntos de luzes**:

Um orientado para os **veículos** e outro para os **peões**.

- **Semáforos para os veículos:** são compostos por três luzes.

Vermelha:

Passagem proibida para os veículos.

Amarela:

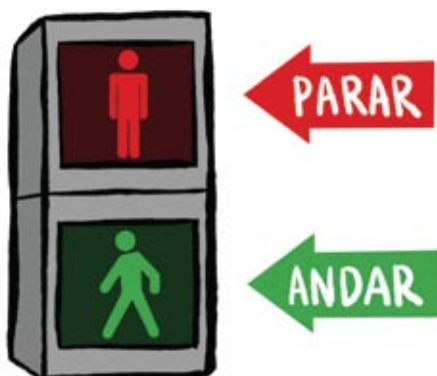
Avisa que o semáforo vai mudar para a cor vermelha, só sendo **permitido avançar se o veículo não puder parar em condições de segurança**.

Verde:

Passagem permitida aos veículos.



- **Semáforos para os peões:** são compostos por duas silhuetas.

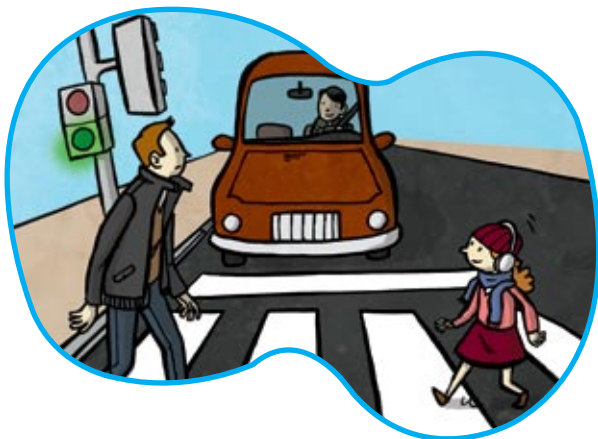


Vermelha (silhueta de peão parado)

Não se pode atravessar.

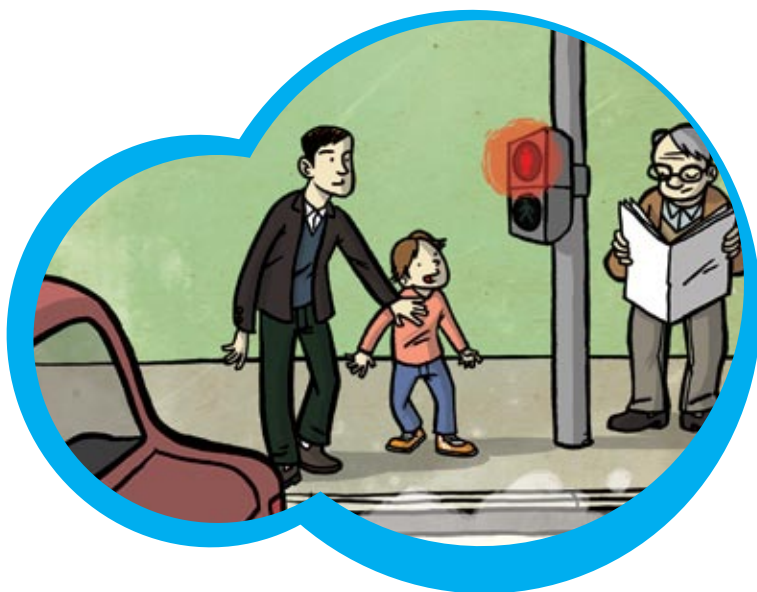
Verde (silhueta de peão em andamento)

Pode-se atravessar, mas sempre com atenção.



Para atravessar com segurança deve **passar só** quando o semáforo tiver a silhueta do peão **verde e fixo**.

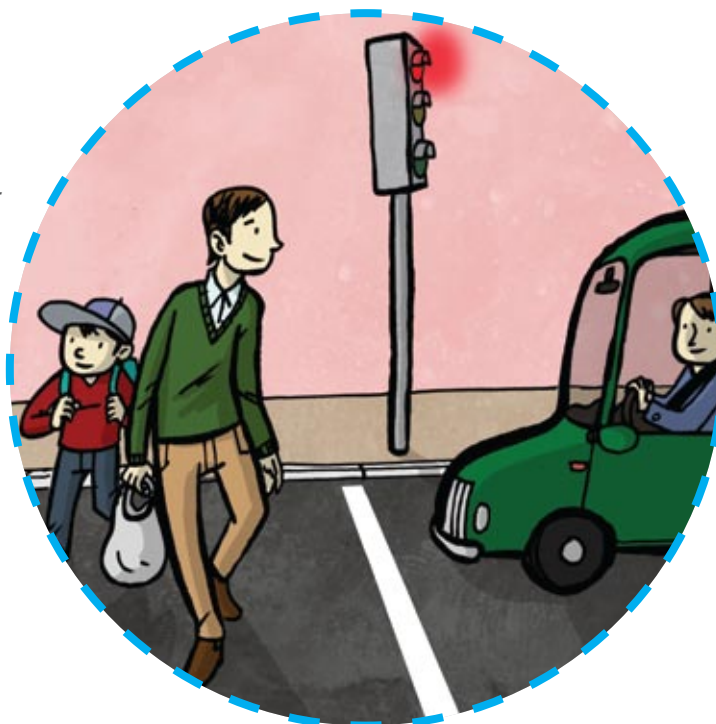
Se o peão verde estiver intermitente (a piscar) é indício de que vai passar para vermelho, não se devendo neste caso iniciar o atravessamento.



Esperar no passeio, sem pisar a passadeira, enquanto se espera a luz verde.

Mesmo com o peão verde não atravessar e esperar no passeio se se aproximar um veículo em missão urgente de socorro, como ambulâncias ou veículos de polícia que venham a assinalar a sua marcha com sirene e/ou luzes rotativas (vulgarmente chamados veículos prioritários). Estes veículos podem passar, tomando as devidas precauções, mesmo se o semáforo para veículos estiver vermelho.

Se a passagem para peões estiver regulada com semáforo apenas para veículos, só **atravessar** se se tiver a certeza que todos os veículos estão parados, em obediência à luz vermelha do semáforo.



X O QUE NÃO DEVE FAZER

- Atravessar com o semáforo vermelho para os peões, mesmo que não se aproxime nenhum veículo.
- Imitar a conduta de outras pessoas que atravessam com a luz vermelha para os peões, pondo em perigo a sua vida e a dos outros.
- Atravessar quando não se está seguro de que os veículos estejam parados ou manifestem a intenção de o fazer, mesmo com a luz verde para os peões.
- Sair das linhas que delimitam a passagem para peões.

2.1.3 Agentes reguladores de trânsito

Os **agentes reguladores do trânsito** ajudam a que a circulação na via pública seja mais ordenada e segura.

Se uma passagem para peões estiver regulada por um agente regulador do trânsito deve-se obedecer sempre às suas indicações.

É importante conhecer os sinais dos agentes, pois **prevalecem sobre todos os outros sinais, incluindo os luminosos**.



Exemplo: Se um semáforo estiver com luz vermelha para o peão, proibindo assim a sua passagem, mas um **agente de trânsito** der ordem em contrário, **deve-se obedecer ao seu sinal e passar**.

! ATENÇÃO

- No atravessamento de entroncamentos e cruzamentos, muita atenção aos veículos que mudam de direção, pois nem sempre os seus condutores manifestam essa intenção, através da sinalização adequada (vulgo, “pisca - pisca”), e quando o fazem, muitas vezes não estão atentos aos peões que se encontram a atravessar a faixa de rodagem para onde pretendem virar.

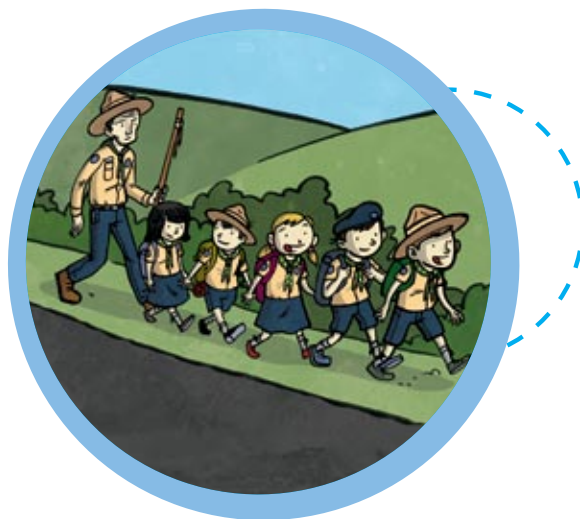
2.2 FORA DAS LOCALIDADES

Nas estradas, os veículos podem circular a uma velocidade superior àquela a que são obrigados dentro das localidades. Este facto prejudica a avaliação da velocidade de circulação e torna mais difícil calcular a distância a que os veículos se aproximam. Por isso, quando temos que nos deslocar a pé ao longo destas vias ou atravessá-las, devemos ser particularmente cuidadosos, tendo em vista a nossa segurança e a dos veículos que nelas circulam.

2.2.1 Como caminhar

Caminhar pela berma do lado esquerdo, o mais distanciada possível da faixa de rodagem. Desta forma veem-se melhor os veículos que se aproximam de frente, e os seus condutores, também veem melhor os peões que se deslocam.

Ao caminhar em grupo, seguir uns atrás dos outros, ou seja, **em fila única**.



Poderá haver exceções em que, por alguma razão, se torne mais seguro caminhar pela direita, como a não existência de bermas no lado esquerdo da via, a existência de um precipício à esquerda ou outras situações análogas.

2.2.2 Como atravessar a faixa de rodagem

Atravessar sempre pelo sítio mais seguro e com maior visibilidade para um lado e para o outro, certificando-se que se veem bem os veículos que circulam e que os condutores conseguem aperceber-se da presença dos peões.

Atravessar a direito, de forma determinada, mas sem correr.

Olhar primeiro para a esquerda, depois para a direita e antes de atravessar, olhar novamente para a esquerda.

Se chover, nevar, estiver neblina ou fumo é preciso ter especial cuidado, pois a visibilidade é mais reduzida, tanto para os condutores, como para os peões.



✘ O QUE NÃO DEVE FAZER

- Atravessar nas curvas ou em lugares onde existam árvores, edifícios ou outros obstáculos que impeçam que o peão veja os veículos que se aproximam e que os condutores se apercebam da presença do peão.

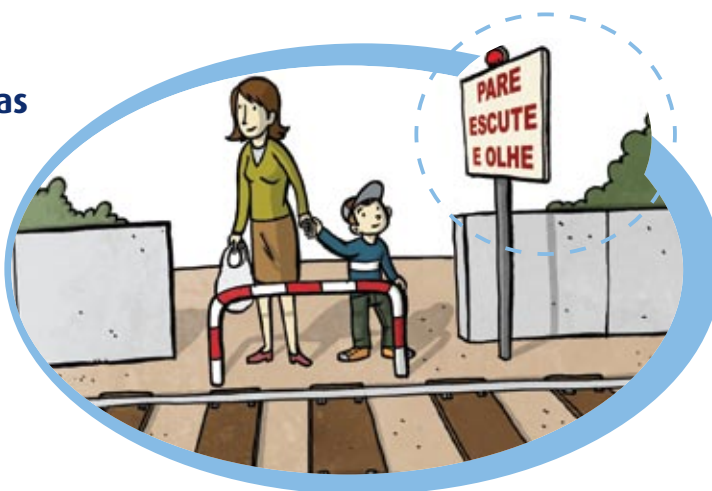
2.2.3 Passagens de nível

Embora mais frequente fora das localidades também podemos ser confrontados com esta situação dentro das localidades. As indicações servem, contudo, para as duas localizações.

Há várias situações a ter presentes:

○ Passagem de nível com cancelas e/ou com o sinal luminoso

As passagens de nível com esta(s) proteção(ões) só podem ser atravessadas se as cancelas estiverem abertas e/ou a luz vermelha não estiver acesa.



○ Passagem de nível sem cancelas

É preciso muita atenção no atravessamento das passagens de nível sem qualquer proteção ou sinalização.

É preciso escutar, olhar para um lado e para o outro e **atenção**: o sentido de circulação dos comboios é ao contrário do dos veículos, isto é, circulam pela esquerda enquanto que os veículos circulam pela direita. Portanto, olhar primeiro para a direita e depois para a esquerda e só então atravessar, a direito e depressa mas sem correr, se não se avistar nem ouvir nenhum comboio.

Não esquecer que a velocidade de circulação dos comboios pode ser superior à dos veículos e mesmo que pareça vir ainda muito longe o comboio rapidamente chega à passagem de nível.

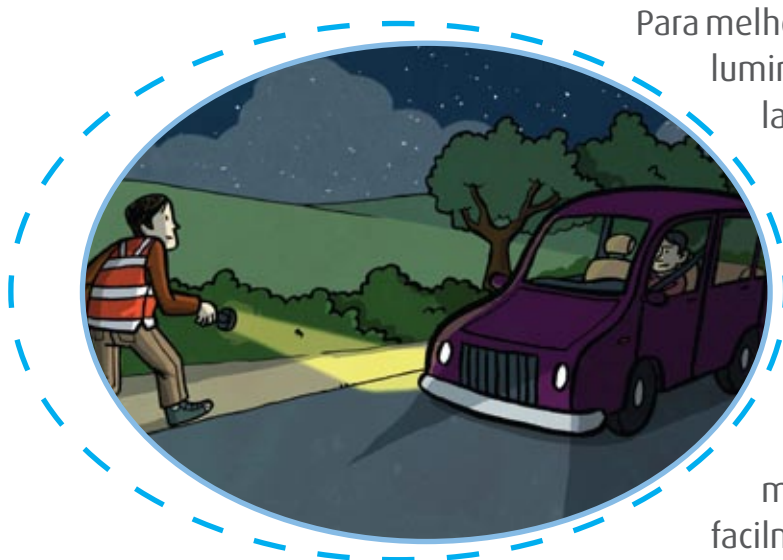
✗ O QUE NÃO DEVE FAZER

- Nunca atravessar uma passagem de nível com as cancelas fechadas ou com a luz vermelha ativada, pois qualquer destas situações são indicadoras da aproximação de um comboio mesmo que ainda não seja possível vê-lo.
- Nunca se deve parar, brincar, colocar obstáculos nas vias-férreas ou caminhar ao longo dos carris.

2.2.4 Circulação à noite

Caminhar pelas estradas desde o anoitecer até ao amanhecer, sobretudo quando não existir iluminação pública, pode ser um fator de risco acrescido. Embora para os peões seja mais fácil ver os veículos, já que têm os faróis acesos, para os condutores é mais difícil ver os peões que circulam.

É, pois, de evitar caminhar à noite pelas estradas. Se for realmente necessário, há que ter presente esta regra fundamental: **Ser Visto**.



Para melhor ser visto deve levar-se material luminoso ou refletorizado como lanternas, braceletes, coletes, etc. Se se utilizar uma lanterna, a luz deve estar direcionada para o chão, de maneira a não encandear os condutores.

É conveniente usar peças de vestuário brancas ou de cores muito claras, porque são mais facilmente visíveis.

Sempre que se transite na faixa de rodagem, desde o anoitecer ao amanhecer, em cortejos e formações organizadas, devem-se tornar visíveis estes grupos com, pelo menos, uma **luz branca** dirigida para a frente e uma **luz vermelha** dirigida para a retaguarda, ambas do lado esquerdo do cortejo ou formação. Estas medidas devem também aplicar-se em condições de visibilidade reduzida.

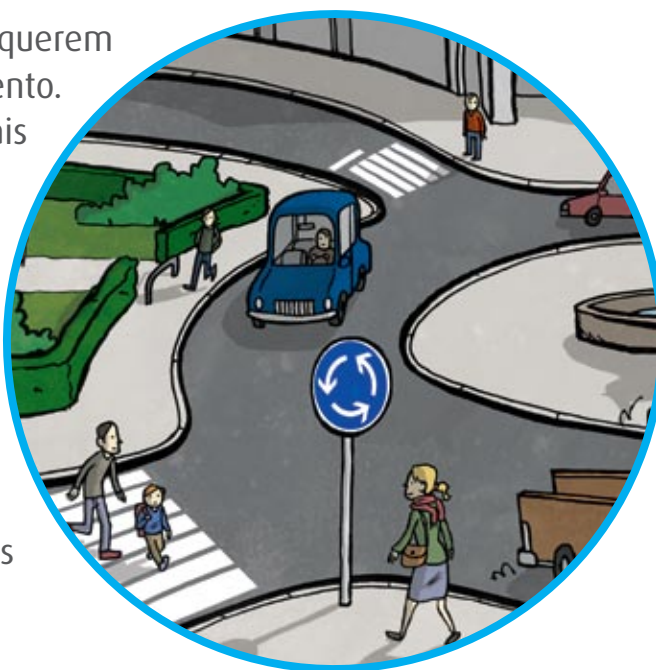
2.3 DENTRO E FORA DAS LOCALIDADES

Vamos agora lembrar os comportamentos que devemos adotar para circular de forma segura em situações com que nos podemos deparar tanto dentro, como fora das localidades.

2.3.1 Atravessamento de entroncamentos, cruzamentos e rotundas

Algumas vias, pelo seu traçado, requerem cuidados especiais no seu atravessamento. Aqui o caminho mais curto não é o mais seguro. Nunca se deve atravessar em diagonal.

Para atravessar com mais segurança um entroncamento, cruzamento ou rotunda há que fazê-lo por fases, atravessando uma a uma as vias de trânsito que os compõem, cumprindo sempre as normas já referidas para as passagens de peões em geral.



2.3.2 Passagens superiores e inferiores para peões



Por vezes a circulação de veículos é tão intensa que interrompê-la para deixar passar os peões seria difícil.

Por isso, existem as **passagens superiores e inferiores**, para que se possa passar com segurança sem interromper a circulação de veículos. Sempre que existirem estas passagens, **devem ser utilizadas**, não atravessando assim pelos locais onde o risco é maior.

2.3.3 Crianças

As crianças mais pequenas são, por natureza, inquietas e têm comportamentos imprevisíveis, que na via pública as podem colocar em perigo. É importante protegê-las e começar a ensinar-lhes desde cedo a integrarem-se com segurança no sistema de circulação rodoviário.



Ao caminhar com crianças pequenas, é necessário ter muita atenção e ter presente algumas regras importantes, como sejam:

- Dar-lhes a mão e levá-las pela parte interior do passeio ou da berma e nunca pelo lado da faixa de rodagem.
- Ensiná-las a brincar longe da faixa de rodagem, no interior dos parques e jardins ou noutros lugares de recreio ou de lazer.
- Explicar-lhes o perigo de invadirem a faixa de rodagem, para ir, por exemplo, recuperar uma bola ou brinquedo sem verificar previamente se se aproxima algum veículo.
- Demonstrar-lhes que os veículos não param instantaneamente e que decorre algum tempo e distância entre os condutores se aperceberem de um peão e, se for caso disso, conseguirem travar e parar.
- Instruir as crianças, de acordo com a sua capacidade de compreensão, sobre as regras, normas e comportamentos essenciais a uma circulação mais segura.
- Dar bons exemplos de conduta na via pública, pois as crianças tendem a imitar os comportamentos dos adultos.





2.3.4 Patins, skates ou trotinetas sem motor

A circulação com estes ou outros meios análogos é para todos os efeitos equiparada ao trânsito de peões, como já se referiu.

Devem ser utilizados nos passeios, locais de lazer ou em vias apropriadas para esse fim. Se forem utilizados nos passeios há que estar atento aos outros transeuntes de forma a não os incomodar.

X O QUE NÃO DEVE FAZER

- Circular pela faixa de rodagem
- Agarrar-se aos veículos para ser rebocado

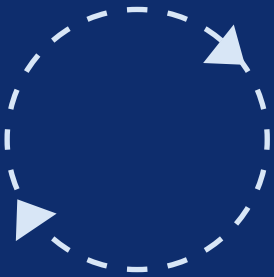
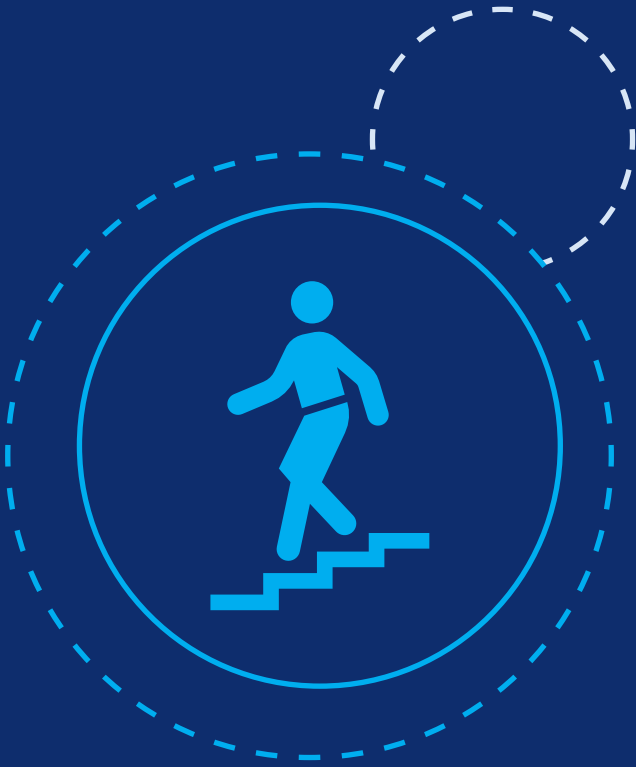
2.3.5 Idosos

Com o processo natural de envelhecimento algumas capacidades físicas e psicológicas tendem a diminuir. Os reflexos, as capacidades visuais, auditivas, de raciocínio, de perceção, de atenção e concentração e de mobilidade vão ficando, progressivamente, prejudicados.

Inerente à perda destas capacidades está a diminuição da capacidade de previsão e antecipação do risco e o aumento do tempo de reação. Embora todos estes aspetos possam ser e são, muitas vezes, compensados pela experiência, é importante estarmos conscientes destas dificuldades, frequentemente ignoradas pelos condutores.

Para nossa segurança há que ser especialmente cuidadoso quando se circula na via pública, particularmente no atravessamento da faixa de rodagem.



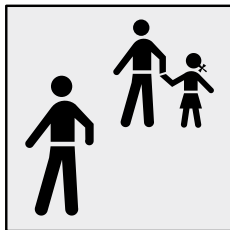


3

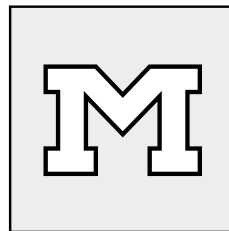
SINAIS DE TRÂNSITO IMPORTANTES PARA PEÕES







Símbolo de zona pedonal



Símbolo de "Metro"



Sinal de "Passagem de peões"



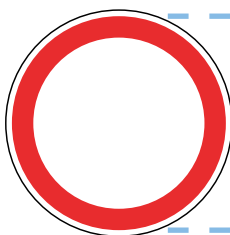
Sinal de "Sinalização luminosa"



Sinal de "Trânsito nos dois sentidos"



Sinal de "Passagem de nível sem guarda"



Sinal de "Trânsito proibido"



Sinal de "Trânsito proibido a peões"



Sinal de "Trânsito proibido a carros de mão"



Sinal de "Trânsito proibido a peões, a animais e a veículos que não sejam automóveis ou motociclos"



Sinal de "Pista obrigatória para peões"



Sinal de "Fim da pista obrigatória para peões"



Sinal de "Pista obrigatória para peões e velocípedes"



Sinal de "Fim da pista obrigatória para peões e velocípedes"



Sinal de "Pista obrigatória para peões e velocípedes"



Sinal de "Fim da pista obrigatória para peões e velocípedes"



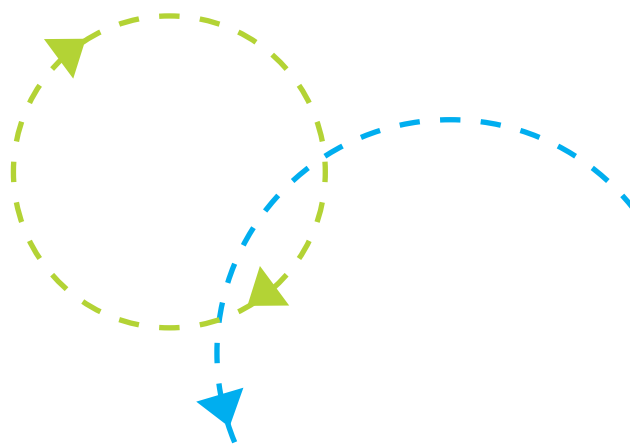
Sinal de "Passagem para peões"



Sinal de "Passagem desnivelada para peões com rampa"



Sinal de "Passagem desnivelada para peões com escada"



www.ansr.pt

