

**Porque
eu pedalo
sem
capacete**

**Andar de bicicleta
é uma atividade segura,
divertida e saudável
usando ou
não usando um capacete.**



Nós não somos contra capacetes

Algumas pessoas se sentem mais confortáveis pedalando com um capacete.

Mas somos contra alegações que:

- Dizem que andar de bicicleta é algo muito mais perigoso do que realmente é.
- Dizem que capacetes oferecem muito mais proteção do que realmente oferecem.

Pessoas que andam de bicicleta normalmente vivem vidas mais longas e mais saudáveis.

- ✓ Lesões sérias na cabeça são raras.
- ✓ O maior efeito de tais leis ou propagandas não foi melhorar a segurança das pessoas que andam de bicicleta, mas sim desencorajar o uso da bicicleta, não dando a importância necessária para seus benefícios.

Portanto, nós acreditamos que devemos todos trabalhar em conjunto para:

- ✓ Focar em medidas já bem estabelecidas para promover a bicicleta e o bem-estar de quem anda de bicicleta;
- ✓ Reconhecer que os benefícios de andar de bicicleta prevalecem sobre seus riscos;
- ✓ Evitar promover ou forçar o uso do capacete sem evidências confiáveis de que isso seria benéfico e que teria bom custo-benefício em relação a outras iniciativas de segurança.

Essa é a opinião da Associação Transporte Ativo em relação a capacetes.

Com base em estudo da Federação de Ciclistas Europeus - European Cyclists' Federation (ECF): <https://ecf.com/>

Leis sobre o uso de capacete e propagandas a base do choque e do horror desencorajam andar de bicicleta

Alegação: “Capacetes para andar de bicicleta previnem 85% das lesões na cabeça e 88% das lesões cerebrais” (Thompson '89)*.

Réplica: Esse estudo, citado desde 1989, nunca foi provado no mundo real. O aumento do uso de capacetes já foi conectado a grandes diminuições no uso da bicicleta, mas nunca para melhoras detectáveis na segurança das pessoas que andam de bicicleta.

Alegação: “Crianças e adultos deveriam usar um capacete todas as vezes que andam de bicicleta” (NHTSA 2007)*.

Réplica: Ciclistas sofrem menos lesões na cabeça do que motoristas e pedestres (ONISR 2005)*, portanto, se seguirmos essa alegação, motoristas e pedestres também sempre deveriam usar capacete.

Alegação: “Andar de bicicleta sem um capacete é suicida”.

Réplica um: Capacetes não impedem acidentes! Somente ruas mais seguras e boa educação para motoristas e ciclistas impedem acidentes.

Réplica dois: Leis e propagandas sobre o uso de capacete criam uma reação de “culpe a vítima” que o governo e a cultura do automóvel utilizam para evitar fazer melhorias para quem usa a bicicleta.

Andar de bicicleta é uma atividade na qual os benefícios prevalecem sobre os riscos

Um estudo em Copenhague (Anderson 2000)* descobriu que pessoas que andam regularmente de bicicleta têm uma taxa de mortalidade anual **29%** menor comparada com não ciclistas.

Um adulto que anda de bicicleta regularmente terá normalmente uma aptidão física equivalente a uma pessoa dez anos mais nova (Tuxworth 1986)*, e uma expectativa de vida dois anos maior que a média.

Os benefícios para a saúde, ao andar de bicicleta, prevalecem os riscos envolvidos por um fato de **20:1**, graças aos anos adicionados (Hillman 1993)*.

Um estudo sobre mortes, do Departamento de Transporte na Grã Bretanha, em 2003, constatou 114 mortes de ciclistas contra 30.000 mortes por culpa de obesidade e 42.000 mortes por ataques do coração.

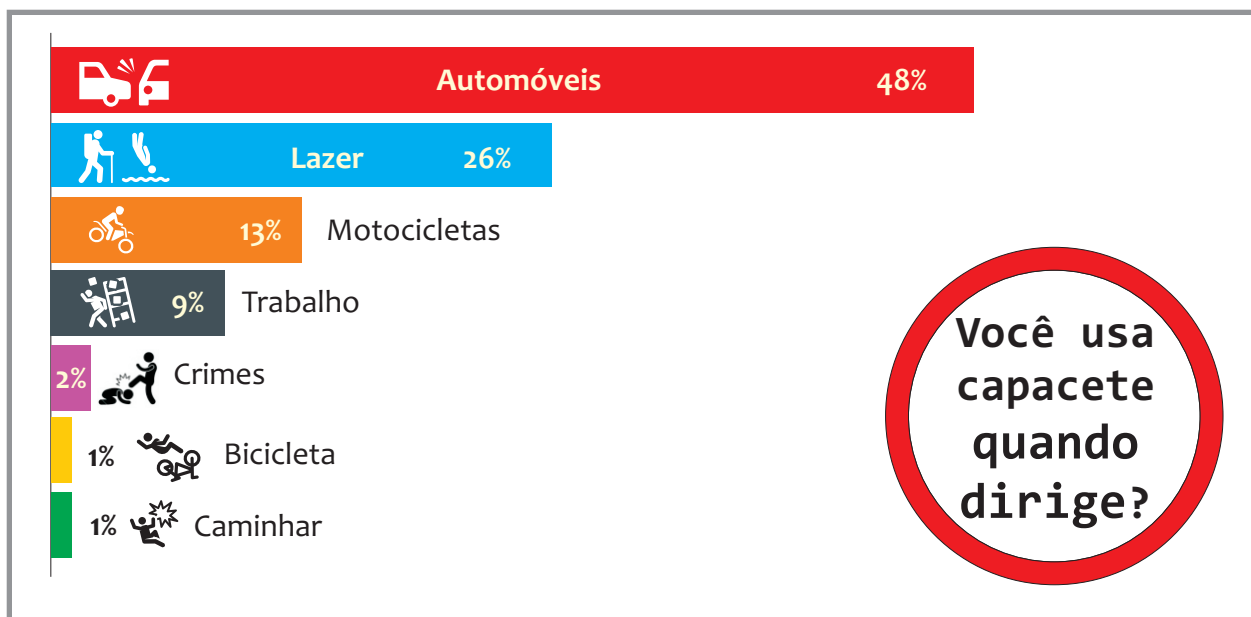
Reduções no número de pessoas andando de bicicleta devido às leis e propagandas negativas sobre o uso do capacete levam a uma redução significativa na saúde pública em geral.

Os benefícios para a saúde pública gerados por quem anda de bicicleta prevalecem sobre seus riscos por até **77:1** (Rojas-Rueda D et al 2011)*.



Porque
eu pedalo
sem
capacete

Causas de ferimentos graves na cabeça



Fonte: Kuratorium ZNS (Hannelore Kohl Stiftung für verletzte mit Schäden des zentralen Nervensystems) Geschäftsbericht 2004, DE

Capacetes para andar de bicicleta pouco ajudam a melhorar a segurança.



O risco de andar de bicicleta é pequeno – correspondendo a uma morte de um ciclista por 33 milhões km rodados na bicicleta. Uma pessoa normal levaria 21.000 anos para pedalar essa distância (Cavill & Davis 2007)*.

Diferente dos capacetes para andar de moto, capacetes para andar de bicicleta são leves, macios e quebram no impacto (Walker 2005)* fazendo com que eles sejam inúteis depois do impacto inicial e inúteis na maioria dos acidentes sérios o bastante para causar uma lesão fatal na cabeça. Também foi mostrado que capacetes para andar de bicicleta causam lesões cerebrais por rotação em alguns acidentes (St Clair & Chinn 2007)*.

Um aumento no uso de capacetes (p.ex., em lugares como Austrália e Nova Zelândia, que tornaram obrigatório o uso de capacete) não teve ligação com o aumento da segurança, somente reduziu o número de pessoas andando de bicicleta (Robinson 2006)*.

Andar de bicicleta é mais seguro com mais pessoas andando de bicicleta. Em lugares onde capacetes são comuns (EUA), andar de bicicleta é mais raro e acidentes são prevalentes. Reduzindo ainda mais o número de pessoas que andam de bicicleta, as leis sobre capacetes aumentam o risco para ciclistas (Jacobsen 2003)*.

* A lista detalhada das referências bibliográficas e outros recursos estão disponíveis na página da ECF: <https://ecf.com/what-we-do/road-safety/ecf-position-helmets>

O melhor jeito de melhorar a segurança de ciclistas é promover o uso da bicicleta.