

INFO # 61

MARÇO 2018

**m<sup>pt</sup>**  
mobilidadept.com

ÁREA J



**LIVRE E DIRETO**

POR CLÁUDIA OLIVEIRA

## HOJE NO JORNAL O JOGO

**PAULA TELES**

**“As cidades estão a transformar-se em ginásios ao ar livre”**

Empresária, presidente do Instituto de Cidades e Vilas com Mobilidade, esta é a engenheira que quer devolver os espaços urbanos às pessoas

O JOGO

# ÁREA J



**LIVRE E DIRETO**

POR CLÁUDIA OLIVEIRA

## EXTRAS

### “Hora de ponta”... em bicicleta

Porto e Lisboa, como grandes cidades, já trabalham a mobilidade em modos suaves, que não são poluidores. Mas há mais. “Guimarães está a dar um passo enorme. Em breve a cidade terá cerca de 50 km de ciclovia em meio urbano, projeto relevante na atual candidatura a Capital Europeia Verde 2020”. Outro exemplo é Vila Moura, recentemente requalificada e planeada pela MPT, onde já há, após Integração de ciclovias, “horas de ponta de bicicletas”, num modelo de mobilidade que está a “contagiar” outras localidades algarvias.

### O desafio de ensinar a andar a pé nas cidades

Parece banal, mas a verdade é que há hábitos que se perderam. “Fizemos um inquérito nas escolas de um município grande, com quase 80 mil habitantes, em que 50% das crianças nunca tinham andado de bicicleta. Note-se que 90% das crianças vão para a escola no carro dos pais, e vão assim até aos 18 anos”, revelou Paula Teles. Para a engenheira, mais que desenhar ciclovias, importa educar as crianças e jovens para a mobilidade. “Confo nas autarquias, tal como fizeram com os benefícios da reciclagem, para ensinar a andar de bicicleta e a pé”, desejou, acrescentando que esse “é o maior obstáculo à construção de cidades como ginásios ao ar livre”.

## PAULA TELES

# “As cidades estão a transformar-se em ginásios ao ar livre”

**Empresária, presidente do Instituto de Cidades e Vilas com Mobilidade, esta é a engenheira que quer devolver os espaços urbanos às pessoas**

O instituto que preside foi selecionado, em fevereiro, pela Comissão Europeia para trabalhar em Portugal no Pacto com Autarcas para clima e mobilidade, luta que trava diariamente na transformação de cidades. Vemos muitas pessoas a caminhar e correr nas cidades. É bom ou mau? É bom. Há uma relação direta entre aquilo que é o bem-estar da pessoa e a utilização desta para as caminhadas ou o andar de bicicleta. A utilização da rua e do restante espaço público em detrimento dos ginásios fechados permite, por exemplo, apanhar mais vitamina D. Os ritmos acelerados do tempo médio de trabalho dentro de edifícios deve exigir, cada vez mais, uma ocupação maior pelo estar ao ar livre, com repercussões enormes

na nossa saúde, nomeadamente ao nível da saúde mental. Assim, se a cidade for bem desenhada, pode ajudar imenso na saúde dos cidadãos. Isso traz novas exigências? Sim. As cidades, de forma geral, ainda não estão preparadas para a mudança de atitude. Teremos de as redesenhar, dando-lhes morfologia urbana mais amigável para se tornarem em ginásios ao ar livre. Este é o futuro! Os autarcas estão preparados? Os nossos autarcas também estão em grande mudança. Cidades como Porto e Lisboa começam a mudar, desde logo com a implementação de ciclovias e a diminuição de faixas de rodagem porque a mobilidade é importante no sentido de integração. Temos de criar mais parques de estacionamento nas periferias e melhorar os transportes públi-

cos, que integrem pontos de bike sharing, que permita a escolha do modo mais adequado à deslocação do cidadão. O que estamos a planejar para o futuro das cidades é que haja um conjunto de mobilidades diversas a ser usadas pelo cidadão no mesmo dia, de forma a estar liberta a custos adicionais, stress e filas de trânsito.



**Com a possibilidade de contribuir para o nosso bem-estar a cidade consegue atingir a sua maior finalidade.**

sito. Qual é a função da cidade? Ser uma casa. A cidade tem a sua função plena quando funciona como se fosse a nossa casa, um sítio de paz de proximidade, das diferentes opções. Se quiser estar mais sozinha vou para o quarto, se quiser estar no convívio fico na sala de estar... A cidade é a mesma coisa, junta pessoas. Por isso é que se chama polis às cidades, o maior sítio de democracia. Se conseguirmos juntar o facto de a cidade nos dar o ambiente natural, com a possibilidade de contribuir para o nosso bem-estar, a saúde, e o desporto na componente da saúde é muito importante, a cidade consegue atingir o seu ponto auge, a sua maior finalidade.

**Teve um acidente de bicicleta, experienciando as adversidades dos ciclistas.** Sim. Quando estou no Porto, aos fins de semana, costumo passear de bicicleta com amigos. As ciclovias têm aumentado, mas nem sempre bem feitas. Tive um acidente em frente à Casa da Música, numa ciclovia que não tem faixa de segurança, determinada pelas regras, e termina onde começa o estacionamento. Uma senhora de idade estacionou o carro, abriu a porta. Eu bati nessesaporta e fui projetada. Estive muito mal, parti o capacete, a minha bicicleta ficou muito danificada e várias pessoas tiveram acidente a seguir a mim. Estou neste momento a escrever um livro sobre como se devem desenhar as cidades para a convivência com os ciclistas. Deverá estar pronto até ao verão.