



MOBILIDADE E SAÚDE

A poluição do ar e os problemas relacionados com a mobilidade urbana constituem uma grande preocupação dos cidadãos europeus. Um estudo feito recentemente pela Comissão Europeia, indica que 70% dos europeus estavam mais preocupados com a qualidade do ar em 1999 do que em 1994. A poluição do ar está no topo, da sua lista de preocupações ambientais e o trânsito automóvel é a principal razão do seu descontentamento, no que diz respeito, ao ambiente em que vivem.

Ao mesmo tempo, contudo, o número de veículos nas estradas europeias, bem como o trânsito urbano, continuam a aumentar, contribuindo para uma maior deterioração da qualidade de vida, dos habitantes das cidades (ruído, poluição do ar, stress, etc.).

A Semana Europeia da Mobilidade e, especialmente, o Dia da Mobilidade e Saúde tem como objetivo, aumentar a consciencialização do público para os impactes negativos do trânsito automóvel no ambiente e na qualidade de vida das nossas cidades.

Para além dos serviços de saúde locais, seguradoras de saúde, associações de médicos ou associações desportivas, também as empresas se podem revelar parceiros adequados, para organizar o Dia da Mobilidade e Saúde. As empresas podem, nem sempre, estar preocupadas com a forma como os seus empregados vão para o trabalho, mas estão com certeza muito preocupadas com o absentismo devido a doenças. Relativamente a rastreios médicos, as consultas de mobilidade estão a tornar-se, cada vez, mais populares.

A Organização Mundial de Saúde, anunciou o seu apoio à Semana Europeia da Mobilidade e encara-a como um evento que pode contribuir, para aumentar a consciencialização dos cidadãos e governantes europeus, quanto à importância de promover formas sustentáveis de transporte, como um meio, de conseguir grandes benefícios em termos de saúde pública, qualidade do ambiente, bem como da vida urbana. A Semana Europeia da Mobilidade oferece uma excelente oportunidade, para se experimentarem alternativas ao uso do carro privado, tais como andar a pé, utilizar a bicicleta e os transportes públicos, contribuindo para criar atitudes mais positivas e angariar maior apoio a formas de transporte mais saudáveis e mais amigas do ambiente.

No sítio europeu da 'Semana Europeia da Mobilidade' (www.mobilityweek.eu) encontram-se disponíveis vários documentos (em língua inglesa) sobre esta temática, publicados pela Organização Mundial de Saúde.

DANOS AMBIENTAIS

O ruído e a qualidade do ar constituem as duas vertentes ambientais de maior relevância neste evento. É, portanto, essencial que se ponha em prática uma vertente pedagógica, deste tema:

- pedir aos serviços regionais de ambiente/energia/saúde ou a Centros de Informação e Documentação especializados, que façam uma exposição sobre ar e ruído
- pedir às instituições que fazem monitorização da qualidade do ar/ruído, ou outras, que façam demonstrações com os sensores utilizados para fazer a medição da qualidade do ar e do ruído
- pedir às forças policiais nacionais/locais, ou aos centros de inspeção automóvel, para fazerem testes antipoluição em veículos, em parques de estacionamento públicos.

BENEFÍCIOS DA ANDAR A PÉ E A BICICLETA

- convidar instituições adequadas (seguradoras de saúde, etc.) para darem informações sobre os benefícios da atividade física para a saúde; sobre os riscos e custos, a nível económico, da inatividade física e de como integrar atividades físicas na rotina da vida diária, etc.
- pedir a hospitais/médicos para se disponibilizarem a fazer alguns exames (pressão arterial, circulação, peso, massa óssea, etc.)
- combinar com coletividades desportivas, que procedam à apresentação das suas atividades.
- pedir a associações desportivas, comerciantes, escolas, etc., para participarem em concursos, corridas, etc.
- pedir às organizações competentes que instalem parques infantis, encorajando o exercício físico e o desenvolvimento das potencialidades das crianças
- pedir a grupos que se mantêm em forma, realizando caminhadas, orientados por um médico ou por uma clínica, que falem publicamente das suas experiências
- persuadir o Ministro da Saúde, ou o Presidente / Vice-Presidente da Câmara, a participarem numa caminhada com um desses grupos
- apresentar medidas, já implementadas, ou em fase de planeamento que melhorem a situação dos peões e dos ciclistas (zonas pedonais, troços com bandas sonoras, novas faixas para ciclistas e ou peões, etc.)
- consultar, também, as recomendações dadas para os Dias da Utilização da Bicicleta / Viver as Ruas / Percursos Verdes.