**CARTA DE PEDIDO DE APOIO AO PEDESTRE PARA A EMPRESA ONDE VOCÊ TRABALHA**

*Este é um modelo de carta que serve para você enviar ao departamento de RH ou à diretoria da empresa, ou organização, onde você trabalha para mostrar os benefícios de se promover o transporte a pé ao trabalho e que práticas ela pode tomar para fazer isso.*

*A carta é aberta e completamente adaptável ao seu contexto.*

*Fique a vontade para copiá-la, replicá-la e sugerir melhorias.*

*Qualquer dúvida, sugestão ou comentário, entre em contato conosco pelo e-mail: contato@corridamiaga.org*

**Sugestão de assunto no envio por E-mail:** ​Carta de pedido de apoio ao pedestre e o uso do transporte a pé

**\_cidade\_, \_\_dia\_\_ de \_\_mês\_\_\_ de 2019**

**Prezado/a(s) \_\_\_completar nome(s) do(s) responsável(éis) da empresa/ organização\_\_\_**

Ir a Pé ao trabalho é uma ótima forma de começar o dia. Os benefícios são enormes e ainda otimiza tempo, transformando o tempo perdido nos congestionamentos em atividade física e qualidade de vida.

Toda primeira sexta-feira do mês de Julho (este ano, **05 de Julho**), o **Instituto Corrida Amiga**, com apoio de várias organizações parceiras, promove o “**Dia de ir #aPéAoTrabalho**”, estimulando e inspirando pessoas a se deslocarem a pé ao trabalho (caminhando, correndo ou inclusive combinando parte do trajeto com bicicleta/transporte público/carona).

 O transporte a pé tem sido discutido mundialmente não só como uma das soluções para uma cidade sustentável, mas também como elemento fundamental para a motivação, saúde e qualidade de vida dos colaboradores/as que o utilizam. Portanto, venho por meio desta carta solicitar que a/o [completar com nome da empresa/organização] ​apoie esta iniciativa e promova o transporte a pé a seus colaboradores/as.

A seguir disponibilizo algumas motivações para isso e o que é possível fazer para que esta empresa seja uma empresa amiga do pedestre. Por que ações da empresa/organização podem gerar ganhos e benefícios a todos ao promover o transporte a pé:

* **Estimular a saúde do funcionário na realização de atividade física no dia a dia:**
	+ A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2011) recomenda 150 minutos de atividade física por semana;
	+ Uma caminhada de 30 minutos representam 2,5km e 165 kcal.
	+ A longo prazo, a caminhada pode auxiliar a diminuir risco de problemas de hipertensão, colesterol e doenças do coração;
	+ Pode-se até considerar um modo de ginástica laboral dos colaboradores/ as.
* **Promover a redução de gastos com transporte:**
	+ Uma caminhada de 30 mins traz uma economia de R$7,50 em relação ao transporte privado;
	+ O tempo perdido no trânsito custa cerca de 4% do PIB brasileiro por ano (FGV, 2014).
* **Incentivar a redução da emissão de gases poluentes e aumento da geração de energia mais limpa:**
	+ Uma caminhada de 30 mins evita a emissão de 0,6 kg CO2e.
* **Encorajar o deslocamento a pé para curtas distâncias e horários de alto tráfego como uma ótima alternativa de mobilidade:**
	+ Durante o horário de pico na cidade de São Paulo, a velocidade média dos veículos é de 7 a 15 km/h (CET), enquanto que a pé: caminhando faz-se em média 4 km/h e correndo 8 km/h
	+ No Brasil, 36% dos deslocamentos são realizados a pé e 29% por transporte coletivo totalizando 65% do total de deslocamentos feitos a pé ou por transporte público (ANTP, 2015).

Neste cenário, a promoção do transporte a pé é apresentado como parte da solução para a mobilidade das grandes cidades.

Para fazer parte dessa solução, apresento algumas sugestões para que os pedestres urbanos sejam bem recepcionados nesta empresa/organização​, e fico à disposição para auxiliar e apoiar no que for preciso:

* **Disponibilizar vestiário e chuveiro:** ​instalar um vestiário com chuveiro faz com que os colaboradores/ as se sintam mais motivados a ir ao trabalho a pé - parte ou todo seu trajeto - porque poderão tomar um banho e/ou se trocar antes de começar a trabalhar. Se não for possível, uma alternativa é buscar uma parceria com uma academia próxima ou mesmo começar com um banheiro apropriado para as pessoas se trocarem. Sugiro também fornecer armários para que os colaboradores/ as não necessitem de trazer a roupa de trabalho todos os dias.
* **Estimular o transporte de modo seguro:** somos todos pedestres e convivemos diariamente com esta situação, com algumas dicas e cuidados podemos torná-la mais segura como a escolha de rotas, postura do corpo ou pontos de atenção ao se deslocar a pé. Isso ajudará muito na prevenção de acidentes, além de incentivar o convívio e a cidadania. Aqui disponibilizo um guia aberto com diversas dicas: http://corridaamiga.org/wp-content/uploads/2018/06/Guia\_Transporte\_a\_P%C3%A9\_2018.pdf.
* **Criar incentivos:** ​após estas pequenas iniciativas, vários incentivos podem ser dado aos colaboradores/ as para estimular os pés como transporte. Podem ser realizadas oficinas educativas e motivacionais com os colaboradores/ as, organizar um dia de ir “A Pé Ao Trabalho​”​, dar benefícios para quem utilizar do transporte a pé diariamente e promover encontros entre os colaboradores/ as para fomentar o trabalho em equipe.

Acredito que uma sociedade com mais harmonia e respeito aos direitos das pessoas depende de todos nós e a mudança para uma cidade melhor começa com atitudes como estas.

Espero poder contar com a colaboração e ajuda de V. Sas.

Atenciosamente,

\_\_\_\_\_Seu nome\_\_\_\_\_