

Guia do Transporte a Pé

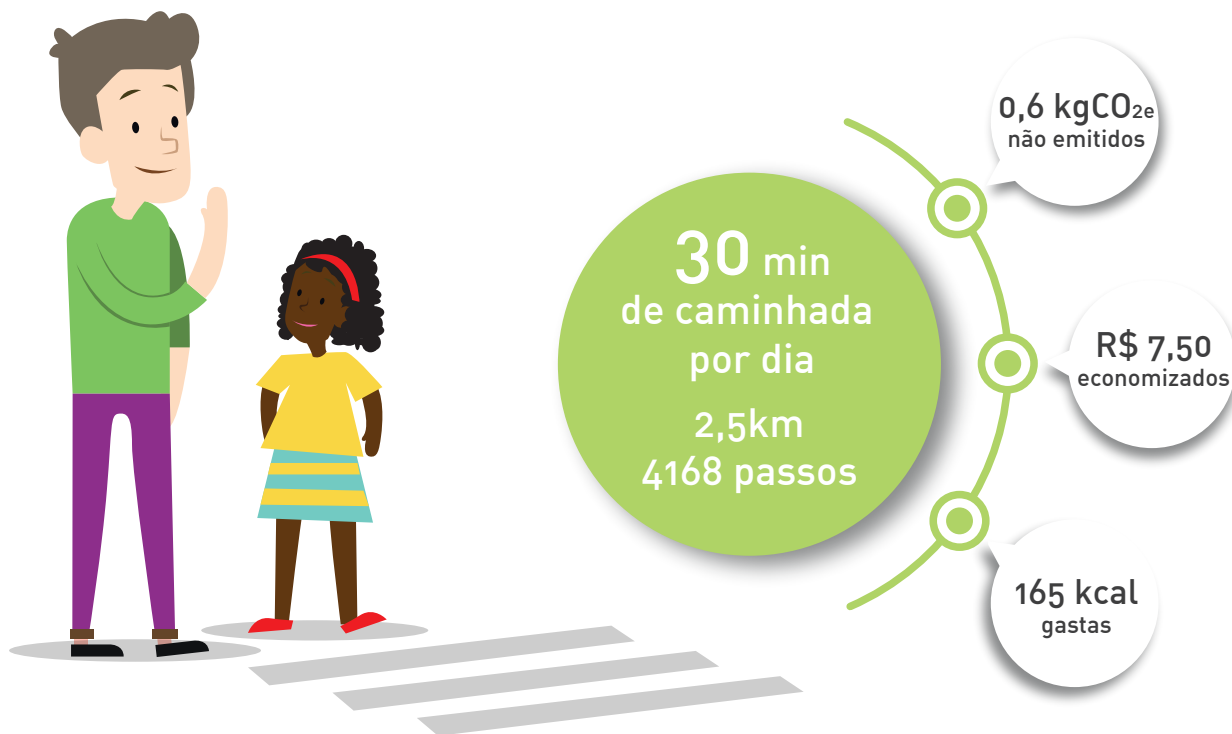
DICAS E INFORMAÇÕES
PARA VOCÊ USAR
SEUS PÉS COMO MEIO
DE TRANSPORTE.

Os pés como transporte

Dicas e informações

A pé também é transporte! Já pensou como você chega no ponto de ônibus ou estação de trem/metrô? E até o estacionamento? É bem provável que sua resposta seja: “a pé”.

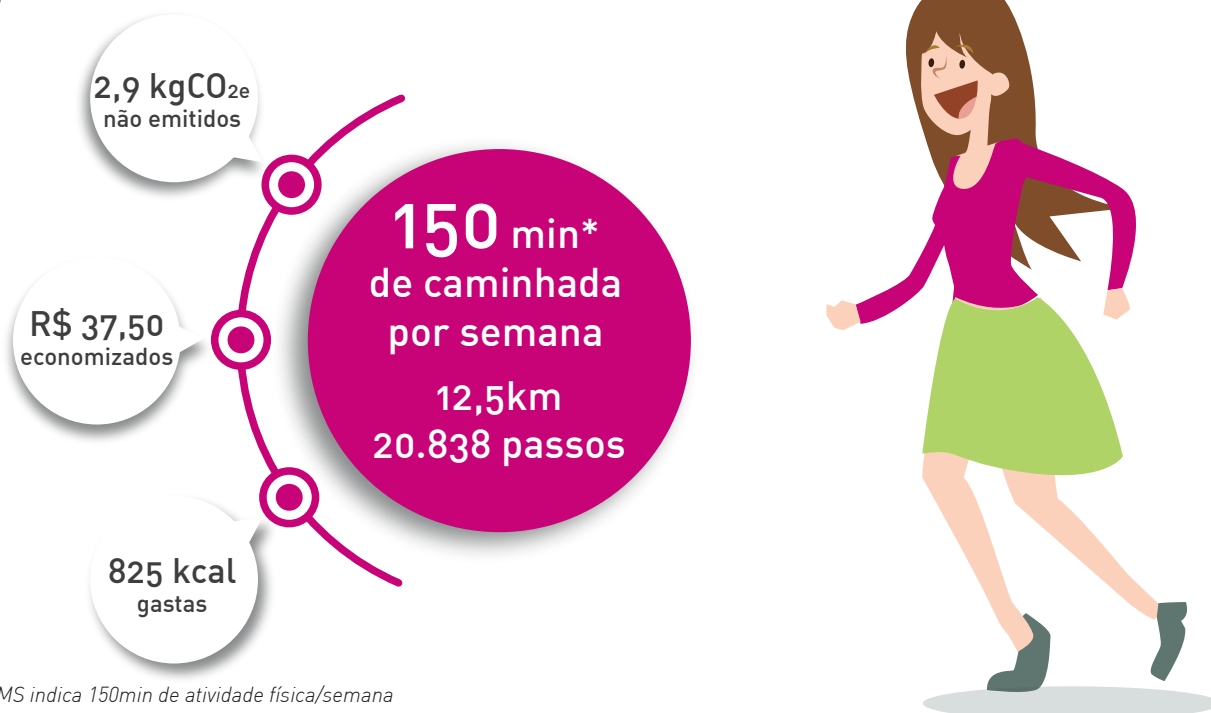
Sim, o deslocamento a pé é um meio de transporte eficiente. Ir ou voltar a pé do trabalho, da escola, da universidade é revigorante, saudável e econômico. Faz você se sentir muito bem!



Unindo a experiência da comunidade global de pessoas que se deslocam a pé, este guia tem o objetivo de fornecer informações e incentivar o transporte a pé de forma saudável, confortável e prática.

Usar os pés como transporte é simples, traz muitos benefícios e tem suas vantagens. Apesar da demanda (somos 100% pedestres), as cidades ainda apresentam muitas ciladas e obstáculos que reduzem sua acessibilidade às pessoas que desejam usufruir deste meio de transporte.

Desejamos CIDADES ACESSÍVEIS onde NINGUÉM É INVISÍVEL.



* OMS indica 150min de atividade física/semana

A prática do transporte a pé não determina distância ou tempo de deslocamento. Porém, as recomendações de acessórios a seguir foram pensadas para um tempo de deslocamento maior do que trinta minutos. O seu percurso é mais curto? Sem problemas, siga as recomendações que se adequem ao seu caso e vá a pé!

○ Acessórios



- Roupas e tênis adequados para o deslocamento a pé
- Trajes leves e arejados
- Mochila pequena impermeável e com tiras no peito e cintura (Garantem a estabilidade durante o percurso)
- Garrafa de água
- Materiais Refletores ou faróis de bike amarrados à mochila
- Identificação (documentos e telefone de contato)

36%
de pessoas se deslocam exclusivamente a pé no Brasil diariamente*

○ Higiene



- Chegue ao seu destino com antecedência para tomar água, resfriar o corpo e se recompor
- Diminua o ritmo nos últimos metros para resfriar o corpo
- Leve uma toalha pequena para se secar
- Aplique perfume ou desodorante
- Use shampoo seco ou talco na raiz do cabelo para tirar a oleosidade
- Banho de gato - Utilize a pia para lavar rosto, pescoço e braços

Você pode optar fazer somente o trajeto de volta a pé; buscar uma parceria com uma academia próxima ao seu destino para utilizar apenas o vestiário/chuveiro. Procure saber se existem colegas de trabalho na mesma situação, e neste caso, a própria empresa poderia encabeçar a parceria com a academia. Procure saber se não há um chuveiro “esquecido” aí na empresa. Acredite! Quase sempre há um!

○ Logística

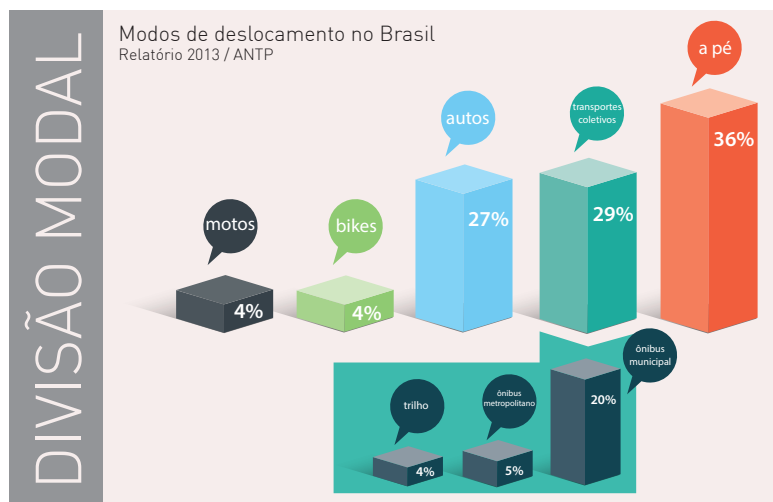


Planeje e estude como será a logística de objetos e caminho a percorrer. Seu caminho a pé não precisa necessariamente ser o mesmo que faria de carro.

A escolha do trajeto deverá levar em conta outros critérios como: menos acidentado, mais plano, mais movimentado, mais iluminado à noite, com mais sombra... enfim, o que mais te agrada.

* Fonte: ANTP

A pé e ônibus é como arroz com feijão. Caso não consiga percorrer longas distâncias a pé, pegue um ônibus ou metrô até determinado local e se desloque a pé a partir deste ponto. Usa veículo? Estacione em um local mais distante e vá/volte a pé a partir desse ponto.



0 que levar na mochila?

SÓ CARREGUE O MÍNIMO NECESSÁRIO!
SE PRECISAR CARREGAR SEU LAPTOP,
UTILIZE UMA MOCHILA ADEQUADA!

UMA OU DUAS MUDAS DE ROUPA, PERFUME
OU DESODORANTE E UMA TOALHA PEQUENA SECA.

LANCHES LEVES COMO FRUTAS SECAS OU
FRESCAS E UMA GARRAFA DE ÁGUA.

TENHA SEMPRE 2 OU 3 SACOS PLÁSTICOS.
ELES SÃO ESSENCIAS PARA ISOLAR OBJETOS
DENTRO DA MOCHILA

SEUS DOCUMENTOS, CARTEIRA E SEU
CELULAR.

UM CASACO OU UM AGASALHO LEVE
GARANTE SEU CONFORTO NOS DIAS FRIOS.

0 Rota

Planeje e estude bem as alternativas de rotas antes de sair de casa. Algumas plataformas e aplicativos são úteis no monitoramento do seu trajeto e controle de suas rotas (Strava, Runtastic, Google Maps). Novos caminhos é uma ótima oportunidade para explorar novas visões da cidade.

Identifique pontos de referência em seu trajeto (padarias, postos de gasolina, hospitais, metrô ou terminais de ônibus) Estes locais servirão de suporte às suas necessidades fisiológicas, emergências ou contato pessoal.

Dê preferência a lugares mais movimentados, e se for à noite, procure rotas com melhor iluminação pública.

○ Fique Atento!

- Cuidado com as calçadas ciladas (buracos, degraus, tampas de bueiro, etc)
- Cuidado com os portões das garagens e o movimento dos carros
- Cuidado com os cães. Evite movimentos bruscos
- Na ciclovia lembre-se que trata-se de um espaço compartilhado
- A música reduz a atenção. Coloque o som em um volume adequado



○ Transporte a pé como atividade física

Praticar 30 minutos de atividade física diariamente promove muitos benefícios para sua saúde física e mental. A caminhada é um destes exercícios. Esteja preparado:

- Uma avaliação médica regular é importante
- Esteja sempre bem alimentado(a)
- Use sempre calçados confortáveis
- Se possível fortaleça seus músculos com atividades de musculação
- No caso de muito cansaço ou dores interrompa a atividade e procure um médico



Nutrição

Independente da distância percorrida e a intensidade da caminhada, faça sempre um lanchinho antes de iniciar.

O que comer? Pães, frutas, cereais, combinados ou não com alimentos fontes de proteínas (queijos, leites, iogurtes, carnes e ovos) Frutas frescas e secas, castanhas e água de coco estão entres as opções práticas e saudáveis para levar na mochila. Hidrate-se antes, durante e depois.

Não se esqueça de comer também ao chegar ao seu destino, otimizando, assim, a recuperação muscular e preparando-se para o próximo percurso.



Postura

Ombros relaxados permitindo livre movimento dos braços

A mochila deve carregar somente o necessário e sempre estar firme ao corpo

Tronco ereto e abdômem contraído

Cabeça erguida = pescoço confortável

Braços com movimento natural, para frente e para trás

Pernas devem estar leves, movimentando-se naturalmente

Calçados confortáveis colaboram para uma melhor postura

Seu corpo dá todas as dicas. Lembre-se sempre de observá-lo.



● Caminharam juntos para produção deste guia:

● **Corrida Amiga**

Somos uma organização que, desde 2014, promove o transporte a pé para transformar o cotidiano dos cidadãos e cidadãs a partir da perspectiva da mobilidade ativa, combatendo o sedentarismo, promovendo saúde e qualidade de vida otimizando o tempo daqueles que optam pelo deslocamento a pé.
www.corridaamiga.org contato@corridaamiga.org +55 (11) 94155-5993

● **Lobo assessoria esportiva**

Lobo Assessoria Esportiva foi fundada em 2009 visando incentivar pessoas e proporcioná-las a adoção de bons hábitos de vida, de maneira sustentável e prazerosa, difundindo um novo modelo de promoção de saúde e bem-estar.
<https://www.facebook.com/loboassessoriaesportiva> www.loboassessoria.com.br contato@loboassessoria.com.br

● **Nathália Maria Zampronha**

Profissional de Educação Física, especializada em Pilates Clássico e Treinamento Desportivo. Apaixonada pelo movimento humano, busca levar qualidade de vida aos seus clientes, respeitando as características e buscando entender como cada um funciona a fim de desenvolver um trabalho assertivo.
[@nathmzam](https://www.instagram.com/nathmzam) profnathalia@gmail.com

● **Serena Del Favero Nutrição Esportiva**

Graduada em Nutrição pela Universidade de São Paulo (USP) com especialização em Fisiologia do Exercício pela UNIFESP e Mestrado em Biodinâmica do Movimento Humano pela Escola de Educação Física da USP, a nutricionista Serena del Favero atende atletas e praticantes de atividade física desde 2007.
www.serenadelfavero.com.br nutricao@serenadelfavero.com.br

● **The Run Commuter**

Nossa maior missão é educar e encorajar as pessoas a trocarem seus carros, transporte público, por modos de transporte ativo, como bicicleta e corrida. Por Joshua Woiderski e Nicolas Pedneault
<https://www.facebook.com/TheRunCommuter> www.theruncommuter.com info@theruncommuter.com

Colaboradores

● **Federação Internacional de Pedestres (IFP)**

A Federação Internacional de Pedestres (IFP) é uma rede com associações sem fins lucrativos e indivíduos de todo o mundo, que trabalham, desde 1963, pelos pedestres e pelo espaço público.
<http://www.pedestrians-int.org/> twitter.com/IFPedestrians www.facebook.com/IFPedestrians/

● **IAMRUNBOX**

IAMRUNBOX nasceu da combinação do amor pelas viagens com a paixão pela corrida. Focando na ergonomia, inovação e design, nós desenvolvemos uma mochila que acompanha o dia a dia ativo.
Por Kirill Noskov e Irina Mavruska

● **Marcio de Morais Jr.**

Colaborador ativo e essencial para a concepção do Guia com trabalho na interface com parceiros, compilação das informações e tradução da versão em inglês.

● **Simon Cook**

Geógrafo (e corredor), com amplos interesses na geografia social, cultural e de transporte, baseado na Birmingham City University e Royal Holloway, Universidade de Londres.
www.jographies.wordpress.com Twitter: [@SimonlanCook](https://twitter.com/SimonlanCook) Simon.Cook.2013@live.rhul.ac.uk

Colaboradores de conteúdo

Claudio Oliveira da Silva - Lorena de Freitas Pereira - Meli Malatesta - Vitor Muramatsu

Guia do Transporte a Pé

ATUALIZAÇÕES
2021: A PÉ, NA
PANDEMIA

corrid6**amiga**
transporte a pé

Mais gente a pé

Como seguir os protocolos sanitários?

A MAIORIA DA POPULAÇÃO BRASILEIRA UTILIZA O TRANSPORTE A PÉ E O TRANSPORTE COLETIVO DIARIAMENTE COMO PRINCIPAL MEIO DE TRANSPORTE. APROXIMADAMENTE 40% DOS BRASILEIROS SE DESLOCAM EXCLUSIVAMENTE A PÉ E 28% DOS DESLOCAMENTOS DIÁRIOS SÃO FEITOS POR TRANSPORTE COLETIVO, QUE SEMPRE INCLUEM UM TRECHO A PÉ, REPRESENTANDO 68% DO TOTAL DOS DESLOCAMENTOS DIÁRIOS NO PAÍS (ANTP, 2017; COMO ANDA, 2020).

POR CONTA DA COVID-19, A PREFERÊNCIA POR ANDAR A PÉ SUBIU DE 9% PARA 23% NO BRASIL (REDE BR, 2020). E 32% DA POPULAÇÃO PAULISTANA PASSARAM A ANDAR MAIS A PÉ (REDE NOSSA SÃO PAULO, 2020).



Teste a máscara antes, em casa!



O USO DA MÁSCARA DIFICULTA A RESPIRAÇÃO, ESPECIALMENTE QUANDO ESTAMOS EM MOVIMENTO... NO ENTANTO, SEU USO É DE EXTREMA IMPORTÂNCIA PARA PREVENIR A TRANSMISSÃO DA DOENÇA CAUSADA PELO NOVO CORONAVÍRUS.

ANTES DE REALIZAR SEU DESLOCAMENTO A PÉ, TESTE EM CASA:

- TENHA ALGUNS MODELOS DIFERENTES PARA DESCOBRIR AQUELE QUE TE DEIXA MAIS CONFORTÁVEL E QUE COBRE SUA BOCA E NARIZ, SEM DEIXAR FOLGA NAS LATERAIS DO SEU ROSTO
- CAMINHE EM CASA, PELOS CÔMODOS OU QUINTAL, OU FAÇA UM TREINO RÁPIDO FUNCIONAL (TEM VÁRIAS OPÇÕES DE APP/AULAS NO YOUTUBE), ALGO QUE TE FAÇA AUMENTAR A FREQUÊNCIA CARDÍACA – SIMILAR A CAMINHADA/CORRIDA

ASSIM, FICARÁ MAIS FÁCIL ACERTAR O MODELO MAIS ADEQUADO AO SEU PERFIL

corridaamiga



**Use a máscara
para se deslocar
a pé também!
Ajude a prevenir
a transmissão**

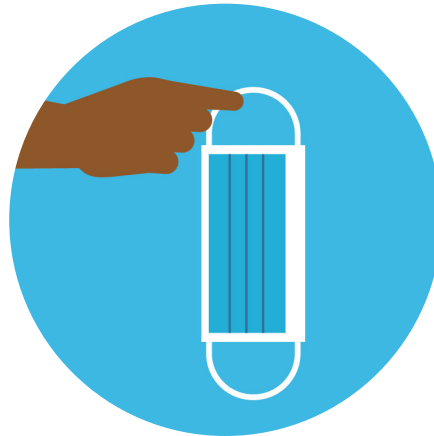
SIGA ESSAS DIRETRIZES
PARA USAR CORRETAMENTE
SUA MÁSCARA FACIAL AO
SE DESLOCAR PÉ

corrido**amiga**

corridsamiga



LAVE AS MÃOS ANTES E
DEPOIS DE TOCAR NA
MÁSCARA



TOQUE APENAS NAS
ALÇAS AO COLOCAR E
TIRAR A MÁSCARA



CERTIFIQUE-SE DE QUE A
MÁSCARA COBRE NARIZ,
BOCA, QUEIXO E NÃO
DEIXA FOLGA NAS
LATERAIS. SE AJUSTAR A
MÁSCARA, LAVE AS MÃOS



CERTIFIQUE-SE DE QUE
CONSEGUE RESPIRAR E
FALAR ATRAVÉS DA
MÁSCARA



LAVE AS MÁSCARAS
REUTILIZÁVEIS APÓS O USO.
SE A MÁSCARA FOR
DESCARTÁVEL, DESCARTE-A
CORRETAMENTE QUANDO
ESTIVER SUJA OU DANIFICADA



TENHA UM FRASCO DE
ÁLCOOL EM GEL COM
FÁCIL ACESSO PARA
HIGIENIZAR AS MÃOS
ANTES DE DEPOIS DE
TOCAR EM SUA MÁSCARA

corridsamiga



NÃO SE RECOMENDA O USO DE BANDANAS, POLAINAS OU MÁSCARAS COM VÁLVULAS



NÃO TOQUE NA SUA MÁSCARA ENQUANTO ELA ESTIVER SENDO USADA



NÃO USE A MÁSCARA SOB O QUEIXO COM O NARIZ E BOCA EXPOSTOS



NÃO DEIXE SEU NARIZ OU BOCA DESCOBERTOS



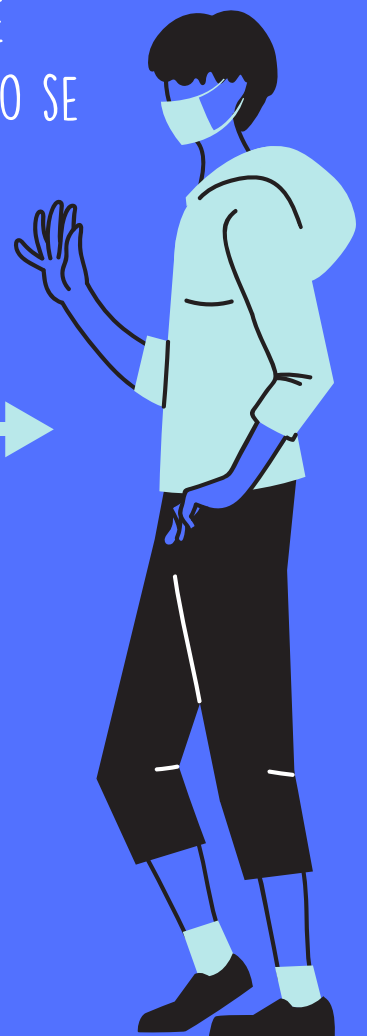
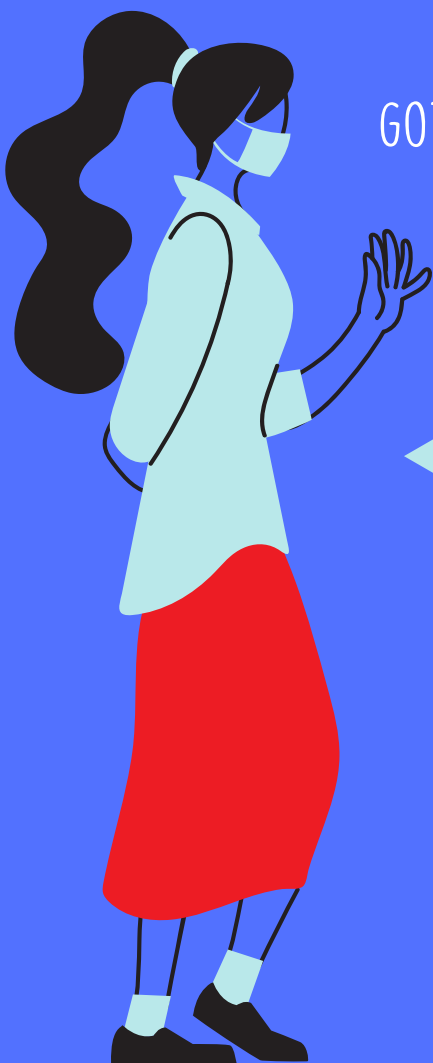
NÃO REMOVA A MÁSCARA QUANDO ESTIVER PERTO DE OUTRAS PESSOAS EM LOCAL PÚBLICO



NÃO COMPARTILHE SUA MÁSCARA COM FAMILIARES OU AMIGOS

Mantenha distância e evite contato físico

O ARTIGO "SOCIAL DISTANCING V2.0: DURING WALKING, RUNNING AND CYCLING" RECOMENDA QUE OS CAMINHANTES FIQUEM, PELO MENOS, 4 METROS DE DISTÂNCIA UNS DOS OUTROS, PARA EVITAR NUVENS DE GOTÍCULAS DE OUTRAS PESSOAS QUE ESTÃO SE EXERCITANDO.



O ARTIGO AINDA NÃO PASSOU POR PARECERISTAS. NO ENTANTO, MESMO NÃO TENDO CONCLUSÃO SOBRE, MANTENHA DISTÂNCIA, O MÁXIMO POSSÍVEL, E EVITE CONTATO FÍSICO.

Ao longo do caminho, evite tocar em superfícies



EVITE TOCAR EM BOTOEIRAS DE SEMÁFORO, CORRIMÃOS DE ESCADARIAS, MAÇANETAS E NÃO SE ESCORE EM PAREDES DE ESTABELECIMENTOS E POSTES AO ESPERAR O SEMÁFORO ABRIR. EVITE TAMBÉM USAR O CELULAR OU OUTROS EQUIPAMENTOS.

SE TOCAR EM ALGUMA SUPERFÍCIE OU OBJETO, LAVE AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO OU USE ÁLCOOL EM GEL.

IMPORTANTE: NÃO TOQUE NO SEU ROSTO DESDE QUE SAIR DE CASA ATÉ O MOMENTO DO RETORNO, QUANDO IRÁ LAVAR AS MÃOS COM SABÃO E PASSAR ÁLCOOL GEL.

Ao sair, leve uma máscara reserva



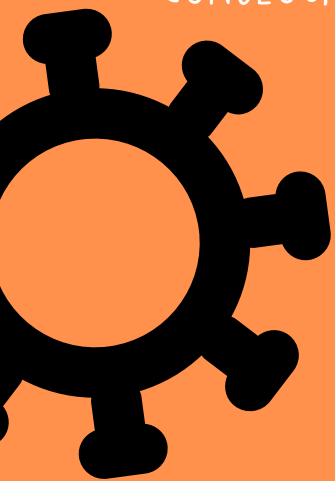
MÁSCARAS DE USO NÃO PROFISSIONAL DEVEM SER UTILIZADAS POR ATÉ 3 HORAS OU ATÉ ESTAREM ÚMIDAS E DEPOIS TROCADAS.

AO SAIR, LEVE UMA MÁSCARA RESERVA PARA TROCAR QUANDO NECESSÁRIO.

PARA REALIZAR A TROCA, RETIRE A MÁSCARA USADA SEGURANDO PELAS ALÇAS E COLOQUE EM UM BOLSO OU SACOLA, ISOLANDO—A DE OUTROS ITENS QUE ESTEJA CARREGANDO. LIMPE AS MÃOS COM ÁLCOOL EM GEL E COLOQUE A MÁSCARA NÃO USADA.

Limpe a sola do calçado

AO ENTRAR NO LOCAL DE DESTINO, TIRE O CALÇADO E DEIXE EM UM LOCAL QUE NÃO TENHA MUITO ACESSO. ALÍ, HIGIENIZE A SOLA COM UMA SOLUÇÃO DE ÁGUA COM ÁGUA SANITÁRIA OU COM ÁLCOOL 70%. LIMPE O LOCAL REGULARMENTE, ASSIM COMO O CAPACHO (GDF, 2020). NÃO SE ESQUEÇA DE LAVAR AS MÃOS APÓS CALÇAR OU TIRAR OS SAPATOS. AINDA, CASO DURANTE O TRAJETO TENHA QUE AMARRAR O CADARÇO OU MEXER NO TÊNIS, NÃO COLOQUE AS MÃOS NO ROSTO ATÉ CONSEGUIR LAVÁ-LAS CORRETAMENTE.



Caminharam com a gente, à distância, para a produção de conteúdo relacionado à pandemia:

Instituto Corrida Amiga:

Angela Knijnik; Graziela Mingati; Mity Hori; Silvia Stuchi

Rita Lopes - Vote Nelas Mauá

O Vote Nelas é um coletivo suprapartidário fundado por mulheres, organizado de forma independente, voluntária e colaborativa que trabalha para contribuir efetivamente para a eleição de mais mulheres para o Legislativo Brasileiro.

Serena Del Favero Nutrição Esportiva

Graduada em Nutrição pela Universidade de São Paulo (USP) com especialização em Fisiologia do Exercício pela UNIFESP e Mestrado em Biodinâmica do Movimento Humano pela Escola de Educação Física da USP, a nutricionista Serena del Favero atende atletas e praticantes de atividade física desde 2007.

www.serenadelfavero.com.br; nutricao@serenadelfavero.com.br

Nicolas Pedneault - The Run Commuter

Nossa maior missão é educar e encorajar as pessoas a trocarem seus carros por modos de transporte ativo, como bicicleta e corrida. Por Joshua Woiderski e Nicolas Pedneault.

www.theruncommuter.com; info@theruncommuter.com