



Gaia

**Semana
Europeia da
Mobilidade**



Município de V. N. Gaia

SEM 2013

RELATÓRIO FINAL



Município de V. N. Gaia

DIRECÇÃO MUNICIPAL DA PRESIDÊNCIA E DA SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

Índice	Pág.
1. Exposição SEM - Edições 2007/2013	3
2. III Caminhada Solidária “Caminhar Por Uma Causa”	4
3. Dia Europeu Sem Carros - DESC	6
4. Campanha Eco Condução – Informação e Sensibilização	7
5. Atividades nas escolas	8
5.1 - Campanha “Disposto a Tolerar”	8
5.2. Pedipaper “Ar limpo – Está nas tuas mãos!”	8
6. Passeio de Bicicleta Noturno	9
7. Grafitis à Negativo	11
8. Avaliação do Impacte Social	11
9. Conclusão	12



Município de V. N. Gaia

DIRECÇÃO MUNICIPAL DA PRESIDÊNCIA E DA SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

1. Exposição SEM - Edições 2007/2013

O Município de Vila Nova de Gaia participa na Semana Europeia da Mobilidade (SEM) desde 2007, tendo vindo a promover atividades que visam encorajar comportamentos compatíveis com o desenvolvimento sustentável, especialmente na proteção da qualidade do ar, na mitigação do aquecimento global e na redução do ruído. Consciencializar os cidadãos para os efeitos que a escolha do modo de transporte tem na qualidade do ambiente. Proporcionar a redescoberta da cidade, a sua história, património cultural e ambiental.

Nesse sentido foi realizada uma exposição de 14 a 22 de setembro no Centro Comercial GaiaShopping, com o objetivo de dar a conhecer à população as atividades que têm vindo a ser desenvolvidas ao longo dos anos, como forma de sensibilizar e promover a Semana Europeia da Mobilidade.



Dia Europeu Sem Carros

Integrado na Semana Europeia da Mobilidade no Dia Europeu Sem Carros são realizadas atividades em defesa do ambiente e da qualidade de vida nas cidades, o principal objetivo deste dia é estimular a reflexão sobre o uso excessivo do automóvel, propondo uma análise da dependência deste meio de deslocação.

A ideia é que se experimente outras alternativas de mobilidade, sem se perder a capacidade de deslocação melhorando a qualidade do ambiente com menos recursos económicos.



Município de Vila Nova de Gaia - Política do Ambiente - Semana Europeia da Mobilidade



Município de Vila Nova de Gaia - Política do Ambiente - Semana Europeia da Mobilidade



Município de V. N. Gaia

DIRECÇÃO MUNICIPAL DA PRESIDÊNCIA E DA SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

2. III Caminhada Solidária “Caminhar Por Uma Causa”

A caminhada solidária com cerca de 7 Km, realizou-se no dia 15 de setembro, os participantes contribuíram com um donativo alimentar para o Centro de Acolhimento de Crianças e Jovens – Tenda do Encontro da freguesia de Sermonde, que acolhe crianças e jovens em risco. Para além da componente social a ação teve por objetivo incentivar o exercício físico.

A receção aos participantes teve lugar em São Félix da Marinha, no Parque de Estacionamento Sul da Avenida da Liberdade, junto ao passeio pedonal e ciclovia que percorre toda a costa litoral do Concelho. Antes da caminhada foi promovida uma aula de preparação de 30 minutos com o apoio do Ginásio Lux – Helht Club que se associou a esta iniciativa.

A caminhada contou com 130 participantes, aos quais foi oferecido um Kit composto por um saco, t-shirt, barra energética e água.





Município de V. N. Gaia

DIRECÇÃO MUNICIPAL DA PRESIDÊNCIA E DA SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

À chegada ao Centro de Educação Ambiental das Ribeiras de Gaia, CEAR-Gaia, os participantes tiveram oportunidade de realizar Rastreio Respiratório DPOC/Tabagismo, efetuado pelos técnicos do serviço de Pneumologia do Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho E.E.P (Técnica de Cardiopneumologia, uma Enfermeira e um Médico do Serviço de Pneumologia).

Foi feita sensibilização para os malefícios do tabagismo e benefícios da sua cessação, nomeadamente através de folhetos concebidos para o efeito.

Vamos vencer a DPOC

A doença Pulmonar Obstrutiva Crónica - DPOC - é uma doença respiratória crónica. Em Portugal existem mais de 500 000 doentes, mas muitos ainda não estão diagnosticados. Muitas pessoas não sabem que têm a doença, que é silenciosa e quando dá sintomas na maior parte das vezes já está em fase avançada. Aparece em homens e mulheres, fumadores ou ex-fumadores a partir dos 40 anos. Os sintomas mais frequentes são:

- Falta de ar/cansaço fácil ou com esforço
- Tosse e/ou expectoração crónicas

Atenção: não atribuir estes sintomas ao tabaco. A confirmação desta doença é feita por um exame de fácil realização chamado Espirometria. A medicação existente pode controlar os sintomas, mas o seu custo é preocupante. A medida MAIS ECONÓMICA E MAIS EFICAZ É DEIXAR DE FUMAR. A DPOC É UMA DOENÇA PREVENIVEL E TRATÁVEL.

Benefícios de deixar de fumar

Tempo decorrido após deixar de fumar	Alterações previstas para a saúde
20 Minutos	A tensão arterial e o ritmo cardíaco voltam ao normal
8 Horas	O nível de nicotina e de monóxido de carbono baixam para o normal
24 Horas	O risco de sofrer um ataque ao coração diminui
48 Horas	O nível de Carbono monóxido a ser eliminado do organismo. Os pulmões começam a ficar livres da nicotina e de outros produtos do tabaco
72 Horas	Deixa de sofrer irritação no organismo
2 a 12 Semanas	Os sintomas da tosse e do excesso de produção de expectoração diminuem
3 a 9 Meses	A tosse e a falta de ar melhoram
5 Anos	O risco de sofrer um ataque ao coração diminui para cerca de metade de um fumador
10 Anos	O risco de sofrer um ataque ao coração diminui para metade de um fumador





Município de V. N. Gaia

DIRECÇÃO MUNICIPAL DA PRESIDÊNCIA E DA SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

3. Dia Europeu Sem Carros - DESC

No âmbito do DESC, foi condicionado o tráfego motorizado, no dia 22 de setembro, das 10h00 às 18h00, na Alameda do Sr. da Pedra e Rua da Esplanada de Miramar, freguesia de Gulpilhares.

Para além do condicionamento do tráfego automóvel foi promovido um programa de atividades de forma a envolver os atores locais do município e cativar a população para a temática da Semana Europeia da Mobilidade, onde decorreram atividades que permitiram uma forte interação geracional.

O programa deste dia incluiu, aulas de Zumba, exposição e Test Drive de Viaturas Elétricas, Check Up colesterol, glicose e tensão arterial realizado com o apoio da Farmácia Cruz (Granja).

Para além destas foi efetuada uma atividade denominada “Joga Comigo – Pais e Filhos”, na qual os participantes foram convidados a percorrer um circuito com a superação de seis provas lúdicas relacionadas com boas práticas ambientais e de mobilidade.

Aos participantes foi oferecido um Kit de participação composto por um saco, t’shirt, e água.

No final foram selecionadas as três equipas que obtiveram o melhor desempenho nas diversas etapas, às quais foram oferecidos cheques-prenda disponibilizados pela empresa SUMA, S.A..

Nas atividades desenvolvidas ao longo do dia estima-se que tenham participado cerca de 1.000 pessoas.





Município de V. N. Gaia

DIRECÇÃO MUNICIPAL DA PRESIDÊNCIA E DA SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL



4. Campanha Eco Condução – Informação e Sensibilização

Esta campanha de informação e sensibilização foi dirigida a funcionários do Município e à população em geral, com recurso ao correio eletrónico.

O objetivo desta ação foi a promoção da reflexão sobre a influência que as escolhas dos meios de transporte têm na qualidade do ambiente e na saúde, tendo sido dirigida a cerca de 5000 indivíduos.

Eco Condução
Sabia que a Comissão Europeia promove anualmente a Semana Europeia da Mobilidade de 16 a 22 de setembro, com o objetivo de promover a reflexão sobre a influência que as escolhas dos meios de transporte têm na qualidade do ambiente e na saúde?

**Se o automóvel é o seu meio de transporte ...
o Município de Vila Nova de Gaia aconselha:**

- Ligue o motor do carro apenas imediatamente antes do início da viagem e desligue-o sempre que fique imobilizado mais do que um minuto.**
- Escolha o melhor percurso nas deslocações e tente antecipar o fluxo de trânsito. Numa viagem bem planeada pode poupar 5%.**
- Cumpra os limites de velocidade, economiza combustível e contribui para a segurança rodoviária. Um aumento de 10% na velocidade pode provocar um aumento de 15% no consumo de combustível.**
- Verifique, regularmente, a pressão dos pneus, a pressão correta permite-lhe uma poupança até 3%.**
- Use a relação de caixa de velocidades mais alta possível, pode poupar 10%.**
- Evite usar o automóvel em deslocações curtas. Poupa combustível e contribui para o seu bem-estar físico.**
- Retire toda a carga desnecessária do porta-bagagens e assentos traseiros, pode poupar 3%.**
- Utilize os transportes públicos. Economiza tempo, dinheiro e diminui o stress, ao mesmo tempo que contribui para a melhoria do ambiente das cidades.**
- Considere a partilha de automóvel em deslocações para o trabalho ou de lazer.**



Município de V. N. Gaia

DIRECÇÃO MUNICIPAL DA PRESIDÊNCIA E DA SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

5. Atividades nas escolas

5.1 - Campanha “Disposto a Tolerar”

A campanha “Até quando está disposto a tolerar que os outros sujem o que também é seu?” foi concretizada entre os dias 16 a 25 de setembro, junto de 1.760 alunos do 2.º Ciclo, tendo abrangido 11 Estabelecimentos de Educação e Ensino, num total de 34 sessões de formação.

Assumindo a premissa que os espaços públicos a todos pertencem e que exigem de cada um o mesmo empenho e diligência na sua manutenção que dedicamos aos espaços privados, esta iniciativa clarificou soluções simples para questões quotidianas de limpeza urbana, que todos devemos seguir.

Como complemento às sessões de formação, com suporte multimédia, foram distribuídas lanternas de bolso, com inscrição de uma mensagem de sensibilização.



5.2. Pedipaper “Ar limpo – Está nas tuas mãos!”

A ação consistiu numa caminhada pelas ruas da Freguesia de Grijó, com o objetivo de promover a deslocação a pé para a escola, ao longo do percurso os concorrentes responderam a um questionário sobre a história da freguesia e boas práticas ambientais.

A ação contou com a participação de 50 alunos do 3º Ciclo, professores, técnicos da Divisão Municipal de Ambiente e Educação Ambiental com acompanhamento de agentes da Policia Municipal.

Todos os intervenientes receberam um Kit de participação (um boné, t-shirt, barra energética e água).



Município de V. N. Gaia

DIRECÇÃO MUNICIPAL DA PRESIDÊNCIA E DA SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

No final foram seleccionadas as três equipas que obtiveram melhor classificação no questionário, as quais foram premiadas com artigos escolares.



6. Passeio de Bicicleta Noturno

Teve como objetivo chamar a atenção dos cidadãos para a necessidade de adotar comportamentos ambientalmente sustentáveis na escolha do meio de transporte, e por outro lado, divulgar as potencialidades turísticas do Município. A atividade contou com a participação de 250 indivíduos.

O local de acolhimento dos participantes foi na praça 25 de Abril, junto aos Paços do Concelho, todos os participantes receberam um Kit composto por um avental e tshirt, com mensagens alusivas às boas práticas ambientais, barra energética e água. O Ponto de chegada foi a Praça Aljubarrota, ao Convento Corpus Christi, estando o local dotado de faixas informativas sobre a Semana Europeia da Mobilidade.

À semelhança das edições anteriores foi efetuado um sorteio entre os participantes tendo sido distribuídos vários prémios oferecidos pelos patrocinadores da Semana Europeia da Mobilidade.



Município de V. N. Gaia

DIRECÇÃO MUNICIPAL DA PRESIDÊNCIA E DA SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL





Município de V. N. Gaia

DIRECÇÃO MUNICIPAL DA PRESIDÊNCIA E DA SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

7. Grafitis à Negativo

A Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto na qualidade de parceira do Município de Vila Nova de Gaia participou na SEM/2013 com a elaboração de Grafiti à Negativo (técnica sem utilização de tinta e outros componentes químicos), com o objetivo de informar e esclarecer os alunos sobre os problemas ambientais, decorrentes da utilização de meios de transporte mais poluentes e incentivando a utilização de modos de transporte suaves.



8. Avaliação do Impacte Social

A monitorização e a avaliação são elementos importantes de qualquer iniciativa de gestão da mobilidade.

Os resultados claros e documentados podem ter um efeito positivo demonstrando o potencial que campanhas ou medidas destas podem ter na política de transportes e, conseqüentemente, na qualidade de vida das populações, sendo um fator de motivação real para os decisores e para o público em geral.

Tendo por base estes pressupostos foi efetuada a avaliação do impacte social da campanha utilizando para o efeito o inquérito disponibilizado pela Agência Portuguesa do Ambiente.

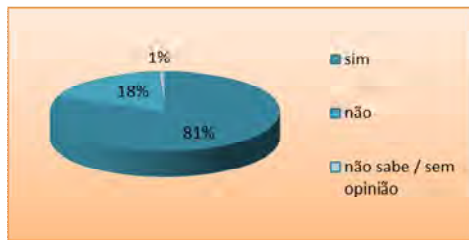
Apresentando-se de seguida os resultados, dos 114 questionários realizados à população entre os dias 16 e 22 de setembro.



Município de V. N. Gaia

DIRECÇÃO MUNICIPAL DA PRESIDÊNCIA E DA SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

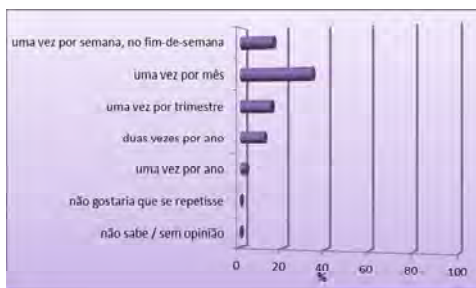
Conhecia esta iniciativa antes do dia?



Como classificação a iniciativa?



Gostaria que o evento fosse repetido?



Acha que este tipo de iniciativa contribui para que as pessoas deixem o carro em casa?



9. Conclusão

Atividades	População abrangida
Exposição SEM . Edições 2007/2013	4.500
Eco Condução – Informação e Sensibilização	5.000
III Caminhada Solidária “Caminhar Por Uma Causa” Rastreio Respiratório DPOC/Tabagismo	130
Atividades nas Escolas:	
• Campanha “Disposto a Tolerar”.	1.760
• Pedipaper “ Ar Limpo – Está nas tuas mãos”	50
Passeio de Bicicleta Noturno	200
Dia Europeu Sem Carros	1000
Participantes diretos na Campanha	12.640

A Semana Europeia da Mobilidade foi comemorada no Município de Vila Nova de Gaia pelo sétimo ano consecutivo, sendo do conhecimento de 81% dos inquiridos, 90% classificaram-na como muito boa ideia e 10% boa ideia.

Quanto à eficácia da campanha para a redução da utilização do veículo automóvel privado, 78% dos inquiridos consideram que esta contribui para a alteração dos hábitos da população.