

MOBILIDADE SUSTENTÁVEL E SAUDÁVEL

O QUE É A MOBILIDADE SUSTENTÁVEL

É a capacidade de dar resposta às necessidades da sociedade em **deslocar-se livremente, aceder, comunicar, transacionar e estabelecer relações** com segurança, de forma compatível com a saúde humana e com meio ambiente, sem comprometer as gerações vindouras.

Tem como princípio **limitar as emissões** e os **resíduos** e **minimizar o impacto** sobre o uso do solo e a **poluição sonora**.



SABIA QUE...



- Os veículos automóveis são os principais causadores de poluição do ar em todo o mundo
- O sector dos transportes representa a maior fatia de consumo de energia final em Portugal com 35,8%, sendo por isso a principal fonte de emissão de gases poluentes
- Mais de 75% das deslocações urbanas realizam-se em veículos privados apenas com um ocupante
- Na cidade, 50% das viagens de carro são para percorrer menos de 3km

- As emissões causadas por veículos libertam diversas substâncias tóxicas, que em contacto com o sistema respiratório podem produzir vários efeitos negativos sobre a saúde
- O grosso das emissões dá-se no primeiro minuto de funcionamento do motor, enquanto os catalisadores não atingem a temperatura ideal (400°C)
- O tráfego automóvel e o congestionamento podem provocar problemas associados ao stress
- A utilização de veículos automóveis contribui para o aumento do efeito de estufa, para as alterações climáticas e provoca danos no património arquitetónico

PREFIRA os **MEIOS DE TRANSPORTE** QUE TENHAM **MENOS IMPACTO** NO **MEIO AMBIENTE** E BENEFICIEM A SUA **SAÚDE**, TAIS COMO:



- Hoverboard
- Trotinete
- Patins
- Skate
- Andar a pé
- Bicicleta
- Entre outros

Benefícios para a Saúde

- ✓ Reduz a probabilidade de morrer de cancro
- ✓ Melhora o humor
- ✓ Melhora as funções cardíacas
- ✓ Combate a demência
- ✓ Melhora a capacidade de absorção de Vitamina D



SE TIVER QUE UTILIZAR UM VEÍCULO A MOTOR PARA SE DESLOCAR, TENHA UMA ATITUDE MAIS ECOLÓGICA



- Prefira os transportes públicos e/ou o “Car Pooling” (uso compartilhado de um automóvel particular por duas ou mais pessoas)
- Escolha um carro que tenha menos implicações ao nível dos consumos, das emissões e da segurança
- Conduza a uma velocidade constante, com suavidade, evitando acelerações/desacelerações e travagens bruscas
- Use a relação de caixa de velocidades mais alta possível. Uma mudança alta significa uma rotação mais baixa, logo, um menor consumo

Combina e move-te !