

# Pedalandando pela

Esse negócio de fazer fumaça com o veículo de transporte é coisa do passado. Mas no passado só se usava bicicleta, dirão alguns. Pois é, no presente também. Um dos veículos mais antigos do mundo continua na moda e com a consciência ambiental cada vez mais presente nas pessoas, volta a ser uma grande opção para quem precisa se locomover. Ainda mais numa cidade como o Rio de Janeiro, cercada de ciclovias.

São cerca de 140 Km transportando mais de 300 mil pessoas por dia na cidade. Se toda essa extensão de ciclovia fosse interligada, esse número, no mínimo, dobraria. Integrar também com os transportes públicos coletivos deveria ser a ordem do dia entre os que decidem sobre as ciclovias. Seria um modo de expandir o uso desse meio de transporte positivo para a saúde de quem o adota e para o ar que todos respiramos.

Uma companhia de seguros em parceria com a prefeitura do Rio restaurou e ampliou os bicicletários da cidade. O projeto também vai disponibilizar um serviço de assistência aos ciclistas nos fins de semana e feriados.

- A instalação de bicicletários na cidade é louvável, pois possibilita a viagem completa por bicicletas. De nada adiantam quilômetros de ciclovias sem ter onde estacionar. O modelo de suporte escolhido deixa a desejar, não é prático nem intuitivo. Embora na orla tenha uma conotação estética que combina com a nova grade dos Postos de Salvamento, comenta Zé Lobo, diretor da ONG Transporte Ativo.

Só quem pedala sabe os benefícios que o exercício traz para a saúde. A circulação é a primeira a agradecer. A mente vem logo depois.

- Com certeza é muito bom para o corpo e também para a cabeça. Não uso bicicleta com o intuito de exercício, mas claro que contribui. É mais uma terapia mesmo, revela Vera Passos San Martin.

É realmente um passeio agradável. Da bicicleta, é possível acompanhar os acontecimentos da cidade, admirar as paisagens e as pessoas.

- Usar a bicicleta é uma maneira de estar mais integrada à cidade. Não tenho muito prazer no carro, quando uso em situações extraordinárias. Com a bicicleta, participo mais da cidade, admite Vera, que se desloca de bicicleta entre sua casa e as três lojas, das quais é dona.

A bicicleta é mais que um meio de transporte para José Roberto Machado. Com a "magrela", como ele costuma chamar sua bicicleta, ele vai de casa ao restaurante, do qual é dono, faz as compras para o dia, e faz as entregas dos pedidos em domicílio.

- O restaurante é gerado pela bicicleta, afirma José, que já foi ciclista profissional e seu maior circuito foi de Brasília ao Rio, em 15 dias.

Pedalar, principalmente à noite, ainda é um risco para os ciclistas. A atenção se redobra por causa dos possíveis assaltos. Mas a insegurança vem também pela falta de respeito dos motoristas. Ficando cada um em seu espaço, boa parte dos acidentes não aconteceriam. Por isso a importância de se interligar a ciclovia. Assim



## Natureza

evitam-se caminhos no meio dos carros para os ciclistas e evitam-se também recortes como o de José Roberto, com 16 atropelamentos no currículo, sendo alguns graves.

E há algum modelo ideal de bicicleta? Para nossos ciclistas, não. Devido à falta de segurança, o importante é não ostentar.

- Minha bicicleta é antiga, tem uns vinte anos. Faço sempre uma manutenção, mas nada de mais até para não chamar a atenção, revela Vera.

Para incentivar seus funcionários a usarem mais às bicicletas como meio de transporte, as empresas poderiam construir vestiários, com chuveiro, para que eles possam se apresentar adequadamente ao trabalho. Ideias simples que fazem a diferença!



Acima Vera Passos, em Ipanema, bairro de uma de suas lojas. Ao lado, José Roberto e sua filha.



PRODUTOS ORGÂNICOS



Sítio do Moinho

desde 1994



*Pães, hortaliças, grãos, sucos, massas, conservas, molhos e outros produtos orgânicos certificados.*

*Alimentação saudável com conveniência e comodidade.*

*Entregas em domicílio!*

*Visite o nosso site, cadastre-se e faça o seu pedido!*

[www.sitiodomoinho.com](http://www.sitiodomoinho.com)

Info: 0300 3132200 / (24) 2291 9171



## Ora, intestino, deixe de ser grosso.

Clorofila Natural da Bocaína ajuda a regular o intestino, é anti-oxidante, faz bem para o cabelo, para a pele, para você. Misture em seu suco preferido e tome todo dia. Clorofila Natural da Bocaína. Você faz bem em tomar.

[www.comercioorganico.com.br](http://www.comercioorganico.com.br)

