

Cidades

Bicicleta para chegar ao trabalho

Para economizar e ainda se livrar do trânsito, funcionários de empresas em Vitória estão deixando o carro em casa

AD16815
Christina Kruschewsky

Com a correria dos dias atuais, imagine poder praticar uma atividade física, evitar engarrafamentos e economizar tempo com uma só solução.

A busca por essa fórmula tem levado funcionários de empresas em Vitória a passar a deixar o carro em casa e ir trabalhar de bicicleta.

Na construtora Mazzini, por exemplo, a disposição do diretor Luiz Cláudio Mazzini Gomes, 50, incentivou os colegas. Ele sai todos os dias de bicicleta da Mata da Praia para ir à construtora, na Enseada do Suá. "Vou apreciando a paisagem e chego mais disposto e bem-humorado para começar o dia."

Mazzini começou a andar de bicicleta, e deixou de lado o carro, inicialmente para visitar órgãos ou instituições durante o dia. Ele gostou tanto que passou a ir para o trabalho com ela diariamente.

"Quando não tem lugar para deixar na frente da empresa, levo dentro do elevador. As pessoas ficam curiosas e sentem-se estimuladas quando conto a minha história."

Um dos colegas de trabalho, o gerente de produção Leonardo Zon, 36, também passou a usar a bicicleta para fazer visitas às obras ao longo do dia. O uso da bicicleta também é adotado pelo gerente de vendas Hermann Schneider.

Até o chuveiro da empresa será reativado, segundo a gerente de engenharia Janaína Martins, 42, que aderiu à iniciativa. Ela usa roupa de ginástica para ir ao trabalho e troca as peças ao chegar no local.

"Finalmente estou conseguindo fazer uma atividade física. Antes, não tinha disposição de chegar cansada e ir para a academia. Agora, me sinto mais leve ao chegar em casa."



JANAÍNA, LUIZ CLÁUDIO, HERMANN E LEONARDO atuam em construtora e aderiram ao uso da bicicleta no dia a dia. Eles destacam os benefícios da prática

Um grupo de 20 bancários de uma agência no Centro também aproveitou para aliar a volta para casa à oportunidade de ter uma vida mais saudável. Eles retornam

junto caminhando até Jardim da Penha. Alguns fazem isso todos os dias, outros três vezes por semana.

Laerte José Signoreli, 60, foi um dos primeiros a ingressar no grupo, há sete anos. "Trabalho o dia todo com telefone tocando e caminhar olhando a paisagem no fim do dia é uma higiene mental."

Seu amigo, José Francisco Gonçalves de Menezes, 55, disse que até os problemas de pressão que tinha acabaram depois da atividade. Já Vera Lúcia Maurício Lisboa, 52, que também integra o grupo, contou que até o sono dela melhorou com a caminhada. "Chego cansada e durmo a noite inteira."

Luiz Cláudio Mazzini Gomes, diretor de construtora

"Vou apreciando a paisagem e chego mais disposto e bem-humorado para começar o dia"

Luiz Cláudio Mazzini Gomes, diretor de construtora

Luiz Cláudio Mazzini Gomes, diretor de construtora

Luiz Cláudio Mazzini Gomes, diretor de construtora

Luiz Cláudio Mazzini Gomes, diretor de construtora

Luiz Cláudio Mazzini Gomes, diretor de construtora

Luiz Cláudio Mazzini Gomes, diretor de construtora

Luiz Cláudio Mazzini Gomes, diretor de construtora

Luiz Cláudio Mazzini Gomes, diretor de construtora

Luiz Cláudio Mazzini Gomes, diretor de construtora

Luiz Cláudio Mazzini Gomes, diretor de construtora

Luiz Cláudio Mazzini Gomes, diretor de construtora

Luiz Cláudio Mazzini Gomes, diretor de construtora

Luiz Cláudio Mazzini Gomes, diretor de construtora

Luiz Cláudio Mazzini Gomes, diretor de construtora

Luiz Cláudio Mazzini Gomes, diretor de construtora

Luiz Cláudio Mazzini Gomes, diretor de construtora

Luiz Cláudio Mazzini Gomes, diretor de construtora

Luiz Cláudio Mazzini Gomes, diretor de construtora

Luiz Cláudio Mazzini Gomes, diretor de construtora

Luiz Cláudio Mazzini Gomes, diretor de construtora

Luiz Cláudio Mazzini Gomes, diretor de construtora

Luiz Cláudio Mazzini Gomes, diretor de construtora

Empresas precisam se adaptar

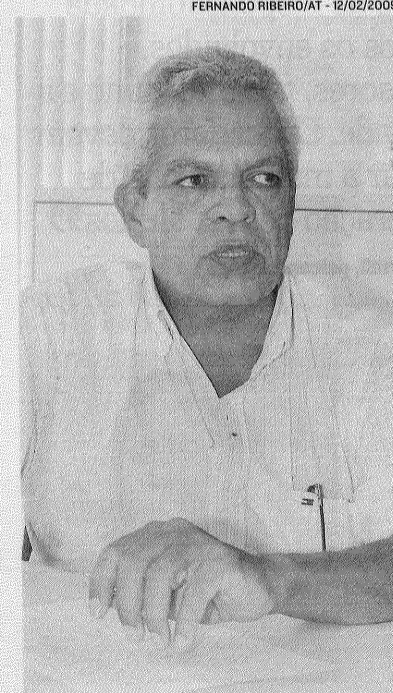
Para atender à demanda de funcionários que queiram mudar o estilo de vida e adotar um meio de transporte mais saudável, como a bicicleta, para chegar ao trabalho, o ideal seriam adaptações na estrutura das empresas, segundo o especialista em trânsito e transporte Fábio Muniz.

"Local para guardar as bicicletas e chuveiros disponíveis para se recompor ao chegar ao local de trabalhos são necessários", exemplificou.

Para isso, Muniz destacou a necessidade de criação de paraciclos (estacionamentos para bicicletas) nas empresas.

Ele ressaltou que hoje já é comum encontrar pessoas que fazem um percurso de cerca de 15 quilômetros para trabalhar usando esse meio de transporte.

Para o arquiteto e urbanista Fernando Bettarello, o ideal seriam



BETTARELLO: mais ciclovias

investimentos em construção de mais ciclovias e campanhas de incentivo do uso da bicicleta como alternativa de transporte para pequenas distâncias.

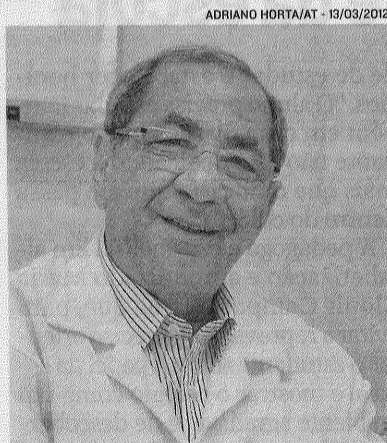
Essas medidas, segundo ele, iriam auxiliar na melhoria de problemas com engarrafamentos na Grande Vitória.

"Em geral, toda a Grande Vitória é de superfície plana, em sua maior parte, muito adequada para fazer o uso com mais frequência da bicicleta."

Ele destacou, no entanto, que um dos problemas com relação a isso hoje em dia é que Vitória não foi preparada com ciclovias adequadas no passado e não tem muito espaço disponível para as adequações.

"Nesse sentido, a Serra é uma cidade mais preparada. Já tem muitas ciclovias e ainda espaço para receber outras."

O QUE ELES DIZEM



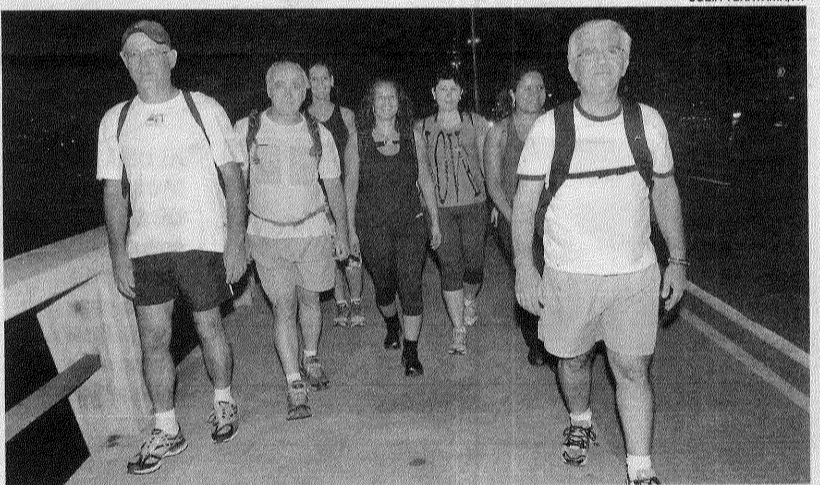
"Durante a atividade, com maior liberação de endorfina pelo organismo, o corpo vai entrando em estado de relaxamento"

Shariff Moyses, cardiologista



"A distância a ser percorrida não pode ser absurda e, no caso da bicicleta, é importante não abrir mão do capacete"

Jorge Kriger, ortopedista



BANCÁRIOS se uniram para fazer caminhada na volta do trabalho