



## Qualidade de Vida para todos

## Autonomia, Saúde e Atividade Física

### AUTONOMIA DAS CRIANÇAS E JOVENS

Com a degradação do espaço público, transformado para favorecer o transporte motorizado individual, e por este dominado, as crianças e jovens de hoje têm perdido muita da sua autonomia, face às gerações anteriores. É, pois, essencial criar políticas que promovam as condições para que essa faixa etária esteja menos dependente de adultos, não só nas suas deslocações entre casa e escola, mas também nas suas outras atividades.

A falta de autonomia das crianças e jovens tem repercussões diretas na sua saúde e no seu desenvolvimento como pessoas. A sua excessiva dependência dos pais para as suas deslocações, priva-os de momentos de responsabilidade e de tomada de decisões essenciais para a sua formação, e atrasa a sua autonomia enquanto jovens adultos. Também os priva de contactos diretos com a sua envolvente, fora da “bolha de proteção do automóvel” e/ou dos pais, habituando-os a lidar com os desafios de uma vida em sociedade.

Por outro lado, é notória a diferença na circulação automóvel entre os períodos de aulas e os de férias. Este é um indicador à vista de todos de que as deslocações das crianças e jovens para os locais de ensino é gerador de muitas viagens de automóvel, com as consequências evidentes para a saúde e segurança de todos, mas das crianças e jovens em particular. Mesmo que não esteja ao alcance de todas as pessoas destas faixas etárias irem a pé, de bicicleta, ou de transportes públicos, será muito positivo que um grande número o possa fazer.

Assim, seguem-se as nossas propostas para melhorar a autonomia das gerações mais jovens:

- Transformar o espaço público de forma a criar corredores de circulação pedonal e em bicicleta, seguros, confortáveis e cativantes, abrindo portões de jardins e eliminando outros obstáculos à circulação dos modos ativos.
- Criação de programas de Pedi-Bus e Bike-Bus que encorajem as crianças a irem a pé e/ ou de bicicleta para a escola, de forma a que, quando mais velhos, já tenham esses hábitos.
- Oferta de transportes públicos de qualidade, com frequência e rapidez adequadas aos horários escolares.
- Implementar medidas efetivas e drásticas de acalmia de tráfego nas ruas das escolas, de forma a interromper o círculo vicioso que leva os pais a depositarem as crianças à porta das escolas de carro, gerando assim situações de perigo para todos os que se encontrem fora dos carros.
- Investimento nos programas “Bairro Tranquilo”, “Acesso Seguro à Escola” e “Oeiras Move-se” (consultar Mobilidade).
- Promover a criação de “Bairros Tranquilos” sem tráfego de atravessamento e de velocidades baixas em articulação com as medidas de espaço público, onde pessoas de todas as idades possam andar na rua com tranquilidade e melhorar os acessos pedonais e cicláveis, removendo obstáculos e constrangimentos.
- Lançar o programa “Rua Segura/ Acesso à Escola Segura” integrado num programa de definição de percursos seguros casa-escola que incentivem as crianças a deslocarem-se em modos ativos (a pé e em bicicleta) em articulação com a melhoria do espaço público envolvente às escolas e a implementação de medidas de fomento da atividade física.
- Colocar lugares de estacionamento de bicicletas dentro das escolas, em locais acessíveis, seguros e funcionais.
- Estimular a mobilidade ativa e autonomia integrada no programa “Oeiras Move-se” com programas para as crianças no espaço público, através de rotas seguras para as escolas, comboios de bicicletas para as escolas aderentes, acesso seguro às atividades e locais de interesse de prática desportiva, parques e praias.
- Dar primazia a equipamentos de parques familiares para todas as idades, por todos os bairros do município, baseados em materiais naturais e irregulares, com foco no equilíbrio, pendurar, trepar, agachar (por oposição ao sentar).
- Garantir que as zonas ao ar livre dos recintos escolares sejam equipadas de forma a reduzir pavimentos sintéticos, e com equipamentos naturais e irregulares, com desafios apropriados para todas as idades (consultar Educação).

## SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA

O sedentarismo é cada vez mais prevalente na nossa sociedade em idades cada vez mais precoces. A este está associado uma variedade de doenças crónicas e mortes prematuras, sendo por isso um grave problema de saúde pública, exacerbado no contexto da pandemia covid-19, que remeteu muitas famílias para o confinamento doméstico. Enquanto que a resposta a este problema é comumente reduzida à prática de exercício no contexto de atividades desportivas, está provado que picos isolados de atividade física intensa no contexto de uma vida sedentária são um substituto pobre a uma vida continuamente rica em movimento, não proporcionando os desejados benefícios para a saúde.

O antídoto para uma vida sedentária passa necessariamente por uma vida que se aproxima dos padrões tipicamente humanos no sentido evolutivo da palavra, proporcionando os desejados benefícios para a saúde. Temos a necessidade biológica de caminhar muito, e de nos movimentarmos continuamente entre uma variedade de configurações, tais como as que são proporcionadas por interação com superfícies e obstáculos naturais, mas que dificilmente encontramos em meios urbanizados que não tenham sido pensados para tal.

A Oeiras em que vivemos promove o sedentarismo e está a gerar problemas de saúde pública para o resto da vida. É preciso reagir!

O nosso compromisso é o de implementar no Concelho uma verdadeira evolução de paradigma, cientificamente fundada, que vai além do reforço da oferta de equipamentos para modalidades desportivas, ou de grandes eventos esporádicos de reduzido impacto.

Assumimos como prioridade fomentar uma cultura de vida ativa em que o movimento é integrado nas atividades que nos sustentam: brincar, deslocar-nos, obter e transportar recursos, socializar. Em suma, encorajar as pessoas a incluírem a atividade física no seu quotidiano, um estilo de vida que deve ser acessível a todas as idades, condições físicas, e em todas as áreas do Concelho.

O nosso programa para a saúde e atividade física propõe assim, além de um **reforço da resposta do município na área da saúde mental e da melhoria de condições para a prestação de cuidados de saúde de proximidade**, operar sobre a raiz de uma verdadeira epidemia de doenças físicas e mentais, investindo na sua prevenção, assim como na mitigação dos fatores de stress crónicos que assolam a vida das populações.

- Desenvolver um novo Plano Municipal de Atividade Física que garanta a adoção de melhores condições de vida ativa para os cidadãos de todas as idades e condições físicas, garantindo condições para todas as pessoas caminharem no seu quotidiano, e articulando com as escolas e associações locais, coletividades desportivas e juntas de freguesia, a disponibilidade e bom estado de equipamentos municipais desportivos e promotores de atividade física, requalificando ou implementando novos onde forem identificadas lacunas.

- Estimular a mobilidade ativa e autonomia integrada no programa "Oeiras Move-se" com programas para as crianças no espaço público, através de rotas seguras para as escolas, comboios de bicicletas para as escolas aderentes, acesso seguro às atividades e locais de interesse de prática desportiva, parques e praias.

- Estimular programas de envelhecimento ativo integrados no programa "Oeiras Move-se" através de passeios pelos bairros locais, áreas de comércio de rua e parques, articulando a mobilidade ativa e a utilização dos transportes públicos.

- Fazer convergir os parques infantis e parques fitness diferenciados em "parques familiares" para todas as idades, promovendo o estímulo intergeracional a favor do movimento, como espaço de socialização, com desafios apropriados para todas condições físicas.

- Aumentar a proximidade de toda a população a zonas ao ar livre promotoras de movimento em ambiente natural, equipadas de forma a reduzir pavimentos sintéticos, dando primazia a equipamentos em materiais naturais e irregulares, com desafios apropriados para todas as idades e condições físicas, com foco no equilíbrio, pendurar, trepar, agachar (por oposição ao sentar), incluindo zonas amigas do pé descalço para promover a saúde do pé, tirando partido de espaços atualmente degradados e sem utilização.

- Criar, em edifícios municipais, zonas de pausas promotoras de movimento, para que os seus funcionários e utilizadores possam intercalar o seu trabalho com exercícios restauradores que mitiguem a estagnação associada a tarefas sedentárias.

- Criar infraestruturas e condições que promovam um aumento da diversidade das modalidades desportivas praticadas no município, através da disponibilização de equipamentos municipais onde forem identificadas lacunas de forma a cobrir todas as freguesias, e articular com os grupos informais ou associações de praticantes dessas modalidades.

- Implementar um plano para promover a segurança na água, garantindo que toda a população saiba nadar, passando pela criação de piscinas municipais em todas as freguesias e pelo acesso facilitado a equipamentos existentes como a Piscina Oceânica.

- Criar bolsas sociais para jovens atletas, comparticipadas a 100% na mensalidade.

- Requalificar e manter os pavilhões desportivos existentes, nomeadamente balneários e casas de banho, e equacionar a necessidade de novos pavilhões desportivos.

- Abrir os espaços desportivos exteriores das escolas para a prática de desporto em horário pós-laboral e ao fim de semana pela comunidade em geral.