

## Quem somos

Um grupo que acredita que a cidade deve e pode ser melhor para quem anda a pé.

Apoiamos e promovemos caminhadas que estimulam a mobilidade a pé.

Lutamos por um Estatuto do Pedestre para a cidade do Rio de Janeiro.

Participamos de eventos educativos que fomentem a educação no trânsito como o Maio Amarelo e oficinas de mobilidade.



## Caminha Rio

Tel: 21 99856-7756

E-mail: [caminhario1@gmail.com](mailto:caminhario1@gmail.com)

[www.caminhario.org](http://www.caminhario.org)

### 10 benefícios de uma caminhada diária de 10 minutos

#### 1. promove a saúde do coração

Faz cair a pressão arterial, regula o açúcar no sangue e reduz o colesterol, que são fatores de risco de doença cardíaca.

#### 2. melhora a função cerebral

Já notou como caminhada limpa a mente? É mais do que apenas uma figura de linguagem. Andar a pé ajuda a melhorar a concentração, foco e atenção.

#### 3. diminui a depressão

O exercício, em geral, e a caminhada em particular, liberam endorfinas, um químico que causa a sensação de "sentir-se bem" no cérebro.

#### 4. melhora a saúde óssea

Uma das melhores maneiras de melhorar a saúde óssea é fazer exercícios de sustentação de peso, como caminhadas. Um exercício de sustentação de peso é qualquer exercício que requer do corpo trabalhar contra a gravidade.

#### 5. queima calorias

Surpreendente é a quantidade de calorias que queimamos ao caminhar rapidamente por 10 minutos. Em média, nós queimamos cerca de 50 calorias para cada 10 minutos de caminhada rápida (dependendo do seu peso e metabolismo).

#### 6. pode melhorar sua vida social

Usar a caminhada para conversar e se conectar com outros pode ser uma ótima oportunidade para melhorar seu humor e seu dia.

#### 7. ajuda você a respirar melhor

Quanto mais exigimos dos nossos músculos, mais fortes eles ficam. Isto também é verdade para os pulmões. Com caminhadas regulares, aumentamos nossa capacidade pulmonar.

#### 8. reduz o estresse

O exercício de qualquer tipo faz com que caia o nosso nível de cortisol, também conhecido como o hormônio do estresse.

#### 9. melhora sua marcha e equilíbrio

Pernas e pés fortes compõem a base física da melhora da marcha e equilíbrio. Quanto melhor a nossa marcha e equilíbrio, menos provável que soframos com quedas. Quando se trata de saúde física, ou você usa seu corpo ou você perderá o que não usa.

#### 10. reduz a dor

Muitas das nossas dores físicas vêm de subutilização dos músculos e não do excesso de uso. A caminhada é uma forma suave para se mover e se manter em movimento para que os nossos corpos fiquem ágeis, flexíveis e livres de dores.

Fonte: adaptado do site [www.saudemelhor.com](http://www.saudemelhor.com)

# CAMINHA RIO

*Por  
uma  
cidade  
maravilhosa  
que anda a pé!*



## Caminhar melhor é preciso



Passagem de pedestres na Av. Rio Branco

Todos os dias uma grande porcentagem da população se desloca pelas vias públicas. Boa parte dessas rotas, mesmo para os que usam o transporte público, é realizada a pé. De casa para o trabalho, para o comércio, para nossas atividades de lazer, estamos sempre passando pelas calçadas e atravessando as ruas.

Como você já deve ter notado nossos trajetos nem sempre são fáceis. Há buracos e vários tipos de irregularidades nas áreas pavimentadas, lixo, carros que estacionam em locais proibidos, ausência de faixas de pedestre onde a travessia se faz necessária, bolsões de água em dias chuvosos etc.

Se “caminhar” nessas condições é difícil mesmo para um jovem ou um atleta, imagine para aqueles que têm mobilidade reduzida ou alguma deficiência física. Imagine para os idosos e para quem usa cadeira de rodas ou empurra um carrinho de bebê. Quem vivencia esses problemas cotidianamente sabe como é trabalhoso o ir e vir sem condições apropriadas de **caminhabilidade** e **acessibilidade**.

A caminhada pode ser um grande estímulo para uma vida mais saudável e menos estressante. No entanto, apesar dos benefícios que traz para a saúde e para o bolso, muitos desistem de andar por causa dos obstáculos. Pessoas com deficiência deixam de sair de suas casas porque simplesmente não é possível que se des-



Praça Niterói

loquem sem ajuda em vias não acessíveis. O que podemos fazer para melhorar essa situação?

### O Estatuto do Pedestre

Atualmente tramitam na Câmara dois projetos de lei para a criação de um Estatuto do Pedestre para o Rio de Janeiro. O Estatuto poderá trazer uma série de benefícios para quem anda a pé: não só no que diz respeito às condições das calçadas mas também em outros aspectos: a limpeza, a manutenção adequada das vias quando houver obras públicas entre outros fatores. Os projetos nº62/2017 e nº59/2017 podem ser acessados no site da Câmara. Conheça, leia, informe-se!

### Semana do Pedestre

Aprovado no mês de maio, o PL nº57/2017 de autoria do vereador Alexandre Arraes foi sancionado e virou a Lei nº 6.191/2017, incluindo no calendário oficial da cidade a Semana do Pedestre, que tem o objetivo de buscar a valorização do tema - seja por parte do poder público na concepção, execução e fiscalização de projetos, seja por parte da sociedade civil na sua percepção de que é necessário participar dessas mudanças com mais engajamento para torná-las possíveis. A data passa a ser comemorada de 24 a 30 de setembro anualmente - uma oportunidade de promover ações para cobrar do poder público melhorias para a mobilidade a pé.