



Há cinco meses, Aldair trocou a motocicletta pela bike e cita muitos benefícios para a sua saúde; ele diz que esse é o transporte do futuro



Janaina sempre levanta a bicicleta para uma foto após pedalar

Eles adotaram a bicicleta no dia a dia

Conheça a história de pessoas que trocaram o carro pela bike

VICTOR BARRETO

DA REDAÇÃO

Seja por praticidade, saúde ou até mesmo consciência ambiental, diversos moradores da Baixada Santista se aproveitam da geografia da região, majoritariamente plana, para tirarem suas bicicletas de casa e fazerem bom uso da "magrela". Em alguns casos, a pedalada pode até mesmo ser terapêutica.

É o caso da coordenadora administrativa Janaina Borba, que tem transtorno de espectro autista (TEA) de nível 1. Moradora de Santos, ela conta que abandonou o carro, pois ficava nervosa ao dirigir. Na visão dela, as cidades não estão adaptadas para acomodarem motoristas com TEA, o que a estimulou a adotar a bicicleta como transporte.

"A bicicleta me garante a autonomia de ir e vir sem passar por estresse, e ainda estimula os dois lados do cérebro, pois precisamos estar com a coordenação motora alinhada. A bicicleta nos traz esse benefício", diz. Ela, que foi diagnosticada com o transtorno em 2020,

aos 48 anos, afirma que a bicicleta é também parte do seu processo terapêutico. "Além de dar a sensação de liberdade, é uma modalidade de prática e sustentável. Pedalar ajuda na terapia e faz eu me exercitar".

Após a descoberta de uma nova paixão no ciclismo, Janaina passou a pedalar longas distâncias no seu tempo livre. A coordenadora administrativa conta que, após essas pedaladas, ela tem o ritual de tirar uma foto levantando a bicicleta. "Tenho que levantar a bicicleta para saber se eu ainda aguento depois de tanto pedalar, é um ritual meu", brinca.

A bicicleta também proporcionou uma virada de chave na vida de Fernanda Augusto, que a adotou como instrumento de trabalho. Em 2015, ela passou a empreender na área da confeitaria, quando decidiu comprar uma bicicleta cargueira para poder fazer entregas dos seus doces.

Como sucesso do negócio, ela decidiu ir além. "Customizei a bike, fiz duas caixas, sendo uma térmica, e passei

a não só entregar, mas fazer vendas diretas nas ruas da cidade", conta. Hoje, ela é uma defensora das food bikes, modelo que ela acredita ser benéfico não só para quem trabalha com isso, mas para a cidade como um todo, por ser uma atividade barata, sustentável e que ainda proporciona um exercício físico ao trabalhador.

"Busco que essa minha ideia de trabalho seja vista como um negócio atraente e rentável para as mães santistas que precisam de uma renda e para o turismo da cidade. A food bike pode estar presente nas praças, eventos culturais e lugares onde falta uma comidinha de rua nas horas de almoço ou lanche da tarde", diz.

Os laços com a bicicleta se estreitaram tanto para Fernanda que, hoje, é pedalando que ela faz praticamente todas as suas atividades. "Não só trabalho, mas faço as compras, levo minhas crianças para as aulas de caratê, vou passar na praia... O ônibus é a minha última opção", conta.

O ajudante de obras An-



Fernanda transformou a sua bicicleta em um instrumento de trabalho

derson Aldair Santos é mais um que adotou a bicicleta como meio de transporte principal. Ele conta que, há 5 meses, trocou em definitivo a vida em duas rodas motorizadas pelas pedaladas, mas foi há cerca de dois anos que a bike tornou-se sua paixão, momento em que ele começou a participar de grupos de ciclistas. "Além de ir para o trabalho, pratico o

ciclismo como esporte. Já fui para Praia Grande, São Vicente, Mongaguá, Itanhaém e Bertioga pedalando", conta.

"Os benefícios são múltiplos, você não emite poluição ao meio-ambiente e fica em dia com a saúde. A bike é o transporte do futuro", afirma. Ainda segundo ele, a moto não deixa saudades. "Hoje faço tudo de bike", diz.

Vida sobre duas rodas exige atenção

Apesar dos diversos benefícios oferecidos pelo uso da bicicleta, aqueles que querem adotar uma vida sobre duas rodas devem tomar uma série de cuidados. A doutora em Engenharia de Transportes e pesquisadora da Unisantos, Marcia Apps, adverte que os ciclistas, assim como motoristas e motociclistas, estão sujeitos às leis de trânsito, as quais buscam garantir a segurança, inclusive, do próprio ciclista.

"O ciclista deve atentar ao Código de Trânsito Brasileiro. O inciso VI do Artigo 105 estabelece que, para as bicicletas, são equipamentos obrigatórios a campainha, sinalização noturna dianteira, traseira, lateral, nos pedais e espelho retrovisor do lado esquerdo", complementa Apps.

Além do respeito às leis e sinalizações de trânsito, Apps recomenda o uso de proteção individual e cuidados com a própria bicicleta. "Equipamentos como capacete, óculos, luvas e calçado fechado são bem vindos, e é importante fazer a manutenção da bicicleta, como a calibração dos pneus e verificar os freios, por exemplo".

Região tem boa malha cicloviária, mas ainda pode melhorar

Privilegiada pela geografia plana, a Baixada Santista conta com uma significativa malha cicloviária. Quem tem a maior extensão de ciclovias na região é Praia Grande, que totaliza 98,9 km. De acordo com a Prefeitura, há projetos para aumentar a malha cicloviária do município, e está prevista a construção de uma ciclovia na entrada da cidade, desde o viaduto em frente ao Litoral Plaza Shopping até a Ponte do Mar Pequeno.

A cidade com a segunda maior extensão de ciclovias é Guarujá. Ao todo, o município possui 70,9 km de ciclovias e ciclofaixas. Segundo a Administração Municipal, a previsão é



Praia Grande possui a maior extensão de ciclovias, com quase 100 quilômetros destinados aos ciclistas

que até 2024 mais 20 km de malha cicloviária sejam implantados nas interligações das ciclovias e ciclofaixas.

Fechando o pódio, Santos figura como a cidade com a terceira maior malha cicloviária da região. De acordo com a Prefeitura, o município possui 32 pistas em uso de ciclovias, as quais somam 57,4 km de extensão. Ainda segundo a Prefeitura, há estudos para ampliar a atual malha cicloviária para mais de 100 km nos próximos 10 anos. Atualmente, uma nova ciclovia está sendo construída na Avenida Alvaro Guimarães, na Zona Noroeste, com cerca de 900 metros de extensão.

De acordo com a Secretaria

de Segurança e Cidadania de Bertioga, o município possui 31,8 km de ciclovias ou ciclofaixas. Em nota, a pasta informou que há obras de ampliação em diversos pontos da cidade, como no Centro.

Cubatão, Peruíbe e Itanhaém, por sua vez, possuem malhas cicloviárias menos extensas, com 14 km, 21, 20 km e 9,8 km, respectivamente. As prefeituras de Peruíbe e Itanhaém afirmaram que há planos para ampliação das ciclovias e ciclofaixas dos municípios. Procuradas, as prefeituras de São Vicente e Mongaguá não deram retorno até o fechamento desta reportagem.