**12/04/2014 - Cidades com bom urbanismo são mais saudáveis**

Você sabia que o desenho da cidade exerce grande influência sobre a sua saúde? Como construir cidades mais saudáveis, com praças e ruas arborizadas, mobilidade urbana? Que atitudes podem ser tomadas para mudar nossa relação com o espaço público e nos tornarmos mais ativos e saudáveis?
Com objetivo de responder a estas questões o USP Cidades e o Cidade Ativa promovem a Conferência Fit Cities São Paulo, no próximo dia 16 de abril, na Biblioteca Brasiliana, na USP, Auditório István Jancsó, das 9h às 13h.
A iniciativa quer provocar a discussão sobre a qualidade dos espaços públicos da cidade e a qualidade de vida de seus habitantes, chamando atenção para os maiores problemas de saúde nos centros urbanos: obesidade, hipertensão, diabetes e doenças causadas ou agravadas pela poluição.
A reunião contará com a presença da urbanista Skye Duncan, do Departamento de Planejamento de Nova Iorque. Junto com convidados da FAUUSP, FMUSP, CAU, AsBEA e Mobilize Brasil, ela participa da discussão sobre a experiência anterior do Movimento Active Desing e das perspectivas das cidades brasileiras.
Temas como forma urbana, acesso a espaços públicos de qualidade, áreas verdes e exclusão territorial e social são os pilares que apoiam a urgência de políticas que priorizem o cidadão e o espaço urbano, a fim de moldar uma cidade mais ativa, inclusiva e sustentável.
O evento será realizado em parceria com a Faculdade de Arquitetura e Urbanismo (FAUUSP), Faculdade de Medicina (FMUSP) e Fundação para o Desenvolvimento Tecnológico da Engenharia (FDTE) e apoio do Mobilize Brasil, da Associação Brasileira de Cimento Portland (ABCP), da EMBARQ Brasil, do Conselho de Arquitetura e Urbanismo do Brasil (CAU/BR), Associação Brasileira dos Escritórios de Arquitetura (AsBEA).

**Ar livre, uma boa medicina**
Quando se pensa em soluções para a saúde urbana imagina-se mais hospitais, tratamentos, medicação e dietas rigorosas. Mas o que a iniciativa Fit Cities quer desenvolver no Brasil é uma concepção mais ampla do que determina nosso estado de saúde, corporal e mental. Ao reunir especialistas e parceiros que atuam nesses campos de conhecimento, a conferência destaca a necessidade de projetos replicáveis de boa prática em urbanismo que interfiram diretamente nas condições de vida e de saúde da população em geral.
Espaços arborizados e verdes fazem bem à saúde mental, como demonstra estudo da Escola de Medicina da Exeter University, em Devon, Inglaterra. A pesquisa acompanhou pessoas durante cinco anos e comprovou os efeitos benéficos do contato com áreas verdes, comparando-o com o sentimento de felicidade de eventos efêmeros. Na mesma linha, investigações do centro Greater Good, da Universidade de Berkeley, que realiza estudos nas áreas de neurociência, sociologia e psicologia com foco no bem-estar, comprovam que exercícios ao ar livre melhoram o otimismo e autoestima, colaborando para o bem-estar.
É conhecida a dificuldade de se ter acesso a áreas verdes e locais próprios para lazer e prática esportiva ao ar livre, mas os estudos citados apuram que períodos curtos de até 10 minutos de exposição ao ar livre e contato com áreas arborizadas já surtem efeito em nossa saúde mental, contribuindo para a saúde física em longo prazo. Isso significa que caminhadas rápidas ou uma

passagem por uma praça já são comprovadamente ‘tratamentos médicos’.
O isolamento social, cada vez mais frequente nas grandes cidades, e as emissões de CO2 geradas por uma dependência cada vez maior do automóvel tem contribuído para aumentar índices de mortalidade, conforme pesquisa da Universidade da Califórnia e do San Francisco Joint Medical Program publicada em novembro de 2013 no American Journal of Public Health. Este cenário é evidente ao analisar que de 1950 a 2008 a população da capital paulista aumentou em cinco vezes, enquanto a frota de veículos aumentou em 80 vezes, fazendo com que 90% da poluição na cidade seja de responsabilidade dos automóveis, como aponta estudo da UNIFESP da Profa. Dra. Simone Miraglia, engenheira especializada em transporte e ciências da saúde.
Informações como essa são úteis não apenas para médicos, mas também para aqueles que planejam e tomam decisões sobre os espaços públicos da cidade, podendo contribuir e incentivar bairros e cidades a priorizarem vias e locais mais agradáveis. Além de permitirem deslocamentos não motorizados, feitos de forma mais prazerosa e saudável, essas ruas e praças são locais de convívio e interação social.
Discutir a interdependência dessas questões é como observar uma grande rede onde as menores ações estão relacionadas e geram consequências. A partir daí surgem muitas oportunidades de mudança em nossas escolhas, tanto do cidadão como do gestor público. Com esse enfoque, o Fit Cities São Paulo inicia sua jornada no Brasil no dia 16 de abril. As inscrições estão encerradas devido ao enorme interesse nesta temática. Os resultados e repercussão do evento podem ser acompanhados pelo site www.cidades.usp.br.

USP Cidades
contato@uspcidades.net