



Autoria


Kelly Silva Teixeira

Marcelo Paraíso Alves


Ilustração

José Maria Bento

Uma história para mudar a nossa vida!



OLÁ, EU SOU A
KELYNHA! E AMO PEDALAR COM
O BIKE JACKSON!



OI GENTE, BELEZA?
SOU O SEU AMIGO
BIKE JACKSON.



QUERO DIVIDIR COM
VOCÊS A MAGIA DE
SE TRANSFORMAR
PEDALANDO!




**BIKE
DE AÇO**

QUEREMOS TE APRESENTAR A REDE BIKE ANJO, ELA TEM EM TODO BRASIL E AGORA ESTARÁ EM VOLTA REDONDA.

EU SOU O VICENTE, FUNDADOR DA REDE BIKE ANJO VR, E VOU TE CONTAR TUDO QUE EU E NOSSOS VOLUNTÁRIOS FAZEM AQUI NA CIDADE.

NOSSA REDE DE VOLUNTÁRIOS PROMOVEM O USO DA BICICLETA PARA TRANSFORMAR PESSOAS, E AS CIDADES! E ISSO É MUITO LEGAL E DIVERTIDO!

LEGAL, MAS O QUE ELES FAZEM?



TEMOS AS ESCOLAS BIKE
ANJO (EBA), BIKE AO
TRABALHO E BIKE PARA
TODOS...

E UM MONTE DE AÇÕES E
CAMPANHAS PARA O MEIO
AMBIENTE, SAÚDE E
EDUCAÇÃO.

UAA!
ISSO É MUITO
LEGAL EU POSSO
PARTICIPAR?

QUE BOM QUE VOCÊ
GOSTOU MANÚ!
MAS ANTES QUERO TE
APRESENTAR OS NOSSOS
VOLUNTÁRIOS.



OLÁ, SOU A MAGNA!



SOU O FÁBIO.



E EU O ANDRÉ.



VAMOS APRESENTAR O PROJETO BIKE PARA TODOS VAMOS LÁ?



O BIKE PARA TODOS FOI RECENTEMENTE REPRESENTADO NO FÓRUM MUNDIAL DA BICICLETA.



QUE VISA O PROJETO DE INCLUSÃO E ACESSIBILIDADE ATRAVÉS DA BICICLETA. E O MUNICÍPIO POSSUI UMA VERSÃO EXCLUSIVA, "ODKV".



ODKV
(O DE CÁ VÊ, O DE LÁ NÃO VÊ)
É UM PROJETO QUE ENSINA CEGOS
A PEDALAR, POR MEIO DE PASSEIOS
E APOIOS DOS VOLUNTÁRIOS A
CONDUZIR UMA BIKE UNIDA EM
OUTRA!

OU SEJA, DUAS BICICLETAS
PARALELAS CONECTADAS ONDE O
CEGO CONSEGUE PEDALAR
APENAS COM AS INSTRUÇÕES
DO ANJO (VOLUNTÁRIOS).

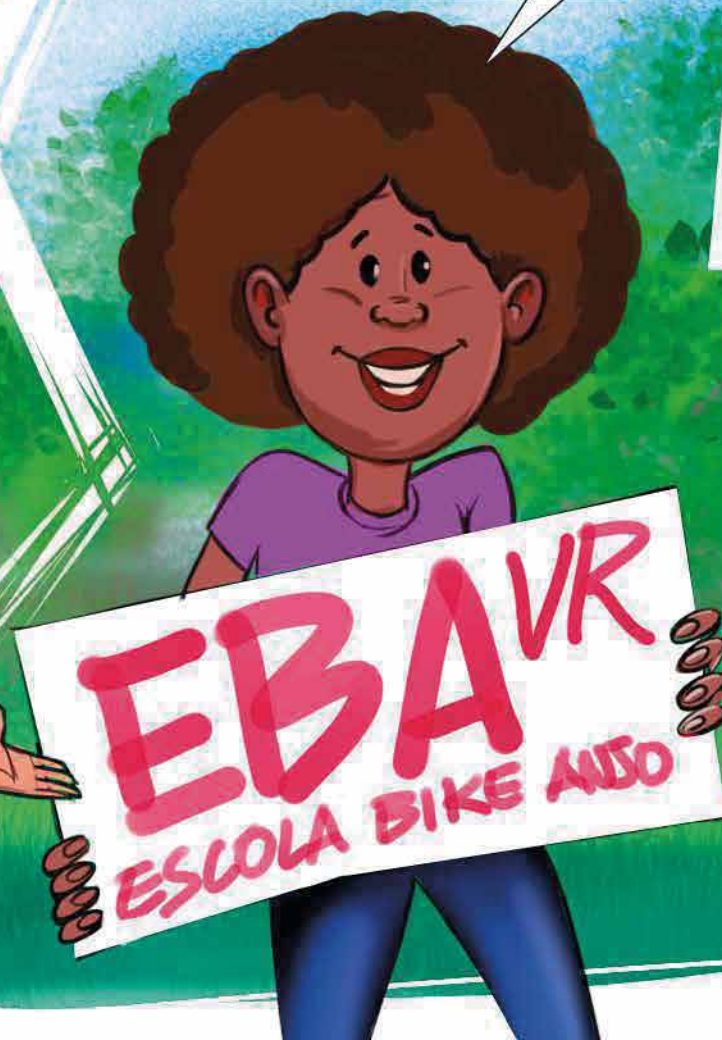
QUE LEGAL!
ADOREI ISSO!!




E FOI ASSIM QUE SE DESCOBRIU
OUTRAS FORMAS DE USAR A
BICICLETA COM CEGOS E PESSOAS
COM OUTRAS DEFICIÊNCIAS.

ESTÃO GOSTANDO DA
NOSSA AVENTURA? QUE
TAL MOSTRAR UM POUCO
MAIS DESSA TRIBO!

OI, GENTE!
SOU A DÉBORA, VOCÊS
SABIAM QUE O EBA É UM
PROJETO DE REFERÊNCIA NO
MUNICÍPIO?




A comic panel featuring three characters and a portrait inset. On the left, a man with a goatee and a teal shirt is speaking. In the center, a man in a yellow and black striped shirt is gesturing. On the right, a woman with glasses and a white shirt is smiling. Above the man in the center is a circular inset portrait of a woman with curly hair. The background is a stylized landscape with green and blue horizontal bands.

E O NOSSO OBJETIVO É
ENSINAR AS PESSOAS A
PEDALAR E TAMBÉM
OUTRAS ATIVIDADES
COMPLEMENTARES.

EU TAMBÉM FAÇO PARTE DO PROJETO
ÁGUA VIVA, EM PARCERIA COM A REDE
DO MUNICÍPIO, COM PEDALADAS
CLIMÁTICAS E PEDALADAS AMBIENTAIS.

ISSO INCLUI AÇÕES PARA
O MEIO AMBIENTE, SAÚDE,
EDUCAÇÃO.



A GENTE PARTICIPA DE
UM MONTE CAMPANHAS E
AÇÕES DESENVOLVIDAS
PELO GRUPO.

O NOSSO PRINCIPAL
OBJETIVO É AJUDAR AS
PESSOAS!!!

DE ENSINAR E AJUDAR
AQUELE QUEM NÃO
TEVE OPORTUNIDADE.

ART. 105 - CTB:

É NECESSÁRIO QUE A BICICLETA TENHA TODOS OS ACESSÓRIOS, COMO:

A UTILIZAÇÃO DE COTOVELEIRAS, JOELHEIRAS E CAPACETES NÃO SÃO OBRIGATÓRIOS, MAS A UTILIZAÇÃO DELES, É IMPORTANTE PARA AMENIZAR ACIDENTES GRAVES.

CAMPAINHA

ESPELHO RETROVISOR DO LADO ESQUERDO ACOPLADO AO GUIDOM

SINALIZAÇÃO NOTURNA NA TRASEIRA, NA COR VERMELHA

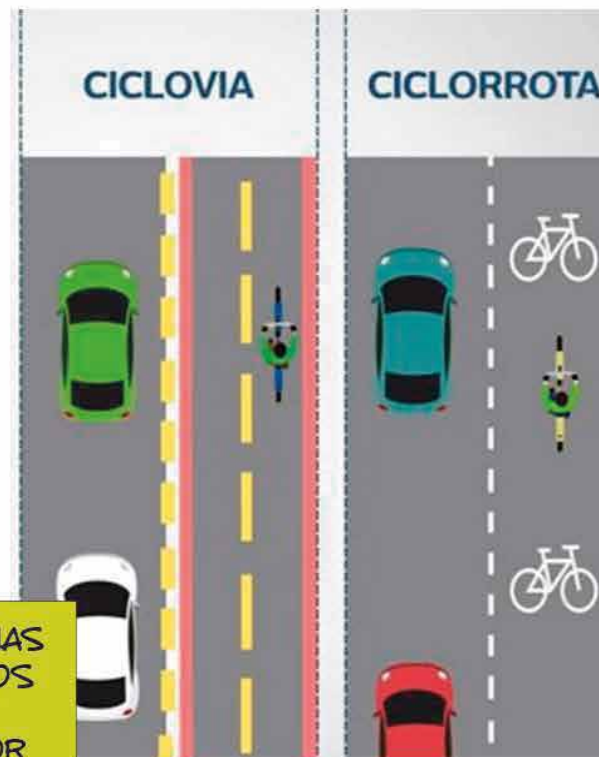
SINALIZAÇÃO NOTURNA NA DIANTEIRA, NAS CORES BRANCA OU AMARELA

SINALIZAÇÃO NAS LATERAIS E NOS PEDAIS DE QUALQUER COR

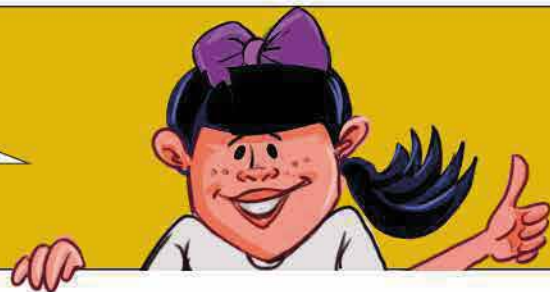
ART. 58 - CTB: A CIRCULAÇÃO DA BICICLETA DEVERÁ OCORRER EM CICLOVIAS, CICLOFAIXAS, ACOSTAMENTOS OU NO BORDO DA PISTA DE ROLAMENTO NO MESMO SENTIDO DE CIRCULAÇÃO.

CICLOVIA

CICLORROTA

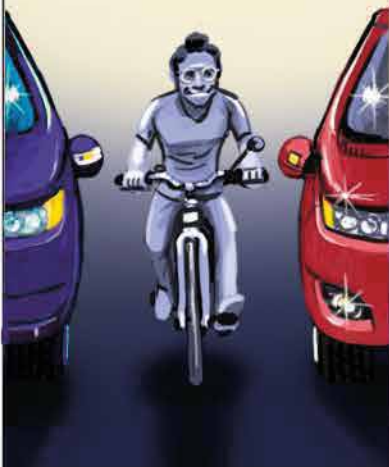


OH, SE ESTÃO GOSTANDO
NÃO ESQUECE DEIXAR
SEU LIKE E COMENTAR!!
AFINAL, PEDALAR É
MANEIRAÇO!

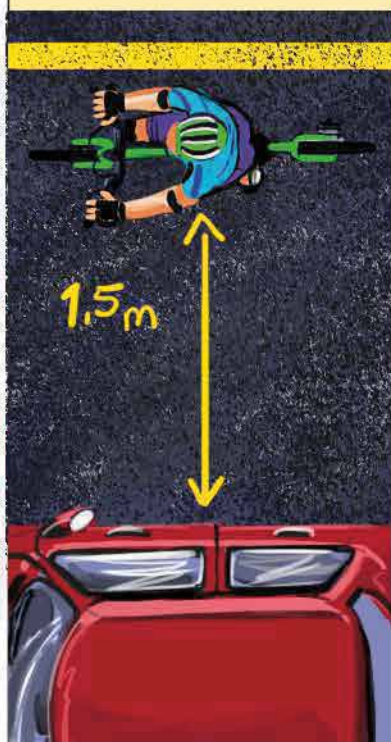


AGORA VAMOS CONHECER, ALGUNS **DIREITOS E DEVERES** DOS CICLISTAS:

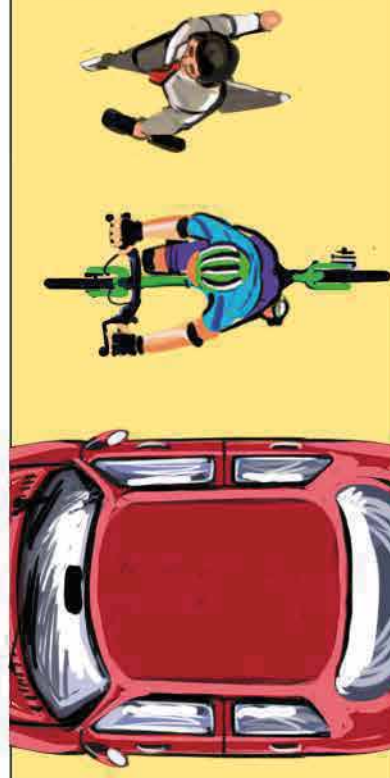
- APENAS OS
CICLISTAS PODEM
ULTRAPASSAR OS
CARROS PARADOS EM
FILAS NO TRÂNSITO
PARA ESPERAR O
SEMÁFORO.



- OS VEÍCULOS QUE
PASSAREM OU
ULTRAPASSAREM UMA
BICICLETA DEVEM
MANTER UMA
DISTÂNCIA DE 1,50CM.



- A BICICLETA TEM
PRIORIDADES SOBRE
VEÍCULOS MAIORES,
ASSIM COMO, TEM
RESPONSABILIDADE
COM OS PEDESTRES.



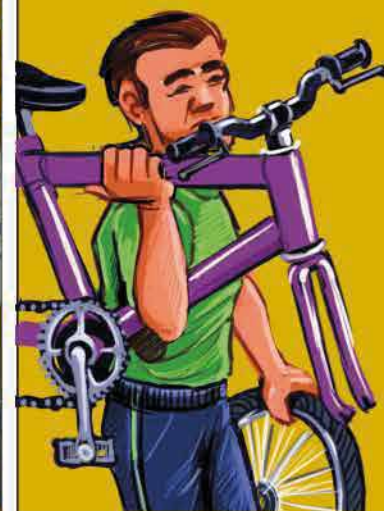
- NÃO É PERMITIDO A
CIRCULAÇÃO MONTADO
NAS BICICLETAS NAS
CALÇADAS SEM
PERMISSÕES DAS
AUTORIDADES, CASO
CONTRÁRIO DEVERÁ
CIRCULAR
EMPURRANDO-A.

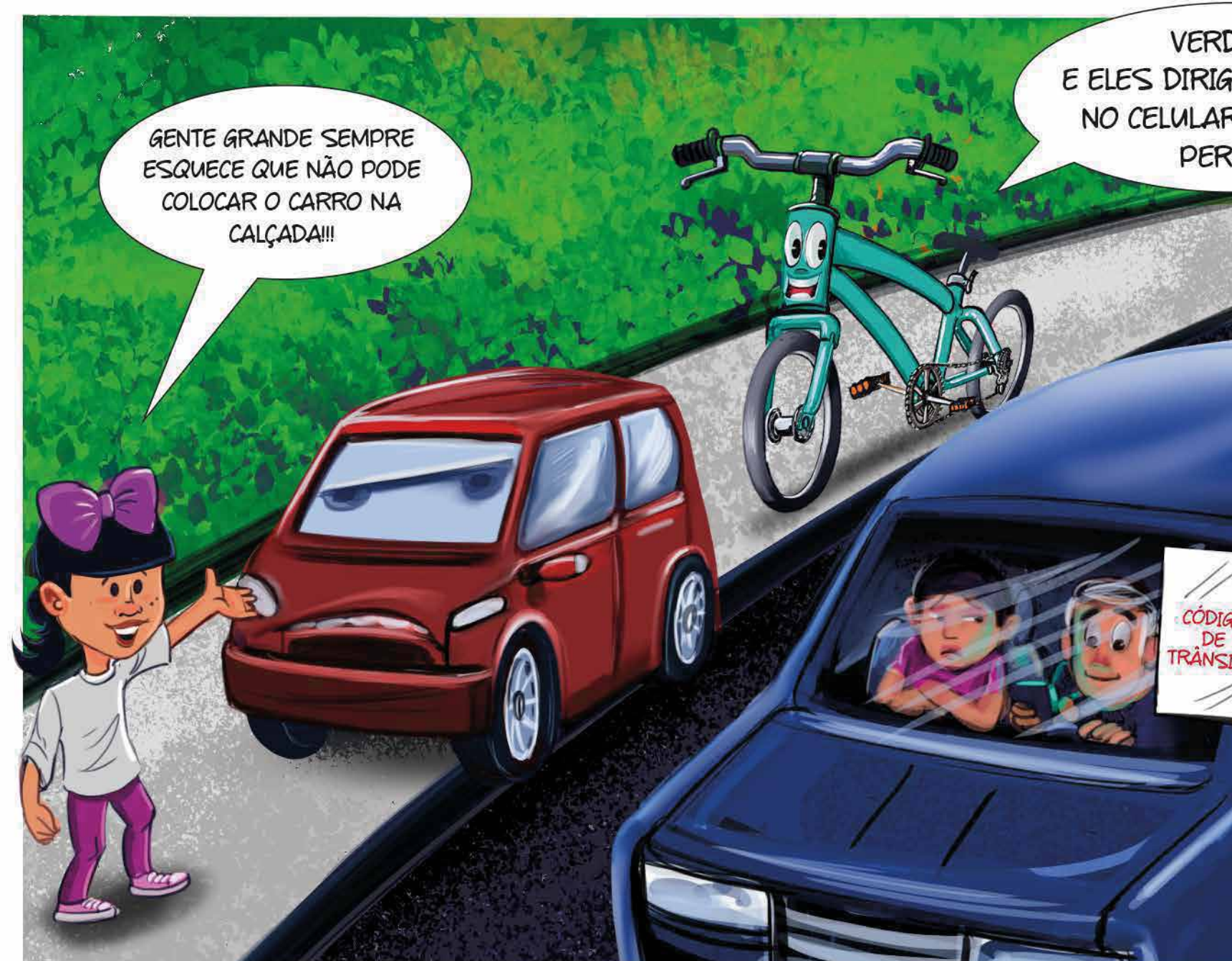


- A BICICLETA DEVE
RESPEITAR OS
SEMÁFOROS, ASSIM
COMO, OS OUTROS
VEÍCULOS. E AO
ATRAVESSAR A PISTA
PELA FAIXA DE
PEDESTRE O CICLISTA
DEVE DESER E
CAMINHAR ATÉ O
OUTRO LADO.



IMPORTANTE:
ASSIM COMO OS
OUTROS VEÍCULOS, A
BICICLETA TAMBÉM
NECESSITA DE
MANUTENÇÃO EM DIA E
COM TODOS OS
ACESSÓRIOS
NECESSÁRIOS.





GENTE GRANDE SEMPRE
ESQUECE QUE NÃO PODE
COLOCAR O CARRO NA
CALÇADA!!!

VERDADE.
E ELES DIRIGEM MEXENDO
NO CELULAR. OLHA QUE
PERIGO!!!

ACHO QUE A GENTE
PRECISA LEMBRAR ELES
A RESPEITAR AS LEIS DE
TRANSITO NÉ?

ISSO
MESMO!!!

CÓDIGO
DE
TRÂNSITO

VOCE SABIA?

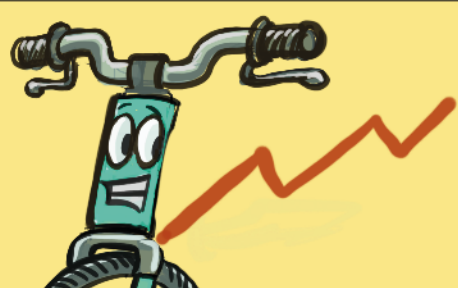
- QUE AS PIORES ATITUDES TOMADAS NO TRÂNSITO SÃO AQUELAS QUE TÊM COMO BASE O INDIVIDUALISMO. MAS DIRIGIR É INDIVIDUAL OU EM GRUPO (COLETIVAMENTE)?



- POR CONTA DO ISOLAMENTO SOCIAL (PANDEMIA COVID-19) E AS ATIVIDADES EM HOME OFFICE HOUVE UMA MELHORAR SIGNIFICATIVA NO TRÂNSITO:



- O LEVANTAMENTO DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SETOR DE BICICLETAS, AS VENDAS NO SEGMENTO AUMENTARAM. UM CRESCIMENTO MÉDIO DE 50% FRENTE A 2019.



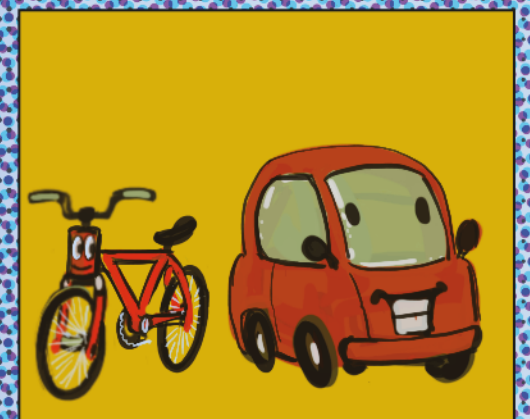
- A BICICLETA NOS ÚLTIMOS ANOS TEM SIDO A MELHOR FORMA DE ATIVIDADE FÍSICA:



- AFUÁ É O ÚNICO MUNICÍPIO BRASILEIRO ONDE CARROS E MOTOS SÃO PROIBIDOS EM TODA SUA EXTENSÃO.



- SEGUNDO O INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA (IPEA), OS BRASILEIROS TÊM MAIS BICICLETAS DO QUE CARROS, COM 50 MILHÕES DE BIKES E 41 MILHÕES DE CARROS APROXIMADAMENTE.



O USO DAS BICICLETAS CONTRIBUI PARA A MOBILIDADE E É SUSTENTÁVEL, POIS NÃO PROVOCA POLUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE.

QUER SABER QUAIS OS BENEFÍCIOS DA BICICLETA?



1) REDUÇÃO DE HORAS NOS CONGESTIONAMENTOS:



2) PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR:



3) EMANIPAÇÃO DOS RECURSOS ENERGÉTICOS NÃO RENOVÁVEIS (COMBUSTÍVEIS FÓSSEIS):



4) MELHORIA DAS CONDIÇÕES AMBIENTAIS POR MEIO DA REDUÇÃO DA EMISSÃO DE GASES POLUIDORES (COMO DIÓXIDO DE CARBONO E O ENXOFRE):



5) MELHOR APROVEITAMENTO DOS ESPAÇOS ABERTOS (AMPLIANDO O CONTATO DO SER HUMANO COM A NATUREZA):



6) MELHOR QUALIDADE DE VIDA.
- COMBATE AO ESTRESSE;
- CONTRIBUEM PARA O EQUILÍBRIO FÍSICO E MENTAL:

- MELHORA NA FUNÇÃO CARDIOVASCULAR E A CIRCULAÇÃO:

- AUMENTA O TÔNUS MUSCULAR:

- É UMA PRÁTICA COM BAIXO IMPACTO NAS ARTICULAÇÕES (DIMINUINDO OS RISCOS DE LESÕES):

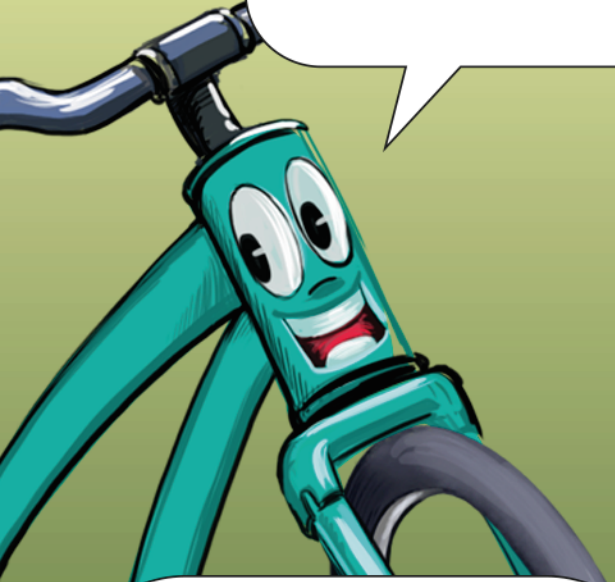
- REDUZ A CHANCE DE OBESIDADE, DOENÇAS CORONÁRIAS, DIABETES, ANSIEDADE E DEPRESSÃO.




7) TAMBÉM GERA BENEFÍCIOS SOCIAIS, POTENCIALIZANDO O CONTATO "REAL" ENTRE AS PESSOAS.

- MELHORANDO A INTERAÇÃO E SOCIALIZAÇÃO (CONVÍVIO SOCIAL):







OBJETIVO DESSA HQS É
TORNAR A CRIANÇA UM
PEDESTRE CONSCIENTE E
RESPONSÁVEL, CIENTE DE
SEUS DIREITOS E DEVERES.



E QUANDO A GENTE FOR ADULTO
E PASSAR A DIRIGIR, TEREMOS
SEMPRE A PREOCUPAÇÃO COM
A SEGURANÇA E O BEM-ESTAR
DE TODOS.



E OS PROJETOS
DESENVOLVIDOS PELA
REDE BIKE ANJO VR
FORTALECE, PROMOVE E
REALIZA A MOBILIZAÇÃO DE
PESSOAS POR MEIO DA
BICICLETA.



A NOSSA MISSÃO É TRAZER
MAIS BICICLETAS PARA AS RUAS
E MOSTRANDO O POTENCIAL DA
BICICLETA EM TRANSFORMAR
PESSOAS E CIDADES.

BENEFÍCIOS DE ANDAR DE BICICLETA

REDUZ O RISCO DE
DIABETES E
PRESSÃO ALTA

SEM POLUIÇÃO
SONORA

CORAÇÃO
MAIS FORTE E
PULMÕES MAIORES

REDUZ O
STRESS

VER O MUNDO COM
OUTROS OLHOS

ADEUS AOS
PNEUZINHOS

AUMENTA O TÔNUS
MUSCULAR

REDUZ MORTE NAS
ESTRADAS E SALVA
ANIMAIS

DINHEIRO NO BOLSO E
NÃO NO TANQUE DE
GASOLINA

MAIS RÁPIDO DO QUE
CAMINHAR

QUEIMA DE
GORDURA, NÃO
COMBUSTÍVEL

GLÚTEOS DE AÇO

PERNAS
TORNEADAS

ESTACIONAMENTO
GRATUITO ILIMITADO



Ficha técnica

Ilustrações:

José Maria Bento

Argumentos:

Kelly Silva/Bento

Autoria e Revisão:

Kelly Silva Teixeira

Marcelo Paraíso Alves



**MESTRADO
PROFISSIONAL
ENSINO EM CIÊNCIAS
DA SAÚDE E DO MEIO AMBIENTE**

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA

PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO

MESTRADO PROFISSIONAL EM ENSINO EM CIÊNCIAS DA

SAÚDE E DO MEIO AMBIENTE



Uma história para mudar a nossa vida!