

Mobilidade ativa pela nossa saúde

Sofia Pires Bento

19.11.2025

Grupo de Projeto para a Mobilidade Ativa

mobilidadeativa@imt-ip.pt



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**

**GABINETE DA SECRETÁRIA
DE ESTADO DA MOBILIDADE**

1. Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa
2. Mobilidade Ativa e Saúde
3. Mobilidade Pedonal e Transporte Público

Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa Ciclável

RCM n.º 131/2019, de 2 de agosto

Visão

Um país “orgulhosamente ativo”, onde pedalar é uma atividade segura e amplamente praticada, constituindo **opção de mobilidade acessível e atrativa**, maximizando benefícios para a **saúde**, economia e emprego, ambiente e cidadania

Missão

Incentivar e generalizar o “andar de bicicleta” nas deslocações quotidianas e de lazer, tornando a mobilidade ativa a **forma mais popular para percorrer curtas distâncias**, potenciando sinergias com o transporte público em todo o território nacional e melhorando significativamente a qualidade de vida dos portugueses

ESTRUTURA

6 Dimensões Estratégicas
13 sub-dimensões

51 Medidas
16 Entidades

Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa Pedonal

RCM n.º 67/2023, de 7 de julho

Tornar Portugal um país onde andar a pé seja uma **opção de mobilidade quotidiana atrativa e segura**, contribuindo para uma **vida ativa, saudável**, feliz e sustentável

Dotar o país de condições, diretas e indiretas, para que andar a pé seja possível a todo o tempo, em espaço seguro e de forma universal, tornando este **modo como preferencial nas deslocações diárias** e articulando-o, sobretudo, com o modo ciclável e o transporte público, como contributo decisivo para a melhoria da qualidade de vida dos cidadãos

5 Vetores Estratégicos
10 eixos de ação

21 Medidas
11 Entidades

Comissão Interministerial para a Mobilidade Ativa

1. Administração Interna
2. Ambiente e Energia
3. Coesão Territorial
4. Economia
5. Educação, Ciência, Inovação
6. Finanças
7. Infraestruturas e Habitação
8. Juventude e Modernização
9. Saúde
10. Trabalho, Solidariedade e Segurança Social

Conselho Consultivo para a Mobilidade Ativa



Associação pela
Mobilidade Urbana
em Bicicleta



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE CICLISMO



ESTRUTURA DE GOVERNAÇÃO

Rede de Pontos Focais para a Mobilidade Ativa

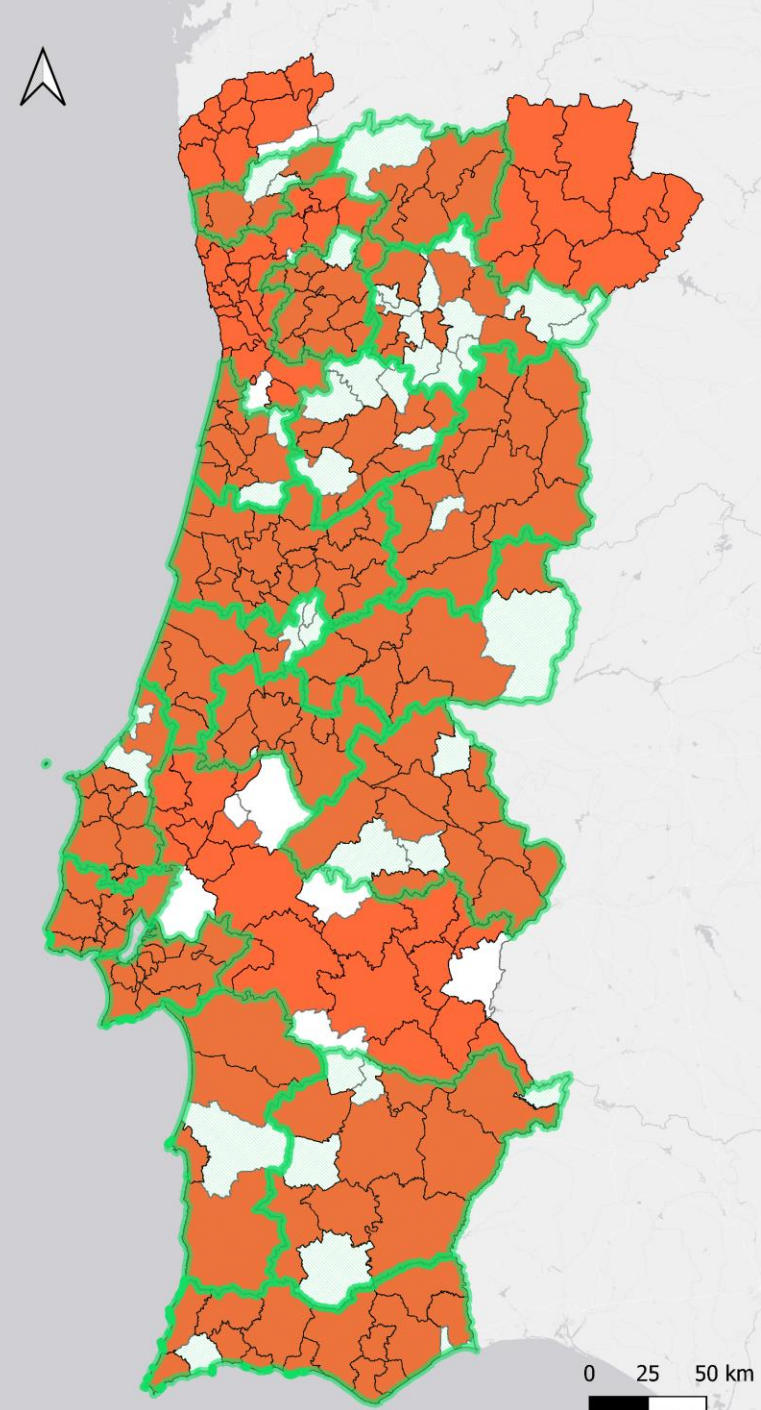


REDE COLABORATIVA PARA A MOBILIDADE ATIVA

Criar sinergias entre as diversas entidades responsáveis pela implementação de medidas e os municípios, enquanto entidades mais próximas dos cidadãos na promoção da mobilidade ativa

Facilitar a recolha e partilha de informação, boas práticas e eventos, contribuindo para minimizar a repetição de erros e tornando as ações e medidas a desenvolver mais eficazes, eficientes e com melhor relação custo-benefício

- **04.03.2024 – Lançamento**
- **02.07.2024 – Reunião de Sensibilização – 160 Membros**
(147 Municípios | 12 Comunidades Intermunicipais | 1 Associação de Municípios)
- **31.12.2024 – 201 Membros**
(186 Municípios | 12 Comunidades Intermunicipais | 1 Associação de Municípios)
- **Atualmente – 246 Membros**
(228 Municípios | 17 Comunidades Intermunicipais | 1 Associação de Municípios | 1 Autoridade Metropolitana de Transportes)



FORMAR TÉCNICOS

Deverão ser criadas ações de **formação específicas** para os profissionais cuja atividade tem implicações diretas na promoção de andar a pé, tais como os profissionais de **planeamento, urbanismo, engenharia, arquitetura, paisagismo, geografia, mas também os profissionais da área da saúde, desporto, gerontologia, entre outros**. Será promovida a difusão de novos conceitos e metodologias inovadoras tais como a programação de equipamentos de proximidade, a dotação de usos e funções mistas nas áreas habitacionais, a localização de polos geradores e atratores de deslocações, na perspetiva de valorização das deslocações pedonais em detrimento do recurso a modos de transporte motorizado, promovendo assim a saúde individual e coletiva, bem como a melhoria do ambiente urbano.

CAPACITAR A POPULAÇÃO PARA A ADOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA ATIVOS E SAUDÁVEIS EM TODAS AS IDADES

A **comunicação sobre as múltiplas vantagens do ato de andar a pé**, designadamente na saúde pública, no ambiente, na sociabilidade, na economia e na dinamização do comércio local e também na promoção de emprego de proximidade, é de elevada relevância.

REFORÇAR A ESTRUTURA ECOLÓGICA ATRAVÉS DA PROMOÇÃO DE CONTÍNUOS VERDES E AZUIS

É fundamental reforçar **os espaços urbanos verdes e azuis, não somente no sentido de aumentar o bem-estar e a saúde das populações como também de promover a melhoria da qualidade do ar, atenuar a poluição e reduzir o efeito de «ilha de calor» e o risco de inundações em meio urbano, funcionando como uma reserva de carbono, e proporcionar um ambiente físico que incentive a utilização dos modos ativos**.

PROMOVER CAMINHOS PEDONAIS PARA FINS DE LAZER E TURISMO

Existe em Portugal uma apreciável rede de caminhos pedonais e trilhos com fins turísticos e de lazer. Deverá também ser promovida a **prescrição de atividade física pelas entidades de saúde, nomeadamente andar a pé, já que é reconhecido que andar a pé é uma excelente forma de promover a saúde, estilos de vida ativos e bem-estar físico e psicológico**.



- A ENMAP 2030 pretende reforçar o compromisso, não somente com a promoção do ato de andar a pé por motivos das **deslocações pendulares** e de lazer, mas também por incorporar preocupações com a premente mudança de paradigma e cultura de mobilidade em Portugal, bem como pela necessidade de descarbonização da economia, pela **melhoria da saúde pública**, pela **humanização do território** e pela necessidade de construção de territórios mais amigáveis, de **proximidade e resilientes**. (pág. 14)



- As práticas internacionais demonstram que **todo o valor que possa ser investido na promoção efetiva da mobilidade pedonal tem retorno em todos os múltiplos fatores** com que esta interfere tais como saúde pública, economia e emprego, turismo, ambiente, qualidade da interação social e sensação de segurança. (pág. 15)



- A mobilidade ativa introduz, naturalmente, uma dimensão de velocidade reduzida, que reforça a **escala humana e a sociabilidade nos territórios**. Andar a pé contribui, de forma decisiva, para a saúde pública e para o combate ao sedentarismo e às doenças coronárias, respiratórias, psicológicas e metabólicas. (pág. 16)



RAZÕES PARA PROMOVER A MOBILIDADE PEDONAL

- Promover a cidadania
- Melhorar a qualidade de vida
- Contribuir para a melhoria do ambiente
- Fortalecer a economia e criar emprego
- Fazer bem à saúde
- Valorizar a igualdade de género



PELA VALORIZAÇÃO DA SAÚDE PÚBLICA E DA QUALIDADE DE VIDA

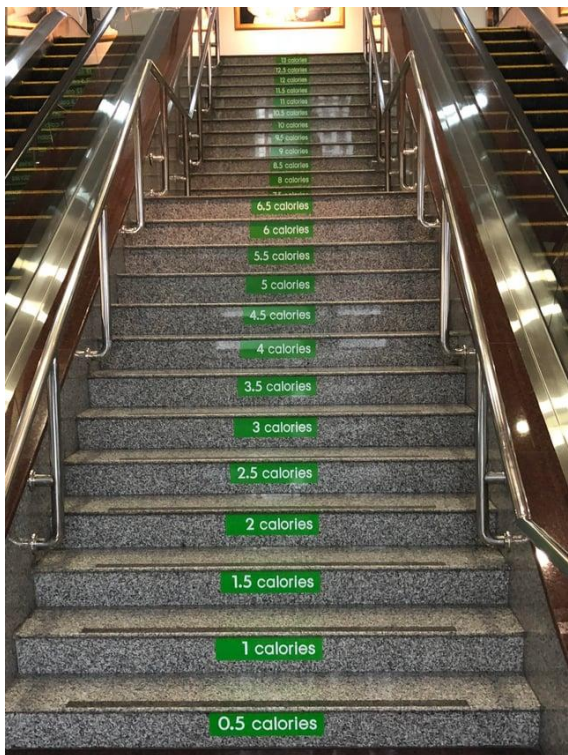
Os sistemas universais de saúde devem privilegiar a **prevenção** e não apenas a resposta curativa

Andar a pé é um dos **pilares fundamentais da saúde pública**

- Educação para uma nova **cultura de prevenção de doenças** através de estilos de vida ativos e saudáveis
- Prevenção de **doenças cardiovasculares** e outras, para as quais andar a pé quotidianamente apresenta benefícios
- Prevenção e **controlo da obesidade**, através da redução do sedentarismo e da inatividade física
- Redução das vítimas de **sinistralidade rodoviária**
- Redução da incidência de **problemas respiratórios**
- Melhoria dos níveis gerais de saúde e bem-estar da população, em particular de natureza **mental e psicológica**
- Aumento dos níveis de **literacia em saúde**, potenciando a decisão crítica na tomada de decisão relativamente ao modo de deslocação, valorizando o ato de andar a pé



- Promover o espírito crítico das pessoas face às suas decisões de mobilidade e de saúde



FAÇA A MELHOR ESCOLHA
VÁ PELAS ESCADAS

O seu dia tem 1440 minutos.
Utilize 30
PARA REALIZAR ATIVIDADE FÍSICA.

Salvo indicação médica. Caso sinta algum desconforto, consulte o seu médico.



Saiba mais em
www.dgs.pt



Sabia que
subir escadas
**QUEIMA ATÉ 7 VEZES
MAIS CALORIAS**
do que andar
de elevador?

FAÇA A MELHOR ESCOLHA
VÁ PELAS ESCADAS

Salvo indicação médica. Caso sinta algum desconforto, consulte o seu médico.



Saiba mais em
www.dgs.pt



LITERACIA EM SAÚDE

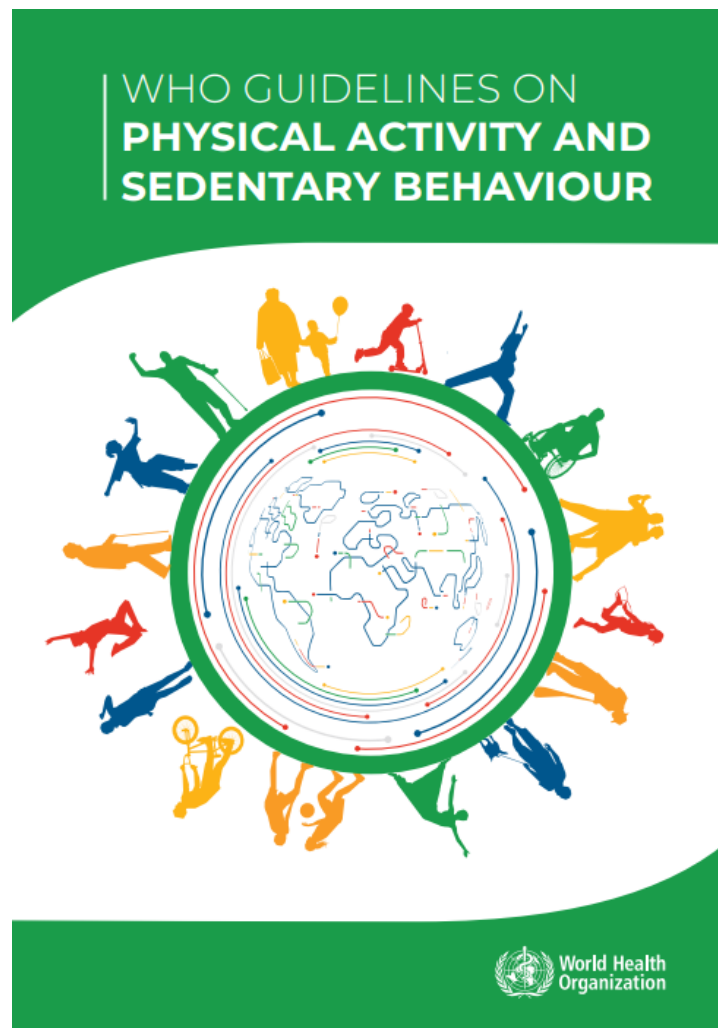
FAÇA A MELHOR ESCOLHA
VÁ PELAS ESCADAS

FAÇA A MELHOR ESCOLHA. VÁ PELAS ESCADAS
SABIA QUE...

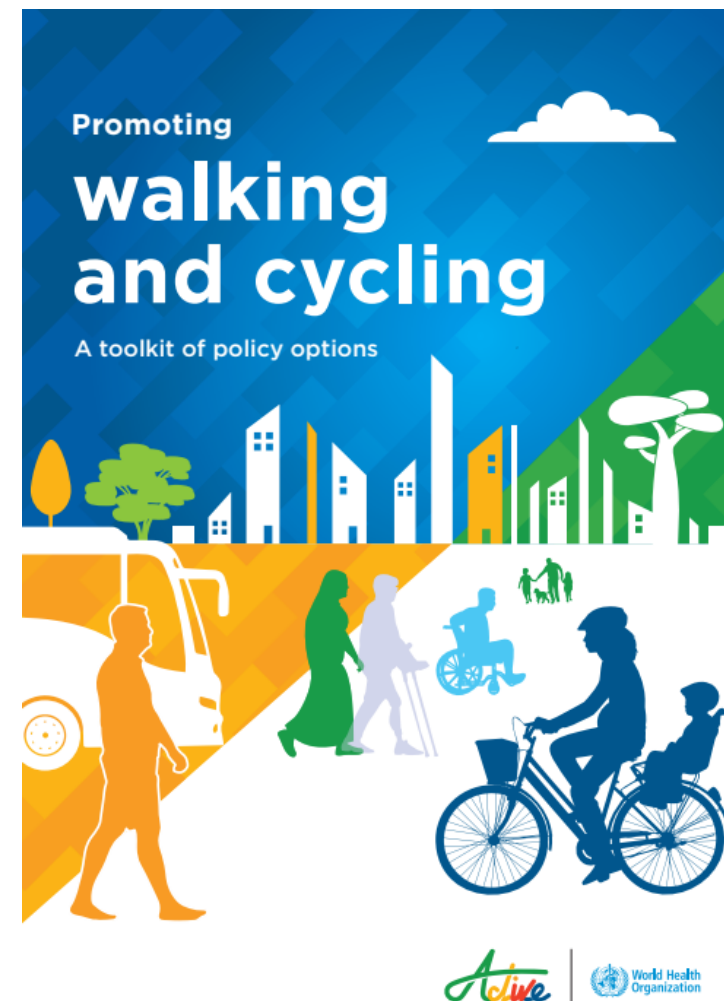
- OS GANHOS PARA A SAÚDE PODEM SER CONSIDERÁVEIS. Para além dos reconhecidos benefícios da prática de atividade física, subir as escadas permite gastar 7 vezes mais calorias do que usar o elevador.¹
- SUBIR ESCADAS DURANTE DOIS MINUTOS POR DIA PERMITE um gasto de calorias suficiente para eliminar 500 g do peso de um adulto num ano.¹
- Subir 20 andares numa semana, 3 andares por dia, PODE DIMINUIR CERCA DE 20 POR CENTO DO RISCO DE AVC.¹
- SUBIR AS ESCADAS PODE SER UMA FORMA EFETIVA DE PERDER PESO, mesmo que de forma lenta, e permite um gasto de calorias 3 vezes superior ao que é conseguido em marcha rápida, numa superfície plana.²
- A UTILIZAÇÃO DE ESCADAS NO DIA-A-DIA PODE CONTRIBUIR BASTANTE PARA O GASTO DE CALORIAS. Por exemplo, uma pessoa de 80 kg que suba 3 m de lances de escadas, dez vezes por dia, poderá gastar cerca de 28 kcal/dia. Ao final de um ano, poderá gastar cerca de 10.000 kcal, o que equivale a cerca de 1,3 kg de gordura.³
- Subir escadas é uma atividade física que cumpre OS REQUISITOS MÍNIMOS DE INTENSIDADE para o alcance de benefícios cardiorrespiratórios e de saúde.⁴
- A utilização de escadas, especialmente em indivíduos que têm um estilo de vida sedentário, É UMA FORMA SIMPLES DE REDUZIR SIGNIFICATIVAMENTE O RISCO DE DOENÇA CARDIOVASCULAR.⁵
- A UTILIZAÇÃO DE ESCADAS A SUBIR DESPENDE 9,6 VEZES E A DESCER 4,9 VEZES MAIS ENERGIA do que a utilizada em repouso.⁶
- O uso regular das escadas por parte dos cidadãos TEM UM IMPACTO SIGNIFICATIVO NA SAÚDE PÚBLICA.⁷
- A UTILIZAÇÃO DE ESCADAS GERA GANHOS AMBIENTAIS em termos da poupança no consumo de energia.⁷



<https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289057882>



<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>



<https://www.who.int/publications/i/item/9789240109902>

- Enquadramento Geral
- Enquadramento das Temáticas e Pressupostos Teóricos
- Modelo de Implementação do Desporto Escolar sobre Rodas
- Recursos Materiais, Manutenção, Reparações e Higienização
- Propostas de Exercícios
- Educação Rodoviária
- Educação para a Cidadania
- Ciclismo Adaptado



ESCOLA:	1	2	3	4	5	6	7	TOTAL
ANO								
TURMA								
DATA								
PROF.								
NOME								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
TOTAL								

ESTACIÃO	CIRCUITO DE OBSERVAÇÃO	PONTOS		
		2º ANO	3º ANO	4º ANO
1	Desmontar a bicicleta e montar novamente no chão. (montar no guidão) com um pé de apoio, com grandes tentativas e equilíbrio pessoal.			
2	Não pisar nos pedais nem a roda nem o chão.			
3	Não tocar nos pedais e não pisar o chão.			
4	Desmontar a bicicleta e montar novamente no chão. (montar no guidão) com um pé de apoio, com grandes tentativas e equilíbrio pessoal.			
5	Não tocar nos pedais, não pisar o chão, não pisar a roda nem o chão.			
6	Desmontar a bicicleta e montar novamente no chão. (montar no guidão) com um pé de apoio, com grandes tentativas e equilíbrio pessoal.			
7	Após passar a linha final, o aluno deve parar e montar a bicicleta no chão. (montar no guidão) com um pé de apoio, com grandes tentativas e equilíbrio pessoal.			

Fig. 4: Ficha registo da gincana de nível 1.





SUAVA
Sistema
Universal
de Apoio
à Vida Ativa

PRR | C01-i09

17 800
BICICLETAS
855
ESCOLAS

PRR INSTITUTO DA MOBILIDADE E DOS TRANSPORTES
REPÚBLICA PORTUGUESA
Financiada pela União Europeia NextGenerationEU
IPDJ INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO (JUVENITUDE, I. P.)
direção-geral educação

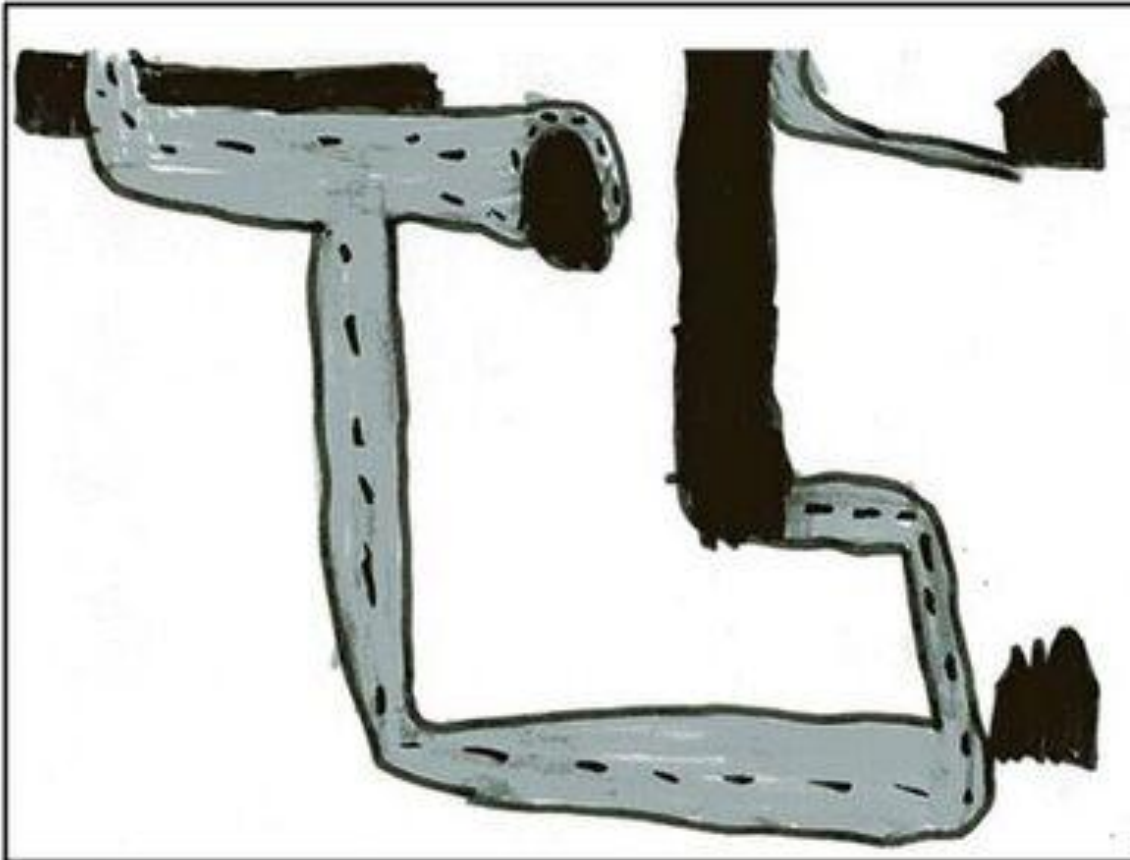


EDUCAR PARA A MOBILIDADE ATIVA

- Pépedal | Programa de mobilidade escolar ativa
- Aulas de Iniciação de Bicicleta
- Serpente Papa-Léguas
- Rua Escolar Ativa
- SigAPé | Autocarro Humano e Play Street
- Brincapé
- Mãos ao Ar | Retrato das deslocações casa-escola
- Amarelo | Projeto-piloto de mobilidade escolar
- Bicycle Heroes | Conselho das crianças
- Cicloexpresso | Comboios de bicicletas para a escola
- Kidical Mass
- Desporto Escolar Sobre Rodas



Children's drawing of their trip to school

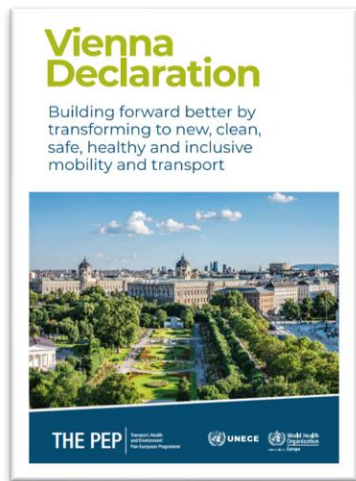


DRIVEN TO SCHOOL

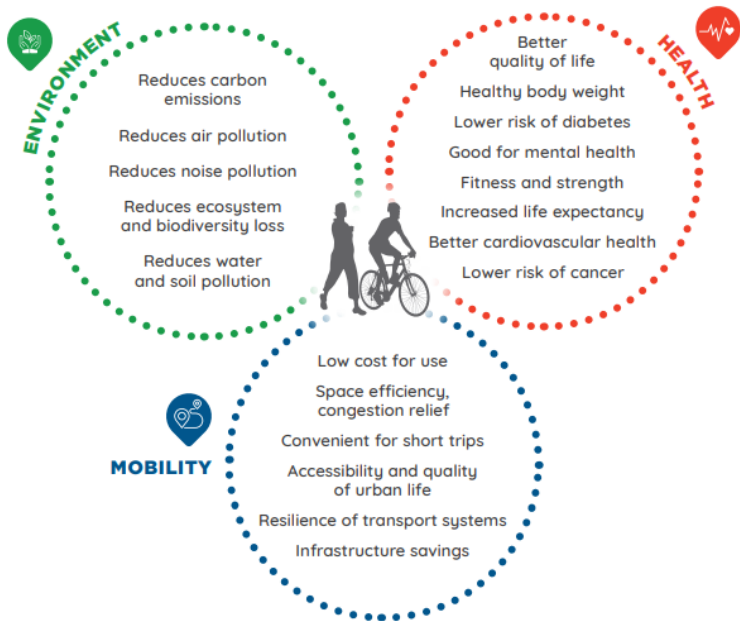


WALKING TO SCHOOL

THE PEP Transport, Health and Environment Pan-European Programme

Maio 2021



Outubro 2024



Abril 2024



INTEGRATING WALKING + PUBLIC TRANSPORT

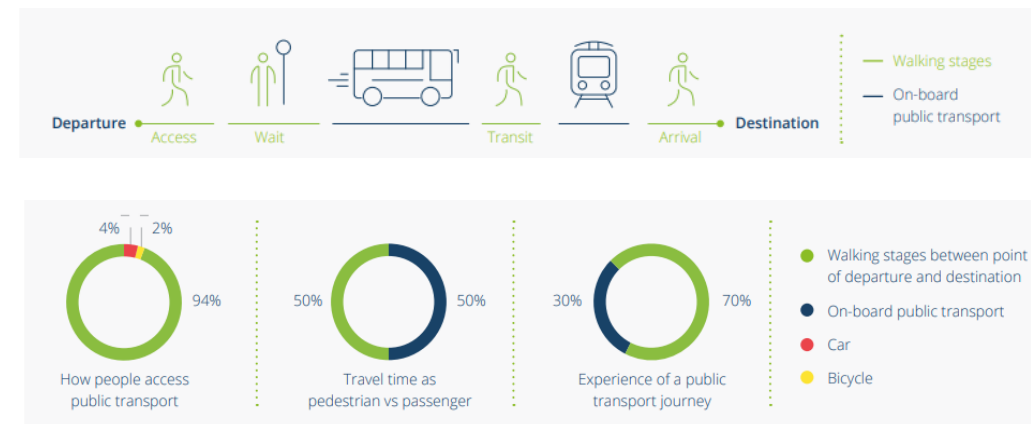
Most public transport journeys start and end with a walk. In fact, walking can constitute half the time spent on multimodal trips and can be the main element of what people remember afterwards.

WALK21 LEADING THE WALKING MOVEMENT

Policy Brief
April 2024

MOBILIDADE PEDONAL & TRANSPORTE PÚBLICO

- Todas as viagens começam e terminam a andar a pé
- + de 90% das pessoas andam a pé até ao transporte público
- Andar a pé representa metade do tempo total de uma viagem multimodal
- Metade do tempo de uma viagem em transporte público é passada a andar a pé (em média 12–15 minutos)



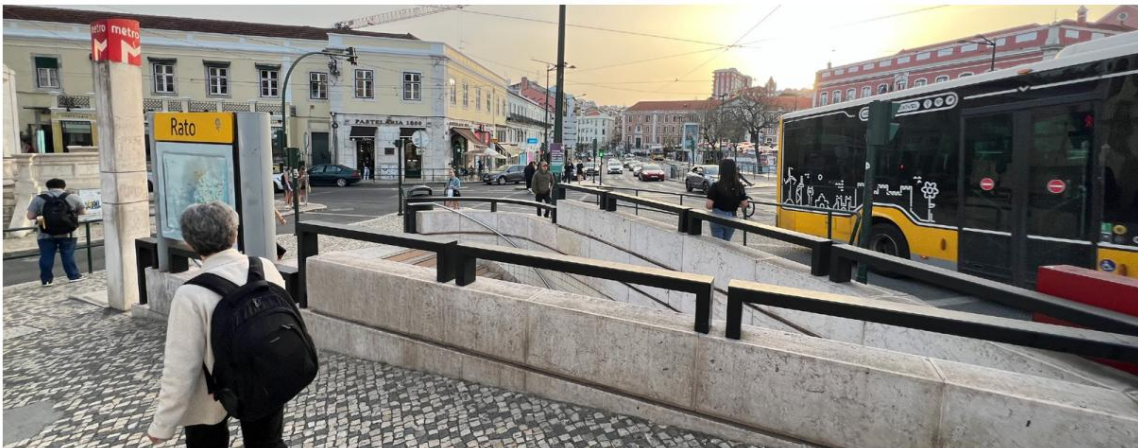
CONTUDO ... ANDAR A PÉ E TRANSPORTE PÚBLICO SÃO FREQUENTEMENTE PLANEADOS E FINANCIADOS EM SEPARADO

Resultado:

- menor uso do transporte público
- maior dependência do automóvel
- mais impactos na saúde e bem-estar, na equidade social, na resiliência urbana, na vitalidade económica, no ambiente e no clima

ANDAR A PÉ DEFINE A EXPERIÊNCIA DA VIAGEM

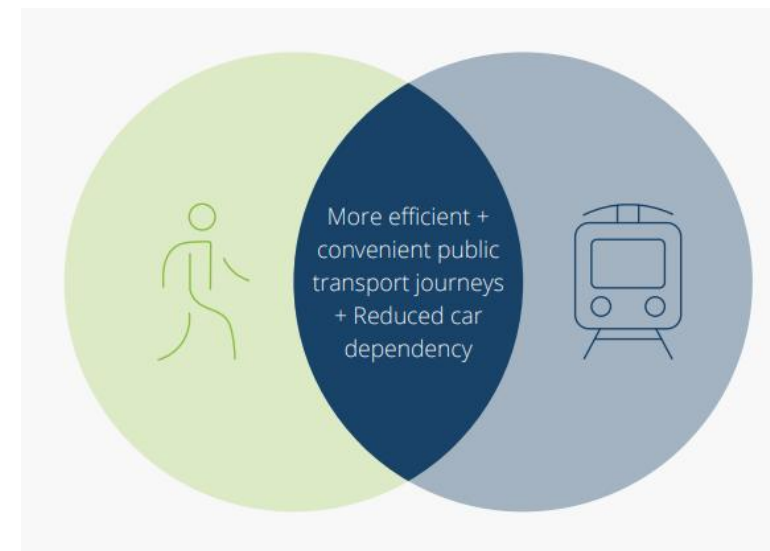
- Entre 65% e 70% das memórias de viagem referem-se ao tempo em que a pessoa anda a pé
- Má experiência pedonal afasta utilizadores
- Boa experiência aumenta satisfação e adesão
- As pessoas estão dispostas a andar distâncias maiores para aceder ao transporte público em cidades que oferecem experiências pedonais de elevada qualidade



- A qualidade do ambiente pedonal influencia a **percepção** se o transporte público está ou não a uma **distância aceitável para andar a pé**
- A qualidade do ambiente pedonal pode **aumentar até 3 vezes a área de captação**
- Melhorar a qualidade do ambiente pedonal, **aumenta a distância que as pessoas estão dispostas a percorrer a pé**, e contribui para alterar hábitos de mobilidade
- O espaço público deve responder às **necessidades de pessoas** com mobilidade reduzida, crianças, idosos e mulheres



- **Viabilidade financeira:** + passageiros e receita (ROI)
- **Saúde e bem-estar:** + atividade física, - acidentes
- **Clima e ambiente:** até - 50% emissões e - ruído
- **Equidade social:** beneficia jovens, mulheres, idosos e pessoas com deficiência
- **Eficiência do espaço público:** - o congestionamento, + a fiabilidade das deslocações, permite a redistribuição do espaço público
- **Vitalidade económica:** + gasto local, - gastos em saúde
- **Resiliência urbana:** cidades + preparadas para crises energéticas, climáticas e de saúde



COMO PROMOVER A INTEGRAÇÃO?

- Andar a pé e transporte público são inseparáveis
- Planear um sem o outro reduz a eficácia de ambos
- Melhorar a mobilidade pedonal é a das formas + eficazes de aumentar o uso do transporte público

1

**GARANTIR
PERCURSOS PEDONAIS
SEGUROS, ACESSÍVEIS
E AGRADÁVEIS**

2

**PROMOVER
CAMPANHAS SOBRE
BENEFÍCIOS FÍSICOS,
MENTAIS E
ECONÓMICOS**

3

**REDUZIR A PERCEÇÃO
DE DISTÂNCIA E
TEMPO**

4

**COORDENAR A
MOBILIDADE
PEDONAL E O
TRANSPORTE PÚBLICO**

1

GARANTIR PERCURSOS PEDONAIS SEGUROS, ACESSÍVEIS E AGRADÁVEIS

- Garantir infraestruturas adequadas contra condições meteorológicas
- Atenuar declives acentuados
- Instalar iluminação pública de qualidade, assegurando níveis adequados de conforto e segurança
- Criar travessias que deem prioridade aos peões, com percursos diretos e tempos de espera reduzidos
- Disponibilizar sinalização de orientação (wayfinding), essencial para turistas e utilizadores ocasionais
- Assegurar percursos contínuos, sem obstáculos e com largura suficiente
- Valorizar a vivência nos passeios



Shaded path - feels 0,86m

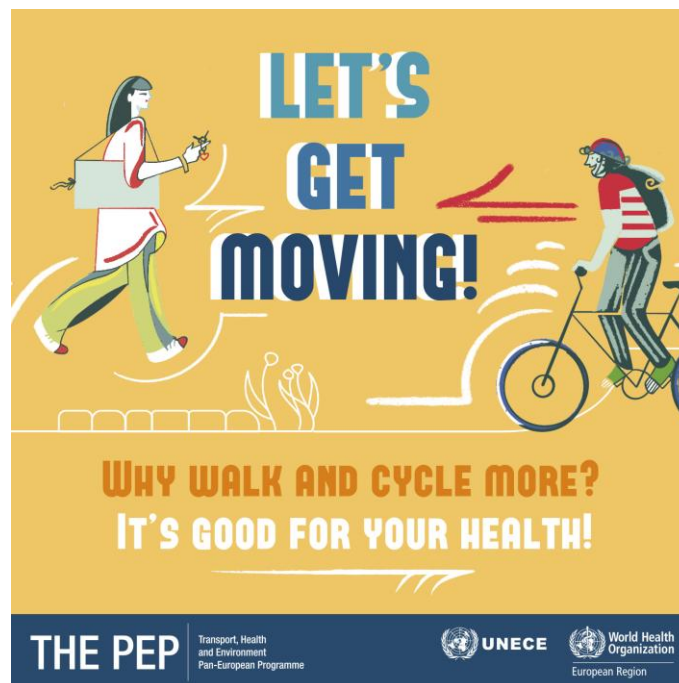
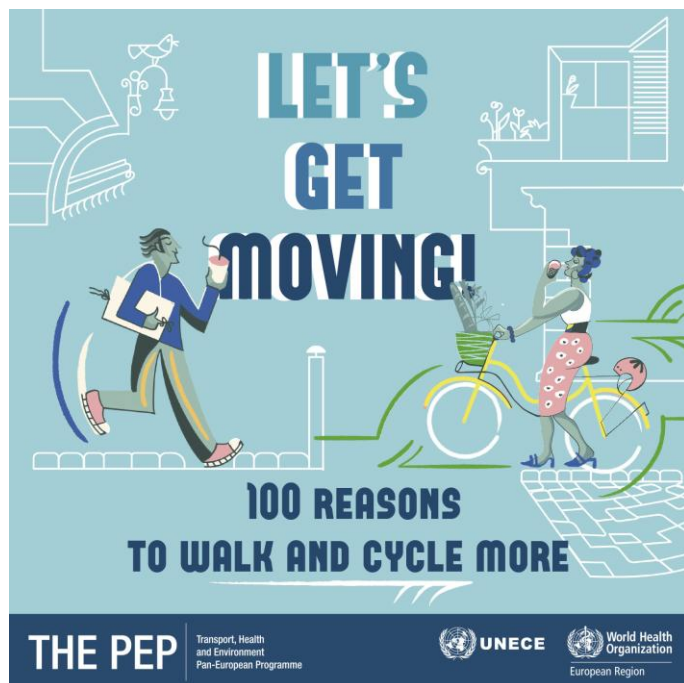


Exposed path - feels 1m



2

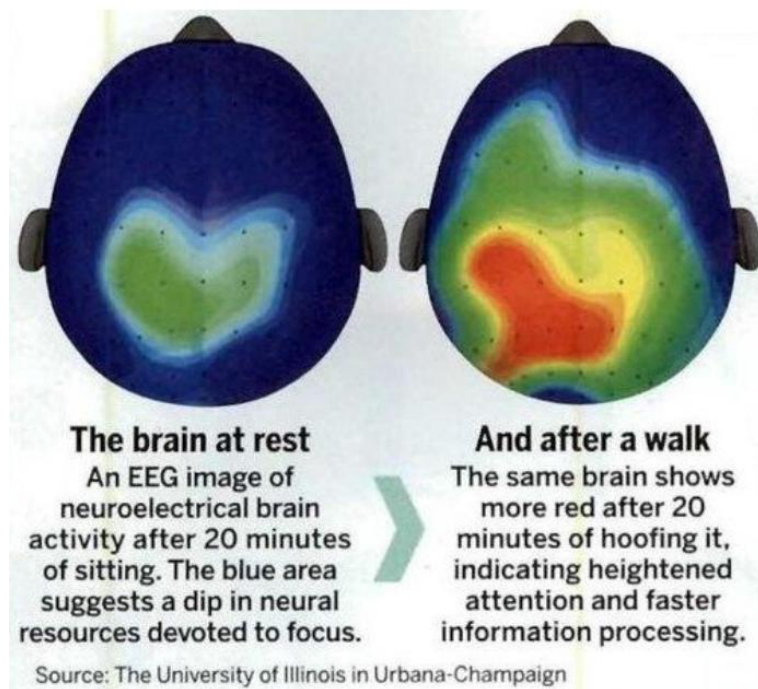
PROMOVER CAMPANHAS SOBRE BENEFÍCIOS FÍSICOS, MENTAIS E ECONÓMICOS



<https://www.who.int/europe/event/let-s-get-moving!-100-reasons-to-walk-and-cycle-more#>

2

PROMOVER CAMPANHAS SOBRE BENEFÍCIOS FÍSICOS, MENTAIS E ECONÓMICOS



2

PROMOVER CAMPANHAS SOBRE BENEFÍCIOS FÍSICOS, MENTAIS E ECONÓMICOS

Portugal apresenta uma das mais elevadas taxas de inatividade física da Europa:

73% dos portugueses não praticam exercício físico ou desporto.

Estima-se que a **promoção da atividade física** pode evitar milhares de mortes prematuras e **reduzir substancialmente** o desperdício em saúde pública.

Este investimento é uma resposta estratégica ao problema da **inatividade física** em Portugal, com impacto direto na saúde pública e nos custos sociais e económicos.

Em Portugal, a campanha **"Agora Tu, Ativa-te"** e a plataforma tecnológica **"Apptiva"** integram-se no Sistema Universal de Apoio à Vida Ativa (SUAVA), projeto promovido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) e financiado pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).

A missão é sensibilizar os portugueses para o impacto positivo que a **diminuição do sedentarismo** e o **aumento da prática regular de atividade física** têm na saúde e qualidade de vida de cada um de nós e para o país.

CAMPANHA NACIONAL "AGORA TU, ATIVA-TE"
Com uma mensagem mobilizadora – **"O movimento começa em ti"** – esta campanha apela à mudança de hábitos e ao compromisso com a saúde e bem-estar de cada cidadão.

Esta Campanha tem como **principais objetivos e ações**:

- Aumentar o conhecimento das cidadãs sobre os benefícios da prática regular de atividade física e desportiva.
- Demonstrar que **qualquer pessoa consegue integrar** mais movimento na sua rotina.
- Campanha multicanal presente na televisão, rádio, imprensa, redes sociais e em suportes digitais.
- Roadshow em todo o território continental e regiões autónomas, dinamizando ações de sensibilização junto das comunidades.
- Promoção da plataforma **Apptiva**, como ferramenta prática de apoio à vida ativa.

AGORA TU, ATIVA-TE! O MOVIMENTO COMEÇA EM TI.

<https://youtu.be/06rHJZkfD1c?si=VAor6WqOYzlez4Lk>

Só 4% dos portugueses pratica exercício ou desporto regularmente.

Ser sedentário prejudica a saúde!
É um dos principais fatores de risco para:

- Doenças Cardiovasculares
- Diabetes Tipo 2
- Obesidade

Ser ativo aumenta a qualidade de vida!

- Aumento da esperança de vida
- Qualidade de sono
- Autoconfiança
- Doenças Arteriais
- Risco de depressão

SABIAS QUE?

- Qualquer atividade física é melhor do que nenhuma, e quanto mais melhor.
- Tudo o que fazes conta. Não precisas de se equipar! Usar roupas, calçado adequado e de qualidade são ótimos.
- Um comportamento demasiado sedentário pode ser prejudicial para a saúde.
- Está mais saudável, mais tempo.
- Tudo o que fazes conta beneficiar com o aumento da atividade física e a redução do comportamento sedentário, incluindo qualquer atividade ou jogo que pratiques com diversão, interesse e desafios.

Alguns movimentos são melhores do que nenhum.

LIMITAR O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

Desafio: a cumprir mais de 350 minutos por semana

30 min x 5 dias = 150 min.
1h x 5 dias = 300 min.
1h x 6 dias = 360 min.

MAIS É MELHOR

Atividade	Recomendação
Atividade moderada	60 min. por dia
Atividade vigorosa	150 a 300 min. por semana
Atividade moderada	no mínimo 2 dias por semana
Atividade vigorosa	no mínimo 3 dias por semana

apptiva

CONHECE A NOVA PLATAFORMA INOVADORA QUE:

- Personaliza conteúdos de atividade física.
- Permite consultar ofertas locais de entidades parceiras.
- Incentiva a prática através de gamificação, metas e recompensas.

3

REDUZIR A PERCEÇÃO DE DISTÂNCIA E TEMPO

- Priorizar o peão no desenho urbano
- Identificar percursos pedonais preferenciais
- Criar rede pedonal com passeios contínuos, diretos, seguros e convenientes
- Reduzir o efeito barreira causado pelo tráfego automóvel
- Melhorar o acesso a lojas e serviços ao longo dos percursos pedonais

PEDESTRIANS FIRST

A MIX OF INFRASTRUCTURE, ACTIVITY, AND PRIORITY



SUMMARY OF WALKABLE DESIGN STANDARDS

Below is a summary of the standards provided for the three priority topics that together support compact, walkable, pedestrian-friendly communities.



PEDESTRIAN-
ORIENTED
DEVELOPMENT



CONNECTIVITY
AND ACCESS

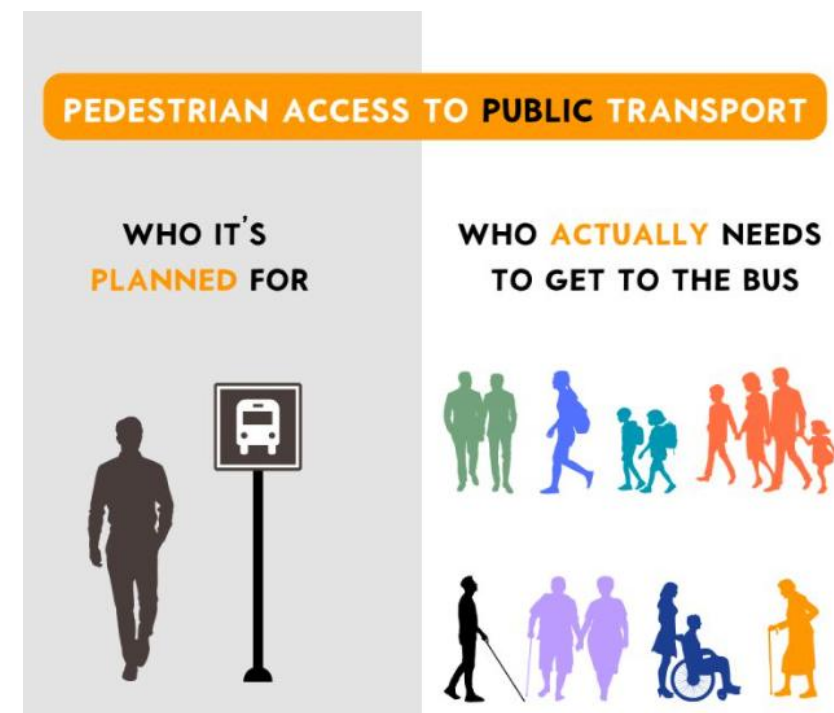


COMPACT
DEVELOPMENT

4

COORDENAR A MOBILIDADE PEDONAL E O TRANSPORTE PÚBLICO ENTRE STAKEHOLDERS, POLÍTICAS E MECANISMOS DE FINANCIAMENTO

- Estabelecer **parcerias** entre os operadores de transporte público e os municípios, assegurando maior prioridade e investimento na melhoria da caminhabilidade das áreas de acesso ao transporte público
- Promover uma **abordagem integrada** nas políticas de planeamento urbano, transportes, saúde, ambiente e clima
- **Avaliar a experiência dos utilizadores**, recorrendo a avaliações presenciais consistentes que permitam medir a qualidade das áreas de captação e o seu impacto na acessibilidade ao transporte público



AVISO N.º 5/2025
APOIO À AQUISIÇÃO DE CONTADORES
AUTOMÁTICOS DE MODOS ATIVOS DE TRANSPORTE



Mobilidade Ativa

WEBINAR

Projetar a Mobilidade Ativa
Documento Normativo



4 de fevereiro de 2025 

10h30 às 12h 

[INSCRIÇÃO](#)

www.mobilidade-ativa.pt

Mobilidade Ativa

WEBINAR

Mobilidade Escolar Ativa
Co-criação com crianças e jovens



13 de março de 2025 

10h30 às 12h 

[INSCRIÇÃO](#)

www.mobilidade-ativa.pt

Mobilidade Ativa

WEBINAR

Acessibilidade e Mobilidade para todas as pessoas



30 de abril de 2025 

10h30 às 12h 

[INSCRIÇÃO](#)

www.mobilidade-ativa.pt

Mobilidade Ativa

WEBINAR

Andar a pé e de bicicleta em segurança
8th UN Global Road Safety Week



 **Streets for Life**
#MakeWalkingSafe

 **Streets for Life**
#MakeCyclingSafe

12 de maio de 2025 

10h30 às 12h 

www.mobilidade-ativa.pt

Mobilidade Ativa

WEBINAR

Soluções e Ferramentas para a Mobilidade em Bicicleta



03 de junho de 2025 

10h30 às 12h 

www.mobilidade-ativa.pt

Mobilidade Ativa

WEBINAR

Planear a Mobilidade Ativa
Planos de Mobilidade Urbana Sustentável



26 de setembro de 2025 

10h30 às 12h 

www.mobilidade-ativa.pt

Mobilidade Ativa

WEBINAR

Participação Pública na Mobilidade Ativa
Envolver as comunidades locais



29 de outubro de 2025 

10h30 às 12h 

www.mobilidade-ativa.pt

Mobilidade Ativa

WEBINAR

Sensibilização para a Mobilidade Ativa
Mobilizar os municípios



21 de novembro de 2025 

10h30 às 12h 

www.mobilidade-ativa.pt

- **ANDAR A PÉ É SIMPLES, UNIVERSAL, EQUITATIVO E GERA BENEFÍCIOS INDIVIDUAIS E COLETIVOS**
- **MOBILIDADE ATIVA DEVE SER ENCARADA COMO INVESTIMENTO EM SAÚDE, COESÃO E SUSTENTABILIDADE**

Obrigada

mobilidadeativa@imt-ip.pt

transportes ●●
metropolitanos
de ●● lisboa

MOBILIDADE E TRANSPORTES:

UMA VISÃO A PARTIR DAS POLÍTICAS DE
PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**

GABINETE DA SECRETÁRIA
DE ESTADO DA MOBILIDADE