



Jornal da

Cidade

A MOBILIDADE





TÓPICOS

- TRANSPORTE PÚBLICO
- PASSEIOS
- ESTACIONAMENTO
- TRÂNSITO
- CIDADÃOS COM DEFICIÊNCIA

PROJECTOS DE PESQUISA

19

TESES DE DOUTORAMENTO

8

DISSERTAÇÕES DE MESTRADO

21

MONOGRAFIAS

40

ARTIGOS PEER REVIEW

84

CAPÍTULOS DE LIVROS

47

LIVROS

11

Alterações no padrão de atividade física em função da urbanização e de determinantes socioculturais: um estudo em crianças e jovens de Maputo

ORIGINAL RESEARCH

Physical Activity Assessed by Accelerometry in Rural African School-age Children and Adolescents

ORIGINAL RESEARCH

Associação entre atividade física, aptidão cardiorrespiratória e síndrome metabólica em crianças e adolescentes. Estado da arte.

AMERICAN JOURNAL OF HUMAN BIOLOGY 9:448-457 (1997)

Relationship Between Physical Activity, Socioeconomic Status, and Physical Fitness of 8-15-Year-Old Youth From Mozambique

ORIGINAL RESEARCH

Influência da Atividade Física Habitual e do Estatuto Sócio-Económico na Aptidão Física em Crianças e Jovens dos 8 aos 15 Anos da Cidade da Maputo (Mozambique)

REVISÃO

Associação entre atividade física, aptidão cardiorrespiratória e síndrome metabólica em crianças e adolescentes. Estado da arte.

ORIGINAL ARTICLE

Physical activity among women of low socioeconomic status living with HIV in two major cities of Brazil and Mozambique: A cross-sectional comparative study

ORIGINAL ARTICLE

Physical Activity Assessed by Accelerometry in Rural African School-age Children and Adolescents

Original Article

Cardiovascular risk in Mozambique: who should be treated for hypertension?

Anthropometric indicators of nutritional status: implications for

CLINICS

Physical activity among women of low socioeconomic status living with HIV in two major cities of Brazil and Mozambique: A cross-sectional comparative study

ORIGINAL ARTICLE

Associação entre atividade física, aptidão cardiorrespiratória e síndrome metabólica em crianças e adolescentes. Estado da arte.

PLOS ONE

Body composition, physical fitness and physical activity in Mozambican children and adolescents living with HIV

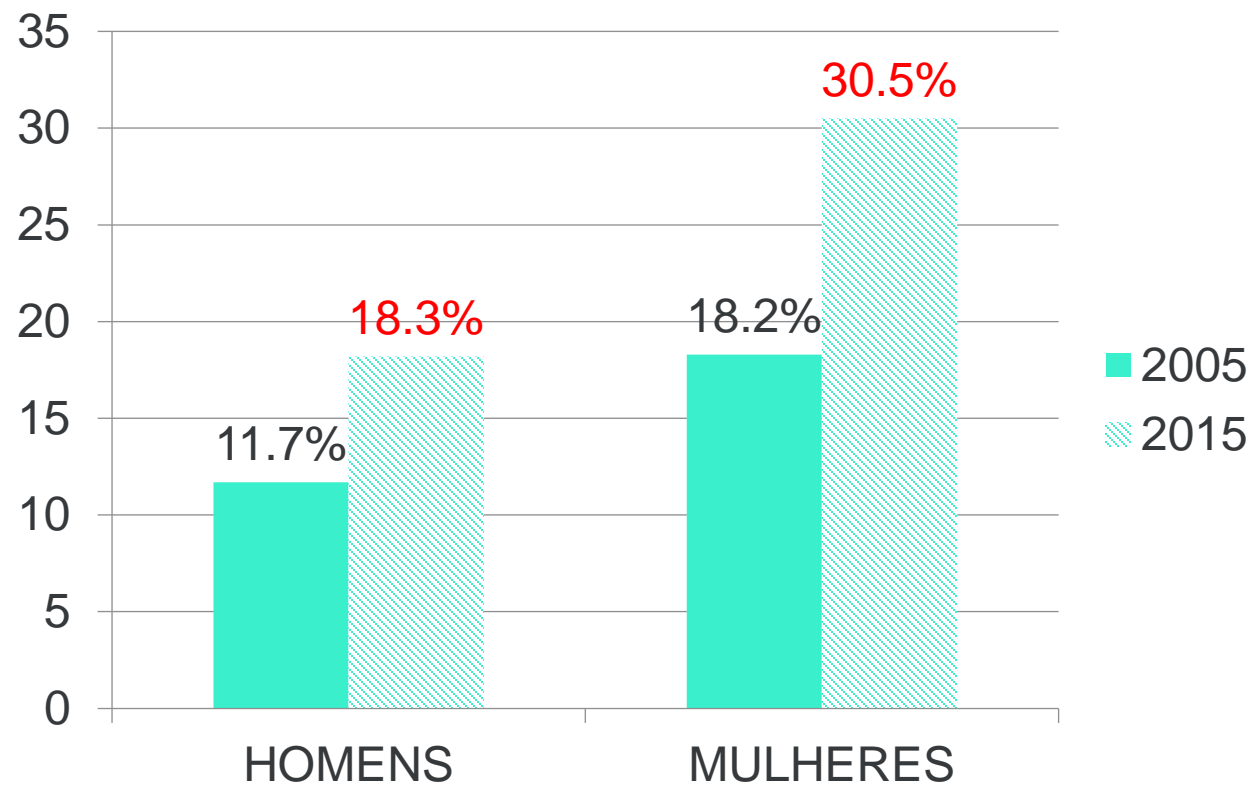
Original Article

Cardiovascular risk in Mozambique: who should be treated for hypertension?

3 MOBILIDADE

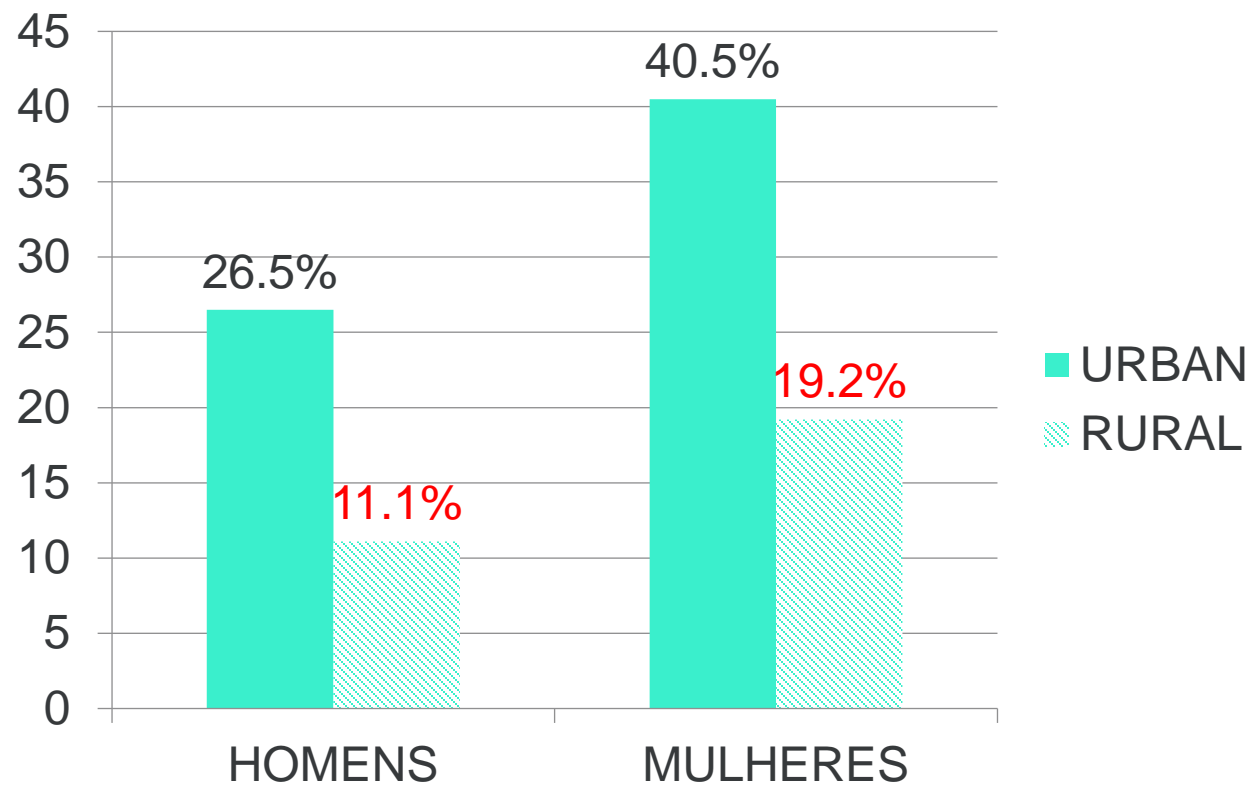
SOBREPESO E OBESIDADE EM MOÇAMBIQUE 2005-2015

Prevalence of overweight and obesity in Mozambique in
2005 and 2015" Public Health Nutrition, 2019



SOBREPESO E OBESIDADE EM MOÇAMBIQUE 2014-2015

Prevalence of overweight and obesity in Mozambique in
2005 and 2015“ Public Health Nutrition, 2019

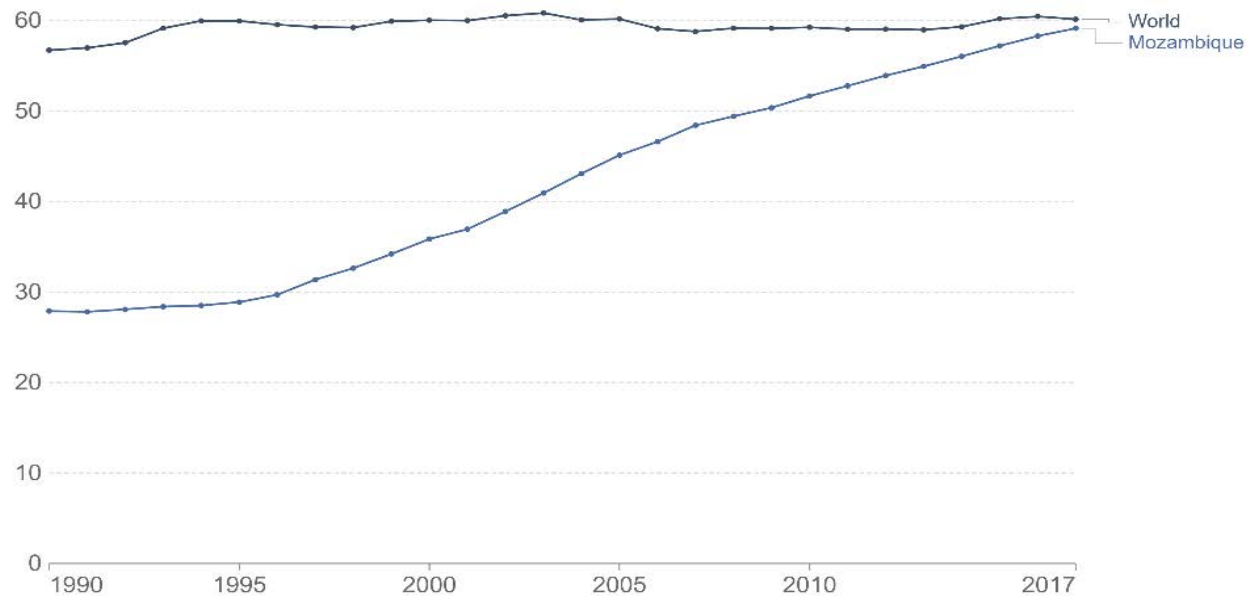


EVOLUÇÃO DA MORTALIDADE ASSOCIADA À OBESIDADE

Death rate from obesity, 1990 to 2017

Premature deaths attributed to obesity per 100,000 individuals. Obesity is defined as having a body-mass index (BMI) equal to or greater than 30. BMI is a person's weight in kilograms divided by his or her height in metres squared.

Our World in Data



Source: IHME, Global Burden of Disease

Note: To allow comparisons between countries and over time this metric is age-standardized.

OurWorldInData.org/obesity • CC BY

“

A PRINCIPAL CAUSA **É A FORMA** COMO
ESTAMOS A URBANIZAR

”





PLANO DE ACÇÃO GLOBAL PARA A ACTIVIDADE FÍSICA

- 1 CRIAR SOCIEDADES ACTIVAS
- 2 CRIAR AMBIENTES ACTIVOS
- 3 CRIAR PESSOAS ACTIVAS
- 4 CRIAR SISTEMAS ACTIVOS





TRANSPORTE PÚBLICO

UMA DOR DE CABEÇA
PARA OS MUNICÍPIES

IMPACTO

- ECONÓMICOS
- TRÂNSITO
- ANSIEDADE
- POLUIÇÃO
- TEMPO

CAUSAS

- MÁ GESTÃO
- INEFICIÊNCIA DOS SISTEMAS
- CONCENTRAÇÃO DE EQUIPAMENTOS E SERVIÇOS

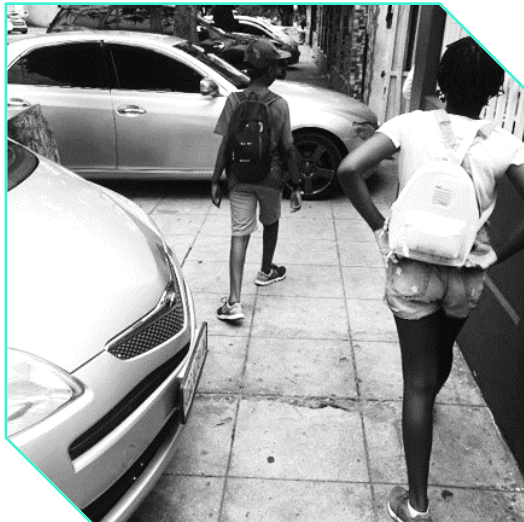
SOLUÇÕES

- CORREDORES PARA TRANSPORTES PÚBLICOS
- MELHORAR ESTADO DAS VIAS
- REPRIMIR FILAS DUPLAS
- USO DE LUZES DE EMERGÊNCIA CORRECTAS
- SISTEMAS INTEGRADOS

“**PASSEIOS SÃO PARA PEÕES** E NÃO
PARA VIATURAS OU ACTIVIDADES
COMERCIAIS

”





PASSEIOS E MOBILIDADE NA CIDADE DE MAPUTO

NECESSIDADES DE INTERVENÇÃO URGENTE

OPINIÃO DO PERITO

AS CIDADES DEVERIAM SER FEITAS PARA AS PESSOAS, NÃO PARA CARROS.

SOLUÇÕES

- REABILITAR OS PASSEIOS COM SOLUÇÕES CRIATIVAS
- ESTACIONAR EM TERRENOS BALDIOS
- DESCENTRALIZAR O CENTRO URBANO
- DESMOTIVAR A DENSIDADE NO CENTRO URBANO
- PROPOR SOLUÇÕES CRIATIVAS PARA VENDEDORES AMBULANTES QUE GARANTAM A SUA SOBREVIVÊNCIA
 - FEIRAS TEMPORÁRIAS
 - EQUIPAMENTO APROPRIADO

“**TRANSPORTE PÚBLICO** É O PROBLEMA
CENTRAL DO ESTACIONAMENTO”





ESTACIONAMENTO

É CADA VEZ MAIS DIFÍCIL
ESTACIONAR NA CIDADE

CAIXA TÉCNICA

*CONES NA RUA E
ESTACIONAMENTO
NOS PASSEIOS
SÃO ILEGAIS*

PCA DA EMME

CAUSAS

- RECURSO À AQUISIÇÃO DE VIATURAS PARTICULARES
- AUSÊNCIA DE PARQUES DE ESTACIONAMENTO PÚBLICO
- CONCENTRAÇÃO DE EQUIPAMENTO E SERVIÇOS
- PRIVATIZAÇÃO DE VAGAS DE ESTACIONAMENTO PÚBLICO

SOLUÇÕES

- ELIMINAÇÃO DA COMERCIALIZAÇÃO DE VAGAS DE ESTACIONAMENTO PÚBLICO
- ESTACIONAMENTO ROTATIVO COM SOLUÇÃO MANUAL
- PRIORIZAR GESTÃO DO TRANSPORTE PÚBLICO



ESTACIONAMENTO

É CADA VEZ MAIS DIFÍCIL
ESTACIONAR NA CIDADE



OUTRAS SOLUÇÕES

- TORNAR OBRIGATÓRIO QUE AS NOVAS CONSTRUÇÕES POSSUAM PARQUES DE ESTACIONAMENTO COM CAPACIDADE SUFICIENTE PARA MORADORES, FUNCIONÁRIOS E VISITANTES
- PREVER E DESLOCAR, DE IMEDIATO, NOVAS CONSTRUÇÕES PARA ÁREAS QUE NÃO ESTEJAM SOBRELOTADAS
- PLANIFICAR ZONAS DE ESCRITÓRIOS FORA DO CENTRO PARA DISPERSAR O TRÂNSITO
- TRANSFORMAR TERRENOS BALDIOS EM PARQUES DE ESTACIONAMENTO PÚBLICO



Palácio De Justiça

INATTER

Escola Secundária
Josina Machel

Instituto Superior de
Ciências e Tecnologia...

Barreiras da Maxaquene

365 Fitness

Ministry of Foreign
Affairs and Cooperation

Ministerio De Economia
E Finanças - SEDE

Secretaria de Estado da
Juventude e Emprego

Gabinete Central de
Combate a Corrupção

Perimeter ?

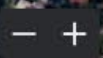
1,371.29 m

Area

93,590.01 m²

Wildlife exhibits in
a 1900s building

Maputo
International Scho





TRÂNSITO

E CIRCULAÇÃO RODOVIÁRIA NA CIDADE DE MAPUTO

PRÁTICAS

- DESRESPEITO PELO SINAL VERMELHO;
- DESRESPEITO PELA PASSADEIRA DE PEÕES (QUANDO AS HÁ);
- EXCESSO DE VELOCIDADE;
- ULTRAPASSAGENS PELA ESQUERDA,
- MANOBRAS PERIGOSAS EM VIA PÚBLICA;
- ESTACIONAMENTO EM ÁREAS DE CIRCULAÇÃO;
- PRÁTICA DO USO DO CELULAR QUANDO SE CONDUZ;
- CONDUÇÃO EM CONTRA-MÃO;
- CONDUÇÃO SOB EFEITO DO ÁLCOOL.



TRÂNSITO

E CIRCULAÇÃO RODOVIÁRIA NA CIDADE DE MAPUTO

POSSÍVEIS SOLUÇÕES

- EDUCAÇÃO CÍVICA PERMANENTE
- PROMOÇÃO DE CONDUÇÃO DEFENSIVA E CÍVICA
- PREPARAÇÃO ADEQUADA DOS AGENTES DE TRÂNSITO, INCLUINDO REGRAS DE CORTESIA E BOA EDUCAÇÃO
- REVISÃO DA PREPARAÇÃO DOS INSTRUTORES DAS ESCOLAS DE CONDUÇÃO
- MANUTENÇÃO PERMANENTE DAS ESTRADAS, SEMÁFOROS E SINALIZAÇÃO
- **ENDURECIMENTO DA FISCALIZAÇÃO DO TRÂNSITO, FOCADA NO QUE É FUNDAMENTAL PARA A SEGURANÇA E CONDUÇÃO CÍVICA**
- IMPOSIÇÃO DE CUMPRIMENTO DAS REGRAS POR TODOS OS CIDADÃOS, SEM EXCEÇÃO, ELIMINANDO A PRÁTICA DE VIOLAÇÕES POR PARTE DAS AUTORIDADES
- REVISÃO E MANUTENÇÃO EFICAZ DO SISTEMA DE SINALIZAÇÃO RODOVIÁRIA



Palácio De Justiça

INATTER

Escola Secundária
Josina Machel

Instituto Superior de
Ciências e Tecnologia...

Barreiras da Maxaquene

365 Fitness

Ministry of Foreign
Affairs and Cooperation

Ministerio De Economia
E Finanças - SEDE

Secretaria de Estado da
Juventude e Emprego

Gabinete Central de
Combate a Corrupção

Perimeter ?

1,371.29 m

Area

93,590.01 m²

Wildlife exhibits in
a 1900s building

Maputo
International Scho



UMA SAUDAÇÃO À POLÍCIA DE TRÂNSITO





EXCLUSÃO DE PESSOAS

COM DEFICIÊNCIA E MOBILIDADE
CONDICIONADA É MUITO PREOCUPANTE

POSSÍVEIS SOLUÇÕES

- REVISÃO E APLICAÇÃO DO DECRETO LEI N.º 53/2008, ATENDENDO AO CONTEXTO DA CIDADE E ÀS POSSIBILIDADES EXISTENTES
- GARANTIR QUE AS NOVAS CONSTRUÇÕES ESTEJAM DENTRO DO LEGILADO
- DEFINIÇÃO DAS CONDIÇÕES MÍNIMAS OBRIGATÓRIAS PARA TODOS OS EDIFÍCIOS ATENDENDO ÀS REAIS POSSIBILIDADES
- UNIFORMIZAÇÃO DO PISO DOS PASSEIOS E CRIAÇÃO DE RAMPAS AOS MESMOS INCLUINDO INSTALAÇÃO DE EQUIPAMENTO PARA CIDADÃOS COM DEFICIÊNCIA VISUAL
- OBRIGATORIEDADE DOS OBSTÁCULOS CONSTRUÍDOS NOS PASSEIOS SEGUIREM AS REGRAS JÁ DEFINIDAS
- FIM DA UTILIZAÇÃO DOS PASSEIOS PARA ESTACIONAMENTO GARANTIDO PELO MENOS A LARGURA MÍNIMA PARA PEÕES



OBRIGADO

✉ cidadãosdemaputo@gmail.com

🌐 facebook.com/cidadaosdemaputo