

Cidade saudável: **como cuidar da saúde das pessoas** **— e não só da doença**



Um guia para as eleições de 2020



Conteúdo elaborado por uma coalizão de organizações da sociedade civil e especialistas da área socioambiental e climática. Você tem alguma dúvida, sugestão ou comentário? Ou gostaria de ter mais informações sobre o tema?

[Acesse este link e fale com a gente.](#)



Grande parte da solução da crise sanitária que vivemos está no redesenho dos nossos espaços urbanos, para que eles favoreçam a vida saudável. Para que isso aconteça, é preciso cuidar do básico: **água limpa, ar puro, comida boa e um espaço convidativo para exercício físico e para uma comunidade vibrante.**



Uma cidade saudável não é só questão de ter posto de saúde ou hospital. Claro que unidades de saúde são fundamentais na prevenção de doenças, no diagnóstico precoce e na vacinação da população, e o sistema precisa ser ampliado e melhorado. Mas uma cidade verdadeiramente saudável precisa de mais do que bom atendimento médico: é aquela que facilita e incentiva todo mundo, rico e pobre, a viver de maneira saudável.

Em bairros onde as pessoas andam muito a pé, há menos infartos¹. Em lugares onde a comida é boa, os índices

de câncer são menores. Em lugares onde há paisagens acolhedoras, com água limpa fluindo, os níveis de ansiedade e depressão melhoram².

Em espaços onde há menos motores a combustão, há também menos doenças respiratórias, da asma ao câncer³. Em lugares onde as pessoas se encontram, há mais senso de comunidade e ajuda mútua, que alivia o trabalho do Estado. E todo mundo fica mais feliz, porque vida comunitária aumenta as taxas de felicidade⁴ mais do que dinheiro.





As cidades brasileiras são muito desiguais nas condições que oferecem para uma vida saudável. Os moradores das periferias respiram mais fumaça porque fazem percursos mais longos — em São Paulo a poluição mata dez pessoas por dia. **Além disso, eles comumente convivem com esgoto a céu aberto: 47% da população brasileira não está conectada a rede de esgoto⁵. O tratamento dos resíduos sólidos também é insuficiente: metade do Brasil ainda tem lixões⁶.**

Para completar, os mais pobres têm menos acesso a espaços públicos bem cuidados e seguros, que estimulem a vida ativa ao ar livre, e previnem contra distúrbios mentais.

Reduzir essas desigualdades é urgente por uma questão de justiça, mas também porque uma cidade saudável precisa ser inteira saudável: afinal, a cidade toda está interligada pelo fluxo de pessoas.

Não adianta ter os melhores hospitais do mundo no centro se falta saneamento básico na periferia.

Embora os estados tenham grande responsabilidade por obras de saneamento, as cidades precisam assumir um protagonismo muito maior no tema.





A importância de ter cidades saudáveis aumenta muito em tempos de pandemia. É sabido que os índices de transmissão do Covid-19 são muito mais baixos ao ar livre⁷, portanto é urgente que o espaço público acolha grande parte da vida que costumava acontecer em ambientes fechados. Escolas, mercados, serviços de saúde e restaurantes podem precisar se espalhar pelas calçadas e ruas do entorno, para evitar aglomerações em espaços fechados. É fundamental que os gestores públicos saibam ajudar a operar essa reorganização do espaço.

A pandemia também reforça uma necessidade que já era urgente antes: a de oferecer água limpa no espaço público, pelo bem de todos

Outro item básico de uma cidade saudável são as áreas verdes — para o lazer, para a regulação térmica, para absorver as águas da chuva, atenuar os efeitos das mudanças climáticas e também para produzir alimento saudável e acessível.

Todas as cidades brasileiras, sem nenhuma exceção, têm graves problemas sanitários: prova disso é a dificuldade imensa de encontrar um único rio urbano que seja potável e apropriado para o banho.

Não há solução mágica e rápida para esse problema sistêmico, mas há sim muito trabalho a ser feito por gestores públicos comprometidos com o cuidado das pessoas e dos espaços.





Saúde em tempos de pandemia

É URGENTE reformular os espaços ao ar livre para que eles possam receber usos diversos. A pandemia faz com que ambientes fechados sejam pouco recomendáveis. Serviços públicos podem ser oferecidos nas calçadas, onde há muito menos risco de contaminação. Algumas cidades estão convertendo trechos de ruas em escolas, outras estão permitindo que mercados ou restaurantes se espalhem pelas redondezas, para aumentar o distanciamento. Vale a pena olhar no relatório da Bloomberg Philantropies para se aprofundar na discussão sobre como preparar as ruas para a resposta e a recuperação da pandemia.

É NECESSÁRIO garantir que todo mundo na cidade tenha acesso fácil a água limpa. As cidades brasileiras têm sido negligentes nessa obrigação, nas últimas décadas. **Fontes e banheiros públicos foram abandonados e poucas cidades facilitam a vida de quem quer se limpar, como se isso fosse um problema do indivíduo, não do Estado. Cidades do mundo todo, como São Caetano, na Grande São Paulo, estão instalando pias em terminais de ônibus⁸. No calor do Brasil, fontes convidativas seriam muito bem vindas.**





UM DESAFIO:

Falta o básico. Não é possível uma vida saudável sem saneamento básico. Infelizmente, metade do Brasil está desconectado da rede de esgoto e milhões não têm água tratada ou destinação adequada para seus resíduos sólidos. Essa é uma responsabilidade compartilhada entre governo federal, estados e municípios, mas o Instituto Água e Saneamento (IAS) defende que os municípios assumam o protagonismo, já que estão mais próximos do problema. No relatório do IAS é um bom recurso para se aprofundar no tema. **Lembre-se: todos os municípios têm o dever de cumprir os planos municipais de saneamento, e todas as câmaras de vereadores precisam fiscalizar sua execução.**

UMA IDEIA:

Ensinar prevenção de riscos e resposta a desastres nas escolas. A Defesa Civil municipal do Rio de Janeiro leva palestras e oficinas técnicas para as escolas públicas e privadas da cidade e, usando jogos, ensinam as crianças a ter posturas mais resilientes, a identificar situações de perigo e a agir em casos graves, como incêndios.






A saúde do espaço público

É URGENTE regenerar o espaço público, tornando-o saudável, estimulante e seguro. Calçadas, praças e parques limpos e bem mantidos, em todas as regiões, são caminhos para a saúde física e mental da cidade. É importante pensar em espaços adequados para todas as faixas etárias. A Cidade do Cabo, na África do Sul, é referência em espaços públicos divertidos, para serem curtidos por crianças e adultos juntos, sem frescura.

É NECESSÁRIO preservar e ampliar as áreas verdes. Uma cidade arborizada é uma cidade com clima ameno, capaz de minimizar secas e enchentes e evitar as doenças respiratórias e cardíacas provocadas pelo ar sujo. Áreas verdes também reequilibram os ecossistemas, ajudando a combater pragas urbanas, como os mosquitos vetores de doenças⁹, que proliferam em ambientes desmatados.



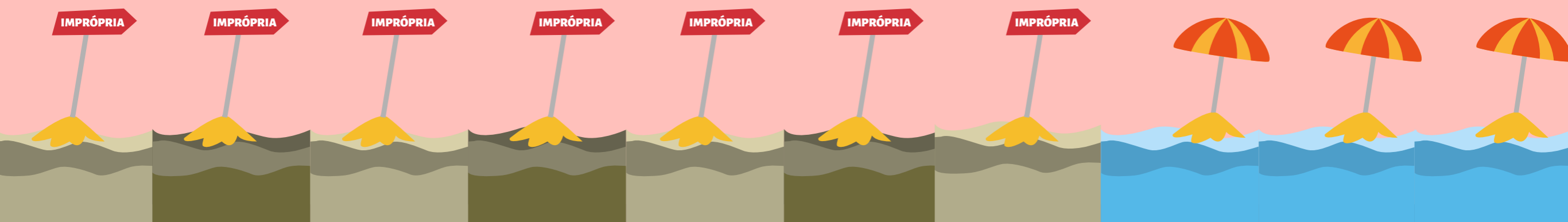
Aumentar as áreas verdes de uma cidade é medida essencial de adaptação às mudanças climáticas, para redução das ilhas de calor e melhora da drenagem em áreas totalmente asfaltadas.



UM DESAFIO:

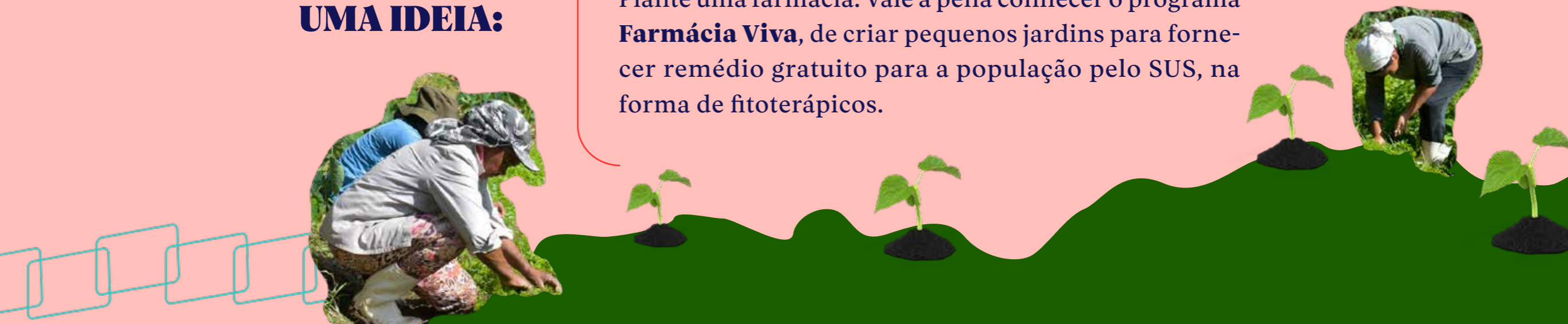
Rios e mares são utilizados como esgoto. No Brasil, 70% das praias são impróprias para banho em áreas urbanas¹⁰.

E uma pesquisa realizada pela ONG SOS Mata Atlântica mostrou que nenhum dos rios das nove bacias hidrográficas da Mata Atlântica, que abrangem 17 estados, têm qualidade de água ótima; apenas 6,5% têm água considerada boa, que só é encontrada em áreas preservadas¹¹. O Brasil está assentado sobre água suja.



UMA IDEIA:

Plante uma farmácia. Vale a pena conhecer o programa **Farmácia Viva**, de criar pequenos jardins para fornecer remédio gratuito para a população pelo SUS, na forma de fitoterápicos.





Cidade alimentada

É URGENTE combater o desperdício de alimentos. A pandemia e o agravamento da crise econômica têm ampliado a dificuldade de comprar alimentos da cesta básica no Brasil. Ao mesmo tempo, cerca de um terço de toda nossa comida acaba no lixo. Os bancos de alimentos municipais são uma saída para transformar essa realidade, a partir da criação de uma rede de doações de alimentos, em que alimentos que seriam descartados nos mercados municipais e feiras livres são coletados numa ponta e, na outra, são distribuídos para famílias em condição de vulnerabilidade. **O Banco de Alimentos da Prefeitura de São Paulo intensificou os pedidos de doação no início da pandemia e, entre março e maio de 2020, arrecadou 550 toneladas de alimentos — mais que as 338 toneladas arrecadadas em todo o ano de 2019.**

É NECESSÁRIO trazer parte da produção de comida para a cidade e seus entornos, para garantir a segurança alimentar. **Hortas comunitárias são uma boa ideia, com benefícios comprovados tanto para quem planta quanto para quem consome. Em Havana, as hortas urbanas cobrem 50% do consumo de hortaliças do país¹²,** e o município ajudou os moradores da cidade a tornarem suas hortas rentáveis, criando canais para venda direta dos produtos nos mercados agrícolas. Outra ideia é ceder terra para agricultores orgânicos dispostos a produzir para as necessidades locais — merenda escolar ou comida para os hospitais, por exemplo.





UM DESAFIO:

O feijão e arroz estão perdendo espaço no prato dos brasileiros para os ultraprocessados¹⁵ e o cardápio está pior entre os jovens. Se essa tendência não for revertida, ela resultará em gastos públicos com o tratamento de doenças crônicas no futuro - e em muito sofrimento. **Gestores das cidades devem se aproximar de produtores rurais dos arredores para estabelecer laços que ajudem a tornar frutas e verduras mais acessíveis.**

UMA IDEIA:

Comida grátis. A flora brasileira está cheia de espécies de plantas comestíveis. Espalhar árvores frutíferas pelo espaço urbano é um ato de gentileza com os habitantes.





IMAGINE O DIA em que será possível de novo nadar em todos os corpos de água natural da sua cidade. Parece inacreditável, mas tornar um curso d'água limpo é simplesmente questão de parar de sujá-lo, criando sistemas de tratamento de resíduos adequados. Ao longo das últimas décadas, algumas poucas cidades do mundo conseguiram fazer isso: em Copenhague, que já foi poluída, hoje dá para nadar em todos os rios, canais e até no porto. No calor do Brasil, a meta tinha que ser essa.





NÃO ESQUEÇA

Cuide da sua saúde também. Claro que não é fácil durante uma campanha eleitoral, mas tente dormir o suficiente, comer comida fresca com predomínio de vegetais e frutas, e beber muita água. Um bom hábito para o político local é caminhar: ajuda a entender os problemas da cidade pela escala humana, enquanto reduz as chances de doença cardíaca e se aproxima dos cidadãos e cidadãs.





Links:

- 1 - https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/ciencia-e-saude/2017/09/22/interna_ciencia_saude,627986/meia-hora-de-exercicios-por-dia-basta-para-evitar-infarto-e-derrame.shtml
- 2 - <https://sociologica.com.br/viver-perto-de-areas-verdes-reduz-chance-de-transtornos-mentais/>
- 3 - Saúde Brasil, 2018.
- 4 - http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0870-82312010000300006
- 5 - Sistema Nacional de Informações sobre Saneamento (SNIS), 2018.
- 6 - Índice de Sustentabilidade da Limpeza Urbana (ISLU). Sindicato Nacional das Empresas de Limpeza Urbana (Selurb) e PwC Brasil, 2020
- 7 - <https://brasil.elpais.com/sociedade/2020-05-29/o-ar-livre-como-profilaxia-contr-o-coronavirus.html>
- 8 - <https://diariodotransporte.com.br/2020/04/28/onibus-de-sao-caetano-do-sul-tem-limpeza-reforcada-e-estacao-de-trem-recebe-ponto-para-higienizacao-das-maos/>
- 9 - <https://www.oeco.org.br/noticias/reducao-de-areas-verdes-em-sao-paulo-favorece-mosquitos-vetores/>
- 10 - <https://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2017/12/1945035-pais-tem-70-das-praias-impropri-as-para-banho-em-areas-urbanas.shtml#:~:text=Foi%20o%20que%20aconteceu%20na,%20C%20órgão%20ambiental%20da%20Bahia.>
- 11 - <https://legadodasaguas.com.br/mata-atlantica-concentra-nove-das-12-bacias-hidrograficas-brasileiras/>
- 12 - <https://www.archdaily.com.br/br/01-78672/agricultura-urbana-o-que-cuba-pode-nos-ensinar>
- 13 - <https://agora.folha.uol.com.br/sao-paulo/2020/08/arroz-e-feijao-estao-perdendo-espaco-na-mesa-do-brasileiro.shtml>