



operação  
**NARIZ  
VERMELHO**

**#Quanto  
é que  
dás?**



Junta-te ao movimento #quantoéquedás,  
cria um desafio nas tuas redes sociais e descobre quanto  
é que os teus amigos dariam para te ver fazer algo inusitado.

A diferença é que esse valor será uma doação à  
Operação Nariz Vermelho, para levarmos mais sorrisos  
a milhares de crianças hospitalizadas.

Sabe tudo sobre a campanha em:  
[quantoequedas.narizvermelho.pt](https://quantoequedas.narizvermelho.pt)

BEN-ESTAR  
SABER VIVER



## A CIDADE DOS 15 MINUTOS

*Humanizar as zonas urbanas é urgente – em prol do ambiente e do bem-estar da população – e há um modelo, já a ser implementado em Paris, que promete mudar a face das grandes cidades, revolucionando os bairros para aproximar os serviços dos cidadãos. Tudo o que é preciso no quotidiano ficará a uma distância máxima de 15 minutos, a pé ou de bicicleta.*

por Rita Caetano

GETTY IMAGES

Mais de metade da população mundial vive em cidades, muitas delas fragmentadas e onde se vive longe do local de trabalho, se passam horas intermináveis em transportes, não se conhecem os vizinhos, nem sequer o comércio local e com elevadas emissões de carbono. E se essas urbes tivessem os dias contados e passássemos a viver em cidades nas quais teríamos tudo aquilo de que precisamos a uma distância de 15 minutos a pé ou de bicicleta? Esta é a proposta de Carlos Moreno, diretor científico da cátedra ETI (Empreendedorismo – Território – Inovação), na AE Paris – Sorbonne Business School da Universidade Panthéon Sorbonne e um dos maiores especialistas em cidades inteligentes, que conquistou a presidência da Câmara Municipal da capital francesa que já está a implementá-la nesta cidade. A quem lhe chama utopia, Carlos Moreno responde com um tema que tem feito correr muita tinta, os confinamentos impostos pela pandemia da covid-19, que levou mesmo alguns a prever a morte das grandes urbes: “Este conceito de cidade é um exemplo de como se pode continuar a viver em cidades, mesmo com as medidas restritivas para lutar contra a covid-19, porque faz com que seja possível continuar a viver e desenvolver uma atividade social e económica num perímetro de um quilómetro, sem necessidade de usar transportes públicos”.

### Mudanças climáticas

Não se pense, no entanto, que este modelo de cidade surgiu devido à pandemia. Esta só ampliou a necessidade de mudança que começou com as alterações climáticas, fator primordial para o desenvolvimento do conceito das Cidades dos 15 Minutos que o professor da Sorbonne idealizou há seis anos. “É premente adaptar o nosso estilo de vida, se quisermos lutar contras as mudanças climáticas. Ao redesenharmos o nosso estilo de vida vamos reduzir radicalmente a emissão de carbono e um dos factos importantes para a emergência climática é a mobilidade. Com as Cidades dos 15 Minutos queremos mudar o modelo de mobilidade, porque nelas encontramos respostas para todas as nossas neces-

sidades à distância de 15 minutos a pé ou de bicicleta.” O objetivo final é ter uma melhor qualidade de vida e incrementar o bem-estar de quem lá vive. “As Cidades dos 15 Minutos dão-nos a oportunidade de viver, trabalhar, ir às compras, frequentar a escola e divertirmo-nos num só bairro. Assim, reduzimos a nossa mobilidade, aspeto importante para diminuir a poluição, porque haverá menos carros, mas também menos pessoas em transportes que costumam estar cheios, algo que não se coaduna com a emergência de saúde que estamos a viver”, explica Carlos Moreno, cujo trabalho de investigação já deu origem a conceitos como Cidade Digital Sustentável, em 2006, Smart City Humana, em 2012, e a Cidade Viva, em 2014, ano no qual também desenvolveu o modelo Cidade dos 15 Minutos.

### Organização urbana desumana

Para o investigador da Sorbonne, vivemos há demasiado tempo em cidades, grandes ou pequenas, a aceitar o inaceitável, ou seja, a adaptarmo-nos à sua organização desumana e às longas distâncias dentro delas. Por outras palavras, a sermos escravos do tempo sem termos a oportunidade de ter uma vida social ou conhecermos o bairro onde vivemos. “Por que é que temos de ser nós a adaptarmo-nos e a deteriorar a nossa potencial qualidade de vida? Por que não é a cidade a responder às nossas necessidades?”, questiona o nosso entrevistado, realçando que o seu modelo de cidade vai no sentido oposto do urbanismo moderno. Carlos Moreno pretende cidades feitas à medida das pessoas (e não dos carros) para uma vida urbana mais sossegada. Para isso, refere, “temos de usar melhor as várias infraestruturas existentes, combinando-se diferentes usos num mesmo equipamento, reduzir ou proibir a presença de carros e desenvolver o comércio de proximidade”. Assim, a população poderia desfrutar do que é realmente a experiência

urbana, que inclui acesso ao trabalho, habitação, educação, alimentação, saúde, cultura e lazer a uma distância de 15 minutos.

“Já se questionou

## A base de um conceito

Os quatro princípios que estão na base da criação da cidade dos 15 minutos:

**Ecologia:** Criar cidades verdes e sustentáveis.

**Proximidade:** Viver a uma curta distância de outras atividades.

**Solidariedade:** Fomentar as ligações interpessoais entre a população.

**Participação:** Envolver ativamente os cidadãos na transformação do seu bairro.

FONTE: ADAPTADO DA TED TALK CARLOS MORENO – TED.COM/TALKS/CARLOS MORENO THE\_15\_MINUTE\_CITY



*“A vida urbana tem de continuar a ser vibrante e criativa, mas também mais agradável e saudável”*

**Carlos Moreno**  
professor



**AS CIDADES DEVEM SER PENSADAS À MEDIDA DAS PESSOAS E NÃO DOS CARROS**

por que é que as ruas da cidade têm de ser barulhentas e poluídas?”, pergunta o professor da Sorbonne. Não tem de ser assim, “podem ser ruas com vegetação, onde as pessoas podem passear e fazer as suas rotinas como caminhar até à escola e ao trabalho” exemplifica. E não, Carlos Moreno não quer transformar as cidades em aldeias. “A vida urbana tem de continuar a ser vibrante e criativa. As cidades são locais de dinamismo económico e inovação, no entanto, temos de tornar a vida urbana mais agradável, mais ágil, mais saudável e flexível. Para tal, temos de nos certificar de que todos os que vivem no centro e nas periferias

têm acesso a todos os serviços essenciais nas imediações das suas casas.” O objetivo é redescobrir os bairros para que as cidades não sejam socialmente segmentadas.

### Vários centros em vez de um

Em vez de haver um único centro, as Cidades dos 15 Minutos terão vários e uma mesma infraestrutura poderá ter várias funções. Tudo começa no reconhecimento dos recursos já existentes. Carlos Moreno diz que se deve “avaliar como se usa o espaço, para que serve, quem está a usá-lo e como. É importante fazer um levantamento dos serviços que estão disponíveis nas imediações, se há escolas, lojas, artesãos, mercados, centros desportivos, infraestruturas culturais, centros de saúde, parques e até fontes que ajudem a refrescar durante as frequentes ondas de calor”.

Uma das críticas mais frequentes ao modelo de cidade de Carlos Moreno era a dificuldade de as pessoas trabalharem perto de casa, mas o professor universitário assegura que a pandemia alterou esta visão. “Em poucas horas, tivemos capacidade para mudar o estilo de trabalho, porque nos vimos impossibilitados de nos deslocarmos para os locais de trabalho”. Para Carlos Moreno, estamos num “ponto de viragem irreversível, porque percebemos que é totalmente possível trabalhar sem ir para os escritórios e continuar a desenvolver as nossas tarefas em boas condições.” Com isto, Carlos Moreno não defende



### 3 características da Cidade dos 15 Minutos

que as pessoas passem a trabalhar todas a partir de casa. “Para muitas, não é bom para a saúde mental, o ideal é separar a vida pessoal da vida laboral. Mas sem dúvida que este foi o ponto de partida para as mudanças do nosso estilo de trabalho, até porque assistimos à morte dos bairros de escritórios”, realça o nosso entrevistado. O professor e investigador diz que “o próximo paradigma é a descentralização das empresas, ou seja, em vez de estarem num só edifício, estarem em vários mais pequenos e em várias localizações da cidade, uma espécie de *cowork* cooperativo, permitindo que as pessoas trabalhem perto de casa”.

### Um exemplo chamado Paris

Carlos Moreno não tem dúvidas da viabilidade do seu modelo, e os estudos científicos que têm sido feitos demonstram-no, tal como o interesse da presidente da Câmara Municipal de Paris, Anne Hidalgo, que fez dele uma das suas bandeiras para a reeleição em junho passado. Certo é que a capital francesa, a terceira cidade europeia com mais população e a 26.ª

do mundo (a sua área metropolitana tem 11 milhões de habitantes), é a primeira urbe a adotar a ideia da Cidade dos 15 Minutos, que será implementada, como nos conta o professor universitário, nos próximos seis anos: “A ideia é promover um *big bang* de proximidade. Podemos falar de uma ecologia humanista, ou seja, as novas políticas urbanas vão defender não só a ecologia – a qualidade do ar e da água, a Natureza, uma menor emissão de carbono –, mas também desenvolvem um novo modelo económico para as cidades, com relevo para o comércio de proximidade, para as tecnologias digitais, para uma nova ordem de trabalho, o que terá impacto social, contribuindo para uma maior sociabilidade, menos racismo e intolerância”.

Paris, conta Carlos Moreno, “aposta na descentralização, criando novos serviços para cada bairro; na redução do trânsito, ao transformar as ciclovias em espaços de lazer; no incentivo do comércio local; na construção de mais espaços verdes e na conversão de infraestruturas existentes”. Exemplos disso, continua, “são a transformação de escolas em centros comunitários à noite e em palco de atividades culturais ao fim de semana; ou cafés que podem receber cursos de línguas a determinadas horas”.

### Um modelo para o mundo

Quando perguntámos a Carlos Moreno se será viável a implementação do seu modelo noutras cidades do mundo, o professor diz-nos que sim. “Temos de mudar o nosso estilo de vida em todos os continentes, porque temos de reduzir drasticamente o tempo da mobilidade para aumentar o bem-estar das pessoas e fazer decrescer a emissão de carbono. A mudança climática é um inimigo comum que temos de combater e já não temos muito tempo. O Acordo de Paris já faz cinco anos e as emissões de carbono, em vez de diminuir, aumentaram”, sublinha,

**1.** O ritmo da cidade deve acompanhar os seres humanos e não os carros.

**2.** Cada metro quadrado deve ter muitos objetivos e usos diferentes.

**3.** Os bairros devem ser desenhados para podermos viver, trabalhar e prosperar neles, sem estarmos sempre a deslocarmo-nos para um sítio diferente.

FONTE: ADAPTADO DA TED TALK CARLOS MORENO - TED.COM/TALKS/CARLOS\_MORENO\_THE\_15\_MINUTE\_CITY



*“Temos de nos adaptar e criar espaços que estejam preparados para se adaptarem às necessidades das pessoas”*

Margarida Martins  
arquiteta

### As cidades mais inteligentes

Singapura, pelo segundo ano consecutivo, foi considerada a cidade mais inteligente. O 2020 Smart City Index, realizado pelo Institute for Management Development, mede a perceção dos cidadãos do impacto que a tecnologia tem na sua qualidade de vida, e inclui áreas como a saúde, segurança, mobilidade, oportunidades e governo. Depois da cidade asiática surgem Helsínquia, na Finlândia; Zurique, na Suíça; Auckland, na Nova Zelândia; Oslo, na Noruega; Copenhaga, na Dinamarca; Genebra, na Suíça; Taipé, em Taiwan; Amsterdão, na Holanda; e Nova Iorque, nos Estados Unidos da América.

lembrando que “o conceito Cidade dos 15 Minutos não é para recriar a cidade, mas o nosso estilo de vida”.

E será que, em Portugal, este modelo poderá ser implementado? Para Margarida Martins, arquiteta e fundadora do WonderStudio ([wonderstudio.pt](http://wonderstudio.pt)), “a Cidade dos 15 Minutos faz todo o sentido, não só como arquiteta, mas também como utilizadora de uma cidade [Lisboa]”. Margarida Martins garante que as cidades têm de ser repensadas. “Todos os espaços que utilizamos vão sendo, ao longo do tempo, adaptados às nossas necessidades e às nossas dinâmicas sociais e familiares e, neste momento, no qual sobressaem os problemas climáticos, este modelo é um exemplo”, explica. Em Lisboa, a arquiteta começa já a ver alguns sinais de mudança, “nomeadamente, nas ciclovias e em mais zonas verdes, além de que a pandemia veio mostrar-nos que é possível trabalhar em casa sem perder tempo nas deslocações, tempo esse que pode ser aproveitado para estar com a família ou ser dedicado a um *hobby*”. Com isto, Margarida Martins não quer “dizer que não haja um longo caminho a percorrer por cá, porque há, e temos de começar por mudar as mentalidades e pensar nas infraestruturas que temos”.

Ponto assente é que é urgente humanizar as cidades, diz Margarida Martins, que vê este modelo como um grande desafio para os arquitetos. “É com os desafios que crescemos e, se o mundo muda, temos de mudar com ele e, no fundo, o papel do arquiteto é conseguir entender as necessidades das pessoas, porque desenhamos os espaços para que elas os utilizem. Temos de nos adaptar e criar espaços que estejam altamente preparados para se adaptarem às necessidades das pessoas e à flexibilidade espacial que Carlos Moreno incita no seu modelo. “E não seria maravilhoso termos cidades mais silenciosas, mais bonitas com mais espaços verdes, tal como haver uma maior proximidade entre os habitantes do bairro e um maior sentido de comunidade, tal como preconiza o conceito das Cidade dos 15 Minutos?”, deixa no ar a arquiteta, que usa a bicicleta para o percurso que a separa de casa ao trabalho no centro de Lisboa. “São dez minutos em que desfruto da paisagem da cidade ao ar livre, em vez de estar fechada dentro de um carro e preocupada com o estacionamento”, remata.