

GUIA ARO



GUIA ARO

Ideias e estratégias para
potencializar o uso da
bicicleta no seu território



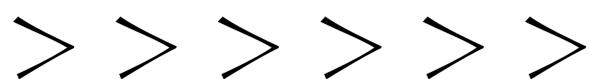
www.aromeiazero.org.br

PATROCINADOR:



SEGUE A ROTA

1.	<u>Alinhando as Rodas</u>	04
2.	<u>Pode Chamar de Aro</u>	06
3.	<u>Calibrando os Pneus</u>	09
4.	<u>Bike Arte</u>	13
5.	<u>Rodinha Zero</u>	23
6.	<u>Viver de Bike</u>	37
7.	<u>Bora Junto?</u>	52
8.	<u>Aroteca</u>	54
9.	<u>Quem Faz?</u>	58



ALINHAN

1. DO AS

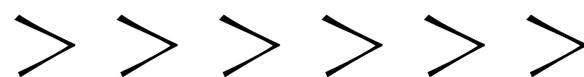
RODAS

Olá!

Com este Guia, vamos compartilhar com você nossa experiência de 10 anos no mundo da bicicleta, destacando três de nossos projetos que vêm impactando crianças, jovens e adultos.

De forma simples e objetiva, você irá conferir como implementar, desenvolver e avaliar resultados dos projetos **Viver de Bike**, **Bike Arte** e **Rodinha Zero**.

Este material é para quem acredita que **podemos contribuir para tornar esse mundo um lugar melhor para viver**. Para quem já é apaixonada(o) por bicicleta, para quem curte ou é apenas uma curiosa(o) desse universo. Para quem acredita que por meio da bicicleta é possível ampliar as liberdades das pessoas, fomentar o desenvolvimento de uma comunidade e **resgatar a rua e o espaço público como lugar de convivência e de expressão cultural**.



É para você que já está embalado aqui nessa leitura e, independente da sua aproximação com o tema, irá ampliar o seu repertório e olhar para a “magrela” com outros olhos.

Sabemos que a bicicleta é uma excelente promotora de muitos dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável ([ODS](#)) da Agenda 2030¹, estabelecida pela Organização das Nações Unidas. Fique atento que vamos sinalizar em cada projeto os ODS que ajudam a endereçar.

É isso que você irá perceber aqui: além de divertido e saudável, pedalar contribui para construir cidades mais sustentáveis e resilientes. Que pedalar é mais que um impulso para deslocamento, é um modo de vida!

Pode soltar o freio e descer embalado pelas próximas páginas! O caminho que dividimos com você é seguro (já testamos) e ainda dá pra colocar muita coisa no bagageiro. Vem pedalar com a gente!

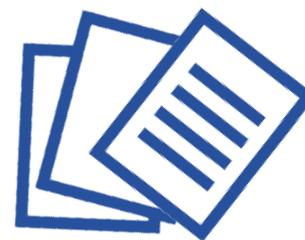


2. PODE CHAMAR DE ARO

O Instituto Aromeiazero foi criado em 2011 acreditando na ideia que a bicicleta é uma potente ferramenta de geração de impactos sociais positivos. Além de ser um meio de transporte limpo e saudável, é também fonte de renda, empreendedorismo, arte, cultura e acesso à cidade em um contexto urbano cada vez mais complexo e desigual.

Pedalar se traduz em momentos de prazer, de aprendizagem, interações sociais e bem-estar. Abordar a bicicleta de forma ampla e transversal é caminhar para construção de cidades mais sustentáveis, humanas e resilientes.





+80

PROJETOS
FORAM
REALIZADOS

+800

PESSOAS
APRENDERAM SOBRE
MECÂNICA DE
BICICLETA



+35.000

PESSOAS
PARTICIPARAM
DOS FESTIVAIS

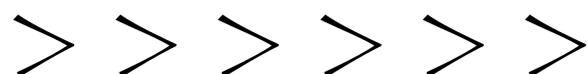
+4.000

BICICLETAS FORAM
CONSERTADAS
GRATUITAMENTE NOS
PROJETOS



+4.200

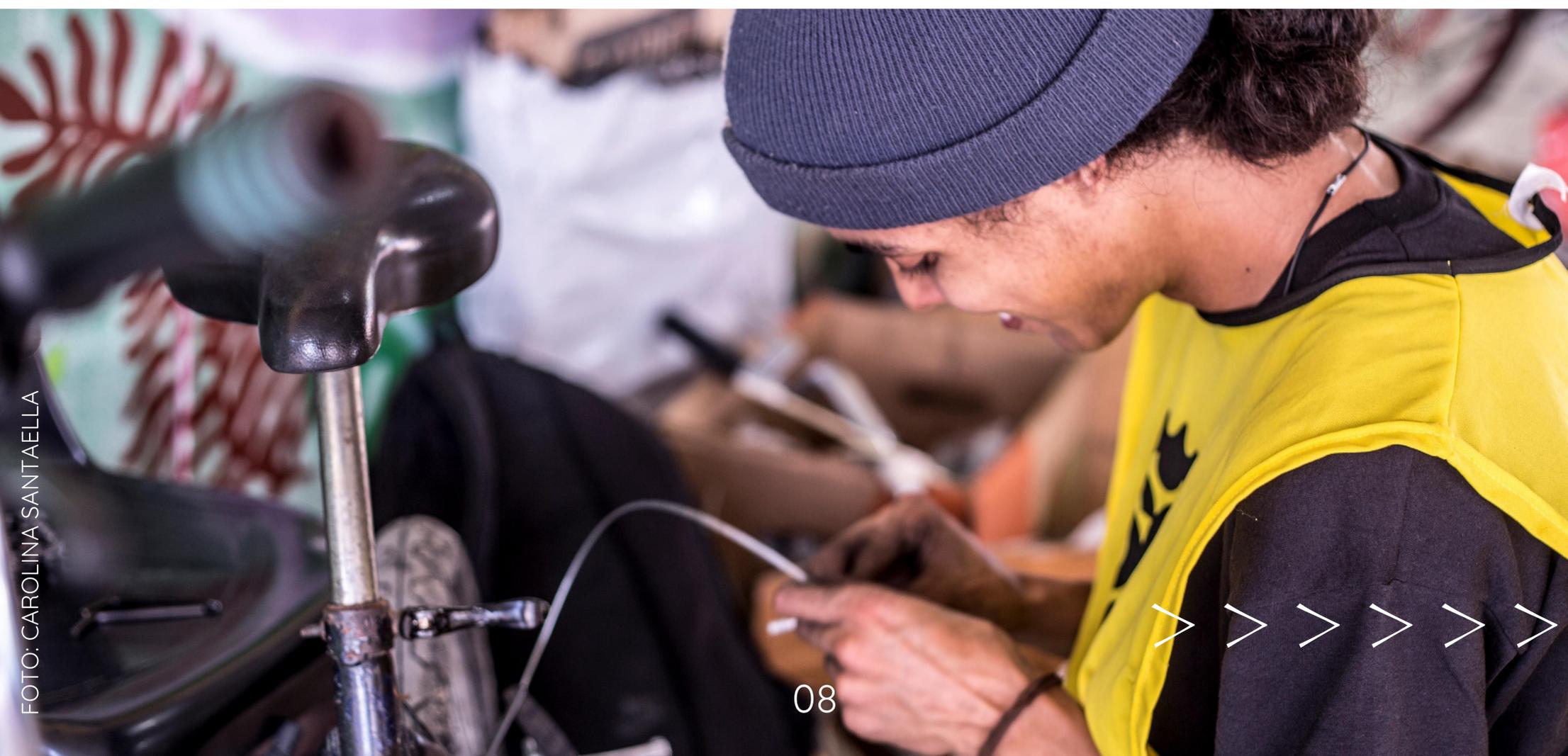
CRIANÇAS
PEDALARAM
CONOSCO



Fomos uma das primeiras organizações no Brasil a abordar a mobilidade urbana para além do aspecto de trânsito e deslocamento, olhando para os impactos sociais. Somos reconhecidos, inclusive fora do país, como referência na área e participamos anualmente em eventos de relevância mundial que debatem a ciclomobilidade, como o Velo-city e o Fórum Mundial da Bicicleta. O projeto Rodinha Zero já foi reconhecido pelo trabalho realizado em 3 Prêmios: Primeiro colocado em 2015 e com menção honrosa na edição de 2019, ambos no Prêmio Municipal de Educação em Direitos Humanos da Secretaria de Direitos Humanos e Cidadania de São Paulo.

E, em 2020, foi contemplado com menção honrosa no prêmio nacional da ONG Transporte Ativo - Promovendo a Mobilidade por Bicicletas. Já o Viver de Bike foi premiado pela Fundação Grupo Volkswagen com direito à aceleração da Yunus Negócios Sociais, em 2019, e recebeu o Selo de Direitos Humanos e Diversidade da Prefeitura de São Paulo, em 2020.

O que nos move é o potencial da bicicleta como ferramenta de mudança social, além de ser ecologicamente correta, economicamente viável, socialmente justa e culturalmente diversa.



3. CALI BRANDÓ OS PNEUS

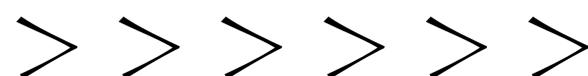
Os projetos que vamos apresentar aqui neste guia podem ser replicados e adaptados de acordo com a realidade do seu território e também sua realidade financeira. E se não tiver muito recurso, não tem problema!

O importante mesmo é começar um processo de diálogo com o território, construir coletivamente e colocar a mão na massa! **Comece pequeno! Quem sabe será um sucesso e você realizará muitas outras edições depois?**



Algumas dicas para você viabilizar o seu projeto:

- **Articule e faça parcerias!** Para impactar positivamente o território é preciso mergulhar dentro dele. Por isso, um bom mapeamento e articulação são premissas para o projeto dar certo. Esse processo sempre dependerá dos coletivos, pequenos empreendedores, organizações, artistas locais, escolas etc. Entenda quem já atua no território. Depois de mapeado e articulado, veja quem e como cada um embarca na ideia. Você pode construir formas de participação, seja através de doações de itens, cessão de espaço, concepção e execução, voluntária ou remunerada. Lembre-se que fazer **junto com** e não apenas **para** a comunidade faz toda a diferença! Realizar de forma colaborativa é um ótimo caminho!
- **Editais:** Fique atento a editais públicos ou privados que realizam chamamento aberto para inscrição de organizações locais. Você pode inscrever o seu projeto e captar recursos para realizar. O *site* do [Prosas](#) e da [Associação Brasileira de Captadores de recursos](#) (ABCR) são ótimos para ficar por dentro do que está rolando.
- **Patrocínios:** Você pode estruturar bem o seu projeto e buscar empresas e até órgãos públicos para apresentar sua proposta. Defina contrapartidas que sejam atrativas para um potencial financiador e tente agendar uma reunião!
- **Financiamento coletivo:** Você pode fazer uma vaquinha *online* e mobilizar sua rede de contatos para contribuir com o projeto. Tem uma galera que ama bike e gosta de ajudar.



Seja qual for o formato a ser desenvolvido, lembre-se que é muito importante o registro e divulgação das atividades. As parcerias não são apenas baseadas no altruísmo, os patrocinadores desejam ter uma maior visibilidade e reconhecimento da sua marca pelo público-alvo. Divulgue o projeto, dê os créditos e busque construir uma relação de confiança com o parceiro.

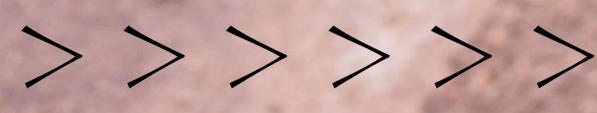
Você vai ver, ao longo deste Guia, que ter a bicicleta é um elemento importante para realização de algumas atividades; aqui vão algumas dicas que são específicas para você conseguir montar a sua frota:

- **Campanha de doação:** muitas pessoas possuem uma bicicleta encostada em casa. Você pode fazer uma campanha de arrecadação no seu bairro para doação de bike. Veja [aqui](#) os detalhes de como realizamos nossa campanha Bike Parada Não Rola.

- **Bazar beneficente:** veja se existe na sua cidade algum bazar que venda bikes de segunda mão a baixo custo. Dá uma olhada em como realizamos o [Bazar da Bike](#) e os pontos de vendas que temos em SP.
- **Campanhas de arrecadação:** algumas escolas e organizações realizam ações em datas comemorativas para levantar recursos, como no São João e Natal. Essa verba pode ser utilizada para adquirir a sua frota.
- **Bike empresta:** você pode fazer um levantamento de quem possui bicicletas na escola/bairro e que topa emprestar para realizar a ação. Apresente o projeto, chame para participar também. Esse é um bom caminho para já envolver os moradores e fazer o projeto de forma coletiva!

Então é isso: entender as potencialidades do território, valorizar o que já está rolando, pensar um jeito de colocar a bike na rua e começar esse pedal!





4. BIKE ARTE

O QUE É?

O Bike Arte (BA) é um projeto composto por um festival itinerante a céu aberto, atividades de formação, articulações no território e intervenções artísticas. Realizado pelo Aro desde 2012, já aconteceu em diversos bairros e no litoral de São Paulo, em Salvador e até em Portugal. Já recebeu mais de 100 ilustradores e grafiteiros, promoveu dezenas de oficinas gratuitas e cerca de 30 shows para um público total de mais de 35.000 pessoas. A rua é transformada em palco para que uma série de iniciativas coletivas e artistas possam expor seus talentos. As bandas fazem um espetáculo no

espaço público e os coletivos e organizações levam diversas atividades culturais, lúdicas e muita bicicleta à comunidade, gratuitamente e para todas as idades.

É uma proposta desenvolvida junto aos moradores e interessados em participar; partimos de um processo de conversas com a população e de articulação com instituições e agentes culturais e comunitários para definição conjunta do que será realizado. O eixo central é a mobilidade ativa, o direito à cidade e a fruição das manifestações artísticas ao ar livre.



Acreditamos que a bicicleta e a ocupação democrática do espaço público podem transformar a dinâmica das cidades. Tornando-se um estilo de vida, pelo qual calçadas e ruas são para dançar, pedalar, manifestar, ocupar, brincar para além do simples transitar. E, com isso, humanizar relações, fazer a cidade pulsar e fomentar discussões sobre o espaço público que se quer ter. Isso tudo irá contribuir com a construção do mundo que queremos: mais acessível, divertido e justo.

O propósito do BA é potencializar a imagem das cidades como um ambiente de convívio e experimentações artísticas e culturais, através das mais diversas formas de manifestação.

POR QUÊ?

Uma cidade é feita de história, do cotidiano das pessoas e suas crenças, valores e ideais. É feita da sua cultura. E como gostamos de falar: **a rua é a gente! E a gente é a rua!**

Por isso é importante pensarmos: **como é a cidade que queremos viver?**

A configuração dos territórios é sempre um ponto de atenção para formulação de propostas para uma localidade, mapear o entorno é mais do que verificar as múltiplas possibilidades de parcerias, é a partir desse processo que é possível identificar as dimensões de encontro da região. Praças, pequenos comércios e a própria rua são espaços de construção da sociabilidade, em oposição a imagem asséptica de que ruas são para carros e lojas para compras, são nesses espaços que podemos verificar se há crianças brincando e adultos conversando, entre outras atividades, o que concretiza a dimensão do encontro. A valorização da rua como local vivo e múltiplo que sim é para travessias, mas também para brincadeiras, conversas, produções artísticas, intervenções e celebrações das mais diversas é o caminho para cidades mais pulsantes, que queremos viver.

#ocupearua

E é isso que o Bike Arte se propõe a fazer: discutir o direito à cidade, atuando no propósito de construção da cidadania. Isto ocorrerá através das manifestações artísticas, promovendo debates sobre mobilidade urbana, fortalecendo a economia local e, principalmente, fomentando a reflexão sobre o modelo de cidade que queremos construir. Realizando a união das técnicas do urbanismo tático, da celebração da cultura da bicicleta e da arte urbana para a criação de espaços públicos democráticos.

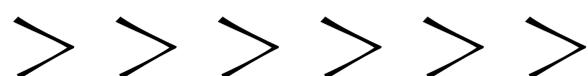
Acreditamos que a cultura pode transformar uma cidade. E que a forma como nos movemos afeta a nossa cultura.

Queremos uma sociedade menos desigual, em que diferentes territórios criem e tenham acesso à cultura. Onde tenhamos ruas ocupadas democraticamente, como espaços de encontro,

convivência, cuidado, celebração e fazeres artísticos, centradas nas pessoas, e nas quais prevalecem a escala humana e a mobilidade ativa.

“ Eu acreditava que eventos de bike seriam eventos para burguesia na beira da praia ou locais mais requintados com belas praças. Este evento ficará marcado na memória e no coração dos moradores da localidade.”

Elaine Vital - Articuladora de território em Heliópolis, São Paulo.



PARA QUEM?

O **Bike Arte** tem como público-alvo quem vive e circula nas regiões onde se realizam as edições dos festivais. O Aro busca realizar o projeto em regiões periféricas, mas esse modelo pode ser aplicado em todos os territórios.

No BA a participação dos moradores é prioridade, seja na programação com apresentações artísticas, na equipe, nas oficinas ou nas intervenções urbanas. E para deixar a festa mais diversa e mais pessoas conhecerem o potencial do território é sempre bom trazer gente de fora para somar na festa se apresentando artisticamente ou colaborando com as ações.

Ter a participação de um morador em um papel chave como o de articulação de território é um diferencial forte do projeto, pois acelera o processo de aproximação e diálogo com a região, além de firmar a posição de fazer **junto com** e não **para** os moradores.

Em edições anteriores foi constatado que a articulação local leva a um maior engajamento e participação das pessoas.

COMO FUNCIONA?

Este é um projeto que se adapta muito bem a diversas realidades. Pode ser comunitário, feito através de parcerias, com pouco recurso; também pode ser grande, envolver muita gente e trazer uma programação robusta de vários dias.

Pode até ser feito *online*. Veja [aqui](#) a 1ª edição que fizemos em 2020 do Bike Arte Gira Em Casa. Lembre que no tópico 3 deste Guia apresentamos algumas formas de viabilizar o seu projeto. Destacamos que o BA tem na sua essência a colaboração, então veja formas bacanas de envolver o território e realizar o seu.

Depois de ter o recurso na mão, é hora de colocar o BA na rua! Se liga no passo a passo para colocar a mão na massa.



1

DEFINA O TERRITÓRIO



A ação pode ser em uma rua ou praça, o importante é ser um espaço público e acessível para todas(os). Fechar uma rua para os carros e abrir para as pessoas deixa o projeto ainda mais potente! Lembre que o BA celebra a cultura da bicicleta e busca que as pessoas se sintam acolhidas, inspiradas a descobrir nas ruas de seus bairros beleza, pertencimento e interação.

2

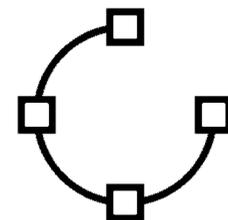
MONTE SUA EQUIPE!



Como falamos um pouco antes, incorporar pessoas do território para a articulação e produção do evento fará toda a diferença na relação com a comunidade, reafirmando a premissa do fazer junto.

3

CONSTRUA UMA REDE COLABORATIVA



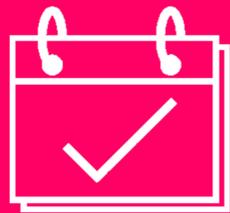
Chame parceiros (pessoas/coletivos/ONGs) que possam construir com você o evento. Envolve a vizinhança e o comércio local também. Quanto mais gente envolvida melhor! Um projeto com múltiplas vozes na sua construção refletirá muito melhor o território na sua realização.

Vai fechar a rua para os carros ou fazer uma instalação elétrica para palco, feira e outros em área pública? Avalie junto à prefeitura e órgãos que cuidam do trânsito e de eventos culturais a necessidade de autorizações prévias. Não esqueça de dialogar com os vizinhos também.



4

PROGRAMAÇÃO DO DIA



Pense em uma programação variada. Na rua tudo pode acontecer, mas a ideia é que a festa transforme o espaço (e a convivência) para melhor. A partir do mapeamento de território, converse com as lideranças, entenda bem a cena cultural local para montar uma programação massa.

Ações que deixam legados para o território são sempre bem-vindas; intervenções urbanas como grafites, requalificação de praças, conscientização para coleta seletiva, urbanismo tático etc; são possibilidades de ações que permanecerão no território após o projeto.

5

DIVULGAÇÃO



Comunicar é fundamental e a antecedência é chave. Redes sociais são muito importantes, mas não são 100%. Cartazes, faixas e boca a boca ainda fazem a diferença. Pense em mídias locais e de boa penetração nos territórios, a bicicleta com som pode ser uma boa opção. Veja o que já utilizam na localidade e o que gera uma boa visibilidade.

6

EXECUÇÃO DO EVENTO



Quem será sua equipe? Qual será a grade de horários? Todas as autorizações estão na mão? Todas as atrações e atividades confirmadas? Tudo certo para montagem de estruturas como palco e som? Cada pessoa tem que saber o que fazer no dia, inclusive a hora e local de começar e terminar.



Divida as atividades, faça uma reunião prévia de alinhamento com todos e tenha todas as informações e contatos dos que irão participar de fácil acesso. Uma planilha com “O quê? Quando? Como? Quem? Onde?” é simples e ajuda a organizar.

No dia do evento, fique de olho na programação, busque cumprir os horários previstos e atenção na participação das pessoas, busque envolvê-las nas atividades que estão sendo oferecidas. Registros fotográficos e vídeos são muito importantes, não esqueça!

7

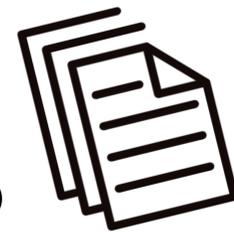
PÓS FESTA



A ideia é deixar o espaço uma lindeza, não uma lixeira. Já faça o levantamento entre os voluntários/colaboradores de quem poderá contribuir para deixar o espaço organizado. A gestão adequada dos resíduos com cooperativas de reciclagem do território pode ser uma boa alternativa também.

8

AVALIAÇÃO/ MONITORAMENTO



Ao longo do projeto é importante monitorar a interação, inscrições e participação das pessoas. Registrar com fotos e vídeos todas as fases (antes, durante e depois) para que, ao final, possa realizar uma boa análise de resultados e tenha um relatório bem ilustrativo.

O Bike Arte tem o objetivo de deixar um legado na comunidade, para que os moradores se sintam mobilizados para continuar realizando um debate sobre a cidade e cultura; buscar outras formas de mobilidade; construir negócios locais com base na cultura da bicicleta. A ideia é que o projeto seja também um pontapé para uma rede local que discuta a bicicleta como ferramenta de desenvolvimento cultural e fomenta a arte de rua e artistas locais.



Que esta rede ganhe força após o projeto e desenvolva ações independentes, ocupando as ruas e seus espaços de forma criativa e cidadã. E quem sabe conseguir fechar as ruas para os carros e abrir para as pessoas sempre aos finais de semana?

Indicadores:

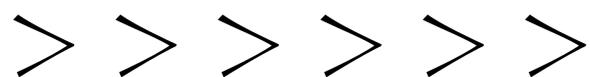
Sugerimos aqui alguns indicadores que irão te ajudar na avaliação da ação. As métricas poderão te apresentar dados importantes para melhorar e ressignificar o projeto:

1. Público geral;
2. Quantidade de ciclistas;
3. Total de participantes envolvidos (artistas, voluntários, empreendedores...);
4. Intervenções urbano-artísticas que ocorreram no evento (legado físico);
5. Metros de ruas abertas;
6. Geração de renda local;
7. Quantidade de bicicletas revisadas;
8. Número de crianças que aprenderam a pedalar;
9. Ações realizadas no território pós-evento (continuidade e mudança de cultura no bairro).



DICAS EXTRAS:

- Oficinas prévias ao dia do evento são uma ótima ideia para mobilizar mais o território, já começar uma divulgação do BA e ainda oferecer mais atividades locais. Veja o que você pode fazer que dialoga com o local: oficina de grafite, serigrafia, mecânica de bicicleta, dança urbana, jardinagem etc.
- Lembre que a bike é peça fundamental desse projeto! Ela pode estar presente no dia do evento através de atividades muito legais: oficina de mecânica comunitária, exposição de bikes, oficina para pintar sua própria bike, ensinar crianças a pedalar (veja no projeto Rodinha Zero, já já, neste Guia, como fazer isso de um jeito fácil e legal). Dá uma olhadinha [aqui](#) nessa edição do BA que fizemos em 2016. Pode ajudar a ter algumas ideias legais!
- Chamada aberta para artistas e oficinas(os): essa é uma ideia para envolver mais ainda os moradores do território! Antes de definir a programação do seu festival você pode abrir uma chamada de inscrições para os artistas e oficinas. Divulgue bem os critérios para participar e as condições estabelecidas. Após as inscrições, faça uma curadoria e abra uma votação para que os moradores escolham quem fará parte da grade de programação do seu BA! Isso gera um maior envolvimento local e aumenta as chances de sucesso do projeto!





5.

RODINHA ZERO

O QUE É?

O projeto Rodinha Zero (RZ) promove a bicicleta como ferramenta de desenvolvimento integral e fomenta o seu uso por meio de atividades dentro e fora da escola, envolvendo **toda a comunidade escolar**. Mais de 4 mil crianças já pedalarão com a gente, em escolas, Sescs, parques e espaços públicos. O foco do Aro hoje é em escolas públicas, mas este projeto é bem adaptável e você pode realizar em diferentes locais, um espaço público será uma excelente opção!

O RZ busca uma melhor mobilidade e o direito à cidade para todos os territórios e todas as idades, a partir da bicicleta, debatendo e buscando formas de deslocamento para escolas mais ativas, saudáveis e conectadas com a cidade.

A realização do projeto promove mais atividades fora dos limites físicos da escola, fortalecendo o conceito de [território educador](#) como parte do currículo escolar. Incentivando que ruas e espaços públicos sejam lugares seguros e atrativos para brincar, aprender, conviver e se deslocar em todas as idades.



 *O território é assunto, é conteúdo do currículo, é o lugar onde se dão ações educativas e também é um agente, como se fosse sujeito também.* 
*Beatriz Goulart,
Educadora e Arquiteta*

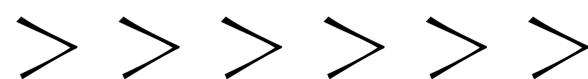
Este projeto quer contribuir para um futuro no qual todas as crianças, ao finalizarem o ensino infantil, saberão andar de bicicleta sem rodinhas, colaborando para que cresçam com mais coordenação, mais confiantes, autônomos, ocupando os espaços públicos e cultivando hábitos mais sustentáveis de interação com o território. E ainda impulsiona para que todas tenham as mesmas oportunidades para desenvolver de forma integral (habilidades cognitivas, motoras e sociais) favorecendo assim futuros menos desiguais. Queremos que as crianças sejam reconhecidas como cidadãs com papel protagonista no desenvolvimento de suas cidades.

POR QUÊ?

Atualmente, as crianças fazem poucas brincadeiras ao ar livre, passam a maior parte do seu tempo com eletrônicos. Isso contribui para crianças mais sedentárias, conseqüentemente um aumento no índice de obesidade infantil no Brasil ([Sociedade Brasileira de Pediatria](#), 2019). Essa situação se agrava com a necessidade de isolamento, devido a pandemia do Covid-19.

O RZ apresenta a bicicleta como uma ferramenta eficaz e divertida para promover não só o desenvolvimento da criança de forma integral, mas também contribuir com a mobilidade urbana. Veja como:

1. **Saúde:** atividade muito legal para movimentar o corpo e de pouco impacto, que fortalece o coração, melhora a respiração e reduz a obesidade e os níveis de ansiedade.



- 2. Confiança e coordenação:** ao andar de bicicleta, as crianças desenvolvem o raciocínio e a consciência sobre o próprio corpo, seus movimentos e o espaço. E, claro, sentem-se realizadas ao pedalar sentindo o ventinho no rosto e por conseguirem ir mais longe. Inclusive crianças com deficiência, transtornos globais de desenvolvimento e altas habilidades/superdotação.
- 3. Vínculos afetivos:** pedalar é uma ótima atividade para se fazer em grupo e compartilhar momentos. A diversão coletiva auxilia na conexão humana, trabalha a empatia, promove bem-estar e aprendizado para a vida.
- 4. Ciclistas do futuro:** ensinar crianças a pedalar é investir em um futuro com mais mobilidade ativa, mais saúde e menos poluição.

E fazemos ainda aqui uma reflexão: **você percebe na sua cidade uma diferença no trânsito no período de férias escolares?** Na maioria das grandes cidades do Brasil, assistimos todos os anos que com o retorno ao período escolar, há um agravamento do trânsito.

A bicicleta pode ser uma grande aliada nessa situação: utilizar a bike para levar crianças às escolas pode diminuir o tempo de deslocamento em até 94% ([Boletim do MobiliDADOS em Foco, 2020](#)). Contribuir para termos mais ciclistas no futuro é trabalhar para uma cidade mais sustentável e resiliente.

Em uma cidade amiga das crianças, todos ganham.



PARA QUEM?

O Rodinha Zero apresenta uma proposta para atuar com crianças de 04 a 11 anos, estudantes do Ensino Infantil e Ensino Fundamental I, de escolas públicas ou privadas e instituições diversas que trabalham com essa faixa etária. É para as crianças que já gostam de pedalar, para as que nem se aventuram nos pedais ainda e para aquelas que acham que não vão conseguir. O RZ é para despertar nelas o quanto é gostoso pedalar.

Também buscamos contribuir para que toda a comunidade escolar perceba a potente ferramenta de desenvolvimento integral que a bicicleta pode ter e o seu potencial transformador dentro do território. Logo, professoras, gestores, funcionárias das escolas, pais etc, são fortes aliados para esse projeto! Precisamos delas(es) para fazer acontecer!

“*Ver uma criança aprender a pedalar me dá a mesma sensação de felicidade de quando elas aprendem a ler.*”

*Prof. Carlen Bischain da EMEI
Ana Rosa de Araújo (SP)*



COMO FUNCIONA?

Esse projeto é descomplicado de realizar. A partir de nossas experiências, definimos 5 passos para fazer acontecer o seu RZ.

1

PREPARANDO O TERRENO



- **Conheça a Comunidade:** é importante conhecer o local que irá apresentar o projeto; se você mora ou trabalha no território, ótimo! Caso não more ou não conheça muito sobre o lugar, pesquise, busque entender alguns elementos que te ajudem a ter argumentos para defender o seu projeto.
- **Bate-papo com a Escola:** o projeto deve ser apresentado para a Escola/organização, a fim de firmar uma parceria para execução. Importante destacar para a equipe gestora como a bicicleta é uma potente ferramenta para contribuir com o desenvolvimento integral da criança e trabalhar o território educador no currículo escolar.

- **Entender e estruturar:** Feita a parceria com a escola, é hora de aplicar a Pesquisa Hábitos de Deslocamento e Bicicleta na comunidade escolar. Este passo é importante para conhecer melhor o território, os hábitos dos moradores(as) e o uso da bicicleta. A coleta de dados será muito útil para pensar novas ações ou também customizar algumas atividades ao realizar o Rodinha Zero. [Neste link](#) veja a nossa referência de pesquisa para se inspirar.

2

BICICLETA COMO RECURSO



Para realizar o seu RZ organize uma frota mínima, baseada na quantidade de crianças para cada ação. Uma sugestão é iniciar com 10 a 15 bicicletas infantis, para turmas de 20 a 30 alunos por vez. Dessa forma, será possível dividir os grupos entre atividades lúdicas e ensinar a pedalar. Caso a escola não possua as bikes, é só voltar nas dicas do item 3 deste Guia, lembra? Demos várias sugestões de como conseguir sua frota para viabilizar a ação.



A escola, conseguindo adquirir sua frota de bicicleta, possibilitará a continuidade das atividades e um maior impacto na comunidade escolar. Mas, não desanime se não tiver sua frota própria de bike agora! Conseguindo as bicicletas para realizar a ação, já será um primeiro grande passo para estimular a comunidade escolar a utilizar a bicicleta como ferramenta pedagógica.

Após realizada, o interesse se ampliará e você ainda terá os resultados como bons argumentos para justificar o investimento!

3

PEDALANDO NA ESCOLA

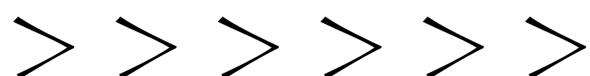


Agora é o momento de ensinar a **pedalar!** Iniciamos a atividade com um bate-papo sobre como aprender a pedalar sem rodinhas, porque o uso das rodinhas fazem parte do imaginário como suporte de segurança, quando, na verdade, são limitadoras para o desenvolvimento da criança.

Inclusive aquelas com deficiência, transtornos globais de desenvolvimento e altas habilidades/superdotação.

Dividimos as crianças em 2 turmas e, enquanto metade pratica o equilíbrio e o pedal com o suporte de monitores, a outra realiza atividades lúdicas com temática da bicicleta. Os monitores têm um papel fundamental nesse passo, é aqui que as crianças que não sabem pedalar irão aprender e as que ainda não tem confiança irão explorar mais esta prática. As crianças precisam se sentir confortáveis e calmas para começar a pedalar sem rodinhas. Torne esse momento agradável e divertido!

Lembre de organizar tudo com antecedência: Quais materiais para as atividades lúdicas irá utilizar? Quem irá apoiar na organização? Quantos monitores estarão com você na escola? Faça uma reunião prévia e definam juntos os papéis e responsabilidades de cada um.



[Esse vídeo](#) do Bike Anjo com algumas dicas de como aprender e ensinar a pedalar é uma boa opção para assistir e se preparar para esse dia.

Abuse da dimensão simbólica, mesclando atividades e materiais já utilizados com a bicicleta ou mesmo criando atividades novas. Veja algumas sugestões:

- **Estátua:** Com auxílio de música ou instrumentos comande o pedalar/parar, treinando o foco e o frear a bicicleta;
- **Circuitos:** Fazer circuitos com giz, cones, fitas, tinta que podem ter obstáculos ou estações ou somente um percurso atrativo;
- **Quem chega por último:** Para as crianças mais treinadas. Corrida de quem chega por último sem colocar o pé no chão é uma ótima para o desenvolvimento motor e do foco;

- **Caça ao tesouro, mãe da rua, elefante colorido** e tantos outros jogos coletivos podem ser adaptados para se fazer com a bike. Basta criatividade, pedagogia, começar com cautela e ir aprimorando.

Convidar as crianças a criar e propor junto também é um ótimo caminho. E para a turma que espera a sua vez de praticar nas bicicletas de equilíbrio, aqui vai algumas atividades:

- **Desenhar:** Aprendendo a desenhar uma bicicleta - [material Transporte Ativo](#);
- **Bolha de sabão:** As atividades com bolha de sabão podem ser feitas com ou sem as bicicletas. As crianças tem que estourar as bolhas, contribuindo com reflexo e equilíbrio;
- **Mediação de leitura:** Com livros que trabalhem a temática da bicicleta, cidade, exercício, brincar, esportes, mobilidade, colaboração;



- **Brincadeiras de rua:** Bicicleta combina com brincadeira de rua. Peão, bola de gude, amarelinha, elástico, pular corda...

São muitas possibilidades, que tal pensar em atividades que são características do seu território? Isso vai enriquecer ainda mais o projeto!

4

CRIANDO RAÍZES NA COMUNIDADE ESCOLAR



Para o projeto perdurar no tempo é importante preparar bem o terreno e envolver todos! Para isso, temos algumas ideias:

- O Projeto tem que fazer sentido ao plano pedagógico da escola/Instituição. Quando for apresentar o Rodinha Zero, busque ver as sinergias possíveis entre o projeto e a proposta pedagógica da escola;
- A equipe gestora será uma grande aliada no desenvolvimento do projeto. Ela precisa se envolver bem com a ideia, assim, vale dividir todos os passos do projeto, buscando sua contribuição e observações;
- Sensibilizar a equipe de professores! Após a gestão, deve rolar aquele bate-papo bem animado e cheio de

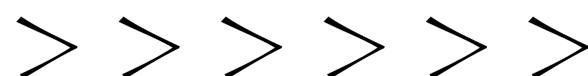


perspectivas de desenvolvimento da criança. Professores são fortes aliados e precisam estar super envolvidos;

- Não esqueça de envolver as crianças. Converse e tente também se colocar no lugar, entender como elas percebem o mundo, e pensar os pontos chave para que possam experimentar o território de maneira segura e lúdica ao mesmo tempo. Uma sugestão é fazer o exercício de buscar enxergar o espaço sob perspectiva de uma criança com 95cm de altura, como a [Urban 95](#) sugere;
- Vale uma conversa com a comunidade, lideranças, comerciantes locais etc. Podem até surgir voluntários e parceiros que possam ajudar na articulação com a frota de bikes e também para realizar a manutenção;
- Dentro ou fora? Ambos os espaços são possíveis para realizar a ação. A sugestão é

mapear uma área legal, próximo à comunidade escolar e que permita a prática de pedalar e vivenciar a cidade de forma segura. Ações em um ambiente aos olhos da comunidade agrega mais em visibilidade e potencializa a sensação de pertencimento. Que tal realizar também um passeio/vivência no território envolvendo os moradores? Vá para além dos limites da escola e envolva mais pessoas, com certeza você terá ainda melhores resultados!

- Realizar aulas de mecânica básica para funcionários, professores da escola, pais dos alunos e interessados da comunidade também contribui para ampliar a cultura da bicicleta e aproximar principalmente os pais da escola e da cultura da bicicleta. Fazer parceria com uma bicicletaria do bairro pode ser uma boa opção para realizar essa ação;



- Instalar [paraciclos](#) na escola e realizar intervenções artísticas sobre o tema agrega mais em visibilidade e pertencimento;
- Incluir atividades para professores e funcionários aprenderem ou praticarem o pedal;
- Sugestão de fazer um Cine-debate a partir do filme [“Elo Perdido - O Brasil que Pedala”](#) - Dirigido por Renata Falzoni ou tantos outros que tenham a bicicleta como mote.

hábitos de deslocamento e uso da bicicleta? Reaplique após alguns meses de realização do projeto, pois será possível comparar os resultados e analisar melhor que novas atividades podem ser realizadas para alcançar os objetivos desejados.

Compartilhamos aqui algumas dicas para você realizar uma boa avaliação do seu Rodinha Zero:

- Registre suas conversas com todos os atores envolvidos;
- Depois que todos estiverem cientes do projeto, faça um levantamento das expectativas;
- Organize as informações básicas de todas as crianças participantes (idade, gênero, bairro etc);
- Quantidade de crianças;
- Quantos voluntários participaram?

5 AVALIAÇÃO / MONITORAMENTO



O êxito do projeto e das próximas edições passa por um bom acompanhamento do processo e dos resultados. Avaliar é um misto do sentir + ouvir + observar + registrar + analisar. Lembra que você aplicou a pesquisa sobre



- Quantos membros da escola se envolveram?
- Registros fotográficos e em vídeos são fundamentais;
- Veja uma forma de coletar informações dos participantes da ação no dia! Pode ser um formulário simples ou quem sabe gravar o depoimento de alguns participantes;
- Para uma boa continuidade no RZ, avalie com a equipe e envolvidos quais foram os pontos fortes e de melhoria;
- As crianças avaliam? Sim!!! Pode ser através de desenho, atividade plástica, de contação de histórias, roda de conversa... Seja criativa(o), veja a melhor forma de atuar junto aos educadores e não deixe os pequenos de fora desse processo.

Indicadores:

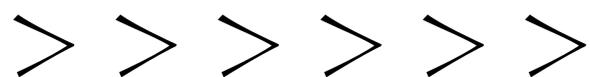
- Quantidade de atores sociais envolvidos (gestão, equipe de professores, pais e parceiros da comunidade);



- Evolução das horas de atividades lúdicas, recreativas e esportivas dentro e fora da escola;
- Número de bicicletas conquistadas para as atividades e de vagas para estacionamento de bicicletas na escola e no entorno (paraciclos e bicicletários);
- Número de pessoas que aprenderam a pedalar (recorte por idade, gênero e PCD);
- Número de famílias que passaram a levar/buscar suas crianças a pé ou de bicicleta;
- Realização de ação externa, fora dos limites da escola.

Em 2020, devido a pandemia do Covid-19, as escolas fecharam para manter o distanciamento social, diante disso, foi necessário refletir que rota iríamos tomar para realizar o projeto de uma forma que atendesse aos protocolos sanitários de segurança orientados pela OMS. Este ano (2021), lançamos a **Jornada para Multiplicadores Rodinha Zero**, uma formação *online* que tem o objetivo de sensibilizar e formar multiplicadores para ampliar a cultura da bicicleta em seus territórios promovendo ações que impulsionam o seu uso como ferramenta eficaz e divertida para o desenvolvimento integral da criança. Esta nova versão do RZ nos permitiu chegar a pessoas de todo o Brasil e até de Portugal. Conheça mais [aqui](#).

Isto comprova como essa tecnologia social é adaptável ao contexto ou características do território. O passo a passo que apresentamos aqui é flexível, o importante é entender o seu cenário atual, seu público-alvo e pensar formas de executar o Rodinha Zero na sua escola/organização. Vamos pedalar juntos por um futuro com mais pessoas usando bike nas cidades!





6. VIVER DE BIKE

O QUE É?

O Viver de Bike (VdB) é uma formação para quem quer usar a bicicleta para gerar renda. Para quem quer estruturar um negócio de bike, trabalhar com a bicicleta ou entender como ela pode melhorar o seu empreendimento ou trabalho.

O curso aborda quatro conteúdos principais: mecânica básica de bicicleta, pedalar na cidade, empreendedorismo e gestão financeira.

Realizado pelo Aro desde 2016, o projeto já teve 20 edições em diferentes territórios na cidade de São Paulo, e já formou mais de 700 pessoas.

O curso é parte do que chamamos de tecnologia social Viver de Bike, ou seja, um conjunto de ações que inclui também encontros, debates e maratonas de inovação social, que buscam promover mais qualidade de vida e fortalecer economias locais, principalmente em territórios de baixa renda, através da bicicleta.



Pedalamos por formas de geração de renda com bike que sejam dignas, cooperativas e locais, que reduzem o deslocamento pendular e colaboram para cidades mais humanas, sustentáveis e menos desiguais.



Se eu conseguir equilibrar produção e consumo no mesmo local, no mesmo território, a gente gera trabalho e renda. Não existe território pobre. Existem territórios que se empobrecem porque perdem suas poupanças locais. Qualquer território, qualquer localidade é portadora de desenvolvimento econômico.

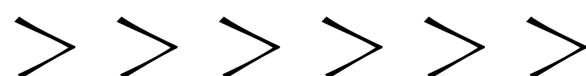


*Joaquim Melo,
do Banco Palmas no documentário
"Quem se Importa?" (2012)*

POR QUÊ?

Em 2020, o Brasil atingiu o marco de 14 milhões de desempregados, cenário que se agravou com a pandemia de COVID-19 e a decorrente crise econômica, e ainda a necessidade de distanciamento físico. O dia-a-dia dos brasileiros foi transformado, seja pela falta de serviços de apoio como creches e escolas, seja pela migração para a operação remota e virtual, que extinguiu postos de trabalho e deixou à margem a população mais pobre, com acesso ainda precário à internet.

Além disso, historicamente as oportunidades se distribuem de forma desigual nas cidades. As vagas de trabalho, assim como a maior parte dos serviços, se concentram nos centros financeiros, distantes das periferias. Dessa forma, trabalhadores das bordas da cidade têm que investir grande quantidade de tempo e dinheiro



em seus deslocamentos, sem contar o risco de contaminação no transporte público lotado.

Mais do que nunca, é preciso fortalecer possibilidades de geração de renda que sejam locais e que colaborem para criar novas formas de viver, produzir e trocar diante da pandemia. É neste cenário que a bicicleta se consolida como solução.

Para começar, a bike é o meio de transporte indicado pela OMS durante a pandemia, pois permite o distanciamento enquanto promove a saúde através do exercício físico. Além disso, é barata, rápida, simples e o modal mais eficiente em distâncias de até 7km. Por isso, a bike potencializa diversos tipos de atividades, especialmente a partir de um olhar para as economias locais: da venda de alimentos à venda de flores; da entrega de produtos ao transporte de pets; da mecânica à

criação de roupas e acessórios para quem pedala; do ensinar a pedalar ao cicloturismo.

O Viver de Bike é um curso que promove a bicicleta como forma segura, viável e democrática de trabalho, seja através da empregabilidade ou do empreendedorismo, colaborando para territórios periféricos mais prósperos e com mais qualidade de vida.

“A bicicleta foi um meio de recuperar minha saúde física e mental, e uma forma de ter meu sustento com liberdade. Trabalhar com entrega de bike me possibilitou conhecer mais a minha cidade e me reconectar com as pessoas, especialmente as mais invisibilizadas.”

Aline Os, fundadora da Señoritas Courier e ex-aluna do Viver de Bike



PARA QUEM?

O VdB é um projeto para ser adaptado de acordo com as características do seu território e os objetivos da sua organização. Entendemos que é uma formação a ser utilizada por:

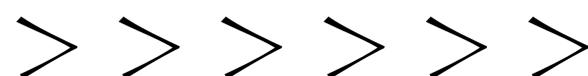
- Moradores e articuladores locais que enxergam alguma vocação nos seus territórios para usar a bicicleta como ferramenta de fortalecimento de negócios locais e geração de renda para moradores;
- Projetos sociais voltados para a geração de renda, empreendedorismo e sustentabilidade;
- Negócios, cooperativas e coletivos que queiram promover capacitação de sua equipe, iniciar ou aprimorar o uso da bicicleta na sua operação.

Ao definir seu público-alvo e seus critérios de seleção, não se esqueça de ter em mente os resultados que pretende alcançar com a formação!

No Aro, fazemos o curso para pessoas com idade mínima de 16 anos, com foco na população de baixa renda. Nossa seleção é feita com base nos seguintes critérios:

- Vontade de gerar renda a partir da bike;
- Desempregado/sem renda;
- Diversidade: paridade de gênero (50% da turma de mulheres), diversidade étnico-racial e representatividade LGBTQIA+;
- Relação com o território (morar, trabalhar, atuar e/ou estudar no entorno).

Modificamos esses critérios conforme as especificidades do território ou do tema da formação. Por exemplo, quando realizamos o Viver de Bike temático de ciclologística, a idade mínima de participação é 18 anos. Isso porque a atividade de entrega de bicicleta não é um trabalho que pode ser realizado formalmente por jovem aprendiz.





COMO FUNCIONA?

Veja os passos para fazer o seu VdB:



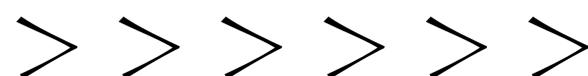
1 DIAGNÓSTICO - OPORTUNIDADES E VOCAÇÕES



O Viver de Bike pode ser realizado sem um tema específico ou pode focar em alguma vocação ou oportunidade identificada junto ao território ou público-alvo. O Aro, por exemplo, já realizou turmas focadas em ciclologística, pois os territórios tinham grande demanda de *delivery*.

Cada público possui seus interesses e cada localidade tem suas vocações, por isso, observe, converse, estude e avalie se existe potencial para alguma área específica da economia da bicicleta. Veja alguns outros exemplos abaixo e faça o seu mapeamento! Esse prévio estudo ajudará a montar um VdB com mais impacto local.

Setor	Potencial/Demanda/Problema
Cicloturismo	Áreas de reserva natural com potencial ciclável ou possibilidade de roteiro histórico, cultural e gastronômico, urbano ou rural.
Bicicletaria e <i>bikeshop</i>	Alto número de ciclistas na região que necessitam de serviços e peças de reposição.
Economia Criativa e Bicicleta	Grande presença de produtores culturais e artistas no território que podem usar a bicicleta como temática de suas produções, suporte para exposição ou até para pintura e customização.
Gastronomia e Bicicleta	Alto número de empreendedores locais do ramo da alimentação e que poderiam/gostariam de utilizar a bicicleta como estrutura física para vender na rua e em outros espaços, ou para fazer entregas.



2

DEFINIÇÃO DOS CONTEÚDOS:



Agora que você decidiu se a formação terá alguma temática específica, é hora de fechar o conteúdo que será trabalhado. O caderno Viver de Bike é a base pedagógica do curso. São 60 páginas ilustradas, que apresentam os conteúdos de Mecânica de Bike, Pedalar na Cidade, Empreendedorismo (com a metodologia da Aliança Empreendedora) e Gestão Financeira. Você pode fazer o *download* do material [aqui](#).

Considerando o público, o diagnóstico feito e a escolha ou não de uma temática, para definir a necessidade de abordar algum conteúdo adicional ao caderno, é importante que você responda perguntas-chave, como:

- O que os alunos precisam sair do curso sabendo?
- Quais habilidades e competências precisam ser desenvolvidas durante o curso?

Veja alguns exemplos:

Temática	Habilidades/Competências	Conteúdos adicionais
Cicloturismo	Elaborar roteiros de cicloturismo para venda.	Como mapear pontos com atrativo turístico; Desenho de rotas acessíveis e cicláveis.
Ciclogística	Identificar possibilidades de atuação profissional em ciclogística junto a negócios do seu território.	Conhecer possibilidades de serviço de Ciclogística: - Transporte de documentos; - Transporte de comida; - Transporte de produtos, etc.



3

DEFINIÇÃO DE FORMATO

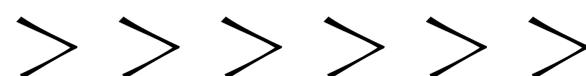


Agora é o momento de definir como serão as aulas.

- **Online, semipresencial ou presencial?** Para tomar essa decisão, avalie o contexto, o perfil do público-alvo e os conteúdos a serem abordados. É importante que considere fatores como: protocolos de segurança sanitária conforme a fase de pandemia do seu território; acesso dos participantes à internet, computador ou celular; familiaridade dos participantes no uso de aplicativos como WhatsApp, Google Forms e Youtube; e metodologia para melhor aprendizado e avaliação do conteúdo abordado - a mecânica, por exemplo, é sempre interessante de ser realizada presencialmente para que os alunos tenham a experiência da mão-na-roda.

[Aqui](#) você pode ver as aulas *online* que realizamos em 2020, por conta da pandemia. Elas podem ser usadas no seu curso ou como referência.

- **Facilitadores:** defina quem serão os facilitadores do curso. Para trazer mais engajamento, verifique se no território onde você irá atuar há pessoas ou organizações que conhecem os conteúdos e poderiam formar essa equipe com você. Será que algum mecânico de bicicleta do território não toparia dar as aulas de mecânica? Será que a associação cicloativista ou grupo de pedal da sua região, não toparia falar sobre pedalar na cidade? E lembre-se que, para garantir uma boa jornada de formação, a equipe deve desenvolver as aulas a partir do proposto no Caderno Viver de Bike.
- **Bikes:** no diagnóstico você identificou se a turma já possui bike? Irá doar uma para cada participante ao final do curso? Esse é um ponto importante para definir! Se você optar por disponibilizar as bikes, lembre do que falamos no tópico 3 deste Guia sobre como viabilizar! A campanha BPNR é uma ótima opção.



Doar uma bike para cada aluno não é condicionante para a realização do curso. Caso você não tenha conseguido doações ou tenha poucos recursos para realizar o seu VdB, não há problemas. O mais importante é a construção do aprendizado! Mas lembre que isso é um ponto importante de ser visto lá no diagnóstico: os participantes possuem bike? Como eles poderão efetivamente gerar renda com bicicleta? Existe algum sistema de bicicletas compartilhadas na sua cidade, que poderia oferecer um período de gratuidade aos participantes?

4

INSCRIÇÕES



Se você está realizando o VdB para uma turma de alunos, funcionários, colaboradores ou amigos já definida, pode pular para o próximo passo. Agora, se você ainda precisa montar a turma, abaixo seguem dicas e estratégias:

Capriche na chamada de inscrição! Reflita se fará inscrições *online* ou presenciais, conforme o perfil do público, e pense nas estratégias de divulgação que irá utilizar.

O FORMATO VDB QUE JÁ TRABALHAMOS, TESTAMOS E RECOMENDAMOS:

- Campanha local de doação de bike;
- 30h de curso com doação de bike ao final;
- 10 encontros presenciais:
 - 1h30 - apresentação dos participantes e acordos do curso;
 - 3h - poder transformador da bike e pedalar na cidade + pedal guiado com empreendedor da bike;
 - 15h - aulas de mecânica;
 - 6h - aulas de empreendedorismo;
 - 3h - aula de gestão financeira;
 - 1h30 - encerramento com doação de bike e avaliação;

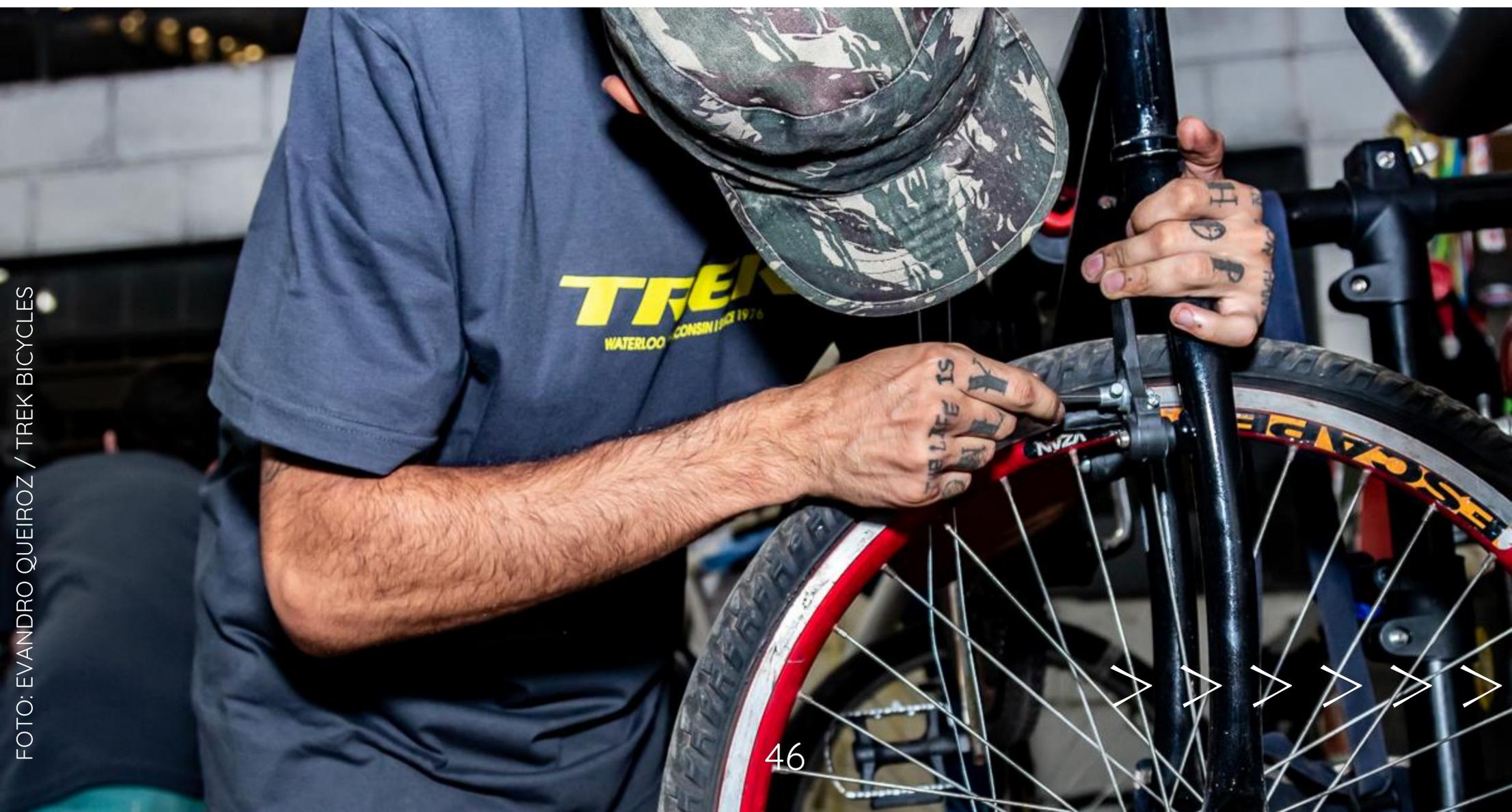


Faça parcerias locais e comunique diretamente no território através de cartazes. Utilize também as redes sociais e os grupos de WhatsApp! Tente mapear e se conectar com páginas e grupos do território ou sobre o tema escolhido para o curso. Inclua na divulgação: temas abordados na aula; objetivo do curso (para quem quer gerar renda com bicicleta; para quem quer trabalhar com mecânica de bike etc); datas e local/plataforma das aulas; pré-requisito de participação (idade mínima, moradia em bairro específico); paridade de gênero (atraia mais mulheres

comunicando que 50% das vagas serão reservadas para elas); e, claro, não se esqueça de dizer que é gratuito.

Problemas com o design? O importante é ser simples, claro e objetivo. Na dúvida, você pode usar um modelo gratuito de *sites* como o [canva.com](https://www.canva.com).

O formulário de inscrição é peça fundamental para compor uma boa turma, afinal, será com base nas informações ali fornecidas que você fará a seleção. [Aqui](#) você pode ver o modelo que utilizamos,



retire ou acrescente o que achar necessário. Nossas turmas presenciais são geralmente formadas por 15 a 20 pessoas, mas avalie diante da estrutura que você tem. Considere selecionar um pouco mais de pessoas, pois a evasão é uma realidade em qualquer projeto.

5

AULAS:



- Crie um **ambiente seguro e acolhedor** para os participantes, de forma que se sintam à vontade para trocar com os colegas e facilitadores, para errar e aprender durante os encontros e para que vejam no curso um momento prazeroso. É importante reservar um tempo para que todos se apresentem e compartilhem por que se interessaram e o que esperam do curso. Se realizar a versão *online*, crie um grupo de Whatsapp e alguns dias antes do início das aulas, peça para que os alunos se apresentem e enviem uma foto que represente

a relação deles com a bicicleta, por exemplo.

- **Comunicar os acordos** desde o primeiro momento: máximo de faltas, tolerância de atraso, tarefas e atividades obrigatórias para receber o certificado (e a doação de bike, se for o caso), entre outros. Ao compor uma turma com paridade de gênero, diversidade étnico-racial e representatividade LGBTQIA+ também é importante reforçar que falas e comportamentos discriminatórios de qualquer forma não serão toleradas e causarão a expulsão do curso. Ainda, vale sinalizar a importância de cada um respeitar o espaço de aprendizado do outro. Um ponto de atenção que nossa experiência provou ser necessário, por exemplo, é especialmente aos participantes homens respeitarem o espaço de prática das mulheres durante a aula de mecânica.

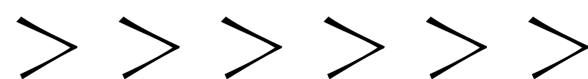


- Ao longo das aulas também é importante **inspirar para ampliar a visão dos participantes sobre o poder transformador da bicicleta** na vida individual e coletiva. Confira na nossa Aroteca, ao final do Guia, materiais bacanas para passar, quando houver tempo hábil, ou ter como referência. Outra possibilidade é convidar alguém com trajetória de trabalho ou empreendedorismo com a bike, que tenha um perfil com o qual os participantes possam se identificar, para compartilhar sua jornada e experiência.
- **Dentro da estrutura de conteúdo que falamos antes, tudo pode ser mexido e organizado conforme o melhor cronograma e formato para a turma.** No entanto, sugerimos que as aulas de mecânica fiquem para o final ou que sejam intercaladas com outros conteúdos, uma vez que sua abordagem prática ajuda a dar ritmo e manter o interesse dos participantes.

Se as aulas de mecânica forem online, peça para que os alunos enviem um vídeo realizando algum reparo como parte das tarefas obrigatórias para receber o certificado, desta forma você consegue minimamente garantir essa vivência.

As aulas de empreendedorismo também precisam ter um intervalo entre elas, já que os participantes devem testar suas ideias de negócio nesse tempo, trazendo os resultados, desafios e aprendizados da experiência na 2ª aula. A aula de Gestão Financeira também deve vir após as aulas de Empreendedorismo, pois a partir da estruturação da ideia de negócio é que os alunos poderão trabalhar na precificação.

Lembre! Ao longo das aulas é importante avaliar o desempenho dos alunos para entender se estão tendo um bom aproveitamento e se a metodologia está funcionando. Indicadores para essa avaliação podem ser o nível de participação e a dificuldade ou facilidade na realização dos exercícios.



No *online*, você pode acrescentar questionários pós-aula com 2 ou 3 perguntas-chave e avaliar o índice de acertos. Para as dinâmicas práticas, sejam de mecânica ou empreendedorismo, peça que enviem relatos e registros de vídeo e /ou foto da experiência.

6

ENTREGA DE CERTIFICADO



Ao finalizar a carga horária, é o momento de celebrar os esforços e resultados ao longo desse pedal de aprendizado! Encerramos o curso com a entrega das bikes (caso tenha), o certificado e a

aplicação de uma avaliação final de satisfação e impacto das aulas. Além da avaliação escrita, é importante fazer um breve momento de escuta em que os participantes podem dizer o que mais gostaram, qual o maior aprendizado etc. Um lanche colaborativo ajuda a dar o tom de comemoração e partilha. Dependendo do perfil socioeconômico da turma, vale a própria gestão do projeto arcar com os comes e bebes para que ninguém se sinta constrangido.

Não esqueça que irá concluir o curso aqueles que cumprirem os acordos pré estabelecidos no começo das aulas.



7

AVALIAÇÃO / MONITORAMENTO



Na última aula, realizamos avaliação em todas as turmas, mensurando dados relacionados à satisfação dos participantes com a equipe, satisfação com a metodologia, aproveitamento, aprendizado e intenção de gerar renda com bicicleta. Veja o [modelo](#) que usamos para se inspirar e criar o seu.

Para mensurar o impacto, monitore os alunos depois que passaram pela formação. Você poderá verificar quem está gerando renda com a bicicleta, quais as condições desse trabalho, a satisfação ou não com o trabalho, quem está tendo dificuldades de gerar renda e por quê etc. Conseguir contato com os participantes depois do curso pode ser desafiador e trabalhoso e, muitas vezes, apenas solicitar o preenchimento de um formulário de acompanhamento não é eficiente. Neste sentido, os grupos de WhatsApp são uma boa

plataforma para acompanhar as principais conquistas dos alunos que vão compartilhando ali com os colegas.

Para mensurar o impacto do seu VdB, sugerimos os seguintes indicadores:

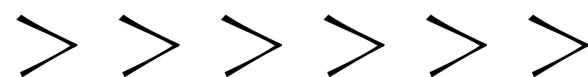
- Quantidade de pessoas que finalizaram o curso - recorte mulheres, pessoas negras e LGBTQIA+;
- Nível de satisfação geral com o curso;
- Quantidade de negócios criados;
- Quantidade de negócios na ativa depois de 3 meses;
- Quantidade de pessoas trabalhando com bicicleta depois de 3 meses.

8

ENCAMINHAMENTO PÓS CURSO



Para finalizar super bem o seu VdB, damos aqui algumas dicas que já testamos e sabemos que irão aumentar o impacto do projeto!



- **Manter a rede conectada:** fazer um grupo de WhatsApp da turma, promover ações e eventos para ex-alunos como bate-papos com personalidades relevantes do mundo do empreendedorismo e da bicicleta. Manter a galera conectada e trocando ideias de forma autônoma potencializa e amplia os aprendizados para além do período do curso. Se tiver mais de uma turma, você pode até estimular uma troca de saberes e experiências entre elas!
- **Empregabilidade:** para potencializar as chances dos alunos gerarem renda, você pode fazer um banco de currículos com os participantes. Entenda o perfil deles e veja se pode conectá-los com sua rede de parceiros.

Outra possibilidade é fazer um mapeamento de empresas que tenham afinidade com os perfis e entrar em contato para informar que possui um banco de currículos disponível.

- **Mapear organizações de apoio ao empreendedorismo:** a turma pode gerar negócios com a bike e vai ser muito importante continuar se qualificando e recebendo apoio nas diferentes etapas do seu empreendimento. Algumas iniciativas criadas durante o curso também podem ter caráter de projeto social ou cultural e, por isso, divulgar editais e oportunidades de apoio financeiro é sempre bacana. Organizações interessantes para você ficar antenado sobre esse tema são a [Aliança Empreendedora](#) e o [Sebrae](#).



7. BORA JUNTO?

Ufa! Que rolê massa, né? Esperamos que, como todo pedal, você esteja inspirada(o) para continuar. Estamos à disposição para ajudar e animados para ouvir as suas histórias.

E agora podemos contar: não tínhamos ideia como seria a trilha para onde esse Guia ia nos levar. E como toda boa viagem, nos perdemos, voltamos atrás, refizemos rotas e demos muita risada. Noites mal dormidas fazem parte, melhor você saber. Mas a ideia é essa: começar de algum ponto.

Em todos os projetos do Guia demos destaque para a divulgação da ação proposta. Ao nos comunicar, também estamos educando e influenciando o nosso entorno.

Bombar nas redes sociais, dar entrevista na rádio comunitária é muito mais que autopromoção: emplacar mais notícias sobre o que a bicicleta pode fazer de bom para uma cidade é uma vitória, algo que ajuda a lembrar que um meio de locomoção e um grupo de pessoas podem mudar o mundo.



Um debate entre o grupo de pedal ou uma ação para doação de bicicletas, quando bem comunicadas, ganham ainda mais força. Podem ser ações relativamente simples, mas que sensibilizem pessoas a pensarem sobre o assunto de forma diferente. Cada ação conta!

Então, obrigado a você que topou fazer parte dessa primeira ciclotriagem! E agradecemos também a todas as pessoas e instituições que pedalarão conosco para chegar até aqui. Fale para todas(os) o que está fazendo e conte com o Aro para fazer ainda mais.
Bora junto?



8. ARO TECA

Foram muitas leituras, trocas e aprendizados ao longo desse pedal de 10 anos do Aro! Construimos muita coisa e também ficamos felizes de ver que tem muita gente por aí fortalecendo o rolê da bike.

Confira aqui alguns materiais que produzimos ao longo desses anos e referências que contribuíram para construção deste Guia. Esperamos que ajude na sua trajetória e sirva de inspiração.



PEDALA Zezinho!

O Pedala Zezinho voltou! Não perca a última chance do ano de arrumar sua bicicleta com a gente! Confira as informações abaixo e compareça com a sua magrela!

Onde? Quadra da Frente da Casa do Zezinho
Quando? Sábado, dia 26 de novembro, das 10h às 16h

O que fazemos

- Remendamos câmara furada;
- Trocamos: cabos, pedal quebrado, pneu rasgado*, manopla (luvinha)* e manete*;
- Regulamos: freios, câmbios e outras coisinhas mais

*Poucas peças

O que não fazemos

Todas as peças que usamos são doações. Estamos tentando, mas infelizmente não conseguimos tudo o que queríamos. Por isso:

- Não doamos peças sem avaliação da bicicleta;
- Não temos: rodas e guidões novos, câmbios, banco de mobilete e mesinhas

VENHA PEDALAR!
A partir das 16h daremos uma volta pelo Pq Sto Antônio. Traga sua bike e pedale com a gente!

ATENÇÃO: Só temos peças para as primeiras 40 bicicletas. Chegue cedo e pegue sua senha!

ARO MEIAZERO
www.romeiazero.com

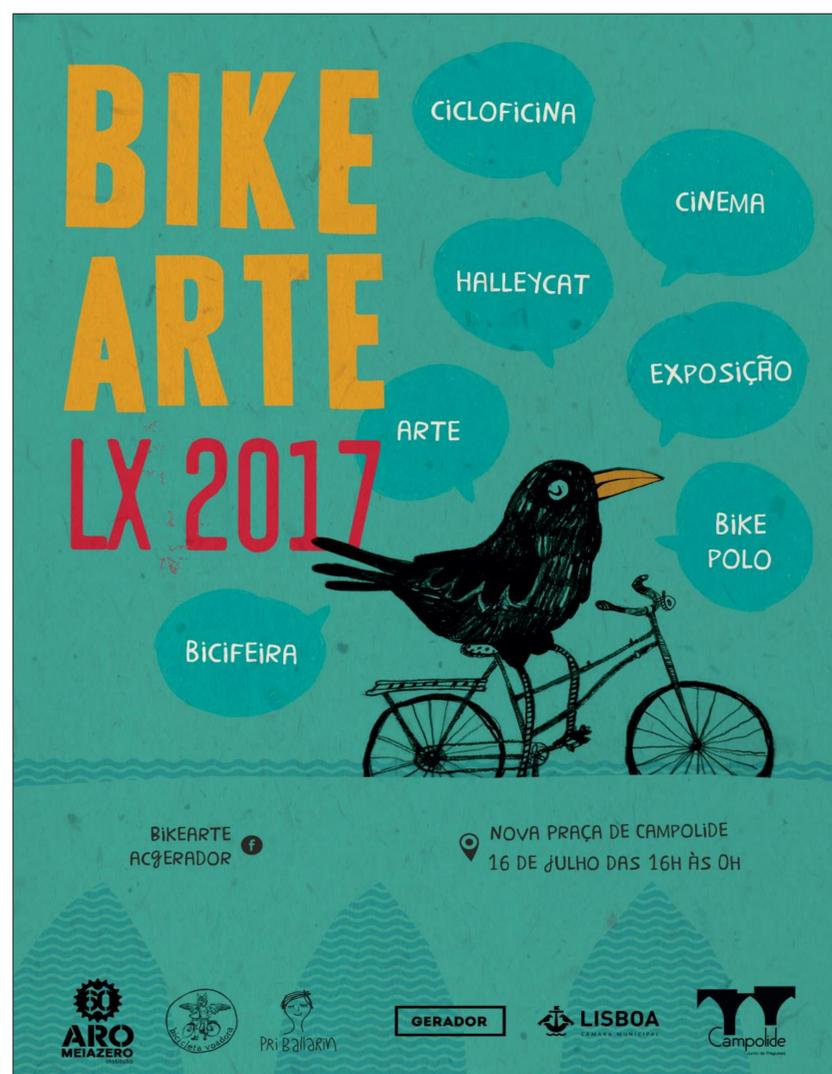
SHIMANO

Casa do ZEZINHO

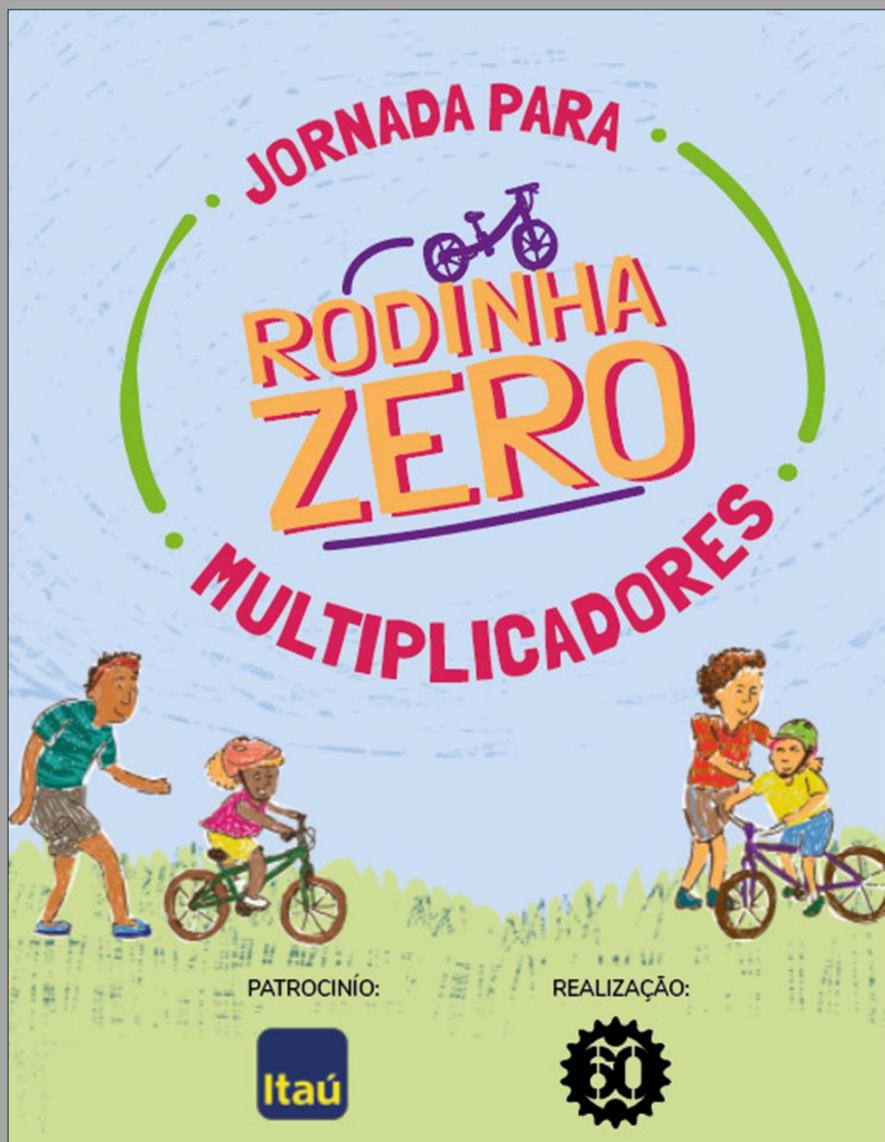
Cartaz Pedala Zezinho, São Paulo, 2011.



- Para saber um pouco mais sobre **os ODS** (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável). Você poderá encontrar uma série de informações no *site* da ONU no Brasil: <<https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>>
- Quer ficar mais ligado sobre o **Perfil do Ciclista**? Acesse essa publicação de 2018 da **Transporte Ativo** que inclui dados de 25 cidades brasileiras: <<http://www.ta.org.br/perfil/perfil18.pdf>>
- Sobre o **Impacto do Uso da Bicicleta** dá uma olha nas pesquisa realizada no Rio de Janeiro e em São Paulo pelo Centro Brasileiro de Pesquisa e Planejamento (Cebrap):
 - a) <https://cebrap.org.br/pesquisas/pesquisa-de-impacto-do-uso-da-bicicleta-no-rio-de-janeiro/>
 - b) <https://cebrap.org.br/pesquisas/impacto-social-do-uso-da-bicicleta-em-sao-paulo/>
- Filme inspirador? A dica é o de Renata Falzoni. **Elo Perdido: o Brasil que pedala**. Trata sobre cidades brasileiras em que a bicicleta resiste e é utilizada de diversas formas. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=e7BqJUpBgFY>>
- Não sabe pedalar, gostaria muito? Precisa de apoio? Tem o **Bike Anjo**, uma plataforma legal que possui uma rede de ciclistas dispostos a ensinar: <https://bikeanjo.org/>
- Curte PodCast? Confere o Ilustríssima Conversa, do Folha de São Paulo, com o episódio: **Brasil institucional vive em guerra com a brasilidade**. <https://open.spotify.com/episode/5MBa27H3scJQxncrJWiyq4?si=RHe_upSaW5x_UT6Wg_LA&nd=1>
- Aqui você pode ler e baixar o **Guia do espaço Público da Conexão Cultural** <<http://conexãocultural.org/wp-content/uploads/2019/03/GuiaEspacoPublicoONLINE-1.pdf> >
- Se liga nessa conversa: **Infografite contra o Corona, bate-papo com o Coletivo Imagem** <https://www.youtube.com/watch?v=eXQimq00iag&list=PLZLk8vVh_hQNMfkfEsD1p9lC5ohQR2pv&index=7 >



Cartaz Bike Arte Lisboa, 2017

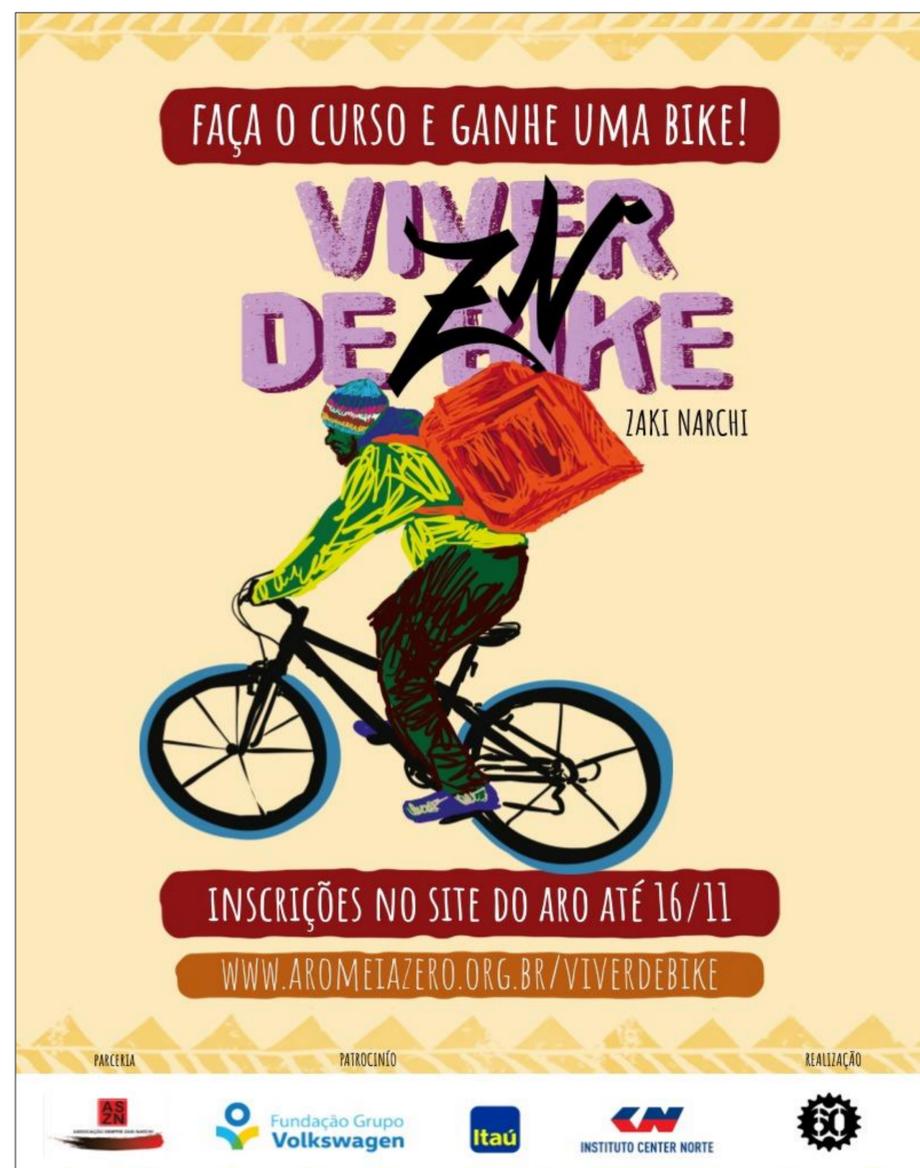


Card Redes Sociais, Jornada para Multiplicadores Rodinha Zero, 2021.

- O texto “Se você pudesse vivenciar uma cidade a partir de 95 cm – a altura de uma criança de 3 anos – o que mudaria?” É uma boa referência para você compreender o universo infantil e a cidade. Confere aqui: [<https://bernardvanleer.org/pt-r/solutions/urban95-pt/>](https://bernardvanleer.org/pt-r/solutions/urban95-pt/)
- Para ensinar as crianças a pedalar, aqui vão mais algumas dicas:
 - a) Vídeo da Pedalaria para ensinar como se pedalar sem rodinhas: <https://www.facebook.com/bikeanjovitoria/videos/703397543589889>
 - b) Outra produção de Renata Falzoni para ensinar a crianças a pedalar: <https://www.youtube.com/watch?v=Fos33TRI6y4>
 - c) E mais esse vídeo legal do pessoal do Bike Anjo do ES: <https://www.facebook.com/bikeanjovitoria/videos/703397543589889>
- Aqui tem **6 jogos de bicicleta** para as crianças praticarem brincando, que envolvem atividades com bolhas de sabão, obstáculos, personagens. O material foi adaptado e traduzido pela Transporte Ativo do original produzido pela Federação dos Ciclistas Dinamarqueses: <http://www.ta.org.br/Educativos/DOCS/6cg.pdf>
- A União dos Ciclistas do Brasil, produziu um vídeo bem legal sobre “As Crianças e a Bicicleta”. Confere: <https://www.youtube.com/watch?v=yAJZKcK1Aek>
- O vídeo “Caminhando com Tim Tim” é uma excelente sacada audiovisual da perspectiva dos pequenos. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=UU5-hkBH2rw>

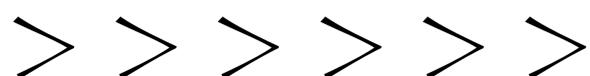


- Saiba mais sobre o **cicloativismo no Brasil** e encontre organizações e ciclistas aliados na sua cidade através dessa rede: <<https://uniaodeciclistas.org.br/>>
- A Tamo Junto é uma plataforma de apoio ao empreendedor da Aliança Empreendedora. Nela, alunos do **Viver de Bike** podem encontrar conteúdos importantes para seus negócios após o curso: <<https://aliancaempreendedora.org.br/tamojunto/>>
- Precisa ampliar seu repertório de negócio da bike na hora de montar o seu **VdB**? Dá uma olhada na pesquisa da **Aliança Bike** que mapeia os negócios e atividades que compõem o complexo econômico da bicicleta. <<https://aliancabike.org.br/economia-da-bicicleta-no-brasil/>>
- Outro material legal ao realizar o **VdB** é um curta que acompanha o cotidiano de um **coletivo de ciclistas entregadoras**, da galera dos Bicileteiros. Dá uma olhada aqui: <https://www.youtube.com/watch?v=CJZnNz5g_i8&t=3s>
- O documentário do pessoal do **Ateliê do Caminho** sobre economia local e a experiência do Banco Palmas, traz algumas reflexões centrais para o VdB do tipo: O que é o dinheiro? O que é riqueza e pobreza? Interessou? Acessa aqui:<<https://www.youtube.com/watch?v=yuXbEPQUbD8>>



Cartaz Viver de Bike, São Paulo, 2020.

- Encontre pesquisas, notícias e grupos de trabalho sobre e para **negócios de bicicleta** do Brasil com a Aliança Bike. Disponível em: <https://aliancabike.org.br/>
- Em menos de 4 minutos é possível compreender sobre a **Prática de Autogestão da Economia Solidária**. Esse material produzido pela Fundação Banco do Brasil e uma inspiração para o VdB, encontra-se disponível nesse link: <<https://www.youtube.com/watch?v=90uQa3UOCWg>>



9. QUEM FAZ?

Diretor de Projetos
Cadu Ronca

Diretor de Desenvolvimento Institucional
Murilo Casagrande

Coordenação Adm. Financeira
Maeve Rostirola

Coordenação Guia de Projeto/Rodinha Zero
Marina Amorim

Coordenação Viver de Bike
Natália Lackeski

Coordenação Bike Arte
Renata Cirilo

Diagramação
Carlos Duarte e Marina Amorim

Ilustração
Hugo Carvalho



PATROCINADOR:

Itaú

