

Meridianos, Ep. 2B

<trilha sonora original do podcast>

LARA

Existem futuros além do que nossa imaginação alcança.

O que será do mundo diante do colapso ambiental?

E quem seremos diante das ruínas?

Este é o podcast "Meridianos".

Respire fundo e se permita viajar -- você está prestes a entrar em outra dimensão.

No episódio de hoje: O mundo espera a sexta-feira para acabar - Lado B. Ou: o making of de um conto pós-apocalíptico.

<trilha sonora neutra ao fundo, baixinha>

<áudio do trailer "The Invisible Man">

LARA

No filme "O homem invisível", de 2020, escrito e dirigido por Leigh Whannell, acompanhamos a vida da personagem Cecília, interpretada por Elisabeth Moss. O ex abusivo de Cecília comete suicídio, mas uma série de acontecimentos faz Cecília questionar se ela não está sendo perseguida por ele.

Não é um spoiler se eu falar, conforme diz o nome do filme, que Cecília está sendo perseguida por um homem invisível.

E não é totalmente estranho se pensarmos que o calor também é isso, uma ameaça invisível.

Eu sou Lara Carvalho, criadora e diretora do podcast Meridianos. Hoje vamos falar sobre o conto da semana passada, "O mundo espera a sexta-feira para acabar", escrito e narrado por Ivan Braz. Se você está aqui hoje sem ter escutado o episódio anterior e não quiser spoilers, eu sugiro que escute o episódio anterior e depois volte aqui.

Antes de mais nada, acho que é importante apresentar vocês ao autor do conto. Ou melhor, ele se apresentar a vocês.

IVAN

Meu nome é Ivan Braz, eu sou licenciado em Letras, faço mestrado em Literatura...

sou escritor, poeta, tenho um livro publicado, trabalho com arte, com produção de arte, com eventos, com atividades literárias sobretudo.

LARA

Há alguns meses, quando eu perguntei pra Ivan qual a ideia que ele tinha tido pro episódio dele do podcast, ele me disse que queria contar um causo feirense.

IVAN

Na verdade, a ideia tem vários focos de surgimento. O primeiro foco, eu acho que é a falta de água. É algo que vem acontecendo em Feira, que os moradores vem sentindo, e é algo que eu experimentei no ano passado. Alguns bairros ficaram sem água e junto com a falta de água vem o calor absoluto. Feira já é uma cidade conhecida por ser uma cidade quente. E nos últimos tempos, o calor tem aumentado consideravelmente.

LARA

Essa não é uma novidade. Na verdade, nos últimos anos, temos escutado cada vez mais sobre ondas de calor e temperaturas extremas. Em algumas cidades, a sensação térmica tem ultrapassado 50 graus celsius.

Segundo um levantamento publicado pelo Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) em 8 de novembro de 2023, a temperatura média entre julho e outubro de 2023 ficaram acima da média registrada para esses períodos em anos anteriores. O relatório do Inmet apontava que o ano de 2023 seria o mais quente desde a década de 1960.

JORNALISTA

A onda de calor de 2024 no Brasil deve seguir intensa no fim de semana. A previsão do Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) é de que as capitais brasileiras registrem mais de 30°C entre sábado e domingo. O maior calor deve ser sentido no Rio de Janeiro, com máximas podendo atingir os 39 graus, e em Cuiabá com os possíveis 37 graus de máxima. Apesar desse calorão todo, pra maioria das regiões, o sul do país tem promessa de chuva forte nos próximos dias.

LARA

É provável que você tenha escutado isso em algum jornal na televisão ou visto alguma notícia na internet, provavelmente acompanhado de uma foto ou vídeo de pessoas na praia.

Mas a realidade é que o calor mata.

JORNALISTA

Mais de 500 pessoas morreram nos últimos dias durante a forte onda de calor, na Arábia Saudita. Todas as vítimas participavam de uma celebração religiosa, a peregrinação a Meca, que começou há quase uma semana. A Arábia Saudita, que já é um país quente, enfrenta as piores ondas de calor dos últimos anos. Segundo a imprensa local, os termômetros chegaram a quase 52°C, na sombra.

LARA

É claro, como toda ameaça à saúde, o excesso de óbitos que está associado ao calor se concentra grupos de risco específicos, como pessoas idosas, crianças, gestantes, pessoas com doenças crônicas e população em situação de rua. E mesmo quando a pessoa afetada não vem à óbito, as doenças relacionadas com o calor, ou DRCs para facilitar, podem causar sequelas neurológicas nos sobreviventes.

As DRCs incluem, por ordem de gravidade crescente: irritações na pele, câibras, síncope, exaustão pelo calor e golpe de calor. A pesquisadora Natália Marto define o golpe de calor como “uma emergência médica caracterizada pela instalação súbita de hipertermia e disfunção neurológica central.”

Pesquisadores do Serviço de Mudanças Climáticas Copernicus da União Europeia divulgaram que, a partir da análise de dados de 175 países, houve uma elevação média de 1,3 graus celcius nos quatro cantos do planeta. Entre as nações do G20, o Brasil é o sétimo país mais afetado pelas ondas de calor.

E, como sempre acontece no capitalismo tardio, os principais afetados pelas ondas de calor e DRCs são os trabalhadores, conforme foi destacado pela Organização Internacional do Trabalho num relatório desse ano. Eles afirmam que as alterações climáticas criam graves riscos para a saúde de 70% dos trabalhadores globalmente.

Isso significa que mais de 2,4 bilhões de trabalhadores são expostos ao calor excessivo em algum momento de suas carreiras, o que contribui para cerca de 18.970 mortes e 2,09 milhões de anos de vida ajustados por incapacidade anualmente. Pra completar, a estimativa é de que 26,2 milhões de pessoas em todo o mundo vivem com algum tipo de doença renal crônica associada ao estresse térmico no trabalho.

IVAN

O calor de Feira já é grande, mas tem se tornado cada vez mais insuportável. Então eu não pensei em algo daqui a 100 ou 200 anos, porque eu imagino que esse calor - infelizmente - ele tem uma tendência a se tornar cada vez mais difícil mesmo.

LARA

Quando conversamos sobre o conto, nós também conversamos sobre a relação entre o calor e a irritabilidade das pessoas. Eu encontrei diversos estudos que falam sobre os efeitos causados pelo calor extremo, incluindo o estresse. É fato que o calor excessivo pode afetar o humor e a disposição.

Quem já precisou andar por uma hora com o sol de meio de dia na moleira pra resolver um pepino nunca esquece a sensação de chegar em algum lugar empapado de suor, com a cabeça tão quente que daria pra fazer um beijú.

Além de muita transpiração, o calor provoca fadiga, dificuldade pra dormir, dificuldade de concentração... e é claro que esse fatores também alteram nosso humor. Não é pra menos que com tudo isso as pessoas fiquem mais irritadas ou nervosas, como vimos no episódio anterior.

JORNALISTA

Mas quando a temperatura lá fora é muito alta, dentro do corpo surge o estresse térmico, aqueles picos de cansaço e estresse, sabe?

ENTREVISTADA

O calor tá demais da conta., tá me dando tontura.

ENTREVISTADO

Eu tenho problema de falta de ar, fico meio fadigado.

LARA

Sob uma onda de calor, quando o corpo fica mais quente, os vasos sanguíneos se dilatam. Isso pode fazer com que nossa pressão arterial baixe - e, por conta disso, o coração precisa trabalhar mais para conseguir empurrar o sangue através dos vasos sanguíneos.

Isso pode causar irritação na pele, como já falamos, ou até mesmo coceira ou pés inchados. Isso acontece porque o corpo reage à esse aumento de temperatura aumentando esse fluxo sanguíneo pra pele. É uma forma de transferir o calor que está dentro da gente pra superfície, e qual a melhor forma de fazer isso senão usando o nosso maior órgão?

É por isso também que acabamos suando muito, porque essa transpiração acaba evaporando e esfriando o corpo. Só que, como vocês sabem, esse é um processo que leva à perda de não somente líquidos, como também sais minerais.

É essa combinação de fatores que podem levar à exaustão de calor.

Por isso que os médicos indicam que, em períodos de calor excessivo, você fique atento à sintomas como tontura, náusea, confusão excessiva, câimbras, dores de cabeça, transpiração intensa e cansaço em demasia.

É comum sentir taquicardia, já que o corpo está trabalhando mais do que o normal pra estabilizar essa temperatura, mas é um sintoma importante para ficar ligado, já que o calor também está relacionado com o comprometimento da saúde cardiovascular.

Isso acontece porque o calor aumenta o colesterol plasmático e, com a desidratação por conta do suor excessivo, pode favorecer a incidência de doenças tromboembólicas.

Vale lembrar que todas as referências usadas para esse episódio estarão disponíveis no site do nosso podcast, www.luademare.com/meridianos, tudo junto e sem acento.

Bom, acho que por sentirmos o impacto do calor no nosso corpo, é fácil de entender como ele afeta o organismo. Mas e como o calor excessivo afeta os centro urbanos?

Agora espera só um minutinho. A gente tem um breve intervalo e eu já volto pra te contar a resposta.

LARA

A gente estava falando sobre o efeito do calor extremo nos centros urbanos. Fato é que dentro dos próprios meios urbanos, as regiões que tem menos árvores e vegetações são ainda mais quentes e formam espécies de bolsões de clima abafados. Esse efeito é denominado ilha de calor urbana.

É isso que Margarete Amorim, geógrafa da Universidade Estadual Paulista, tem estudado. Em seu projeto de pesquisa apoiado pela FAPESP, ela faz uma comparação entre as ilhas de calor de duas cidades de médio porte que estão localizadas em zonas climáticas distintas.

Não apenas o asfalto e o concreto absorvem mais calor e demoram mais tempo pra liberar essa energia térmica do que a vegetação, como a magnitude do efeito dessas ilhas de calor tem ligação direta com o padrão de ocupação do solo nas áreas urbanas. Isso quer dizer que habitações populares que são construídas em terrenos pequenos, muito próximas uma da outra, provocam ainda mais calor.

Ou seja, aqui estamos outra vez. Também não dá pra falar das consequências do calor sem falar na desigualdade social. Uma reportagem feita pela BBC News Brasil em 2023, por Julia Braun, exemplifica isso bem no próprio título: "Teto que esquenta na favela, árvore e ar-condicionado no bairro rico: a desigualdade sob calor extremo".

Na reportagem em vídeo, há uma entrevista com Denise Duarte, professora da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da USP. Veja o que ela diz sobre o calor extremo diante da infraestrutura encontrada nas favelas:

DENISE DUARTE

São cômodos muito pequenos, sem espaço entre eles, sem ventilação adequada, o pé direito geralmente é muito baixo – que é a distância de piso a teto. Então a cobertura fica muito próxima do ocupante, o que não favorece a troca de calor, e tem, na maioria das vezes, coberturas muito precárias. Eu não tenho uma laje isolada, com uma cobertura ventilada, como seriam condições mais favoráveis pra impedir esse ganho de calor e favorecer a perda desse calor quando possível.

LARA

Paulo Artaxo, um dos coordenadores do Programa FAPESP de Pesquisa sobre Mudanças Climáticas Globais, afirma que, enquanto território, o Brasil tem vantagens estratégicas para gerar energia solar e eólica para uma transição energética, mas isso exige políticas públicas em todos os níveis. Assim como zerar o desmatamento e aumentar a vegetação em zonas urbanas, bem como aumento dos cuidados à pessoas em grupos de risco, em situação de vulnerabilidade ou em situação de rua, que sabemos que correm mais perigo em climas extremos.

Sabemos que a moradia digna é um direito de todos, mas de direito para realidade, as coisas são bem mais complexas.

Abro aspas para a citação de um artigo de Rossana Alcântara Santos, Neila Lima Branco, Julio Cesar Pedrassoli, Paulo C. Zangalli Jr. e Matheus Maurício Oliveira, intitulado “O verde, o clima e a desigualdade socioambiental em Salvador”:

“Nessa perspectiva, é possível identificar as desigualdades sociais e espaciais e suas formas particulares de configuração. A isso Monteiro chamou de autorregulação do sistema clima urbano, conferindo a ele um caráter adaptativo, sendo o elemento homem urbano aquele capaz de corrigir as disfunções por meio do seu poder de decisão. Portanto, ao tratar o homem como mais um elemento desse sistema, o referido autor o configura como um ator social que, por meio do planejamento, da ação racional, pode reconfigurar disfuncionalidades.”

As cidades precisam ser pensadas para acolher as pessoas e a natureza, não criar estruturas para afastá-las.

Falando em cidade... Para parafrasear Dorival Caymmi, você já foi à Feira de Santana, nega? Não? Então vá.

Para falar mais sobre a cidade apelidada como a “Princesa do Sertão”, retorno a palavra pro feirense Ivan Braz.

IVAN

E Feira é uma cidade... prosaica. Uma cidade em que a oralidade tá muito forte, muito presente. (...) Uma cidade que não é recôncavo, mas tá perto do recôncavo, não é agreste, mas tá perto do agreste. E é uma cidade próxima do litoral, então Feira é uma cidade polifônica. Feira é um entroncamento rodoviário, é uma cidade que as pessoas passam muito, e é uma cidade em que acontece muita coisa.

IVAN

Feira de Santana, realmente, é uma cidade com muitos espaços interessantes e atrativos. Um deles é a Caixa d'água do Tomba, que já ultrapassou a sua função de caixa d'água, já assumiu quase a função de posto turístico mesmo. E essa caixa d'água é uma construção meio monumental, então ela foi crescendo na imaginação do feirense. Alguns dizem que ela parece uma nave espacial...

LARA

É uma pena que, nem mesmo no conto de Ivan, a Caixa d'água do Tomba tenha sido capaz de salvar os ébrios e sóbrios feirenses e levá-los para um mundo diferente.

Bom, como quem avisa amigo é, seguem algumas dicas pra evitar o mal estar nessas ondas de calor: se hidrate, muito. Procure locais arejados, use roupas leves. Beba muita água, água de coco e coma muitas frutas e verduras. Alimentos leves e menos gordurosos são melhores para a digestão no calor - mas eu sou baiana, então minha dica é que se você for comer uma moqueca ou um caruru no calor, ainda mais com molho lambão, volte pras regras anteriores. Se proteja do sol, passe protetor solar, evite a exposição entre 10h e 16h.

E não se esqueça de cobrar dos seus governantes eleitos os planos para enfrentamento das mudanças climáticas.

O planejamento urbano tem um papel essencial na prevenção dos efeitos do calor. Quem diria que mais árvores e menos concreto facilitaria a ventilação e o ar puro?

<trilha sonora original do podcast>

Esse foi o making of do episódio "O mundo espera a sexta-feira para acabar", escrito e apresentado por mim, Lara Carvalho, criadora e diretora do podcast Meridianos.

O podcast Meridianos conta com o apoio do Instituto Serrapilheira.

Este episódio usa áudios de Record, BBC News Brasil e SBT.

Todos os créditos estão no nosso site,
www.luademare.com/meridianos, onde também temos a transcrição
e as referências de cada episódio.

Agradecemos por você escutar até aqui, e, no próximo
episódio, o conto de Vitória Maria Matos nos leva até a
caatinga baiana.

Para ficar por dentro das novidades, siga o Instagram
[@luademareproducoes](https://www.instagram.com/luademareproducoes), tudo junto e sem os acentos.

Até a próxima!

<trilha sonora original do podcast>