

Calor

Piracicaba 40°C

Para fugir das altas temperaturas, piracicabanos lotam bares, clubes e sorveterias

JULIANA FRANCO

Da Gazeta de Piracicaba

juliana.franco@gazetadepiracicaba.com.br

Para o autônomo Guilherme Gaid Lopes, 23 anos, e a publicitária Bruna Castilho Ferreira, 27 anos, para enfrentar as altas temperaturas registradas em Piracicaba, nas últimas semanas, somente com muito chopp, sorvete e piscina. Ficar dentro de casa é algo que parece impossível. Já para dormir, ela que mora em apartamento, deixa as janelas e a porta da sacada aberta.

Realmente não está fácil suportar o forte calor que tem feito em Piracicaba neste verão. Há uma semana, a temperatura na Estação da Paulista chegou a marca 47°C. Levantamento divulgado pelo posto meteorológico instalado na Esalq/USP (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz/Universidade de São Paulo) aponta que janeiro de 2014 é considerado o mais quente dos últimos 97 anos. Situação registrada nos quatro cantos do Brasil, principalmente nas regiões Sul e Sudeste.

Altas temperaturas que mudaram uma tradição no Tribunal de Justiça de São Paulo. Uma decisão da presidência do órgão autorizou a mudança da vestimenta oficial nas dependências dos fóruns e tribunais de Justiça até o dia 21 de março. Até lá, juízes, advogados e demais servidores públicos podem optar pela não utilização de paletó e gravata durante o exercício de suas profissões.

Enfrentar as altas temperaturas só com muito líquido, refeições e roupas leves. Enquanto os termômetros seguem atingindo marcas históricas, estabelecimentos comerciais aproveitam para faturar. O gerente do bar Maravilhoso, Bruno Chaves, conta que a venda de chopp cresceu 40% em 2014. E, diferente do que ocorre normalmente, quando os clientes ficam em mesas dentro do estabelecimento para aguardar espaço no lado de fora, o movimento é contrário. "Hoje, nossos clientes aguardam nas mesas de fora por um espaço dentro do bar, pois querem aproveitar o ar-condicionado", conta.

Para atender este público, presente de domingo a domingo, o bar estendeu o horário de atendimento. "O movimento é grande todos os dias. Com o calor, a população não quer ficar dentro de casa", afirma Chaves.

O lado negativo do forte calor é refletido no organismo, que parece pedir socorro: a temperatura do corpo também sobe e incômodos como tontura, dor de cabeça e indisposição chegam para completar o indigesto cenário destes dias escaldantes.

Situação constatada pela dentista Jussara Frasson, 53 anos, que afirma ter dificul-



Os amigos Vitor Ornellas Loureiro, Geraldo Pereira, Marco Coelho e Jô Barroso: bebida gelada e ar-condicionado



Magali, Jussara, Armando e Pedro, bebidas geladas e conversa muito animada à sombra das árvores



Piscina tem sido a opção de muitos piracicabanos nas últimas semanas

dades para praticar exercícios físicos nos últimos dias. "Na rua não tem como correr, apenas na esteira. Mesmo assim, como o tempo que tenho para praticar exercícios é no horário de almoço, está difícil", afirma ela que aumentou a quantidade

de líquidos ingeridos durante o dia. "Por outro lado, as roupas são um ponto positivo do verão, são mais leves e alegres", completa.

Além disso, Jussara assegurou que nem mesmo o ar-condicionado tem dado conta das altas temperaturas e, pa-

ra refrescar, resolveu inovar: criou sobremesas com frutas congeladas. Receitas aprovadas pelo marido, o médico veterinário, Armando Frasson. "Além de gostoso, não engorda. Neste período de calor, quase todas as noites passamos um tempo na piscina", conta Frasson.

SOCIAL

Época propícia para a socialização. Esta é a opinião da bancária, Magali Medina, 53 anos, que na tarde de ontem, ao lado do marido, o funcionário federal, Pedro Bragion, 52 anos, e de um casal de amigos, aproveitou para tomar um chopp.

"No frio ficamos mais caseiros, já no calor, ainda mais com as temperaturas dos últimos dias, está impossível ficar dentro de casa, mesmo com o ar-condicionado. Acredito que o período é bom para as amizades, já que passamos mais tempo com nossos amigos", afirma Magali.

Para as amigas Lígia Ligabu, 31 anos, e Luciana Parma, 30 anos, o clube é a opção para fugir do calor excessivo. "Piscina, água, sorvete

"No frio ficamos mais caseiros, já no calor, ainda mais com as temperaturas dos últimos dias, está impossível ficar dentro de casa, mesmo com o ar condicionado. Acredito que o período é bom para as amizades, já que passamos mais tempo com nossos amigos."

Magali Medina
bancária

sobre o forte calor registrado em Piracicaba e no Brasil nas últimas semanas

e sucos naturais estão na lista de prioridades nas últimas semanas. Vou ao clube todos os dias, depois do trabalho. É uma forma de relaxar, aproveitar o horário de verão e ainda amenizar o mal-estar causado pelo calor", afirma Ligia.

SAÚDE

O calor causa um maior relaxamento das artérias, que se dilatam em todas as áreas do corpo, inclusive na cabeça. Essa vasodilatação pode gerar sensação de cansaço, fadiga, queda na pressão arterial e até desmaios — explica o chefe do serviço de geriatria do Hospital São Lucas da PUC, Rodolfo Schneider.

A temperatura elevada também aumenta o metabolismo do organismo, que passa a produzir mais suor para se proteger. Mas essa proteção se torna um problema quando o líquido perdido não é repostado. Com menos líquido, o corpo perde seu equilíbrio, tem mais dificuldade para o sangue circular no rim e desidrata. As consequências podem ser sérias, indo desde a indisposição ou até a morte, nos casos mais críticos.

"Os idosos e as crianças são os mais atingidos pela desidratação. Os mais velhos já dispõem naturalmente de menos água no organismo e também sentem menos sede. Já os bebês são prejudicados pelo excesso de pele, que os leva a suar e perder mais líquido. É preciso uma oferta constante de água a esses dois grupos para evitar o problema", alerta Schneider.

CALOR

O calor deve continuar na próxima semana. Por isso, atenção. De acordo com o Climatempo, a temperatura máxima em Piracicaba deve chegar a 36°C, na terça-feira. Hoje e amanhã, os termômetros devem chegar aos 35°C.