

§ Vinheta §

§ Fundo musical suave §

[ Paulo ]

Pra mim, São Paulo

é uma senhora de 463 anos,

que engordou demais.

Ela tá obesa.

E a estrutura que tem,

a estrutura óssea,

já não tá comportando.

Eu diria também

que ela tem

diarreia crônica aquosa

pros rios.

Ela tem insuficiência renal,

porque a gente não filtra

a água que usa.

Eu diria que tem

uma bronquite crônica,

porque o ar nosso

ainda não tem

a qualidade que a gente

gostaria que fosse.

Os vasos tão meio entupidos

por trombos de veículos.

Então não tem muito fluxo...

Acho que umas pitadinhas

de doença autoimune,

porque o sistema de defesa

às vezes ataca as células.

Eu diria também que...

talvez a doença pior

seja o Alzheimer

dos neurônios diligentes...

porque eles

rapidamente esquecem

o que a gestão

anterior fez de certo.

E às vezes esquecem

em poucos dias

aquilo que prometeram

durante as eleições.

Então, não tem uma política

de continuidade de virtudes,

porque cada um quer fazer

um projeto pra chamar de seu.

No fundo, uma cidade

que tá doente

as células que as constituem,

ou seja, nós,

não vamos estar legal.

§ Fundo musical suave §

§

§

Rios, ruas, avenidas,

trilhos, túneis e pontes.

As vias de uma cidade  
são como veias e nervos  
de um corpo por onde  
correm sangue,  
impulsos feitos  
de coisas e pessoas.

Somos todos sinapses  
de um sistema nervoso  
das cidades,  
um sistema saturado  
que prejudica a saúde  
da população.

[ Sirene ]

Segundo a Associação  
Brasileira  
de Medicina no Tráfego,  
nos últimos 5 anos  
o trânsito brasileiro  
matou mais gente  
do que a Guerra da Síria  
no mesmo período.

Como lidar com isso?

[ Sirene continua ]

[ Arnaldo ]

No dia 01/01/2016,  
que perdi o carro,

eu assumi a bike como  
meu meio de transporte.

E comecei a usar...

Então,

o ganho foi total, né?

Desde a percepção de cidade,

ganho de saúde

e principalmente

o estresse.

[ Pedro Vicente ]

Diz a lenda que você virou

ciclista num dia de fúria.

[ Arnaldo ]

Foi. Um dia, no trânsito,

confusão, xingar,

o carro me fechou,

e eu fiquei muito assustado

com a minha reação...

Você virou um monstro?

Virei um monstro...

Minha esposa brinca,

fala que eu tenho

um bicho verde no estômago,

o Hulk, saca?

E fiquei assustado com isso,

porque não é de mim.

Sempre fui

um cara pacato...

e tive essa manifestação.

Aí, fui numa bicicletaria,

comprei uma bicicleta

e resolvi que eu  
não ia mais usar...  
nos dias que eu pudesse...

sair de casa  
sem o carro,  
que eu não precisasse  
do carro pra dar aula,  
pra fazer qualquer coisa,  
que eu ira de bike.

§ Fundo musical suave §

§

[ Paulo ]

Todos os estudos mostram  
que cidades que investiram  
em mobilidade ativa,  
seja caminhada, bicicleta,  
e mesmo ônibus,  
você vira pedestre.

O indivíduo que anda  
de ônibus,  
ele vai andar, sem perceber,  
de 5 a 6 mil passos...  
entre ir pro ponto,  
sair, voltar...

5 mil passos num indivíduo  
de 70 kg...

dá, mais ou menos,

300 calorias.

300 calorias ao final

de um mês dá meio quilo.  
Quando você não tem  
atividade física,  
você obriga a ter  
um sedentarismo compulsivo.

A conta nossa  
é mais ou menos...  
A cada 2 horas que você  
passa no tráfego por dia,  
você fumou um cigarro.

Nossa!

Então, se você passa  
3, 4 horas por dia,  
fumou um ou dois  
cigarros por dia.

É pouco.

Aqui?

Não, isso na média  
da cidade.

Na média da cidade.

Na média da cidade.

Os corredores de tráfego  
são as novas chaminés...  
que a cidade tem.

Então, o que acontece?

Esse cigarro que tô fumando,  
eu não tenho escolha.

[ Fabio ]

Acredito que a melhor coisa  
que poderia ser feita

é métodos para se tirar  
carros da rua  
pra que você tenha  
menos veículos circulando.

Com isso melhoraria  
a poluição.

Acho que só  
um rodízio municipal  
não é suficiente.

Teria que ter investimento  
em transporte público...

Tenho rinite,  
alergia respiratória,  
então, eu acho  
que pesa um pouco.

[ Sheila ]

Ultimamente, eu tô indo,  
por semana...  
umas 4 vezes por mês.

Então, às vezes,  
quando dói muito aqui,  
já vou no médico...

Acho que se eu chegar aos 60  
é uma grande vitória.

[ Risos ]

Uma grande vitória  
chegar aos 60.

§ Fundo musical animado §

[ Pedro Vicente ]

A fumaça dos carros também

afeta a saúde mental.

A Alemanha proibiu a produção  
dos carros movidos à combustão  
a partir de 2030,  
e a circulação a partir de 2050.

Por aqui,  
a cultura carrocêntrica  
esconde o anúncio  
da tragédia,  
mas é urgente  
uma tomada de consciência.

A Organização

Mundial da Saúde

mede a qualidade do ar  
pela presença

do poluente MP2,5,

ou material particulado

dois micra e meio,

nomes dos sólidos e líquidos

minúsculos e tóxicos

que flutuam na atmosfera.

O ar limpo tem, no máximo,

10 microgramas

de poluente MP2,5

por metro cúbico,

mas poucas cidades no mundo

mantêm essa média.

Das famosas,

Nova York tem 10 microgramas.

Londres tem 15...

Rio de Janeiro, 16.

São Paulo, 19.

Riade, na Arábia Saudita, 156.

Mas a atmosfera

não tem fronteiras.

Segundo a OMS,

só 12% da população mundial

respira o ar limpo,

mais da metade da população

respira um ar

prejudicial à saúde,

e 7 milhões morrem por ano

em decorrência

da poluição do ar, na maior parte vinda dos carros.

O caminho para

um ser humano saudável

passa pelo desenvolvimento

do transporte urbano

sustentável.

[ Sirene ]

[ Pedro ]

No começo,

me atraiu a ideia...

do emprego pró-hospitalar

como experiência profissional.

Aos poucos, peguei gosto

pela rotina pró-hospitalar

e passou a ser algo  
que gosto de fazer.  
Esse atendimento  
de tentar transformar  
o caos da cena  
em algo organizado  
que pode resultar  
no benefício  
pra vida ou pra saúde  
de alguém.  
Porque, normalmente,  
o pró-hospitalar,  
a gente sempre chega  
na situação de caos.

Um pequeno caos  
ou um grande caos,  
depende da ocorrência.

E a gente tenta,  
pelo menos,  
ser um elemento  
de estabilidade.

O mais comum  
que a gente vê  
são órbitas relacionados  
à alta velocidade,  
alta mesmo.

Tá? É aquilo que falei,  
uma moto de grande potência  
na madrugada,  
ou uma saída de uma balada,

alcoholizado, de madrugada,  
em geral relacionado  
a altíssimas velocidades...  
da que gera grande energia.  
Que a gravidade  
de um trauma  
é diretamente relacionada  
à energia envolvida  
nesse acidente, nesse trauma.  
[ Freada e batida ]

Sempre tem a emoção,  
a adrenalina  
de tá saindo, tá na rua...  
de não saber  
o que vai encontrar.  
Às vezes a gente tem que  
fazer algum desvio,  
algum trajeto peculiar.  
Já cheguei a pegar uma vez  
um acidente grave na Marginal,  
a gente teve que pegar  
a Marginal Tietê,  
um trecho de contramão,  
parar a Marginal  
e ir na contramão pra chegar,  
ou não chegaria.  
[ Arnaldo ]

O menino que trabalhava no  
prédio onde moro, o Ademir,  
no dia que cheguei

de bicicleta, ele falou:

"Arnaldo, muito legal  
você tá de bicicleta, bacana,  
mas precisa tomar cuidado,  
bicicleta não é carro,  
não adianta entrar  
na vibe do carro  
que você vai perder, né?  
Quando sair de bicicleta,  
sai pra passear".

E isso ficou na minha cabeça  
pra sempre.

Então, hoje, quando eu saio,  
saio com esse pensamento:  
"Tô indo passear".

Não importa aonde tô indo,  
o horário,  
compromisso, reunião,  
eu saio com essa ideia.

E procuro sair antes,  
com bastante antecedência  
pra não ter  
que sair correndo.

Então eu saio passeando.

Cara, isso é uma mudança  
maravilhosa na vida  
de qualquer um, né?

Você passar a encarar o seu  
tempo como um tempo de...

Não exatamente de lazer,

mas que você pode aproveitar,  
apreciar o seu caminho, né?  
Hum hum.

[ Ruído dos trilhos ]

[ Paulo ]

A cidade de São Paulo  
que eu vivo aqui...  
Cada um tem a sua cidade,  
a minha é uma cidade...  
ela nasce  
no meu coração,  
e as ruas vão levar pra casa  
das pessoas que eu gosto,  
pros lugares  
que me são caros.  
Quando isso  
se torna difícil,  
você perde um pouco  
da cidade.

Você trabalha que nem  
um maluco nessa cidade...  
Todo mundo trabalha...  
Todo mundo!  
Aí, você faz uma previdência  
pra viver, ter dinheiro,  
mas aí os amigos  
que você criou na infância  
sumiram numa cidade

como essa.

Aqueles que você conheceu  
na faculdade, também,  
cada um pega seu canto.

Aí, você faz  
uma amizade no trabalho...  
Aí, você se aposenta e vai  
viver mais 15 anos. 20.

Se você não conseguir visitar  
as pessoas que você gosta,  
ou criar ambientes  
de ficar,  
quando a cidade para,  
deixa de ser um lugar  
de convívio e enriquecimento,  
e passa a ser um obstáculo...

Um obstáculo que você  
tem que vencer  
pra poder chegar  
em qualquer lugar.

Isso te priva da possibilidade  
de fazer redes afetivas...

que são muito importantes.

E isso deprime  
a pessoa.

A depressão faz  
imunossupressão,  
o estresse também produz  
muito cortisol,

que vai fazer  
imunossupressão.  
Então, aquela doença básica  
que você controlava  
com a sua imunidade,  
aquilo é vigilância  
contra casos de câncer...  
Não tem aquela história  
que morreu um cônjuge  
e o outro morreu  
logo depois?  
"O outro veio buscar".  
Não é verdade.  
Se minha mulher morrer antes,  
ela não vem me buscar nunca.  
Vai querer ter um descanso  
bastante grande de mim.  
Mas é que o indivíduo,  
quando ele perde aquele...  
ele deprime e passa  
a cuidar menos de si.  
Cuidar menos  
e se valorizar menos.

E, mesmo que você tenha  
dinheiro, você não se defende.  
Hoje você tem  
condomínios,  
que pra mim é a negação  
da urbanidade,  
porque você tem moradia,

trabalho e lazer  
na mesma guarita.  
Brinco que a Faculdade  
de Medicina tá lançando um  
que tem hospital  
maternidade  
e um crematório gourmet  
acoplado.  
Você nasce ali e não sai  
dali nunca mais.  
Isso não é cidade.  
Cidade é troca.  
Por isso que quando fecham  
uma avenida no fim de semana  
ou num feriadão, aí que você  
vai aproveitar a cidade...  
que você vive...  
porque você tem o tempo  
ou o espaço pra fazê-lo.

[ Buzina ]

Acelera, São Paulo!

[ Arnaldo ]

Isso aqui é o que destrói  
as cidades: shopping center.  
As pessoas ficam  
enfiadas aí dentro.  
E esse espaço aqui,  
que poderia ser ocupado,  
fica assim...  
tudo vazio, desocupado,

morrendo.

Daqui a um pouco, fecha.

Daqui a um pouco, fecha.

É. Tem até uma grade

na calçada pra você...

É.

Uma coisa esquisita mesmo.

Eu acho que esse nome

que a bicicleta...

E andar a pé,

de skate, patins,

que é "transporte ativo",

diz muito, né?

Porque você realmente ativa

a sua consciência,

ativa a sua percepção

das coisas,

ativa o prazer

na sua vida,

ativa a ocupação

do seu espaço, né?

De você mesmo,

ocupa o seu corpo.

[ Arnaldo ]

Essa percepção do espaço,

do público...

essa percepção de cidade,

essa percepção do espaço...

Das pessoas na rua, né?

Ocupando...

O carro a gente tem...

a gente perde muito

quando você tá

dentro do carro.

§ Fundo musical suave §

[ Pedro Vicente ]

No mundo hoje

os acidentes de trânsito

causam perto de 1 milhão

e trezentas mil mortes por ano

e deixam mais de 50 milhões

de sobreviventes com sequelas

a um custo geral de

518 bilhões de dólares,

entre 1% e 3% do PIB

de cada país por ano.

O trânsito é a nona causa

de mortes no mundo,

e o Brasil é o 5o país

em mortes no trânsito,

atrás da Índia, China,

EUA e Rússia.

O estado brasileiro pagou,

só no ano de 2015,

42.500 indenizações

por morte,

e 515.750 pessoas receberam

amparo por invalidez.

Considerando que viver

já seria perigoso o suficiente

sem máquinas mortíferas  
de 4 rodas  
ocupando 80% da cidade,  
talvez a solução  
comece numa ideia:  
Desmotorize já!

[ Paulo ]

Vou comparar com o cigarro.

A cidade de São Paulo  
tinha, o Brasil...  
tinha, mais ou menos,  
40% de fumantes.  
Hoje tem menos de 20.

[ Pedro Vicente ]

Que ótimo.

[ Paulo ]

Não foi porque fumantes  
deixaram de fumar,  
isso é uma minoria  
que fez.  
É que os fumantes  
morreram.

E veio uma nova geração...

onde o valor simbólico  
do cigarro...

foi desconstruído.

Então, existirá um momento

em que se criará

o capital político

necessário

pra que você tome

as medidas pra isso.

Então, todo

o resto tá inventado.

O Brasil produz tecnologia

importante em mobilidade,

fazemos todos os tipos de

combustíveis de baixa emissão,

nós fabricamos

ônibus elétrico,

nós fabricamos

ônibus híbridos,

nós temos tecnologia

pra produzir metrô...

E temos todos os planos

aonde a cidade pode crescer,

e aonde construir.

O problema é que não temos

hoje condições culturais

pra mudar.

Então, a situação

da nossa mobilidade

não é só insustentável

do ponto de vista moral,

de dignidade humana,

como também ela dá prejuízo.

Ou seja, a saúde,

e a população paga as contas

de um sistema

de mobilidade defasado.

E a gente vê, o Brasil  
ainda não evoluiu pra isso.  
Enquanto a França  
anuncia que vai banir  
veículos leves a diesel,  
a Volvo... vai parar  
de produzir carro  
com combustível fóssil  
no futuro,  
nós tamos tramitando  
no Congresso uma lei  
que autoriza o uso de diesel  
pra veículos leves.  
É muito lógico. Do ponto  
de vista da empresa...

é lógico, você perde  
o mercado num lugar,  
você vai vender  
pra outro.

Mas, do ponto de vista  
moral, não tem.  
Então, uma cidade como essa  
é impossível ter um consenso.  
Se for esperar um consenso,  
você vai ficar armadilhado  
e não vai sair.

[ Pedro Vicente ]

Tô sentindo a cidade  
de uma maneira  
um pouco usual, porque

sou um motorista, confesso.

Ainda.

Mas eu tô sentindo a cidade,

e essa percepção

é uma coisa que eu acho

que tá em todos os ciclistas.

Você realmente perceber

a cidade como também

uma parte da natureza, né?

Porque é uma 2a natureza,

queira ou não queira, né?

[ Arnaldo ]

Mas eu tenho uma percepção...

de quando eu efetivamente

comecei a usar a bicicleta

como meio de transporte,

isso mudou muito assim...

Todos os...

Tato, olfato, visão, paladar,

tudo foi alterado.

A gente tá pedalando aqui,

você tá escutando o carro

que tá vindo, se aproximando.

Agora não tem,

daqui a pouco passa.

Então, você fica atento

a essas coisas.

O cheiro...

Você começa a sentir  
o cheiro da poluição,  
que vai incomodando,  
vai secando... o nariz.  
A visão que fica aguçada,  
o tempo todo você tá olhando.  
Mas a gente pode se dar  
o luxo de fazer isso, né?

[ Pedro Vicente e Arnaldo ]

- De conversar.
- De olhar.
- De olhar pro lado...
- Olhar a paisagem.

[ Arnaldo ]

Perceber essa árvore e o que  
tá acontecendo do nosso lado.

[ Paulo ]

Tem vários estudos mostrando  
que esse encantamento  
pelo entorno, a sensação  
de você se sentir bem,

ele aumenta a tua produção  
de imunoglobulinas,  
de anticorpos, melhora  
a tua imunidade,  
reduz a pressão arterial  
e favorece a cicatrização.

[ Pedro Vicente ]

Você diria que a gente

incluir na rotina  
os caminhos com os quais  
temos um vínculo emocional  
e os quais a gente  
pode apreciar  
é uma coisa que é  
um paliativo...  
Não, é uma cura!  
É uma cura, né?  
É uma cura. Não só você passar pelos lugares que gosta,  
ter tempo de vê-los  
e, ao mesmo tempo, encontrar  
as pessoas que você...  
troca uma ideia.  
O que a gente fala na  
política de sustentabilidade  
é uma coisa  
meio maluca.  
Se eu falar pro cara:  
"Deixa seu carro em casa,  
"toma banho de canequinha  
ou a cada dois dias,  
"fica no escuro à noite...  
e, daqui a 80 anos,  
"comece a estabilizar  
os gases do efeito estufa...  
e o primeiro ser vivo  
beneficiado é o urso polar".  
Ninguém faz isso, cara.  
Que faz já tá convencido,  
o duro é...

Você tem que dizer:

"Deixou o carro em casa?

Você vai perder meio

quilo por mês".

Você vai melhorar e reduzir

teu risco de morrer agora,

na tua janela de tempo.

Se você mostrar que a maior parte das coisas sustentáveis...

Têm resultado imediato.

Imediato.

Você começa a usar

um sentimento natural

da espécie humana

que é o egoísmo.

Você não pode imaginar

uma política de altruísmo.

Então, tem que ser

uma moeda

que é benefício imediato

pra minha saúde,

e, pro governante,

quanto que tô pagando...

pra manter essa opção.

E você vai ver que,

se você computar...

a gente paga

um pedágio urbano.

Os cálculos da GV foram só

de horas perdidas

de trabalho  
em congestionamentos.  
São Paulo perde mais de  
2 bilhões de reais por ano.  
Não tá certo, mas a gente  
tem que esperar  
uma geração  
que foi criada  
tendo o carro  
como objeto de desejo,  
e vai até a dimensão de que  
você vai usar o carro, sim,  
quando você precisar dele,  
mas não pra tudo.

[ Pedro Vicente ]

Cara, que rolê, hein?!  
Lá de Moema até aqui.  
Juro que nunca imaginei que  
eu fosse capaz de algo assim.  
Ah, é capaz  
de muito mais.

A gente aguenta  
muito mais.  
E quando tem  
mais gente pedalando...  
é melhor ainda.  
Você vai indo e,  
quando vê,  
nem percebe que percorreu

uma distância gigante.

Vai por aqui mesmo?

Bora lá?

Ó o Dani!

[ Arnaldo ]

São Paulo tem disso, né?

Você vai andando

e vai encontrando.

Uma cidade pequena, né?

É muito louco, né?

Uma cidade desse tamanho

e você vai encontrando

as pessoas.

Cidadezinha.

O tempo todo é isso.

[ Pedro Vicente ]

Meu irmão, valeu!

Foi um prazer imenso

pedalar contigo.

[ Arnaldo ]

Legal. Vou buscar meu livro

que encomendei no sebo.

[ Pedro Vicente ]

Aqui ó, ocupando esse espaço

que é nosso.

Com o corpo que é nosso.

[ Pedro Vicente ]

Falou, hein!

[ Arnaldo ]

Valeu! Eu fico por aqui.

[ Pedro Vicente e Arnaldo ]

- Falou.

- Bom rolê.

§ Fundo musical suave §

§

§

[ Paulo ]

O nosso cérebro descansa

trabalhando à noite,

na hora que

a gente sonha.

Pra sonhar, você precisa

aprofundar o sono.

Chegar na fase de sono R.E.M.

que a gente chama

a fase 4 do sono.

O ruído urbano

que a gente percebe,

hoje, em São Paulo,

é em média 40 a 50 decibéis.

E esse ruído faz com que

a nossa cóclea fique estimulada

e, conseqüentemente,  
você tenha  
menos períodos  
de descanso do cérebro.  
Qual é o resultado disso?  
Aumento do risco  
de ansiedade...  
e depressão.

Quer dizer, todo mundo dorme  
um pouco menos...  
porque a gente paga  
um tributo de sono.

E não consegue chegar naquele  
ponto profundo do sono  
onde as pessoas sonham.

Exatamente. E também  
porque o ruído não deixa,  
e você tem que  
dormir menos horas  
porque você gasta mais tempo  
no seu deslocamento.

Então tá faltando sonhadores  
aqui na cidade.

Ah, mas faz tempo, viu?

Sonhador do bem, né?

E a outra coisa que falta  
e que vai acontecer também  
é o seguinte:

tem várias evidências  
científicas

de que esse tempo  
perdido no trânsito,  
pra um jovem  
que esteja em formação,  
um jovem que trabalhe  
e tenha que pagar  
seus estudos trabalhando,  
essas 4 ou 5h que ele  
pode perder no dia  
vão ser 4 ou 5h a menos  
que ele tem pra investir...

[ Pedro Vicente ]

Pra estudar.

[ Paulo ]

E pra ser um cidadão melhor,  
pra ter um futuro maior.  
Por isso que acho que  
saúde é um bom aglutinador,  
mas o que mais aglutina  
o meio ambiente urbano  
é uma questão  
mais relacionada  
a direitos humanos do que  
qualquer outra coisa.

§ Fundo musical suave §

§

§

§

§

§

§