

Onda de calor

Cuidados Essenciais com a saúde em meio a variações intensas de temperatura

Uma brusca oscilação de temperatura, como a que experimentamos recentemente, pode representar riscos à saúde em várias frentes.

As flutuações intensas podem sobrecarregar o sistema imunológico, tornando as pessoas mais suscetíveis a infecções, especialmente afetando sistemas: imunológico e cardiovascular. Indivíduos mais vulneráveis, como idosos e crianças, exigem atenção especial diante dessas mudanças.

Medidas como a hidratação constante, a busca por ambientes frescos e o uso de roupas adequadas tornam-se cruciais para preservar a saúde desses grupos.

Segundo a nutróloga e endocrinologista, Lorena Balestra, a recomendação é prestar atenção nos sinais do corpo e se alimentar bem.

“A quantidade recomendada de água para um adulto varia, mas geralmente situa-se entre 2 a 3 litros por dia. Em dias quentes, esse valor pode precisar ser ajustado para compensar a perda adicional de líquidos”, alerta ela. Confira outras recomendações da especialista:



Indivíduos mais vulneráveis, como idosos e crianças, exigem atenção especial diante dessas mudanças

Sinais de alerta e recomendações

Sintomas como falta de ar, alterações na pressão arterial, dores no peito e fadiga podem indicar problemas de saúde relacionados às variações de temperatura. A manutenção da hidratação, o uso de umidificadores de ambiente e a escolha de alimentos leves são ações recomendadas para minimizar os impactos.

Alimentos indicados para dias quentes

Em períodos de calor, optar por alimentos leves e ricos em água, como: frutas

frescas e saladas. Refeições mais leves e frequentes ao longo do dia.

Atenção específica a idosos e crianças

Para os idosos, a hidratação adequada, a busca por ambientes frescos e o monitoramento da saúde são essenciais. Já para as crianças, lembre-se da hidratação constante, proteção solar e escolha de horários adequados para atividades ao ar livre.

O que evitar nas refeições

Refeições pesadas, ricas em gorduras saturadas e alimentos processados devem ser evitados. A redução do consumo de sódio e açúcares orgânicos, além da moderação no consumo de bebidas com cafeína, ajudam a evitar desconfortos térmicos e desidratação.

Diante das ondas crescentes de calor, a adoção de medidas preventivas e o cuidado com a alimentação são fundamentais para enfrentar os desafios impostos pelo clima extremo, garantindo a saúde e o bem-estar.

Videoteipe

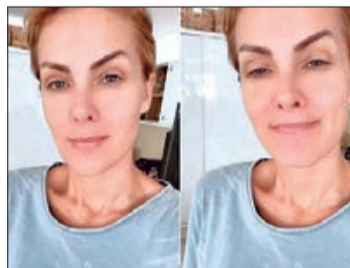


A Apoiadora de Alto Perfil da Agência da ONU para Refugiados (ACNUR), **LETÍCIA SPILLER**, fez uma emocionante visita ao abrigo Aldeias Infantis SOS, localizado em Poá, região metropolitana de São Paulo, que acolhe refugiados do Afeganistão. O encontro proporcionou momentos de trocas e conversas sérias entre a atriz e as famílias abrigadas, abordando o processo de integração no Brasil. Durante a visita, a atriz destacou a importância da solidariedade e do trabalho humanitário no cenário global, ressaltando a felicidade e a honra de poder contribuir de alguma forma para esse processo. “O que vai salvar o mundo hoje é a solidariedade e o trabalho humanitário”, afirmou a atriz que completou: “Espero que os refugiados afegãos se sintam felizes e encorajados a começar uma nova vida no Brasil”.

inverdades e muita coisa que estava machucando”, declarou. Com os olhos marejados, Ana também agradeceu pelas mensagens que tem recebido desde que a violência doméstica foi noticiada, no último domingo (12). Além de fãs, muitos famosos têm deixado demonstrações de carinho a ela. A briga teria começado por causa de uma conversa de Ana com o filho sobre a situação financeira da família, já que ela teria descoberto recentemente que o rombo nas contas administradas pelo marido era maior do que pensava, cerca de R\$ 15 milhões. Alezinho teria deixado a cozinha antes que a agressão verbal passasse para a física.



ALEXANDRE BARILLARI acaba de rodar na Bahia o longa-metragem “Melodia do amor”, da diretora Ana Cavazzana. Ele interpreta um homem agressivo que mantém um relacionamento tóxico com a pianista Alice (Carol Marra). As filmagens aconteceram na Ilha de Itaparica. “O meu personagem é um típico marido assediador, tóxico, perverso. Desses que a gente vê bastante por aí. Chega um momento em que a Alice decide dar um basta nesta situação. A partir daí, encontra uma rede de amparo que vai ajudá-la a sair disso. Gravei muitas cenas fortes e difíceis”, diz. O ator, que completou 50 anos em março, diz sentir o peso da passagem dos anos, tanto positiva quanto negativamente: “É como se fosse um saldo bancário, às vezes com créditos e muitas vezes com débitos. Os créditos representam a experiência, o acúmulo de vivências. Já os débitos, a perda de vigor, as dores. Eu gosto muito de me exercitar e percebo um decréscimo de força”, afirma ele.



ANA HICKMANN, de 42 anos de idade, se pronunciou em seu Instagram na última quarta-feira (15) sobre a agressão que sofreu do marido, Alexandre Correa, de 52 anos. A apresentadora contou que ficou uns dias afastada das redes sociais, mas que decidiu falar sobre o assunto ao ver que há muitas inverdades circulando na web. “Sei que estou ausente há bastante tempo, mas acho que os motivos todo mundo entende. Pela primeira vez estou olhando as redes sociais. Me afastei porque não conseguia olhar as notícias, nada, porque tinha muita verdade, mas muitas

Moda & Beleza

Tecido versátil: jeans brilha nos dias quentes com diversidade de peças

O jeans, conhecido por suas especificidades, ganha destaque nos dias quentes em diversas peças, indo além das calças tradicionais. A coordenadora de estilo da Caedu, Indira Magalhães, especialista em moda acessível, revela quatro dicas essenciais para incorporar o tecido nas combinações do dia a dia.

Ela destaca que, além das calças, saias em diversos comprimentos, vestidos e cropped surgem como opções frescas e estilosas para enfrentar o calor.

Moda Midi para o Verão

A sugestão da coordenadora é apostar na modelagem



midi, específica pelo comprimento entre o calcanhar e o joelho, ideal para looks fashionistas.

Para equilibrar o visual, tops faixas combinadas com tênis ou rasteirinhas são opções certas. Para um toque

mais clássico, camisetas ou regatas lisas, aliadas a saltos altos, garantem resultados elegantes.

Minissaias em alta

Indira ainda destaca que as minissaias continuam em alta, oferecendo uma alternativa para quem prefere peças mais curtas ou despojadas.

Essa opção, segundo a coordenadora de estilo, é perfeita para produções jovens, podendo ser combinada com camisetas mais compridas e até coturnos, ideal para dias mais amenos ou chuvosos.

O jeans, assim, prova ser o tecido mais democrático, adaptando-se a diferentes estilos e benefícios, consolidando-se como uma escolha versátil para os dias quentes que se aproximam.

IMÓVEIS

VENDO APTO SANTANA
R\$ 620 MIL - R. ALFREDO PUJOL - PRÓX. METRÔ
3 dorms, tudo c/ arm. embutidos, 2 banhs, sendo 1 ste, sl. 2 ambs, coz. c/ arms, d. empr, lav, lazer completo, piscina c/ sauna, churrasq, sl. festas, 1 garagem, VAGO
F: 99886-9162 sr. Moura

CASA NA CIDADE DE SÃO PEDRO
Em cond. fechado, c/ 3 dorms, sala, copa e cozinha, 2 banheiros, 1 lavabo, área de serviço. Terreno: 1.050m². Área construída: 187m². A 30km de Piracicaba. R\$ 560 mil. Direto c/ prop.
Cel: (11) 99020-3434 c/ Catarina

Pequenos anúncios...
Grandes negócios!
www.gazetazn.com.br

VENDO IMÓVEL JD. SÃO PAULO COMERCIAL/RESIDENCIAL
VALOR PELA METADE DO PREÇO
Terreno 12 x 34 com vários imóveis construídos, com rendimento de 14 mil por mês - R\$ 1.200.000,00. Aceito contra proposta. Rua Pedro Cacunda, 147 - próx. ao Metrô.
Tel: 2283-5418 D. Catarina

VENDO APTO LAUZANE
Cond. Francisco Ranieri, andar térreo, 55m², 2 dorms, s/ vaga, próx. a comércio, pto ônibus, etc.
R\$ 280 mil - Tr: 99552-2247

SENHORES LEITORES: Atenção antes de negociar!
Não é de nossa responsabilidade o conteúdo dos anúncios publicados nem a idoneidade dos anunciantes

ANUNCIE:
☎ 2977-6544