

Publicidade



VC QUER

trabalhar na área da saúde

NÓS TEMOS

técnico em enfermagem

Cursos Técnicos Senac.

Matricule-se.



SER EDUCAÇÃOEMPREGOSPUBLICIDADE LEGALJORNAL NA SALA DE AULACOPA DO MUNDO

olá, PLAYPRESS EDITORA LTDA (SAIR)

DC

Seja+

24°  
18 | 35

Busca



103.3  
ABC fm

Ouça ao vivo, clique aqui

Seja+

Acompanhe:



NOTÍCIAS

ESPORTES

COTIDIANO

OPINIÃO

MULTIMÍDIA

BOM EXEMPLO

[Acesse o conteúdo especial](#)

ABC  
pra VOCÊ

NOTÍCIAS | REGIÃOALTAS TEMPERATURAS



# Calor pode se intensificar ainda mais no fim de semana na região

Canoas registrou 35°C ao meio-dia, em Campo Bom a temperatura chegou aos 36,9°C

Por DA REDAÇÃO



Publicado em: 09.12.2022 às 09:51

A A A

Água gelada, picolé e a busca pelas sombras das árvores foram as alternativas para enfrentar o início da onda de calor extremo nessa quinta-feira (8). Durante o dia, os termômetros que atingiram a máxima de 36,9°C em Campo Bom, conforme a MetSul Meteorologia, apenas evidenciaram que o calor ainda pode vir com mais força nessa sexta e no fim de semana.



Termômetros marcaram 35°C em Canoas ontem (8)

Foto: PAULO PIRES/GES



A empresária Elia Valéria Benitez, 40 anos, enfrentou o calor do meio-dia para resolver questões pessoais nessa quinta, em Canoas. Disse que prefere o frio do inverno ao calor do verão, e costuma usar protetor solar em todas as estações, mas ontem foi pega de surpresa pelo mormaço.

"Justamente vinha pensando que logo hoje, com este sol, esqueci de me proteger," relatou a empresária, que acrescentou ter o hábito de consumir pelo menos dois litros de água por dia.

A temperatura registrada ontem, no horário que Elia precisou se expor ao sol, no termômetro e relógio digital das esquinas da Inconfidência com a Santos Ferreira, no Marechal Rondon, era de 35°C.



Termômetros marcaram 35°C em Canoas ontem (8)

Foto: PAULO PIRES/GES

## Importância da água

A professora do curso de Nutrição da Universidade Feevale, Maria Helena Weber, recomendou muita água para se manter saudável no calor, destacando que em tempos muito quentes o corpo necessita ainda mais de água para fazer a hidratação.

A quantidade, segundo Maria Helena, varia de pessoa para pessoa, sendo o ideal 35 ml por quilograma de peso. "A água é ideal para manter a temperatura do corpo adequada e saudável. Pode-se saborizar a água com ervas, temperos e especiarias", indicou a professora, criando alternativas para quem tem dificuldade de beber água natural.

Maria Helena indicou ainda picolés caseiros: "fazer um suco natural de frutas e congelar. Um picolé caseiro que só contém fruta e água, sem açúcar e conservantes".

## Atenção às soluções

De acordo com meteorologistas da MetSul, para sexta-feira (9), no Vale do Sinos, a máxima pode chegar a 38°C. Já no sábado, pode atingir 39°C. Com as altas temperaturas, ventilador e ar-condicionado acabam se tornando aliados contra o calor, como contou a empresária Elia. "Se tu



não estás em um ambiente de férias, o calor castiga. A gente vive no ar-condicionado".

E para a solução contra o calorão não pesar no bolso, a Associação Sul Brasileira de Refrigeração, Ar Condicionado, Aquecimento e Ventilação (Asbrav), orienta atenção com o filtro do ar-condicionado e também à temperatura. "O filtro impacta na qualidade do ar e no rendimento do equipamento. A temperatura na economia, pois o aparelho desliga quando atinge a temperatura programada", destacou o vice-presidente da Asbrav, Mário Canale.

TAGS:

ÁGUA

CALOR

HIDRATAÇÃO



Gostou desta matéria? Compartilhe!



Encontrou erro? Avise a redação.

Publicidade



Matérias relacionadas



Prefeitura e casa do prefeito estariam entre os 12 pontos de busca em operação da PF em São Leopoldo



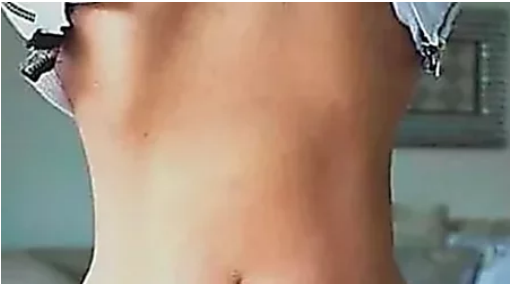
Seleção brasileira se prepara para uma vida sem Tite



Segredo Revelado: Está é a causa da "disfunção" Masculina.  
Portal do Vigor



3 Destruidores de Fígado Piores que o Álcool  
Doutor Nature



Nutricionista revela como queimar gordura abdominal em semanas!  
Novidade Feminina





Banhistas lotam as praias gaúchas no primeiro domingo do ano



Facções do Vale do Sinos e Serra se matam por território no litoral norte



Antena vira febre em Porto Alegre por captar mais de 65 canais escondidos!  
OctaAir: Canais Exclusivos em HD



Se o zumbido no ouvido não para, faça isso (é genial)  
Blog Notícia Agora



Você tem muita gordura abdominal? Tome isto ao acordar e veja a gord sumir!  
Seca Gordura

[WhatsApp](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Email](#)

Entre em contato

Central do Assinante

Central de Vendas

Sobre

Apps

Publicidade Legal

ASSINE

