

Pra você viver bem, a gente vai além.

DoctorClin

ANS 34.968-2

SER EDUCAÇÃO EMPREGOS PUBLICIDADE LEGAL JORNAL NA SALA DE AULA
COPA DO MUNDO

olá, PLAYPRESS EDITORA LTDA (SAIR)

Jornal de Gramado

Busca

103.3 ABC fm Ouça ao vivo, clique aqui

Seja4

Acompanhe: WhatsApp YouTube Facebook Twitter Instagram

NOTÍCIAS ESPORTES COTIDIANO OPINIÃO MULTIMÍDIA BOM EXEMPLO

Seja4

22°
14 | 34

NOTÍCIAS | REGIÃO ALTAS 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.



Nós usamos cookies e outras tecnologias semelhantes para melhorar a sua experiência em nossos serviços, personalizar publicidade e recomendar conteúdo de seu interesse. Ao utilizar nossos serviços, você concorda com tal monitoramento conforme explicado em nossa [Política de Privacidade](#).

ESTOU DE ACORDO

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

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



Homem é morto a tiros dentro de carro na RS



Documentário 'Harry & Meghan' critica imprensa britânica, família real e racismo



3 Destruidores de Fígado Piores que o Álcool

Doutor Nature



Médico diz: Muita gordura na barriga? Tome isso ao acordar!

Emagrecimento Saudável



Invista na Amazon e outras empresas a partir de US \$ 200 e retire seus ganhos sempre que quiser

globnewstoday

Nós usamos cookies e outras tecnologias semelhantes para melhorar a sua experiência em nossos serviços, personalizar publicidade e recomendar conteúdo de seu interesse. Ao utilizar nossos serviços, você concorda com tal monitoramento conforme explicado em nossa [Política de Privacidade](#).

ESTOU DE ACORDO



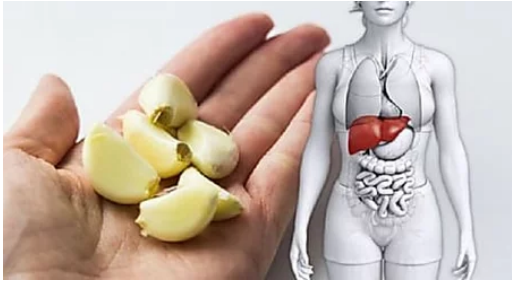
Delegação do Brasil desembarca no Rio após eliminação na Copa do Mundo



Homem perturba turistas e ofende policiais no Centro de Gramado



Porto Alegre : Calvície vem sendo dominada com isto. Veja!
Efeitos da Calvície



Médico Revela Truque de 1 Minuto Para Limpar o Fígado Gorduroso
Doutor Nature



Urologista diz: "Pare com o azulzinho e faça isto pela manhã"
Portal do Vigor



[Entre em contato](#) [Central do Assinante](#) [Central de Vendas](#) [Sobre](#) [Apps](#) [Publicidade Legal](#) [ASSINE](#)

[Política de privacidade](#) Grupo Editorial Sinos 2022. Todos os direitos reservados.

Nós usamos cookies e outras tecnologias semelhantes para melhorar a sua experiência em nossos serviços, personalizar publicidade e recomendar conteúdo de seu interesse. Ao utilizar nossos serviços, você concorda com tal monitoramento conforme explicado em nossa [Política de Privacidade](#).

ESTOU DE ACORDO