

PREVISÃO DO TEMPO

Para São Paulo - Capital
Baseada na geocoordenada da Praça da Bandeira

HOJE: MANHÃ
18°

HOJE: TARDE
20°

HOJE: NOITE
17°

VOLUME DE CHUVA
12mm

UMIDADE RELATIVA
85 a 100%

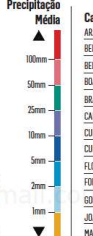
AMANHÃ
17/21°

SÁBADO
17/23°

DOMINGO
19/26°

SEGUNDA
19/28°

Regiões do Estado de SP



Capitais	CHUVET	VOL. MÉDIO	MÍN./MÁX.
ARACAJU	45%	10mm	28°C/28°C
BELO	30%	5mm	28°C/28°C
BELO HORIZONTE	30%	5mm	28°C/28°C
BOA VISTA	0%	0mm	28°C/28°C
BRASILIA	80%	15mm	28°C/28°C
CAMPUS	0%	0mm	28°C/28°C
CAMPUS GRANDE	0%	0mm	28°C/28°C
CIADÁ	65%	5mm	28°C/28°C
CURITIBA	70%	5mm	28°C/28°C
FLORIANÓPOLIS	80%	10mm	28°C/28°C
FORTALEZA	30%	5mm	28°C/28°C
GOIÂNIA	80%	10mm	28°C/28°C
JOÃO PESSOA	40%	5mm	28°C/28°C
MACAPÁ	65%	10mm	28°C/28°C

Mundo	FUSO	MÍN./MÁX.
ASSUNÇÃO	0h	27°C/28°C
ATENAS	+5h	47°C/28°C
BARCELONA	+4h	17°C/28°C
BERLIM	+4h	47°C/28°C
BRUXELAS	+4h	17°C/28°C
BUENOS AIRES	0h	27°C/28°C
CARACAS	-3h	18°C/28°C
CIADÁ DO MÉXICO	-3h	18°C/28°C
ESTOCOLMO	+4h	27°C/28°C
GENEIRA	+4h	17°C/28°C
JOHANNESBURGO	+5h	17°C/28°C
LIMA	-2h	27°C/28°C
LISBOA	+2h	17°C/28°C
LONDRES	+3h	17°C/28°C

Saúde mental

Estudo americano associa dormir mal à redução de emoções positivas

Um megaestudo revisou pesquisas feitas nos últimos 50 anos e mostrou evidências sólidas de que dormir mal influencia o funcionamento emocional, trazendo consequências à saúde mental a longo prazo.

A revisão, feita por cientistas da Universidade de Montana, nos EUA, mostrou que a falta de sono foi associada a menos emoções positivas, como alegria e contentamento, e aumento dos sintomas de ansiedade. Além disso, o trabalho mostra que esses efeitos negativos ocorrem mesmo quando a pessoa tem pequenas reduções no período de descanso, como deitar uma ou duas horas além do usual.

“A longo prazo, isso aumenta o risco de transtornos do humor, como depressão, ansieda-

de e transtorno do estresse pós-traumático”, diz a especialista em medicina do sono Maíra Honorato, do Hospital Israelita Albert Einstein.

Os autores buscaram os estudos existentes sobre todo tipo de privação de sono e seu impacto no estado emocional. Para isso, analisaram 154 artigos de 28 países, totalizando 5.715 participantes.

ESTUDO. Nos trabalhos incluídos, os cientistas induziram os voluntários a simular tanto a privação aguda – em que eles ficavam longos períodos sem pregar os olhos – quanto a crônica, em que tinham de dormir menos horas do que o usual. Também foi avaliado o efeito do chamado sono fragmentado, quando ele é inter-

rompido várias vezes.

O impacto emocional foi mensurado por meio de questionários com respostas a estímulos emocionais e testes para medir sintomas de ansiedade e depressão. Todos os dados eram comparados a um grupo controle. Diferente dos afetos positivos, as emoções negativas como medo, raiva, desgosto e estresse, foram menos consistentes. Para os autores, há uma explicação evolutiva para esse fenômeno: esses sentimentos têm função imediata diante de uma ameaça. “O fato de eles serem menos afetados pela falta de sono seria melhor para nossa própria proteção”, explica a especialista. ● **AGÊNCIA EINSTEIN**

SÃO PAULO RECLAMA

Leitora reclama de mau estado de avenida

Reclamação de Olga Espinosa Croitor: “Quero denunciar total descaso da Prefeitura de São Paulo com a conservação da Avenida Presidente Wilson, que se encontra em péssimo estado, cheia de buracos, com pedaços de asfalto em desnível, um verdadeiro pesadelo para os carros e motos.”

Resposta da Secretaria Municipal das Subprefeituras: “Uma equipe da Secretaria Municipal das Subprefeituras (SMSUB) realizou uma vistoria e adicionou a via no cronograma do serviço de tapa-buraco.” ●

Seu direito como cidadão ou consumidor desrespeitado? O blog Seus Direitos pode ajudar. Envie suas reclamações, com os devidos documentos, dados pessoais e contatos, além do nome dos envolvidos na questão, para o spreclama@estadao.com

HÁ UM SÉCULO

Coisas da cidade

Já tem sido notada por leitores desta secção uma falta sensível, em certos largos e praças ajardinadas: a de bancos para transeuntes. Há no largo 13 de Maio, por exemplo, um pequeno parque, com árvores frondosas, excelentes para um repouso ao transeunte fatigado: entretanto, nem um banco se encontra ali. A praça Oswaldo Cruz está nas mesmas (...)

CORREÇÕES

Este espaço se destina à correção de erros publicados na edição impressa do **ESTADÃO**. Você pode colaborar enviando e-mail para correcoes@estadao.com. As correções abrangem erros como: de informação, nome, cargo, dados numéricos, entre outros.

LOTERIA

Para ver os resultados, acesse a página da sua loteria no QR Code ou acesse: <https://loterias.estadao.com.br/mega-sena>.

FALECIMENTOS

Para publicar anúncio fúnebre: **Balcão Limão** • (11) 3856-2139 / (11) 3815-3523 / WHATSAPP (11) 99923-8351 • Atendimento de 2ª a 6ª das 8h30 às 21h horas. Sábado das 10h às 20h. Domingo das 14h às 20h • Só serão publicadas notícias de falecimento/missa encaminhadas pelo e-mail falecimentos@estadao.com, com nome do remetente, endereço, rg e telefone.

Paulina Segalla Bastos – Aos 78 anos. Filha de Orlando Segalla e Florinda Sathler de Faria. Era viúva. Deixa parentes e amigos. O enterro foi realizado no Cemitério da Paz.

Darli Roberto do Nascimento – Aos 67 anos. Filho de Geraldo Jorge do Nascimento e Jandira Bruno do Nascimento. Era solteiro. O enterro foi realizado no Cemitério Municipal de Bebedouro - SP.

Francisco Monteiro da Silva – Aos 62 anos. Era casado com Maria Aparecida da Silva. Deixa os filhos Antonio, Cassio, Bruna, Cleber, parentes e amigos. O enterro foi realizado no Cemitério e Crematório Primavera.

Marcio Aurélio de Oliveira – Dia 23, aos 57 anos. Filho de José Custódio de Oliveira e Vera Medina de Oliveira. Era casado. Deixa parentes e amigos. O enterro foi realizado no Cemitério da Paz.

MISSAS
Maria Rosa Aparecida Ribeiro de Oliveira – Dia 27, às 17 horas, na Paróquia São Pedro Apóstolo, na R. Maria Amália Lopes de Azevedo, 222 A, Vila Albertina (7ª dia).

Nevino Antonio Rocco – Hoje, às 19 horas, na Paróquia Nossa Senhora de Fátima, na R. Flávio Fongaro, 126, Vila

Marlene, São Bernardo do Campo - SP (7ª dia).

Jean Pierre François Isnard – Amãnhã, às 18 horas, na Paróquia Nossa Se-

nhora Mãe da Igreja, na Al. Franca, 889, Jardim Paulista (18 anos).

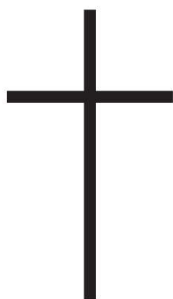
Plínio Alberto Pereira – Dia 2, às 18h30, na Paróquia Nossa Senhora da

Consolação, na R. da Consolação, 585, Consolação (2 anos).

Cemitério Israelita do Butantã (Matzeiva)

Clara Zilberlicht Rosset – Dia 28, às 11 horas, no S R - Q 363 – Sep. 53.

Paul Hoffberg – Dia 28, às 10 horas, no S R - Q 364 – Sep. 69.



A mulher Barbara (Biba), as filhas Regina e Angeles, o genro Cassio Bariani, os netos Alvaro, Fernanda e Giovanna convidam para a missa de sétimo dia do querido e inesquecível

Alvaro de Magalhães

Segunda-feira, 29 de Janeiro, às 12:00 na Paróquia São José,
Rua Dinamarca, 32 - Jardim Europa