PREVISÃO DO TEMPO

Para São Paulo - Capital
Baseada na geocoordenada da Praça da Bandeira | Última Atualização: 04/01

HOJE: MANHÃ	HOJE: TARDE	HOJE: NOITE	VOLUME DE CHUVA	UMIDADE RELATIVA
0% 22°	25% 27°	10% 20°	0MM	50 a 86%

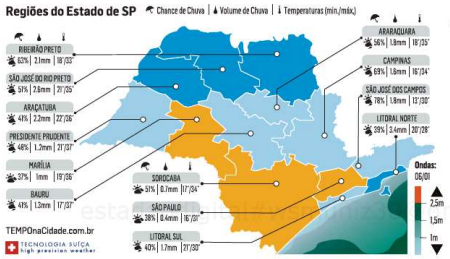
AMANHÃ	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA
19°/30°	21°/33°	22°/33°	22°/31°

SOL: NASCENTE: 5h25 POENTE: 18h59

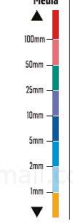
LUA: **MINGUANTE**

MINGUANTE	04/01 00h32
NOVA	11/01 08h58
CRESCENTE	18/01 00h54
CHEIA	25/01 14h55

Regiões do Estado de SP | Chance de Chuva | Volume de Chuva | Temperaturas (min./máx.)



Precipitação Média



Capitais	CHOVE?	VOL.MÉDIO	MÍN./MÁX.
ARACAJÚ	5%	0mm	26°C/33°C
BELÉM	70%	5mm	24°C/30°C
BELO HORIZONTE	70%	7mm	20°C/28°C
BOA VISTA	10%	0mm	26°C/37°C
BRASÍLIA	90%	18mm	19°C/25°C
CAMPO GRANDE	10%	0mm	24°C/33°C
CUIABÁ	30%	1mm	24°C/31°C
CURITIBA	40%	1mm	17°C/27°C
FLORIANÓPOLIS	50%	1mm	20°C/26°C
FORTALEZA	10%	0mm	25°C/33°C
GOIÂNIA	75%	7mm	21°C/30°C
JOÃO PESSOA	5%	0mm	25°C/32°C
MACAPÁ	85%	35mm	25°C/29°C

Capitais	CHOVE?	VOL.MÉDIO	MÍN./MÁX.
MACEIÓ	0%	0mm	25°C/33°C
MANAUS	75%	13mm	25°C/29°C
NATAL	10%	0mm	26°C/29°C
PALMAS	70%	9mm	23°C/29°C
PORTO ALEGRE	0%	0mm	20°C/32°C
PORTO VELHO	70%	11mm	24°C/29°C
RECIFE	5%	0mm	26°C/31°C
RIO BRANCO	95%	10mm	24°C/28°C
RIO DE JANEIRO	80%	12mm	24°C/29°C
SALVADOR	40%	1mm	26°C/33°C
SÃO LUÍS	40%	3mm	26°C/31°C
TERESINA	30%	1mm	25°C/35°C
VITÓRIA	20%	0mm	23°C/29°C

Mundo	FUSO	MÍN./MÁX.
ASSUNÇÃO	0h	23°C/35°C
ATENAS	+5h	15°C/17°C
BARCELONA	+4h	8°C/15°C
BERLIM	+4h	-2°C/0°C
BRUXELAS	+4h	2°C/6°C
BUENOS AIRES	0h	24°C/28°C
CARACAS	-1h	19°C/27°C
CIDADE DO MÉXICO	-3h	8°C/22°C
ESTOCOLMO	+4h	-11°C/-10°C
GENEBRA	+4h	3°C/6°C
JOANESBURGO	+5h	15°C/28°C
LIMA	-2h	21°C/26°C
LISBOA	+3h	7°C/13°C
LONDRES	+3h	5°C/7°C

	FUSO	MÍN./MÁX.
LOS ANGELES	-5h	7°C/16°C
MADRID	+4h	3°C/9°C
MIAMI	-2h	22°C/26°C
MONTEVIDÉU	0h	21°C/28°C
MOSCOU	+6h	-18°C/-13°C
NOVA YORK	-2h	0°C/5°C
PARIS	+4h	4°C/7°C
ROMA	+4h	12°C/15°C
SANTIAGO	0h	15°C/28°C
SYDNEY	+14h	18°C/22°C
TEL-AVIV	+5h	12°C/23°C
TÓQUIO	+12h	5°C/14°C
TORONTO	-2h	-4°C/0°C
WASHINGTON	-2h	2°C/5°C

Prevenção

Autoexame do pulso ajuda a identificar as arritmias

Na literatura médica, é consenso adotar a referência de 60 a 100 batimentos por minuto; teste pode ser feito diariamente

ÚRSULA NEVES
AGENCIA EINSTEIN

Você sabia que a frequência e o ritmo da pulsação podem fornecer pistas importantes sobre a saúde do seu coração? Como nem todas as pessoas que possuem algum problema cardíaco apresentam sintomas, uma ferramenta acessível a todos é realizar o autoexame de pulso. Se identificar alguma alteração, é importante procurar uma unidade de saúde para uma avaliação mais detalhada, uma vez que a técnica não substitui uma avaliação médica profissional.

"O autoexame do pulso é uma prática simples e eficiente de monitorar a saúde cardíaca. Desta maneira, é possível buscar uma avaliação clínica adequada, uma vez que a detecção de irregularidades, como batimentos sem um ritmo normal, que variam bruscamente de frequência, pode ser um alerta para condições como fibrilação atrial ou extrassístoles (*batimentos cardíacos extras*) frequentes", afirma o cardiologista Alexsandro Fagundes, presidente da Sociedade Brasileira de Arritmias Cardíacas (Sobrac) e professor do curso de Medicina da Universidade do Estado da Bahia.

COMO FAZER. Na literatura médica, é consenso adotar como referência o intervalo entre 60 e 100 batimentos por minuto (bpm), que é considerado normal para adultos em repouso ou realizando simples tarefas do dia a dia. Esses valores são relevantes para avaliar alterações na frequência cardíaca, chamadas de arritmias. A orientação dos especialistas é fazer o autoexame uma vez por dia.

> **Complemento fácil**
> **Desde medidores de pulso até relógios e celulares também podem ser usados para monitoramento**

"As arritmias que comprometem o funcionamento normal do coração reduzem drasticamente a frequência cardíaca. Existem também as taquicardias, que podem ser de diversas origens, com ou sem doença cardíaca prévia. E, em especial, os batimentos irregulares, que podem sinalizar a presença da fibrilação atrial, que é uma arritmia que pode ser silenciosa, mas requer tratamento preventivo para evitar complicações importantes, como o acidente vascular cerebral (AVC) ou insuficiência cardíaca", afirma o presidente da Sobrac.

A pulsação, medida facilmente na região do punho logo abaixo do polegar, reflete a frequência cardíaca. É possível verificar o número de batimentos por minuto pela contagem do pulso radial. Dessa forma, é possível verificar a frequência elevada no repouso, chamada de taquicardia (acima de 100 batimentos por minuto), frequência cardíaca baixa ou bradicardia (batimentos abaixo de 50 por minuto) ou ainda a percepção de batimentos irregulares, que podem sinalizar a presença de algum distúrbio do ritmo que necessite de uma avaliação clínica.

VESTÍVEIS. "O autoexame do pulso pode ser complementado por diversos tipos de monitor de frequência cardíaca, como medidores de pressão arterial e, especialmente, relógios de pulso ou telefones celulares. Muitos desses dispositivos vestíveis são capazes de registrar eletrocardiograma, auxiliando o diagnóstico de diversas arritmias cardíacas", sugere o cardiologista Guilherme Fenelon, coordenador do Centro de Arritmia do Hospital Israelita Albert Einstein e professor em Cardiologia pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). ●

SÃO PAULO RECLAMA

Obra na Av. Santo Amaro só deve acabar em abril

Reclamação de Léo Cunha: "Sou morador do Brooklin e, lamentavelmente, a reforma da Avenida Santo Amaro registra o descaso da Prefeitura com quem mora, reside e depende das condições de tráfego dessa avenida. É uma obra iniciada em 2022 e cujo término diz ser em 2024. Não tem ninguém trabalhando à noite? Demorar tanto tempo é inadmissível. Demonstra total respeito aos cidadãos e moradores da zona sul. Outra particularidade é o comércio que está amargando imenso prejuízo na região."

Resposta: "A Prefeitura de São Paulo, por meio da SPObras, informa que, para acelerar o andamento das intervenções na Santo Amaro, a equipe de trabalho foi ampliada em 122% desde a adoção da nova metodologia construtiva iniciada em setembro. Atualmente, cerca de 160 profissionais do consórcio responsável pela obra, juntamente com colaboradores da Enel, da Sabesp e da Telecom, além de agentes de trânsito, estão distribuídos ao longo do trecho, atuando em turnos diurnos e noturnos. A conclusão das obras no trecho entre a Avenida Juscelino Kubitschek e a Rua Afonso Braz está prevista para o fim de abril de 2024." ●

Teve algum 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

A enchente em Pariz

Pariz-As aguas do Sena continuam a subir e assim continuarão pelo menos até domingo, quando, chegarão ao maximo do crescimento, attingindo 23 pés (...) Nos suburbios o aspecto é de verdadeira calamidade. Em Alfortville a situação é desesperadora, tendo quasi toda população resolvido retirar-se logo que os botes necessarios estejam reunidos. Em certos pontos do vale do Marhe, a inundação estende-se por mais de uma milha de largura. Em consequencia da pressão das aguas, desabou um paredão à entrada do tunel próximo à estação dos Invalidos, perto do Sena. As aguas invadiram immediatamente o tunel. Não houve victimas. ●

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, aponte a câmera do seu celular para o 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)99123-8351. ● 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.

Gaspar Gonçalves Barbosa – Aos 76 anos. Era casado com Vilma Leite Barbosa. Deixa os filhos Valdelei, Valdelicia, Valdeci, Claudinei e Carlos. O enterro foi realizado no Cemitério e Crematório Primaveras.

Artur Emmerich Giusto – Dia 1º, aos 55 anos. Deixa os filhos Henrique de Magalhães Barros Giusto, Rafael, Felipe, Mariana Khouri Giusto, parentes e amigos. O enterro foi realizado no Cemitério do Morumbi.

Helio Epitacio Leal Pereira – Aos 49 anos. Era solteiro. O enterro foi realizado no Cemitério e Crematório Primaveras.

MISSAS

Artur Emmerich Giusto – Dia 8, às 19 horas, na Igreja de Nossa Senhora do Perpétua do Socorro, na R. Honório Líbero, 90, Jardim Paulistano (7º dia).

Luiz Fernando Campello – Dia 9, às 13 horas, na Paróquia Nossa Senhora do Brasil, na Pça. Nossa Sra. do Brasil, 01, Jardim America (7º dia).

Cemitério Israelita do Butantã (Yurtzait)

Samuel Feldman – Amanhã, às 10 horas, no S R - Q 364 – Sep. 96.

(Shloshim)

Edmondo Andrei – Amanhã, às 11 horas, no S C - Q 22 – Sep. 01.

Cemitério Israelita do Embu (Shloshim)

James Kripka – Amanhã, às 11 horas, no S B - Q 27 – Sep. 44.

pressreader
PRINTED FOR SUBSCRIBER PRESSREADER.COM +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW