

Operação Altas Temperaturas é retomada com tendas em toda a cidade



Fotos: Divulgação

Os idosos são mais suscetíveis à desidratação e demandam atenção especial, pois o envelhecimento reduz a sensibilidade à sede

Esse Plano de Continuidade foi iniciado em setembro do ano passado, e tem como foco oferecer assistência à população, priorizando aqueles em condições mais vulneráveis, como pessoas em situação de rua e idosos, mais suscetíveis aos efeitos adversos das altas temperaturas.

Além das tendas, orientadores socioeducativos do Serviço Especializado de Abordagem Social (SEAS) e agentes do Ampara SP estão presentes para oferecer encaminhamentos e acolhimento.

A Defesa Civil de São Paulo decretou estado de alerta para altas temperaturas desde às 9 horas do dia 13, devido à previsão de temperaturas máximas acima da média para março, atingindo 28,4°C. A chegada de uma massa de ar quente e seco durante a semana contribuirá para dias predominantemente ensolarados, com diminuição dos índices de umidade do ar.

Saiba as dicas de prevenção para os dias quentes

Em meio ao cenário de aumento das temperaturas, a Organização Meteorológica

Mundial (OMM) declarou 2023 como o ano mais quente da história global.

No Brasil, a média de temperatura foi 0,69°C acima da média histórica de 1991/2020.

Para enfrentar os dias quentes, especialistas reforçam a importância de cuidados com a saúde, principalmente a hidratação regular. A quantidade diária recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) é de 2,5 litros para homens e 2,2 litros para mulheres. Crianças e idosos, mais suscetíveis à desidratação, demandam atenção especial, pois o envelhecimento reduz a sensibilidade à sede.

A água desempenha funções vitais no organismo, transportando nutrientes, regulando a temperatura e promovendo reações químicas. A boa hidratação proporciona benefícios como melhoria na circulação e prevenção de inchaços.

Sintomas de desidratação, como boca seca, pele ressecada, fraqueza e tontura, devem ser monitorados, especialmente em dias mais quentes. Para quem pratica esportes, a hidratação antes, durante e após o exercício é essencial.



Os animais também são recebidos nas tendas do Plano Altas Temperaturas com água fresca

Ouçá sempre um especialista: seu médico, dentista ou farmacêutico

Ninguém, vizinho, colega de trabalho ou irmão, pode substituir seu médico, dentista ou farmacêutico na hora de orientar sobre um medicamento.

O organismo de cada pessoa reage de forma particular. Às vezes, os mesmos sintomas podem indicar enfermidades diferentes.



Linha 6-Laranja do Metrô tem início das operações previsto para setembro de 2026



Foto: Divulgação

Obras da Estação Brasília já transformaram a região

O Projeto da Linha 6-Laranja do Metrô é realizado através de uma Parceria Público Privada (PPP) entre o Governo do Estado de São Paulo e a Concessionária Linha Universidade (Linha Uni), com a Construtora Acciona. Atualmente, a linha

já conta com mais de 7 km de túneis construídos, sendo que a tuneladora sul chegou à Estação PUC-Cardoso de Almeida no final de janeiro. A tuneladora norte chegou à Estação Itaberaba-Hospital Vila Penteado, sua terceira parada em direção à Estação

Brasília, em 1º de março. Ao todo, já são 9 estações conectadas da Linha 6. O investimento total do empreendimento ultrapassa R\$18 bilhões. A previsão é de que 630 mil pessoas utilizem diariamente a Linha 6-Laranja do Metrô.

Banco de Sangue do AC Camargo Câncer Center pede ajuda da população devido ao baixo volume de doadores

O Banco de Sangue do AC Camargo Câncer Center encontra-se com baixo volume de doadores, o que levou a instituição a fazer um apelo à população para que se mobilizem contribuindo com doações urgentes de sangue e plaquetas.

A necessidade é crucial, especialmente para os pacientes em tratamento oncológico, que frequentemente necessitam de sessões de quimioterapia e radioterapia. Esses procedimentos podem resultar na diminuição da produção natural de sangue pelo organismo, levando à anemia ou plaquetopenia, tornando indispensável



Foto: Divulgação/FreePik

O Banco de Sangue do AC Camargo Câncer Center precisa de doações, devido ao estoque baixo de sangue e, principalmente, plaquetas

a realização de transfusões sanguíneas. Além disso, os

sangramentos decorrentes do próprio tumor aumentam a demanda por reservas de sangue, imprescindíveis para cirurgias frequentes.

O Banco de Sangue do AC Camargo Câncer Center funciona de segunda a sexta-feira, das 8 às 17 horas, e aos sábados, das 8 às 15 horas. Não abre aos domingos e feriados. Os interessados em contribuir podem entrar em contato pelo telefone (11) 2189-5000, selecionando a opção 5 no menu telefônico, de segunda a sexta-feira, das 8 às 17 horas, para agendar sua doação de sangue.



MÉDICOS



DR. CYRO FRANCISCO CORDEIRO
Varizes • Microvarizes
Moléstias Arteriais
RUA DARZAN, 372
Fone: 2973-0450

DOENÇAS DOS RINS E VIAS URINÁRIAS

Dr. Limírio Moreira da Fonseca
CRM: 175.962

Dr. Luiz Augusto Seabra Rios
CRM: 52.025

Rua Conselheiro Brotero, 1.539 - 2º and. - sts. 23/24

3666-8068

Dr. Geraldo Teles Machado Jr. Título de especialista nº 00414/82
CRM 28.142 **Depois de + de 23 anos**
também na V. Maria Alta

"SÍNDROME DO PÂNICO", DEPRESSÕES

Somatizações (Doenças físicas de causas psíquicas), neuroses, fobias, T.O.C., psicoses, alcoolismo, dependência química, anorexia, bulimia, obesidade, traumas de assaltos e sequestros, internações domiciliares e psicoterapia individual, de casais e familiar.

Dra. Helena Beatriz B. T. Machado Psicanalista e Psicóloga
CRP 06/42630-2

Análise, Ludoterapia, Psicoterapia (individual, casal e família), Fobia, Anorexia, Bulimia, Obesidade e Orientação Vocacional. Atendimento: crianças, adolescentes e adultos

Consultas só com hora marcada • Não atendemos convênios

Atendemos emergências, e aos sábados, domingos e feriados

Rua Maestro João Gomes de Araújo, 50 - cj. 81 - A. Santana

Rua Pará, 50 - cjs. 31/32 - Higienópolis

Informações e marcação de consultas: Tels: 2281-6500 • 2973-6743

CRM: 25.290

Portellinha Dr. Waldir Portellinha

Oftalmologia

Cirurgias a Laser • Miopia • Lentes de Contato

Catarata • Lentes Intraoculares • Plástica Ocular

Glaucoma • Retina • Transplante de Córnea

Av. Brig. Luiz Antônio, 2.504 - CEP 01402-000 - 11º And. - Jd. Paulista

Tel: 3284-8186 / Fax: 3287-8506 • www.portellinha.com.br

Zona Norte, ame-a!