

Da Redação

As altas temperaturas e baixa umidade do ar dos últimos dias darão lugar a uma onda de frio, que atuará com mais intensidade, principalmente, a partir de domingo até quarta-feira, dia 28, na região de Campinas. Segundo boletim emitido ontem pela Defesa Civil, estão previstas temperaturas mínimas na casa dos 7°C e 8°C. Ontem, a Umidade Relativa do Ar (URA) caiu para 19,5%, às 11h40, na estação medidora do Instituto Agrônomo de Campinas (IAC), no Taquaral, que também registrou temperatura de 32,1°C no mesmo horário.

### Mudança no clima deve acarretar em chuvas na cidade

A aproximação e passagem de uma frente fria começa a mudar já a partir de hoje as condições de tempo na região, proporcionando chuvas e queda expressiva nas temperaturas. De acordo com o Centro de Pesquisas Meteorológicas e Climáticas Aplicadas à Agricultura (Cepagri), da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), hoje as temperaturas ainda devem ficar elevadas, entre 17°C e 32°C. No domingo, com a passagem da frente fria, a condição de céu encoberto e com chuvas, as temperaturas ficam mais baixas e com pequena amplitude térmica, devendo ficar entre 13°C e 20°C.

Na virada de domingo para segunda-feira, é esperada uma queda acentuada nas temperaturas, o que pode resultar nas mínimas de 7°C e 8°C na madrugada de segunda-feira. A sensação de frio deverá ser agravada por ventos contínuos com intensidade moderada a forte. O frio mais intenso é esperado para durar até terça-feira. A partir da quarta, dia 28, a expectativa é que as temperaturas subam gradativamente.

"Conforme citado pela Defesa Civil do Estado, é muito importante que as pessoas estejam atentas aos mais vulneráveis, como os idosos, as crianças e as pessoas em situação de rua", destacou a Prefeitura em nota divulgada sobre o alerta climático.

"Essas amplitudes térmicas causam bastante danos à saúde, por isso é importante se proteger. Existe ainda a perspectiva de que o tempo seco persista, então mesmo com o frio as pes-



Expectativa é que pancadas de chuva aliviem o tempo seco e melhorem a qualidade do ar, muito afetada pelas queimadas que assolaram todo o Estado de São Paulo na última semana

QUEDA BRUSCA

# Frente fria derruba temperatura em Campinas

Mínima pode chegar até a 7°C na madrugada de domingo para segunda

soas não devem se descuidar de tomar bastante água e usar soro fisiológico para olhos e narinas", informou o coordenador regional e diretor da Defesa Civil de Campinas, Sidnei Furtado. Em caso de emergências, as pessoas podem solicitar orientação para o telefone 199 da Defesa Civil.

### URA

Segunda o Cepagri, a URA abaixo de 20% exige cuidados redobrados com a hidratação. A população deve fazer a ingestão regular de bebidas não alcoólicas, preferencialmente água, chás e sucos naturais, umidificação de ambientes e o uso de produtos

adequados para combater o ressecamento e desconforto na pele, olhos e nariz. Também é necessário evitar a prática de exercícios físicos e atividades laboriosas nas horas mais quentes do dia.

Em alguns casos (desconforto pronunciado e persistente), pode ser necessário acompanhamento médico. A qualidade do ar, em termos de poluição, também se encontra prejudicada, com períodos em que o Índice de Qualidade do ar está "moderado", de acordo com medições da Cetesb nas três estações medidoras na cidade (Centro, Taquaral e Vila União). Isso po-

de agravar o desconforto causado pelo ar seco, especialmente em crianças, idosos e pessoas com comorbidades cardíacas e respiratórias.

### PESSOAS EM SITUAÇÃO DE RUA

Nos meses mais frios do ano, entre maio e setembro, Campinas realiza a Operação Inverno, que oferece acolhimento a pessoas em situação de rua por meio do SOS Rua. Elas são encaminhadas para os serviços da rede de proteção, assistência social e de saúde, quando aceitam.

No caso de recusa, são ofertados cobertores para passar a

noite. Na operação, as equipes atuam de domingo a domingo. De segunda a sexta o horário é das 8h à meia-noite. Já nos finais de semana e feriados, as equipes atuam das 18h à meia-noite. Para informar o SOS Rua sobre uma pessoa em situação de rua necessitando de abrigo é possível ligar para o (19) 3253-4512, das 8h às 18h. No horário noturno, o canal é o WhatsApp, no número (19) 99984-6496.

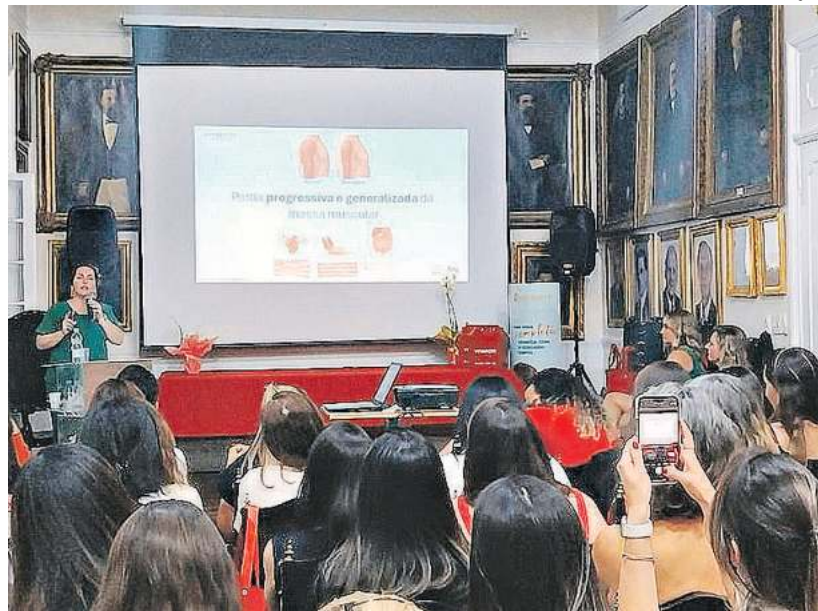
A 16ª semana da Operação Inverno (12 a 15 de agosto), resultou em 534 abordagens pela equipe do SOS Rua, de acordo com o último balanço divulga-

do pela Prefeitura. Foram distribuídos 994 cobertores e houve 88 acolhimentos no Setor de Atendimento ao Migrante, Itinerante e Mendicante (Samim), o albergue municipal. Desde o início da operação, houve 8.109 abordagens, 1.459 albergamentos e foram distribuídos 12.775 cobertores. A quinta semana da Operação Inverno, entre 27 de maio e 2 de junho, registrou o maior número de abordagens, 703. Na décima primeira semana, de 08 a 14 de julho, houve o maior número de distribuição de cobertores: 1.227. A 14ª semana foi a que registrou o maior número de albergamentos: 112.

SAÚDE

# Sarcopenia é tema de palestra no Beneficência Portuguesa

Evento apresentou estratégias nutricionais para o cuidado de pacientes com perda de massa e força na musculatura esquelética



Cerca de um terço da massa muscular é perdido com o envelhecimento; a partir dos 40 anos a perda é de 0,5% ao ano e pode chegar até a 1% depois dos 65

sociada a um pior prognóstico. Por isso, é fundamental construir uma boa reserva ao longo da vida e tratar os casos de sarcopenia", disse a nutricionista especializada em Terapia Nutricional, Catherine Zago, que atua em Curitiba (PR). Ela esteve em Campinas na última quinta-feira (22), onde ministrou a palestra "Estratégias Nutricionais para o Manejo do Paciente Sarcopênico".

O encontro reuniu mais de 100 nutricionistas e outros profissionais da área da saúde no Hospital Beneficência Portuguesa de Campinas. A especialista reforçou a necessidade de dieta adequada e exercícios físicos como diretrizes para o envelhecimento com níveis de massa muscular adequados. "A sarcopenia é um acometimento que nós, profissionais da saúde, teremos de lidar cada dia com mais ênfase, em razão do envelhecimento da população," explicou a especialista. Ela acrescentou que o IBGE já informou que os idosos deixaram de ser a menor parcela da população e superaram a faixa etária de 15 a 24 anos.

A coordenadora do Serviço de Nutrição da Beneficência, Silvia Giorgetti, exaltou a importância do tema. "Podemos discutir desde a teoria até a prática clínica e conseguimos reunir especialistas de hospitais de toda a região: médicos, enfermeiros, nutricionistas, fonoaudiólogos, assistentes sociais, fisioterapeutas. Foi uma discussão com uma verdadeira equipe multidisciplinar", disse. Silvia acrescentou que o evento também foi uma forma de homenagear os profissionais da área, já que em 31 de agosto será celebrado o Dia do Nutricionista.



19 99743-3929  
19 3242-3355 @massamiveiculos  
Rua Primeiro de Março, 451  
Jd. Guanabara - Campinas  
www.massamiveiculos.com.br

AS MELHORES OPÇÕES VOCÊ ENCONTRA AQUI.  
VENHA FAZER UM ÓTIMO NEGÓCIO.

Modelo	Características	Preço
<b>VOLKSWAGEN</b>		<b>À VISTA</b>
22 NIVUS HIGHLINE 200 TSI 1.0 AUT. FLEX	Metalico, Top de Linha, Launching Edition, Multimidia, Couro, Cont. Tira/Estab., Sens./Cam. Rê, 69.000Km, UD	R\$ 112.990,00
22 T-CROSS 200 TSI 1.0 AUT. FLEX	Metalico, Completo, Multimidia, And. Auto/Carplay, P.Aut., P.Shift, ALC, Cont. Tira/Estab., Cam. Rê, Rev., 39.500Km, UD	R\$ 111.990,00
21 FOX CONNECT 1.6 MSI 4P FLEX	Completo, Alarme, CDMP3, USB, Bluetooth, Cont. Som Volante, Rodas, Air Bag Duplo, ABS, F.Nebolina, Sens. Rê, 46.000Km	R\$ 62.990,00
20 VOYAGE 1.6 MSI AUTOMÁTICO FLEX	Ar. Direção, Conjunto Elétrico, Alarme, Multimidia, Alarme, Air Bag's, ABS, 45.000Km	R\$ 62.490,00
18 POLO MSI 1.6 MT FLEX	Completo, Alarme, Multimidia, Air Bag's, ABS, Rodas, Controle Tração/Estabilidade, Sensor de Rê, 98.000Km	R\$ 64.490,00
15 UP TAKE 1.0 3c 4P MT FLEX	Ar. Direção, Conjunto Elétrico, Alarme, MP3, USB, Air Bag Duplo, ABS, 91.000Km	R\$ 38.490,00
<b>CHEVROLET</b>		
19 PRISMA LT 1.4 MT 6 Marchas FLEX	Metalico, Ar. Direção, Trio Elétrico, Alarme, My Link, USB, Bluetooth, Rodas, Comp. Bordo, Câmera de Rê, 102.000Km, UD	R\$ 61.990,00
13 CLASSIC LS 1.0 VHC FLEX	Metalico, Ar. Direção, Conjunto Elétrico, Alarme, MP3, 101.000Km	R\$ 31.990,00
<b>FIAT</b>		
19 CRONOS PRECISION 1.8 AUTOMÁTICO FLEX	Compl., Multimidia, Volante Multil., USB, Bluet., Air Bag's, ABS, Rodas, P.Autom., P.Shift, Sens. Rê, 56.000Km, UD	R\$ 70.990,00
<b>HYUNDAI</b>		
19 HUNDAI 1.0 3c FLEX	Metalico, Ar. Direção, Conjunto Elétrico, Alarme, MP3, USB, Bluetooth, Air Bag Duplo, ABS, 70.000Km, Único Dono	R\$ 53.990,00
18 HB20 HATCH COMFORT 1.0 3c FLEX	Ar. Direção, Conjunto Elétrico, MP3, USB, Bluetooth, Air Bag Duplo, ABS, 91.000Km	R\$ 52.990,00
14 TUCSON GLS 2.0 AUTOMÁTICA FLEX	Metalico, Completo, Ar. Digital, Multimidia, Couro, Rodas, Câmera de Rê, Farol de Nebolina, 138.000Km	R\$ 51.490,00
<b>HONDA</b>		
18 HR-V TOURING 1.8 CVT AUTOM. FLEX	Top de Linha, Ar. Digital, Multimidia, Couro, P.Aut., P.Shift, Cont. Tira/Estab., F.Neb., Cam. Rê, DRL, 96.000Km, UD	R\$ 97.990,00
16 FIT EXL 1.5 CVT AUTOM. FLEX	Metalico, Completo, Alarme, CDMP3, USB, Bluetooth, Couro, Air Bag's, ABS, Piloto Automático, Câm. Rê, F.Nebolina, 45.000Km	R\$ 69.990,00
16 NEW CIVIC LXRC 2.0 AUTOM. FLEX	Completo, Ar. Digital, MP3, USB, Bluetooth, Volante Multil., Couro, P.Aut., P.Shift, Cam. Rê, F.Nebolina, 72.900Km, UD	R\$ 79.990,00
14 NEW CIVIC EXR 2.0 AUTOM. FLEX	Metalico, Top de Linha, Teto, Multimidia, Ar. Digital, Couro, P.Aut., P.Shift, C.Tira/Estab., Câm. Rê, F.Neb., 194.000Km, UD	R\$ 69.990,00
<b>JEEP</b>		
22 COMPASS LIMITED 1.3 TURBO AUTOM. FLEX	Perolada, Completo, Multimidia, And. Auto/Carplay, Couro, P.Aut., Cont. Tira/Estab., Cam. Rê, 15.400Km, UD	R\$ 146.490,00
<b>NISSAN</b>		
12 LIVINA X-GEAR 1.6 MT FLEX	Metalico, Ar. Direção, Trio Elétrico, Alarme, CDMP3, Air Bag Duplo, ABS, Rodas, Câmera Sens. Rê, 104.000Km	R\$ 31.990,00
<b>MITSUBISHI</b>		
14 PAJERO FULL 3.2 HPE 4X4 TB INT. 4X4 DIESEL	Metalico, Completo, Multimidia, Teto, Ar. Condicionado Digital, Couro/Elétrico, Câmera de Rê, 7 Lugares, 188.000Km	R\$ 132.990,00
<b>TOYOTA</b>		
19 COROLLA XEI 2.0 CVT AUT. FLEX	Metalico, Completo, Multimidia, Volante Multil., Couro, Air Bag's, ABS, P.Aut., P.Shift, Câmera de Rê, F.Nebolina, 119.000Km	R\$ 94.990,00
16 COROLLA XEI 2.0 CVT AUT. FLEX	Metalico, Completo, Multimidia, Volante Multil., Couro, Air Bag's, ABS, P.Automático, P.Shift, Câm. Rê, F.Nebolina, 105.000Km	R\$ 84.490,00
21 YARIS SEDAN XL PLUS 1.5 CVT AUT. FLEX	Met., Compl., Botão Start/Stop, Multimidia, Volante Multil., P.Autom., Rodas, F.Neb., Câm. Rê, 95.000Km, Revis., UD	R\$ 82.490,00
<b>MINI COOPER</b>		
12 CABRIO 1.6 2P AUTOMÁTICO GASOLINA	Completo, Botão Start/Stop, Ar. Digital, Couro, Conservado, 77.000Km	R\$ 92.990,00
<b>CITROËN</b>		
15 C3 EXCLUSIVE 1.5 MT FLEX	Ar. Digital, Direção, Trio Elétrico, Alarme, CDMP3, USB, Rodas, Para Brisa Zenith, 114.000Km	R\$ 41.490,00
<b>BMW</b>		
21 320i SPORT GP 2.0 TURBO AUTOM.	Metalico, Completo, Teto, Botão Start/Stop, Multimidia, Banco Elétrico/Couro, Ausd. Musc. Faixa, 32.000Km, UD	R\$ 214.990,00
<b>MOTOCICLETA</b>		
24 YAMAHA FJ125c	GASOLINA, PRETA, 125cc, ÚNICO DONO	R\$ 13.790,00

\*"se beber, não dirija" | "não dirija e fale ao celular ao mesmo tempo" | "Nos reservamos o direito de corrigir possíveis erros de digitação e/ou publicações"

Da Redação

A perda de massa e força na musculatura esquelética, conhecida como sarcopenia, que acomete principalmente as pessoas idosas, foi tema de palestra promovida pelo Hospital Beneficência Portuguesa, com foco nas estratégias nutricionais para lidar com pacientes que sofrem com o problema. De acordo com a literatura médica, cerca de um terço da massa muscular perde-se conforme vai se ficando mais velho, começando a partir dos 40 anos

com queda de 0,5% ao ano e aumentando até cerca de 1% ao ano a partir dos 65 anos de idade.

Muito mais do que estética, a massa muscular é essencial para a saúde do corpo. A musculatura ajuda a prevenir doenças crônicas, como obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares, quadros que se tornam mais comuns conforme as pessoas envelhecem, e é fundamental para quem está em tratamento de qualquer doença.

"A falta desse tecido aumenta o risco de complicações e está as-