

Saúde e Bem-estar

DIA MUNDIAL DO CAFÉ

Nutricionista aponta vantagens do consumo moderado e alerta para cuidados em casos de sensibilidade ou condições específicas

THIAGO FREIRE

Ontem, 14 de abril, celebrou-se o Dia do Café, data instituída há dez anos pela Organização Internacional do Café (OIC) para celebrar a bebida, que continua ocupando papel de destaque tanto na economia quanto no cotidiano de milhões de pessoas.

No Brasil, o produto mantém a liderança nas exportações agrícolas e figura como a segunda bebida mais consumida no país, atrás apenas da água.

Além de sua relevância econômica, o café é apontado como benéfico à saúde. Segundo Mariana Cardoso, nutricionista e professora de nutrição da Estácio, a bebida é rica em antioxidantes e compostos bioativos, como a cafeína. Esses componentes podem contribuir para o aumento da atenção, melhoria do humor e até mesmo atuar na proteção contra doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson.

COMO CONSUMIR DE FORMA SAUDÁVEL

No entanto, a especialista destaca que o consumo deve ser moderado. A recomendação para adultos saudáveis é de até 400 mg de cafeína por dia, o que corresponde a cerca de três

Especialista fala dos efeitos do café no organismo

a quatro xícaras de café coado.

“Mas esse número pode variar. Pessoas mais sensíveis, com problemas cardíacos, gestantes ou indivíduos com ansiedade podem precisar reduzir esse limite”, explica.

Para quem tem condições como gastrite ou hipertensão, o tipo de café e a quantidade ingerida também merecem atenção. A acidez da bebida pode causar desconfortos gástricos, e a cafeína pode interferir na pressão arterial e no ritmo cardíaco.

Outro ponto de atenção é a forma de consumo. Segundo a nutricionista, o café puro oferece os maiores benefícios. O uso excessivo de açúcar pode anular seus efeitos positivos, especialmente para pessoas com resistência à insulina ou diabetes.

O adoçante, se usado com moderação, é uma alternativa. Já o leite, embora reduza a acidez, pode interferir na absorção de antioxidantes.

PREÇO PESA NO BOLSO

Apesar da tradição e dos benefícios, o preço da bebida tem pesado no bolso do consumidor. Dados recentes apontam um aumento acumulado de 66%, o que tem levado parte da população a reduzir ou até eliminar o café da lista de compras.

Como substitutos, opções naturais como chá verde ou guaraná em pó são apontadas por especialistas como alternativas com efeitos semelhantes — ainda que sem replicar completamente o perfil do café



No Brasil, o produto mantém a liderança nas exportações agrícolas

FUNDAÇÃO CASA DA CULTURA HERMILO BORBA FILHO - FCCHBF

A FUNDAÇÃO CASA DA CULTURA HERMILO BORBA FILHO - FCCHBF, em cumprimento a autorização procedida pela autoridade competente, faz publicar o presente Extrato de INEXIGIBILIDADE de Licitação nº 003/2025. Objeto: CONTRATAÇÃO DA ATRAÇÃO MUSICAL: FAEL, APRESENTAÇÃO NO DIA 27 DE FEVEREIRO DE 2025, NAS FESTIVIDADES DO PRÉMARES 2025 NO MUNICÍPIO DOS PALMARES. Contratada: ASSOCIAÇÃO DOS FORROZEIROS E TRIO PÉ DE SERRA DE CARUARU, inscrita no CNPJ nº 11.706770/0001-70 No valor de R\$ 50.000,00 (Cinquenta mil reais). Período de vigência do contrato: 90 (Noventa Dias). Fundamentação Legal: Art. 74, inciso II da Lei 14.133/2021. Palmares - PE, 19 de fevereiro de 2025. Cicero Nonato da Silva - Presidente.

PREFEITURA MUNICIPAL DE JOAQUIM NABUCO AVISO DE LICITAÇÃO

PROCESSO LICITATÓRIO Nº 027/2025 PREGÃO ELETRÔNICO Nº 017/2025, SRP Nº 010/2025, OBJETO: Registro de preço para Aquisição parcelada de artigos explosivos, incluindo a linha de **baixo ruído para eventos cenográficos e prestação de serviços Blaster Pirotécnico para atender as demandas das diversas secretarias da Prefeitura Municipal de Joaquim Nabuco/PE**, Valor R\$ 323.103,20 (trezentos e vinte e três mil, cento e três reais e vinte centavos), Início do Acolhimento das propostas: a partir do dia 15 de Abril de 2025, Limite para acolhimento das propostas: 09:00 h. do dia 29 de Abril 2025, Início da Sessão de Disputa: às 10:00 hs. do dia 29 de Abril de 2025. Informações através do e-mail: cpl2023j.nabuco@gmail.com - Esclarecimentos e Impugnações www.bnc.pe.gov.br (exclusivamente no sistema BNC). Local de acesso ao edital, sites: www.joaquimnabuco.pe.gov.br, www.bnc.pe.gov.br e www.pncp.gov.br.

Joaquim Nabuco/PE, 14 de Abril de 2025.

Hélio Rodrigues Da Silva
Secretário de Administração

PREFEITURA MUNICIPAL DE RIACHO DAS ALMAS

AVISO DE LICITAÇÃO
PROCESSO LICITATÓRIO Nº 036/2025
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 012/2025

Objeto: Constitui objeto do presente Pregão Eletrônico objetivando o Registro de Preços de medicamentos, para atender às demandas da Secretaria Municipal de Saúde do Poder Executivo do Município de Riacho das Almas/PE, conforme Termo de Referência simplificado constante no Anexo I do Edital. Valor estimado: R\$ 1.318.819,25 (um milhão trezentos e dezotto mil oitocentos e dezoito reais e vinte e cinco centavos). Início do acolhimento das propostas: 15 de abril de 2025. Encerramento do acolhimento e abertura das propostas: 30 de abril de 2025 às 08hrs e 30min. Abertura da sessão de lances: 30 de abril de 2025 às 09:00hrs (horário de Brasília). O julgamento ocorrerá pelo BNC. Informações pelo e-mail: cataschodasalmas@gmail.com ou na sala da CPL, no endereço sito à Rua Justo Fernandes da Mota, 68, Centro, Riacho das Almas-PE (CEP: 55.120-000). O edital estará disponível no portal da transparência do Município: <https://www.riachodasalmas.pe.gov.br>. Local em que os interessados poderão ler e obter o texto integral do Edital.

Riacho das Almas/PE, 14 de abril de 2025
MÁRCIA HELENA CARDOSO SOARES - Pregoeira