

## Hábito de beber água

## Durante o inverno, também há risco de desidratação

YURI ARCURS/ADOBE STOCK

Com a chegada do inverno, é comum diminuir o consumo de água. O problema é que, mesmo com temperaturas mais baixas, o organismo continua perdendo líquidos ao longo do dia. Como a sensação de sede diminui, aumenta o risco de uma desidratação silenciosa, que pode causar cansaço, dores de cabeça, tontura e até favorecer problemas renais.

Segundo Alice Paiva, nutricionista esportiva e funcional, crianças e idosos merecem atenção especial. “Os pequenos costumam não interromper as brincadeiras para se hidratar, e o alerta é ainda maior para os idosos: segundo o Ministério da Saúde, pessoas com mais de 60 anos apresentam redução natural da percepção da sede, tornando-se mais suscetíveis à desidratação. Ges-



tantes, praticantes de atividade física e pessoas com doenças crônicas também precisam manter uma rotina regular de hidratação, independentemente da estação”, explica.

Além da água, bebidas naturais podem ajudar a variar o consumo de líqui-

dos. “A água de coco é uma ótima opção por conter eletrólitos como potássio, magnésio e sódio, que auxiliam no equilíbrio hídrico do organismo. Ela não substitui a água, mas pode complementar a hidratação de forma prática ao longo do dia”, destaca a especialista. (AE)

## Dicas para se hidratar

- Não espere a sede aparecer: mantenha uma rotina de hidratação ao longo do dia.
- Varie as fontes de líquidos: água de coco e outras bebidas naturais podem complementar a ingestão de líquidos e eletrólitos.
- Dê atenção às crianças e aos idosos: esses grupos costumam perceber menos a necessidade de se hidratar.
- Inclua alimentos ricos em água: frutas, verduras e legumes também contribuem para a hidratação.
- Fique atento aos sinais do corpo: boca seca, urina escura, cansaço e dor de cabeça podem indicar desidratação.

## Farmacêutica encerra teste de medicação para o coração

A AstraZeneca informou que seu medicamento Wainua não atingiu o objetivo primário em um estudo clínico de fase avançada para doença cardíaca, frustrando as expectativas dos investidores de expansão do pipeline além de seu principal negócio de tra-

tamentos oncológicos. A farmacêutica britânica informou que o medicamento não cumpriu o desfecho primário em um estudo de fase 3 para tratamento da cardiomiopatia amiloide por transtirretina (ATTR-CM), um tipo raro de doença cardíaca. (AE)

## Julho Neon incentiva cuidado com saúde bucal neste mês

Este mês é marcado pela campanha “Julho Neon”, um movimento nacional de conscientização sobre saúde bucal. A iniciativa envolve beneficiários dos planos de saúde com odontologia, dentistas, operadoras, empresas, instituições e a comunidade, estimulando o acesso à informação e ao

acompanhamento regular. A Doctor Clin oferece livre acesso para agendamento em toda a rede odontológica da operadora aos beneficiários dos planos de saúde com odontologia. A orientação é que as pessoas aproveitem para conferir os profissionais e coloquem em dia a visita ao dentista.



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

PREFEITURA MUNICIPAL DE ROLANTE  
“Capital Nacional da Cuca”AVISO DE RETIFICAÇÃO E REMARCAÇÃO DE LICITAÇÃO  
EDITAL DE CHAMADA PÚBLICA ELETRÔNICA Nº 001/2026

Objeto: Chamada Pública a aquisição de gêneros alimentícios da Agricultura Familiar e do Empreendedor Familiar Rural ou suas organizações, para o atendimento ao Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) para os alunos da rede pública municipal de ensino de Rolante/RS, conforme as especificações e quantidades constantes no Termo de Referência. **Novo período para envio da documentação de habilitação e dos Projetos de Venda:** de 10/07/2026 até 04/08/2026, às 08h59min. **NOVA Data e Hora da abertura da sessão:** 04 de AGOSTO de 2026, às 9 horas. Motivo da retificação: Suprimir/cancelar os itens 35, 36 e 37; alterar itens de entrega semanal; alterar dotações de itens.

AVISO DE RETIFICAÇÃO E REMARCAÇÃO LICITAÇÃO  
EDITAL DE CONCORRÊNCIA Nº 012/2026

Objeto: Contratação de empresa especializada para execução de 20 (vinte) EDIFICAÇÕES RESIDENCIAIS do Programa 5600020250030 - Minha Casa, Minha Vida, Fundo Nacional de Habitação de Interesse Social - MCMV FNHIS SUB 50, do Ministério das Cidades do Governo Federal, através da Proposta nº 040845/2025, Termo de Compromisso nº 996006/2025/MCIDADES/CAIXA. Critério de julgamento: Menor preço global / Modo de Disputa: Aberto / Licitação Ampla Concorrência / NOVA DATA E HORA DA ABERTURA DA SESSÃO: 28 de JULHO de 2026, às 9h / Limite para envio das propostas: 08h59min da mesma data. Motivo da retificação: Retifica-se as alíneas “b” a “f” do item 6.1.4 – Qualificação técnica. O Edital, retificação e anexos encontram-se disponíveis no site do Município de Rolante/RS, <https://www.portaldecompraspublicas.com.br/>, PNCP e, posteriormente, na página do TCE-RS – LicitaCon Cidadão. Rolante/RS, 09 de julho de 2026. ALCEU TREVIZANI DA ROSA - Prefeito Municipal



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

Município de Ivoti

EDITAL Nº 155/2026, DE 09 DE JULHO DE 2026  
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 57/2026 – REGISTRO DE PREÇOS

O Município de Ivoti, torna público, a licitação em epígrafe. Objeto: Contratação de empresa especializada na prestação de serviços de manutenção preventiva e corretiva da frota municipal, compreendendo serviços de mecânica, elétrica, hidráulica, lubrificação, lavagem, socorro mecânico, de caminhões, ônibus, máquinas e equipamentos pesados pertencentes ao Município. Cópias do Edital nº 155/2026 poderão ser retiradas através do site [www.portaldecompraspublicas.com.br](http://www.portaldecompraspublicas.com.br). A sessão pública será realizada no dia 27/07/2026, às 9h, devendo as propostas serem apresentadas no site indicado acima até as 08h55min deste mesmo dia. Ivoti, 09 de julho de 2026. Valdir José Ludwig - Prefeito Municipal.



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

MUNICÍPIO DE NOVA PETRÓPOLIS

MUNICÍPIO DE NOVA PETRÓPOLIS

EDITAL DE PREGÃO ELETRÔNICO 71/2026. Pregão eletrônico para aquisição de insumos para máquina de café. Demais especificações no edital. Abertura da sessão pública: 22.7.2026. Horário final para o envio de propostas: 8:59. Início da sessão pública: 9:00, horário de Brasília (DF). Abertura dos itens para a fase de lances: 9:10. Local: <https://www.portaldecompraspublicas.com.br/>. Informações: (54) 3281-8400, ramal 2907, das 14:00 às 16:30, ou no site <https://www.novapetropolis.rs.gov.br/>. Em 10.7.2026. Daniel Carlos Michaelsen - Prefeito Municipal.

A sua visão precisa de cuidados?

Lembre-se ela é a sua janela para o mundo!

NO CATARATA CENTER, SEU HOSPITAL DE OLHOS EM NOVO HAMBURGO, NOS DEDICAMOS A CUIDAR NÃO SÓ DA SUA VISÃO, MAS A CUIDAR DE VOCÊ.

Venha para o Catarata Center e recupere a liberdade de ver bem!

Atendemos convênios.



Agende sua consulta!

Catarata Center - seu hospital de olhos em Novo Hamburgo.

☎ 51 2500-7598 📞 51 98992-3467 📷 @cataratacen-

