

Brasil bate recorde de 31 mil transplantes

O Brasil registrou recorde histórico de transplantes em 2025, com 31 mil procedimentos realizados no País. O número representa um crescimento de 21% em relação a 2022, quando foram realizados 25,6 mil transplantes. O resultado reflete o avanço da logística e da organização do sistema em todo o País, com o fortalecimento de parcerias institucionais e a ampliação do acesso dos pacientes aos transplantes.

Os resultados positivos também refletem o esforço conjunto entre o Ministério da Saúde, companhias aéreas e a Força Aérea Brasileira (FAB) para garantir o transporte ágil de órgãos e equipes de captação e transplante.

ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL PREFEITURA MUNICIPAL DE TRAMANDAÍ

AVISO DE EDITAL DE PREGÃO ELETRÔNICO RP Nº 57/2026.

JUAREZ MARQUES DA SILVA, Prefeito Municipal de Tramandaí, no uso de suas atribuições legais, torna público para conhecimento dos interessados, a publicação do Edital de Pregão Eletrônico RP nº 57/2026, que tem por objeto a **contratação de empresa especializada na locação de ambulâncias com e sem condutor a serem utilizadas pelo Município**. Toda documentação deverá ser incluída junto ao sistema até as 13h do dia 28/05/2026 (para verificação de conformidade com o Edital). O edital encontra-se disponível nos sites: www.banrisul.com.br, ou www.pregaonlinebanrisul.com.br, portal de licitações do Banrisul. Maiores informações no Setor de Licitações da Prefeitura Municipal, sito à Avenida da Igreja, 346, 3º andar, Centro, Tramandaí/RS e cópia do Edital em nossa página na Internet, no endereço eletrônico www.tramandai.rs.gov.br, opção licitações, Edital de Pregão Eletrônico nº 57/2026.

ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL PREFEITURA MUNICIPAL DE ROLANTE AVISO DE LICITAÇÃO EDITAL DE PREGÃO NA FORMA ELETRÔNICA Nº 013/2026

Objeto: Registro de preços para fornecimento de forma parcelada de PNEUS e CAMARAS de AR. Tipo de julgamento: menor preço por item / Modo de Disputa: Aberto / Data e Hora da abertura da sessão: 26 de MAIO de 2026, às 9 horas / Limite para envio das propostas: 08h59min da mesma data.

AVISO DE LICITAÇÃO EDITAL DE PREGÃO NA FORMA ELETRÔNICA Nº 014/2026

Objeto: Aquisição e instalação de micro usinas fotovoltaicas do tipo ON GRID, com recursos oriundos do Termo de Convenio FPE nº 4912/2024, Processo nº 23/1300-0002977-0. Tipo de julgamento: menor preço / Modo de Disputa: Aberto / Data e Hora da abertura da sessão: 28 de MAIO de 2026, às 9 horas / Limite para envio das propostas: 08h59min da mesma data. Os Editais e anexos encontram-se disponíveis no site do Município de Rolante/RS, www.portaldecompraspublicas.com.br, PNCP e, posteriormente, na página do TCE-RS - LicitaCon Cidadão.

Rolante/RS, 13 de maio de 2026.

ALCEU TREVIZANI DA ROSA - Prefeito Municipal

Hipertensão

Por que o sal pode fazer mal para quem tem pressão alta?

ADOBE STOCK

Quando ingerido em excesso, o sódio, principal componente do sal de cozinha, faz o organismo reter água. Esse aumento de líquido eleva a quantidade de sangue no corpo, o que aumenta a pressão exercida contra as paredes das artérias. Além disso, o excesso de sódio também faz com que os vasos fiquem mais contraídos, o que contribui ainda mais para o aumento da pressão.

Com mais pressão dentro dos vasos, o coração precisa trabalhar com maior esforço para bombear sangue, o que agrava quadros de hipertensão e eleva o risco de complicações cardiovasculares. Esse mecanismo ajuda a explicar por que a redução do consumo de sal é eficaz no controle da pressão alta.

Uma parcela significa-

tiva das pessoas com hipertensão é sensível ao sal, apresentando elevação mais acentuada da pressão após ingestão elevada. Mas há indivíduos com respostas diferentes, o que indica que fatores genéticos e metabólicos também influenciam.

Um dos principais desafios no controle desse consumo está no fato de que grande parte do sódio ingerido não vem do sal usado para temperar preparações caseiras, por exemplo. Alimentos industrializados, enlatados, embutidos e refeições prontas concentram quantidades elevadas do mineral.

Mesmo produtos que não têm sabor salgado podem conter níveis significativos de sódio. Isso inclui pães, biscoitos, molhos prontos e outros produtos ultraprocessados.



Consumo supera o dobro do ideal

Apenas reduzir o sal adicionado na comida não é suficiente para atingir níveis adequados de ingestão. A orientação de entidades como a Organização Mundial da Saúde (OMS) para adultos é de, no máximo, 2 mil miligramas (mg) de sódio por dia, cerca de 5 gramas de sal (ou 1 colher de chá). De acordo com a OMS, a média de consumo global é mais que o dobro dessa recomendação: 4310 mg/dia, o equivalente a 10,7 gramas de sal.

Redução da substância na dieta exige mudanças consistentes

A redução do sódio na dieta exige mudanças consistentes no cotidiano. Algumas estratégias são particularmente eficazes. Priorizar alimentos frescos ou congelados sem adição de sal, evitar ultraprocessados sempre que possível e ler rótulos nutricionais, observando a quantidade de sódio por porção, são estratégias

assertivas. Outras opções recomendadas são cozinhar mais em casa, utilizando ervas e temperos naturais, e optar por versões com baixo teor de sódio quando disponíveis.

Essas mudanças graduais tendem a aumentar a adesão a um estilo de vida com menor consumo de sódio. Pequenos ajustes,

quando mantidos ao longo do tempo, produzem resultados mais consistentes e duradouros.

Embora o sal desempenhe um papel central no desenvolvimento da hipertensão, a condição não depende apenas do seu consumo. Idade avançada, predisposição

genética, presença de doenças, como problemas renais, e até o uso de certos medicamentos podem aumentar o risco.

Alimentação inadequada, excesso de peso, sedentarismo, consumo elevado de álcool e privação de sono também contribuem para o aumento da pressão arterial.

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-

