



O consumo de chá e infusões, assim como sucos naturais e água, tende a diminuir a retenção de líquidos, mas evite o consumo em excesso

Saiba como aliviar efeitos da retenção de líquidos

As causas podem estar relacionadas a fatores fisiológicos ou doenças, como as de fígado, problemas circulatórios; alimentação saudável, consumo de água e atividades físicas podem auxiliar no alívio

SÃO PAULO

A retenção se refere ao acúmulo de líquidos fora dos vasos sanguíneos e linfáticos do organismo, isto é, nos tecidos corporais, condição chamada de edema. As causas são diversas, podendo estar relacionadas a fatores fisiológicos, como a período pré-menstrual, gestação ou a presença de doenças, como as de fígado, problemas circulatórios, que comprometem o fluxo sanguíneo e linfático ou por deficiência de proteínas no organismo.

Ainda, dois fatores não patológicos podem estar relacionados a essa sensação. A primeira se refere ao consumo de água, que, quando muito baixo, promove o desequilíbrio da concentração de soluto e solvente (água), dificultando a saída e a entrada de água dos compartimentos corporais (tecidos, células e vasos). "Vale ressaltar que, em dias quentes, a ingestão hídrica deve ser mais alta, pois o organismo tende a perder fluidos, como o suor, para equilibrar a temperatura corporal e a concentração osmótica do organismo", explica Andrea Bonvini, docente do curso de Nutrição da Universidade Athembí Momburi, integrante da rede Internacional de Universidades Laureate.

Por outro lado, quando o consumo é muito alto os rins podem realizar um pouco mais para manter a filtração adequada e, dessa forma, os lí-



quidos ficam retidos no organismo por um tempo.

O segundo fator, e o mais comum, se deve à dilatação dos vasos sanguíneos que ocorre para dissipar o calor do organismo, equilibrando a temperatura corporal. Nesse último processo, para que haja a vasodilatação, ocorre aumento do fluxo sanguíneo, isto é, do volume de sangue para as extremidades do organismo, a fim de tornar a troca de calor com o ambiente mais eficaz.

Exercícios físicos

O exercício físico auxilia no combate à retenção hídrica, tanto por promover a sudorese, ou seja, aumentar a perda de suor, quanto pelo

aumento do metabolismo dos órgãos, incluindo os rins. Porém, é importante ressaltar que o consumo de líquidos antes, durante e após a atividade física é fundamental para repor os líquidos perdidos pelo suor. Ademais, durante a atividade, especialmente quando realizada em ambientes quentes, a sensação de inchaço pode aumentar, devido à vasodilatação que ocorre para dissipar o calor do corpo.

Exercícios intensos podem contribuir para a retenção de líquidos, devido às micro lesões que promovem no músculo. Para repará-las, inicia-se um pequeno processo inflamatório, em que há o maior fluxo de células sanguíneas e outros componentes do sangue para

o local inflamado, aumentando o tamanho da região.

A retenção hídrica é um processo normal que ocorre no organismo. No entanto, se o edema persistir por muito tempo ou o seu aparecimento não estiver relacionado a nenhuma dessas causas, deve-se procurar a ajuda de um profissional da saúde qualificado. "A retenção hídrica pode ser decorrente de outras doenças que precisam ser tratadas".

Alimentação adequada

Os principais compostos presentes nos alimentos relacionados à retenção hídrica são o sódio, os açúcares e alguns aditivos alimentares. "Dessa forma, o con-

sumo elevado de produtos ultra processados, como os embutidos (presunto, salame, mortadela), biscoitos, bolachas, refrigerantes e salgadinhos, que são ricos nesses compostos, devem ser evitados. Bebidas alcoólicas também favorecem o inchaço, por contribuir com a desidratação. O consumo de sucos naturais, de frutas in natura e de legumes deve ser priorizado. Sem esquecer que a água é fundamental, devendo-se ingerir, no mínimo, 35 ml/kg de peso por dia", enfatiza a docente.

O consumo de chá e infusões, assim como sucos naturais e água, tende a diminuir a retenção de líquidos, pois favorece o trabalho dos rins e ajuda a manter a concentração de solutos dos compartimentos corporais equilibrada. Todavia, indica a especialista, deve-se tomar cuidado com o consumo exacerbado de chás e infusões, visto que, além de não substituírem a água pura, algumas plantas podem apresentar propriedades farmacológicas, podendo causar toxicidade ao organismo. ●

PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE BACELAR/MA AVISO DE LICITAÇÃO

PREGÃO ELETRÔNICO Nº PE-018/2021-CP/PMDB. PROC. ADMINISTRATIVO Nº 0403.2021. ORGÃO REALIZADOR: Comissão Permanente de Licitação. **BASE LEGAL:** Lei nº 10.520/02, Decreto Federal nº 10.024/2019, Decreto Municipal nº 01/2021, Lei nº 123/06, Lei 147/14, Decreto Federal nº 8.538/15 e alterações e subsidiariamente no que couber as disposições da Lei nº 8.666/93 e suas alterações. **TIPO:** MENOR PREÇO. **OBJETO:** contratação de empresa para manutenção com fornecimento de peças de equipamentos Odonto – Hospitalar para atender às necessidades da secretaria municipal de saúde de Duque Bacelar/MA, em conformidade com as especificações técnicas e quantitativos do Termo de Referência (Anexo I) ORGÃO SOLICITANTE: Secretaria Municipal de Saúde e Fundo Municipal de Saúde. **LOCALSITE:** <https://www.bbmmnetlicitacoes.com.br>. **DATA:** 06 de Abril de 2021, às 14h00min. **EDITAL:** O Edital está disponibilizado, na íntegra, no endereço eletrônico: <https://www.bbmmnetlicitacoes.com.br/> e <https://www6.tce.ma.gov.br/sacop/mural/site/mural.zul> e <https://duquebacelar.ma.gov.br> e também poderão ser consultado e/ou obtidos na sala da Comissão Permanente de Licitação-CP/L situado na Rua Coronel Rosalino, s/n, Centro, Duque Bacelar/MA, no horário das 08h00min (oito horas) às 12h00min (doze horas). **Esclarecimentos adicionais** no endereço supra, via e-mail cp@duquebacelar@gmail.com ou fone (98)98592-0138, Duque Bacelar - MA, 19 de março de 2021. Daniel Ribeiro Althino – Pregoeiro Municipal

PREFEITURA MUNICIPAL DE FORMOSA DA SERRA NEGRA - MA AVISO DE LICITAÇÃO PÚBLICA. PREGÃO PRESENCIAL Nº 035/2021 – REGISTRO DE PREÇO - O Município de Formosa da Serra Negra do Maranhão - MA, torna público aos interessados que, com base na Lei nº 10.520/02 e no Decreto nº 7.992/2013 e subsidiariamente as disposições da Lei nº 8.666/93 e suas alterações posteriores, fará realizar às 08h00min (oito horas) do dia 06 de abril de 2021, licitação na modalidade Pregão Presencial nº 035/2021 – Registro de Preço, do tipo menor preço por item, tendo por objeto a eventual contratação de pessoa(s) jurídica(s) para fornecimento de eletroeletrônicos, móveis, estofo e utensílios permanentes, de interesse desta administração pública ao atendimento das diversas Secretarias do Município de Formosa da Serra Negra/MA. A presente licitação será realizada na Sala da Comissão Permanente de Licitação no Prédio da Prefeitura Municipal de Formosa da Serra Negra. O Edital e seus anexos estão à disposição dos interessados no endereço da CPL, de 2ª a 6ª feira, no horário das 08:00 às 12:00 horas, ou através do e-mail cp@formosadaserranegra@hotmail.com, onde poderão ser consultados e obtidos gratuitamente, bem como consultados através do SACOP e portal da transparência deste órgão. Em atendimento as recomendações deste Órgão e da OMS informamos que a sessão ocorrerá em local aberto e arejado; será estabelecido distanciamento mínimo de 02 metros de cada participante durante a sessão; será obrigatória a utilização de máscaras, luvas e que cada participante porte seu frasco de álcool em gel. Os interessados em participar do certame não necessitam encaminhar seus representantes legais para entregar os envelopes com a documentação e as propostas, podendo, inclusive, encaminhá-los via Correo ou outro meio similar de entrega, atendendo para as datas e horários finais para recebimento dos mesmos. Qualquer modificação no Edital será divulgada na forma do artigo 21, § 4º da Lei 8.666/93. Pedidos de esclarecimentos deverão ser protocolados na CPL ou encaminhados no e-mail informado. Formosa da Serra Negra - MA, 09 de março de 2021. Cirineu Rodrigues Costa, Prefeito Municipal.

PREFEITURA MUNICIPAL DE FORMOSA DA SERRA NEGRA - MA AVISO DE LICITAÇÃO PÚBLICA. PREGÃO PRESENCIAL Nº 034/2021 - O Município de Formosa da Serra Negra do Maranhão - MA, torna público aos interessados que, com base na Lei nº 10.520/02 e subsidiariamente as disposições da Lei nº 8.666/93 e suas alterações posteriores, fará realizar às 16h00min (dezesseis horas) do dia 07 de abril de 2021, licitação na modalidade Pregão Presencial nº 034/2021, do tipo maior desconto, tendo por objeto a contratação de empresa especializada para prestação de Serviços, sob demanda, de Agenciamento de Viagens, compreendendo os serviços de emissão, reserva marcial, remarcação e cancelamento de passagem aérea, nacional e internacional para a Prefeitura Municipal de Formosa da Serra Negra/MA. A presente licitação será realizada na Sala da Comissão Permanente de Licitação no Prédio da Prefeitura Municipal de Formosa da Serra Negra. O Edital e seus anexos estão à disposição dos interessados no endereço da CPL, de 2ª a 6ª feira, no horário das 08:00 às 12:00 horas, ou através do e-mail cp@formosadaserranegra@hotmail.com, onde poderão ser consultados e obtidos gratuitamente, bem como consultados através do SACOP e portal da transparência deste órgão. Em atendimento as recomendações deste Órgão e da OMS informamos que a sessão ocorrerá em local aberto e arejado; será estabelecido distanciamento mínimo de 02 metros de cada participante durante a sessão; será obrigatória a utilização de máscaras, luvas e que cada participante porte seu frasco de álcool em gel. Os interessados em participar do certame não necessitam encaminhar seus representantes legais para entregar os envelopes com a documentação e as propostas, podendo, inclusive, encaminhá-los via Correo ou outro meio similar de entrega, atendendo para as datas e horários finais para recebimento dos mesmos. Qualquer modificação no Edital será divulgada na forma do artigo 21, § 4º da Lei 8.666/93. Pedidos de esclarecimentos deverão ser protocolados na CPL ou encaminhados no e-mail informado. Formosa da Serra Negra - MA, 09 de março de 2021. Cirineu Rodrigues Costa, Prefeito Municipal.

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM LUGAR AVISO DE LICITAÇÃO. PREGÃO ELETRÔNICO Nº 008/2021. A Prefeitura Municipal de Bom Lugar, por meio da Secretaria Municipal de Administração, torna público aos interessados que, com base na Lei Federal nº 10.520, de 17/7/2002, Lei Federal nº 8.666/93, de 21/06/93, e alterações posteriores, LC nº 123/06, LC nº 147/14, Decreto Municipal Decreto Municipal nº 05/2021 de 12/01/2021; Decreto Federal 9.488/18 de 31/08/2018, Decreto Federal nº 10.024, de 20/09/2019, realizará às 09:30h (nove horas e trinta minutos) do dia 01 de abril de 2021, licitação na modalidade PREGÃO ELETRÔNICO Nº 008/2021, do tipo menor preço, por item, tendo por objeto Contratação de empresa para prestação de serviços de acesso à Internet, com disponibilidade 24 (vinte e quatro) horas por dia, durante os 07 (sete) dias da semana, a partir de sua ativação até o término do contrato, mediante implantação de link de comunicação de dados ativo a ser instalado usando infraestrutura de fibra óptica, com fornecimento dos equipamentos necessários à execução do serviço e suporte técnico de interesse deste Município de Bom Lugar - Maranhão. Data e horário do recebimento das propostas: até às 09:29 (nove horas e vinte e nove minutos) do dia 01/04/2021. Data e horário do início da disputa: 09:30 (nove horas e trinta minutos) do dia 01/04/2021. Disponibilização do edital e informações no endereço eletrônico www.portaldecompraspublicas.com.br e bomlugar.ma.gov.br, e adicionais no endereço eletrônico www.portaldecompraspublicas.com.br. Bom Lugar-MA, 17 de março de 2021. Agamenon Sampaio De Melo, Secretário Municipal de Administração.

PREFEITURA MUNICIPAL DE FORMOSA DA SERRA NEGRA - MA AVISO DE LICITAÇÃO PÚBLICA. PREGÃO PRESENCIAL Nº 032/2021 – O Município de Formosa da Serra Negra do Maranhão - MA, torna público aos interessados que, com base na Lei nº 10.520/02 e subsidiariamente as disposições da Lei nº 8.666/93 e suas alterações posteriores, fará realizar às 14h00min (quatorze horas) do dia 07 de abril de 2021, licitação na modalidade Pregão Presencial nº 032/2021 – Registro de Preço, do tipo menor preço por item, tendo por objeto a contratação de empresa especializada na prestação de serviços de assistência técnica para manutenção preventiva e corretiva dos Equipamentos de Rede e Informática (microcomputadores, notebooks, impressoras, monitores, roteadores, switch, etc) em atendimento às necessidades do Município de Formosa da Serra Negra/MA. A presente licitação será realizada na Sala da Comissão Permanente de Licitação no Prédio da Prefeitura Municipal de Formosa da Serra Negra. O Edital e seus anexos estão à disposição dos interessados no endereço da CPL, de 2ª a 6ª feira, no horário das 08:00 às 12:00 horas, ou através do e-mail cp@formosadaserranegra@hotmail.com, onde poderão ser consultados e obtidos gratuitamente, bem como consultados através do SACOP e portal da transparência deste órgão. Em atendimento as recomendações deste Órgão e da OMS informamos que a sessão ocorrerá em local aberto e arejado; será estabelecido distanciamento mínimo de 02 metros de cada participante durante a sessão; será obrigatória a utilização de máscaras, luvas e que cada participante porte seu frasco de álcool em gel. Os interessados em participar do certame não necessitam encaminhar seus representantes legais para entregar os envelopes com a documentação e as propostas, podendo, inclusive, encaminhá-los via Correo ou outro meio similar de entrega, atendendo para as datas e horários finais para recebimento dos mesmos. Qualquer modificação no Edital será divulgada na forma do artigo 21, § 4º da Lei 8.666/93. Pedidos de esclarecimentos deverão ser protocolados na CPL ou encaminhados no e-mail informado. Formosa da Serra Negra - MA, 19 de março de 2021. Cirineu Rodrigues Costa, Prefeito Municipal.

PREFEITURA MUNICIPAL DE FORMOSA DA SERRA NEGRA - MA AVISO DE LICITAÇÃO PÚBLICA. PREGÃO PRESENCIAL Nº 029/2021 – REGISTRO DE PREÇO - O Município de Formosa da Serra Negra do Maranhão - MA, torna público aos interessados que, com base na Lei nº 10.520/02 e no Decreto nº 7.992/2013 e subsidiariamente as disposições da Lei nº 8.666/93 e suas alterações posteriores, fará realizar às 16h00min (dezesseis horas) do dia 06 de abril de 2021, licitação na modalidade Pregão Presencial nº 029/2021 – Registro de Preço, do tipo menor preço por item, tendo por objeto a eventual contratação de empresa para manutenção corretiva em bomba d'água de poços artesanais, serviços em painel, conserto em bombeador, serviços de rebobinamento, serviços técnico em lameadora com fornecimento de bombas, bombeador, peças para bombas e quadro de comando para atender a necessidade do Município de Formosa da Serra Negra/MA. A presente licitação será realizada na Sala da Comissão Permanente de Licitação no Prédio da Prefeitura Municipal de Formosa da Serra Negra. O Edital e seus anexos estão à disposição dos interessados no endereço da CPL, de 2ª a 6ª feira, no horário das 08:00 às 12:00 horas, ou através do e-mail cp@formosadaserranegra@hotmail.com, onde poderão ser consultados e obtidos gratuitamente, bem como consultados através do SACOP e portal da transparência deste órgão. Em atendimento as recomendações deste Órgão e da OMS informamos que a sessão ocorrerá em local aberto e arejado; será estabelecido distanciamento mínimo de 02 metros de cada participante durante a sessão; será obrigatória a utilização de máscaras, luvas e que cada participante porte seu frasco de álcool em gel. Os interessados em participar do certame não necessitam encaminhar seus representantes legais para entregar os envelopes com a documentação e as propostas, podendo, inclusive, encaminhá-los via Correo ou outro meio similar de entrega, atendendo para as datas e horários finais para recebimento dos mesmos. Qualquer modificação no Edital será divulgada na forma do artigo 21, § 4º da Lei 8.666/93. Pedidos de esclarecimentos deverão ser protocolados na CPL ou encaminhados no e-mail informado. Formosa da Serra Negra - MA, 19 de março de 2021. Cirineu Rodrigues Costa, Prefeito Municipal.

PREFEITURA MUNICIPAL DE FORMOSA DA SERRA NEGRA - MA AVISO DE LICITAÇÃO PÚBLICA. PREGÃO PRESENCIAL Nº 023/2021 - O Município de Formosa da Serra Negra do Maranhão - MA, torna público aos interessados que, com base na Lei nº 10.520/02 e subsidiariamente as disposições da Lei nº 8.666/93 e suas alterações posteriores, fará realizar às 08h00min (oito horas) do dia 06 de abril de 2021, licitação na modalidade Pregão Presencial nº 023/2021, do tipo menor preço por item, tendo por objeto a contratação de Empresa para prestação de serviços de licenciamento e locação de software de gestão escolar com implantação, conversão, treinamento presencial e remoto, testes e serviços de manutenção e suporte técnico online especializada no fornecimento de Plataforma Cognitiva de Gestão do Conhecimento e Sistema de Registro Escolar, com módulo de aula não presencial, com disponibilidade de aplicativos e serviços de implantação e capacitação de multiplicadores para suprir as necessidades da Secretaria Municipal de Educação - SEMED de Formosa da Serra Negra - MA. A presente licitação será realizada na Sala da Comissão Permanente de Licitação no Prédio da Prefeitura Municipal de Formosa da Serra Negra. O Edital e seus anexos estão à disposição dos interessados no endereço da CPL, de 2ª a 6ª feira, no horário das 08:00 às 12:00 horas, ou através do e-mail cp@formosadaserranegra@hotmail.com, onde poderão ser consultados e obtidos gratuitamente, bem como consultados através do SACOP e portal da transparência deste órgão. Em atendimento as recomendações deste Órgão e da OMS informamos que a sessão ocorrerá em local aberto e arejado; será estabelecido distanciamento mínimo de 02 metros de cada participante durante a sessão; será obrigatória a utilização de máscaras, luvas e que cada participante porte seu frasco de álcool em gel. Os interessados em participar do certame não necessitam encaminhar seus representantes legais para entregar os envelopes com a documentação e as propostas, podendo, inclusive, encaminhá-los via Correo ou outro meio similar de entrega, atendendo para as datas e horários finais para recebimento dos mesmos. Qualquer modificação no Edital será divulgada na forma do artigo 21, § 4º da Lei 8.666/93. Pedidos de esclarecimentos deverão ser protocolados na CPL ou encaminhados no e-mail informado. Formosa da Serra Negra - MA, 19 de março de 2021. Cirineu Rodrigues Costa, Prefeito Municipal.