

Cuidado para não exagerar nos produtos juninos

LIVIA VEIGA
REPORTER

Entre canjicas, pamonhas e bolos de milho e um copo de licor, a saúde pede passagem. Isso porque, apesar de as comidas típicas das festas juninas fazerem parte do imaginário afetivo dos brasileiros, é preciso atenção aos excessos, principalmente entre pessoas que convivem com doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e problemas cardíacos.

Para evitar que a comemoração termine em mal-estar (ou até numa emergência médica), especialistas orientam: dá para curtir o São João com equilíbrio, fazendo escolhas conscientes, sem abrir mão do sabor.

De acordo com a nutricionista Carolina Dias, as comidas típicas dessa época, muitas vezes, são ricas em açúcar, gorduras saturadas e até de sal. “Para quem tem, por exemplo, diabetes, o excesso de açúcar presente nos bolos, nos doces, na canjica, no arroz doce, vai gerar picos de glicemia, sobrecarregando o organismo. Já para os hipertensos, o sal presente em caldos, embutidos, car-

nes, pode levar a picos de pressão arterial”, explica a especialista.

Além disso, Dias alerta que pessoas com problemas cardíacos precisam redobrar os cuidados com a alimentação. “O excesso de gordura também saturada, comum em alimentos fritos, preparados com leite condensado, creme de leite, pode agravar também os quadros de inflamação e aumento de colesterol. Além disso, o grande volume de comida em pouco tempo, porque nessa época a gente tende a exagerar mais, pode causar desconforto gastro também intestinais, má digestão, aumento da pressão arterial e até arritmias, em casos mais graves”, detalha.

Ainda conforme a nutricionista, o equilíbrio é sempre fundamental, especialmente nessa época. Para reduzir os riscos de um mal estar por excessos na alimentação, Carolina Dias faz uma série de recomendações, com soluções práticas para aproveitar as festas juninas com segurança.

“A primeira dica é fazer as nossas versões caseiras dos pratos, aonde a gente pode controlar o excesso do açúcar, do sal e da gordura. Por



MODERAÇÃO

Equilíbrio na alimentação é fundamental, especialmente

exemplo, uma canjica, ela pode ser feita com leite desnatado ou até com uma bebida vegetal. Adoçantes mais naturais ao invés do açúcar. O açúcar, por exemplo, demerara ao invés de um açúcar mais industrializado. O xilitol, o eritritol, que são adoçantes mais naturais e até com coco ralado, sem açúcar, mantendo o sabor, porém, tendo menos impacto glicêmico”, ori-

enta. Outra opção é substituir alimentos fritos por assados.

“O milho cozido, por exemplo, é uma excelente opção, rica em fibras e antioxidantes. No lugar do cachorro-quente, tradicional, um salsicha embutida, a gente pode pensar num sanduíche integral de frango, por exemplo. Outra dica importante é que a gente deve comer devagar, mastigar bem os alimentos, intercalar

nesta época do ano

sempre com muita água, se for usar bebida alcoólica, o próprio licor, preferir mais as frutas, do que os licores com leite condensado”, indica Dias.

Para a nutricionista, aproveitar com moderação também é uma forma de autocuidado. “A festa boa é aquela que termina com saúde e boas memórias”, completa.

SEI destaca o desempenho positivo da economia baiana

A Superintendência de Estudos Econômicos e Sociais da Bahia (SEI) divulgou, na última quarta-feira (18), o Boletim de Conjuntura da Bahia referente ao primeiro trimestre de 2025, trazendo um balanço da atividade econômica no período, com uma análise detalhada sobre o desempenho da economia baiana e dos cenários nacional e internacional. Nesta edição, a carta de conjuntura destaca o surpreendente desempenho da economia baiana no primeiro trimestre, com atividade acima do esperado na agropecuária, na indústria geral e no setor de serviços.

A análise é realizada pela Coordenação de Acompanhamento Conjuntural da SEI, responsável por acompanhar o comportamento dos principais indicadores setoriais da economia baiana para subsidiar a tomada de decisão dos agentes econômicos, em especial o Sistema Estadual de

Planejamento.

O PIB baiano, calculado pela equipe de Contas Regionais da SEI, apresentou, no primeiro trimestre, crescimento de 3,2%. Segundo as pesquisas mensais do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), houve avanço na indústria geral e serviços, estabilidade no comércio varejista e aumento expressivo na produção de grãos, em comparação com o mesmo trimestre de 2024. As exportações, no mesmo período, registraram queda (dados preliminares coletados em abril), diante da instabilidade no comércio internacional.

A expansão do setor de serviços, que representa aproximadamente 65% do PIB estadual, foi impulsionada pelo volume das atividades turísticas, quando comparado com o 1º trimestre do ano de 2024, marcando expansão de 8,9% e pela geração de empregos. Por outro

lado, a inflação e elevação da taxa de juros no primeiro trimestre do ano impediram uma expansão maior na atividade econômica.

A oscilação em alguns setores da economia não impediu a expansão do mercado de trabalho. No primeiro trimestre de 2025, de acordo com os dados do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged), o montante de empregos formais no estado se ampliou, fruto do surgimento de 36.660 novos postos de trabalho. Ao fim do primeiro trimestre de 2025, a Bahia passou a contar com 2.168.537 vínculos celetistas ativos, o que significou uma elevação de aproximadamente 1,43% sobre o quantitativo de 2.137.877 empregos computados no início do ano. O estoque na Bahia é equivalente a 27,2% e 4,53% do total de empregos com carteira assinada existente na região nordestina e no país, respectivamente.

Idosos acolhidos no Abrigo D. Pedro II comemoram o São João

Comidas típicas, roupa quadriculada, chapéu de palha, músicas juninas, decoração com bandeirolas e balões, além de muita animação. Assim foi o tradicional forró do Abrigo D. Pedro II, realizado pela Secretaria de Promoção Social, Combate à Pobreza, Esportes e Lazer (Sempre), para os idosos acolhidos na unidade.

É fundamental resgatar a memória afetiva por meio das lembranças das festas tradicionais

“Celebrar festas populares em abrigos de idosos é uma prática de profundo valor cultural e humano. Essas comemorações vão além do entretenimento: representam um resgate das tradições, da identidade e da memória afetiva de cada idoso. Ao reviver manifestações culturais como festas juninas, folias religiosas ou celebrações regionais, fortalecemos os vínculos com a história de vida de cada residente, promovendo o bem-estar emocional, o sentimento de pertencimento e a valorização das raízes culturais”, destacou o secretário da Sempre, Júnior Magalhães.

Dona Yeda Lúcia, de 65 anos, era só alegria. Estava muito animada e afirmou ter se arrumado especialmente para a festa. “Estou me sentindo maravilhosa! As festas aqui são sempre muito legais. Estou gostando das músicas, das pessoas, das comidas. Aqui

eu me sinto muito bem, todos são como uma família para mim. Meu coração está cheio de alegria”, disse.

A assistente social da unidade de acolhimento, Áurea Vasconcelos, ressaltou a importância de atividades como esta para a memória afetiva. “É fundamental resgatar a memória afetiva por meio das lembranças e da vivência das festas tradicionais. Reviver essas celebrações permite reconectar os idosos com a cultura, trazendo à tona momentos significativos que muitos já vivenciaram e aproveitaram intensamente”, avaliou.

Abrigo D. Pedro II – O Abrigo D. Pedro II é administrado pela Sempre no bairro de Piaçã e realiza o acolhimento para idosos com 60 anos ou mais, de ambos os sexos, dependentes e/ou com diversos graus de dependência, de natureza provisória e, excepcionalmente, de longa permanência quando esgotadas todas as possibilidades de auto sustento e convívio com os familiares.

Também implementa ações de acolhida, escuta qualificada e fortalecimento dos vínculos familiares, sociais e comunitários, além de atendimentos individuais e familiares, elaboração de planos e relatórios, orientação e encaminhamentos para a rede de serviços, cuidados pessoais, apoio à função protetiva da família e promoção do acesso a direitos. Há também articulação intersetorial com políticas públicas, serviços socioassistenciais e órgãos do Sistema de Garantia de Direitos, e de atividades de convívio e cidadania.

Hospital da Criança celebra o São João com cortejo e ensaio

O Hospital Estadual da Criança (HEC), em Feira de Santana,

promoveu na última quarta-feira (18), uma ação especial para levar

o clima dos festejos juninos aos corredores da unidade. A iniciativa do Grupo de Humanização do hospital incluiu um ensaio fotográfico com bebês prematuros internados na Unidade de Cuidados Intermediários Neonatal Canguru (UCINCa) e um cortejo junino que percorreu todos os setores da instituição.

No ensaio fotográfico, os bebês foram caracterizados com trajes típicos do São João. O cenário montado incluiu elementos como barraquinha do beijo, bandeirolas e adereços temáticos, dando vida à primeira edição do mini “Arraiá dos Pequenos Guerreiros”. A ação teve o objetivo de proporcionar um momento de afeto e memória para as famílias dos recém-nascidos internados.

PREFEITURA MUNICIPAL DE BURITIRAMA
AVISO DE LICITAÇÃO PREGÃO ELETRÔNICO Nº 001/2025-SAAE
Tipo: Menor preço global. Objeto: Contratação de empresa especializada no fornecimento do produto sulfato de alumínio isento de ferro para atender as necessidades do Serviço Autônomo de Água e Esgoto de Buritirama – Ba. Entrega das Propostas: a partir de 19/06/2025 às 09h00min no site <https://bnccompras.com>. Abertura das Propostas: 03/07/2025 às 09h00min no site <https://bnccompras.com>. Editais / Informações: www.buritirama.ba.gov.br/buritiramalicitacoes@gmail.com / <https://bnccompras.com> e na Prefeitura - Avenida Buriti, nº 291, Centro, Buritirama – BA das 07:30h às 13:30h. Uelbem de Souza Cruz - Diretor da Divisão de Licitação e Contratos - 18.06.2025.

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM JESUS DA LAPA
AVISO DE PREGÃO ELETRONICO Nº 057/2025
A Prefeitura Municipal de Bom Jesus da Lapa - BA, realizará licitação dia 03/07/2025 às 09:00h (nove horas), através da plataforma da Bolsa Nacional de Compras - BNC, visando Contratação de Empresa Para a Aquisição de Formulas Alimentares para a UTI e UTI Neo Natal e Leites Especiais para a Maternidade e Uti Neo Natal - Secretária de Saúde. O Edital e seus anexos encontram-se à disposição nos endereços eletrônicos Bolsa Nacional de Compras - BNC, disponível em: <https://www.bnc.org.br> e https://bomjesusdalapa.ba.gov.br/transparencia/painel_de_licitacoes/licitacoes e na sede da Prefeitura Municipal de Bom Jesus da Lapa, situada na Rua Marechal Floriano Peixoto, nº 208 - Sala de Licitações 1º andar - Centro, Bom Jesus da Lapa/BA. Divulgação dos outros atos - Diário Oficial <https://bomjesusdalapa.ba.gov.br/>. José Pereira de Souza – Pregoeiro 19/06/2025.

AVISO DE PREGÃO ELETRONICO Nº 058/2025
A Prefeitura Municipal de Bom Jesus da Lapa - BA, realizará licitação dia 27/06/2025 às 10:00h (dez horas), através da plataforma da Bolsa Nacional de Compras - BNC, visando Contratação de empresa para execução de serviços de confecção de decorações e ornamentações juninas, incluindo fornecimento de material, montagem, desmontagem e remoção de elementos decorativos diversos, bem como, manutenção corretiva no período de permanência da decoração para compor a Decoração dos Festejos do São Pedro de 2025 do Município da Bom Jesus da Lapa. O Edital e seus anexos encontram-se à disposição nos endereços eletrônicos Bolsa Nacional de Compras - BNC, disponível em: <https://www.bnc.org.br> e https://bomjesusdalapa.ba.gov.br/transparencia/painel_de_licitacoes/licitacoes e na sede da Prefeitura Municipal de Bom Jesus da Lapa, situada na Rua Marechal Floriano Peixoto, nº 208 - Sala de Licitações 1º andar - Centro, Bom Jesus da Lapa/BA. Divulgação dos outros atos - Diário Oficial <https://bomjesusdalapa.ba.gov.br/>. José Pereira de Souza – Pregoeiro 18/06/2025.

Santander
EDITAL DE LEILÃO DE ALIENAÇÃO FIDUCIÁRIA
1º LEILÃO: 02 de julho de 2025, às 14h30min¹. (horário de Brasília)
2º LEILÃO: 04 de julho de 2025, às 14h30min¹. (horário de Brasília)
Mauro Zukerman, Leiloeiro Oficial, JUCESP nº 329, com escritório à Rua Minas Gerais, 316 – Cj. B2 – Higiênpolis, São Paulo/SP. FAZ SABER a todos quanto o presente EDITAL, virem ou dele conhecimento tiver, que levará a PÚBLICO LEILÃO de modo somente ON-LINE, nos termos da Lei nº 9.514/97, artigo 27 e parágrafos, autorizada pelo Credor FIDUCIÁRIO BANCO SANTANDER (BRASIL) S/A - CNPJ nº 90.400.888/0001-42, nos termos do Instrumento Particular com Eficácia de Escritura Pública, Alienação Fiduciária de Imóvel em Garantia, nº 0010211251, de 16/03/2021, com os Fiduciários DIOGO CESAR OLIVEIRA DA SILVA, brasileiro, solteiro, maior, supervisor, portador do RG nº 13.609.281-03-SSP/BA, inscrito no CPF nº 054.822.075-10 e HELENA CUNHA DOS SANTOS FERRE, brasileira, solteira, maior, administradora, portadora do RG nº 13.602.288-02-SSP/BA, inscrita no CPF sob nº 053.731.950-70, convênientes em União Estável sob o regime da comunhão parcial de bens, residentes e domiciliados em Salvador/BA, em PRIMEIRO LEILÃO (data-horário a seguir), com lance mínimo igual ou superior a R\$ 200.158,45 (duzentos e sessenta mil cento e cinquenta e oito reais e quarenta e cinco centavos - atualizado conforme disposições contratuais), o imóvel constituído pelo Apartamento Habitacional Denominado Solar Onix da Bahia, situado na Estrada das Barreras, nº 460, Barreras, Salvador/BA. Área privativa: 52,95m² e Área total: 58,82m², melhor descrito na matrícula nº 122.959 do 3º Ofício de Registro de Imóveis de Salvador/BA. Imóvel ocupado. Venda em caráter “ad corpus” e no estado de conservação em que se encontra. Desocupação por conta do adquirente, nos termos do art. 30 e parágrafo único, da Lei 9.514/97. Constata na Av.3 que o imóvel está edificado em área de terreno foreiro ao município do Salvador. Caso não haja licitante em primeiro leilão, fica desde já designado o SEGUNDO LEILÃO (data-horário a seguir), com lance mínimo igual ou superior a R\$ 152.893,55 (cento e cinquenta e dois mil oitocentos e noventa e três reais e cinquenta e cinco centavos - nos termos do art. 27, §2º da Lei 9.514/97). Os interessados em participar do leilão de modo on-line, deverão se cadastrar no site www.portaltzuk.com.br, encaminhar a documentação necessária para liberação do cadastro 24 horas do início do leilão. Forma de pagamento e demais condições de venda, VEJA A ÍNTEGRA DESTA EDITAL NO SITE: www.portaltzuk.com.br. Informações pelo Whatsapp: (11) 99514-0467 ou pelo e-mail contato@portaltzuk.com.br (Dossê 24527).

Santander
EDITAL DE LEILÃO DE ALIENAÇÃO FIDUCIÁRIA
1º LEILÃO: 02 de julho de 2025, às 14h30min¹. (horário de Brasília)
2º LEILÃO: 04 de julho de 2025, às 14h30min¹. (horário de Brasília)
Mauro Zukerman, Leiloeiro Oficial, JUCESP nº 329, com escritório à Rua Minas Gerais, 316 – Cj. B2 – Higiênpolis, São Paulo/SP. FAZ SABER a todos quanto o presente EDITAL, virem ou dele conhecimento tiver, que levará a PÚBLICO LEILÃO de modo somente ON-LINE, nos termos da Lei nº 9.514/97, artigo 27 e parágrafos, autorizada pelo Credor FIDUCIÁRIO BANCO SANTANDER (BRASIL) S/A - CNPJ nº 90.400.888/0001-42, nos termos do Instrumento Particular com Eficácia de Escritura Pública, Alienação Fiduciária de Imóvel em Garantia, nº 0010304758, de 20/04/2022, com o Fiduciante FILIPE CRUZ MENDES, brasileiro, solteiro, maior, sócio e responsável técnico, portador do RG nº 1145974210-SSP/BA, inscrito no CPF/MF sob o nº 028.068.105-40, residente e domiciliado em Salvador/BA, em PRIMEIRO LEILÃO (data-horário a seguir), com lance mínimo igual ou superior a R\$ 151.786,83 (cento e sessenta e seis mil cento e noventa e três reais e oitenta e um centavos - atualizado conforme disposições contratuais), o imóvel constituído pelo Apartamento nº 02, tipo H4-2 B1, localizado no Bloco 52-B, do Conjunto Habitacional Denominado Solar Onix da Bahia, situado na Estrada das Barreras, nº 460, Barreras, Salvador/BA. Área privativa: 52,95m² e Área total: 58,82m², melhor descrito na matrícula nº 122.959 do 3º Ofício de Registro de Imóveis de Salvador/BA. Imóvel ocupado. Venda em caráter “ad corpus” e no estado de conservação em que se encontra. Desocupação por conta do adquirente, nos termos do art. 30 e parágrafo único, da Lei 9.514/97. Caso não haja licitante em primeiro leilão, fica desde já designado o SEGUNDO LEILÃO (data-horário a seguir), com lance mínimo igual ou superior a R\$ 151.786,83 (cento e sessenta e seis mil cento e noventa e três reais e oitenta e um centavos - nos termos do art. 27, §2º da Lei 9.514/97). Os interessados em participar do leilão de modo on-line, deverão se cadastrar no site www.portaltzuk.com.br, encaminhar a documentação necessária para liberação do cadastro 24 horas do início do leilão. Forma de pagamento e demais condições de venda, VEJA A ÍNTEGRA DESTA EDITAL NO SITE: www.portaltzuk.com.br. Informações pelo Whatsapp: (11) 99514-0467 ou pelo e-mail contato@portaltzuk.com.br (Dossê 24192).

Santander
EDITAL DE LEILÃO DE ALIENAÇÃO FIDUCIÁRIA
1º LEILÃO: 02 de julho de 2025, a partir das 13h50min (horário de Brasília)
2º LEILÃO: 04 de julho de 2025, a partir das 13h50min (horário de Brasília)
Alexandre Travassos, Leiloeiro(a) Oficial, JUCESP nº 951, com escritório na Rua Sebastião Antão de Jesus Lins, 1177 – Jardim Elisa – Embu das Artes/SP. FAZ SABER a todos quanto o presente EDITAL, virem ou dele conhecimento tiver, que levará a PÚBLICO LEILÃO de modo presencial e/ou on-line, nos termos da Lei nº 9.514/97, artigo 27 e parágrafos, autorizada pelo Credor FIDUCIÁRIO BANCO SANTANDER (BRASIL) S/A - CNPJ nº 90.400.888/0001-42, nos termos do instrumento particular com eficácia de escritura pública, nº 0010216095, firmado em 24/05/2021, com o(s) Fidejante(s) FILIPE PAPATERRA DA SILVA/CAMILA DA COSTA SALINO, maior/menor, inscrito no CPF nº 103.175.187-47/112.168.217-04, no dia 30 de junho de 2025, a partir das 09h50min em PRIMEIRO LEILÃO, com lance mínimo igual ou superior a R\$ 496.780,00 (Quatrocentos e noventa e seis mil, setecentos e oitenta reais), o imóvel matriculado sob nº 27.230 do Oficial de Registro de Imóveis de Lauro de Freitas/BA, constituído pelo Apartamento nº 104, situado na Rua Itamarajó, nº 80, RESIDENCIAL BOSQUE IMPERIAL, Bairro Planqueiras, em Lauro de Freitas/BA, com área privativa de 82,21m² e 120,71m² de área total, FRAÇÃO IDEAL de 35,61m² do terreno foreiro, com vaga de garagem de nº 66. Cadastro Municipal: 407520000A104. Venda em caráter “ad corpus” e no estado de conservação em que se encontra. Consta conforme R.10 a alienação fiduciária em favor do Banco Santander (Brasil) S/A. Imóvel ocupado. Caso não haja licitante em primeiro leilão, fica desde já designado o dia 02 de julho de 2025, a partir das 13h50min, no mesmo local, para realização do SEGUNDO LEILÃO, com lance mínimo igual ou superior a R\$ 444.163,50 (Quatrocentos e quarenta e quatro mil, cento e sessenta e três reais e cinquenta centavos), nos termos do art. 27, §2º da Lei 9.514/97). O leilão presencial ocorrerá no escritório do Leiloeiro(a). Os interessados em participar do leilão de modo on-line, deverão se cadastrar no site na Loja SOLID LEILÕES (solid.superbid.net) e no SUPERBID EXCHANGE (www.superbid.net), e solicitar habilitação até 01 (uma) hora de início do leilão. Outras informações no site do leiloeiro(a). Loja SOLID LEILÕES (solid.superbid.net) e no SUPERBID EXCHANGE (www.superbid.net) ou telefone (11) 4950.9602 ou e-mail moveis.sac@superbid.net (Dossê 02.24353).

Tribuna da Bahia

Rua Djalma Dutra 121, Sete Portas Salvador Bahia - CEP 40.255-000

FUNDADOR: ELMANO SILVEIRA CASTRO. EM 21 DE OUTUBRO DE 1969

Conselho Editorial			
Presidente Antônio Walter Pinheiro	Vice-Presidente Marcelo Sacramento	Director de Redação Paulo Roberto Sampaio	Propriedade: Site-Editora
Diretoria: 3322-6959 Redação: 3321-2161 Publicidade: (71) 3322-6377 Fax: (71) 3321-5322 Assinatura: (71) 3322-7266	Coord. Opec Thais Alves	Gerente Administrativo Financeiro José Carlos do Carmo	
e-mail: tribuna.tribuna@terra.com.br			

● As informações nacionais e Internacionais são fornecidas pela Agência Estado. Os artigos assinados são de responsabilidade de seus autores e não refletem necessariamente a opinião do jornal

Assinatura Anual R\$560,00 - Semestral R\$310,00 - Trimestral R\$160,00