

Nutricionista dá dicas para curtir o Carnaval

LIVIA VEIGA
REPÓRTER

A chegada do Carnaval é época de preparativos para a folia, ajustes nas fantasias e abadás, mas também de preocupação com a saúde e limites do próprio corpo. O consumo de alimentos nos circuitos das festas de rua, de bebida alcoólica e as altas temperaturas típicas do verão são um cenário que exige cuidados.

A nutricionista clínica funcional e especialista em saúde da mulher, Carolina Dias, orienta os foliões quanto ao consumo de alimentos. “Durante esse período de Carnaval e em todos os períodos festivos, a gente acaba se expondo mais à alimentação fora de casa, o que aumenta o risco de intoxicações alimentares e também de deficiências nutricionais, porque a gente não se alimenta corretamente”, alerta.

A especialista elenca alguns cuidados necessários, como: observar a prática de manipulação e a procedência dos alimentos; observar o ambiente no qual está sendo refrigerado e acondicionado aquele alimento, pois é necessário se precaver das bactérias patogênicas; observar se os alimentos e bebidas estão, realmente, refrigerados, para garantir que estejam abaixo de 8 grau (essas bactérias se proliferam em temperaturas entre 8 e 60 graus).

“Evitar, também, os alimentos crus, como, por exemplo, maioneses caseiras, que são feitas com ovos crus, por conta de salmonella. Carne

muito mal passada é importante a gente também ter cautela, por conta dessas bactérias patogênicas, além dos frutos do mar. A gente tem que ter bastante cuidado com esses alimentos nesse momento, porque o excesso de calor, principalmente no verão, traz uma predisposição maior a essas bactérias se proliferarem”, orienta.

O consumo deste tipo de alimento, segundo a especialista, pode resultar em infecções gastrointestinais, com risco de desidratação severa e de complicações sistêmicas. “A gente tem que ter bastante cuidado com a higiene dos locais de venda que a gente está se submetendo; olhar se a pessoa está usando luva, touca, mantendo os alimentos protegidos, evitando contato com o ar, e em refrigeração ou em aquecimento”, aponta a profissional.

Para garantir segurança alimentar, uma sugestão ainda é desconfiar sempre de mudanças de cor, odor ou textura dos alimentos, que podem indicar alteração microbiológica. Hábitos como o de lavar sempre as mãos, evitar o contato de mão suja com o alimento, são fundamentais, mesmo durante as festas.

Evitar o jejum prolongado é uma recomendação importante, especialmente para hipoglicemia. Além disso, Dias alerta os foliões para a necessidade de beber bastante água, pois, segundo ela, a desidratação é um dos principais riscos durante essas festas prolongadas, especialmente em Salvador, onde o calor é mais intenso.

“A gente tem que ter muito cuidado com o álcool, porque



SE LIGUE

Cuidado com o que via comer, pode ocorrer intoxicação. Bebida comedidamente

muita gente pensa que está tomando uma cerveja e está se hidratando, quando, na verdade, está desidratando. E a população deve ter bastante cuidado com a exposição ao calor prolongada. Então, para a gente manter esse equilíbrio hidroeletrolítico, a gente tem que ter alguns cuidados, como, por exemplo, beber a quantidade de dois a três litros de água, pois, sempre aumentando conforme a exposição ao calor”, destaca.

Uma dica é intercalar uma dose, por exemplo, de bebida alcoólica com dose de água, pois o efeito diurético do álcool pode agravar os sintomas de

desidratação e pode causar dor de cabeça e fadiga prolongada. Quem apresenta sintomas assim pode estar em desequilíbrio eletrolítico e, conforme a nutricionista, o consumo de água de coco e sucos naturais é recomendado.

Por fim, uma dieta rica em alimentos saudáveis, bem assados ou cozidos, além de frutas é o segredo para um Carnaval sem surpresas indesejáveis. Para enfrentar a maratona de sete dias de folia, a nutricionista Carolina Dias dá dicas, como: priorizar carboidratos de baixo índice glicêmico, como o arroz integral e cereais, que fornecem energia

de maneira gradual e sustentada.

Dias recomenda ainda evitar alimentos com alta carga glicêmica, que trazem uma excelente saciedade no momento, mas podem causar, a longo prazo, hipoglicemia. “Também consumir proteínas de cortes magros, como frango, ovos, peixes, por exemplo, que vão manter a saciedade a longo prazo e facilitar também na recuperação muscular. Incluir boas fontes de gorduras, como as castanhas, o azeite de oliva, o abacate, além das frutas, como a melancia, o abacaxi e o melão”, indica a especialista.

Salvador foi a cidade com maior aumento de aluguel

HIEROS VASCONCELOS
REPÓRTER

A locação residencial em diversas cidades brasileiras começou o mês de janeiro em alta, com um avanço de 0,96%. Os dados são do Índice FipeZAP, que calcula as variações no mercado imobiliário. A capital baiana apresentou aumento tanto na comparação do mês passado, como na análise dos últimos meses de 2024. Os bairros da Barra e de Ondina têm os valores mais altos por metro quadrado para aluguel.

Na lista das 22 cidades

pesquisadas com maiores altas no aluguel no mês de janeiro, a capital baiana configura em terceiro lugar, com aumento de 2,55%, atrás de Campo Grande (4,06%) e São Luís (2,85%). No entanto, a cidade ficou em primeiro lugar entre as que tiveram maior elevação na variação anual do aluguel de imóveis de apenas um dormitório: um acréscimo de 33% o metro quadrado.

Conforme o FipeZAP, o valor médio pelo metro quadrado em Salvador é R\$47, o décimo m ais caro entre as cidades pesquisadas. São Paulo manteve-se na li-

derança com o preço médio de R\$58,49/m2. Em seguida vem Recife (R\$56,06/m²); Belém (R\$55,32/m²); Florianópolis (R\$55,03/m²); São Luís (R\$53, 28/m²); Rio de Janeiro (R\$50, 16/m²); Macaíó (R\$49,84/m²); Manaus (R\$48,35/m²) e Brasília (R\$47,27/m²);

Bairros – Os bairros soteropolitanos que tiveram maior aumento de preço foram: Barra, cujo valor por metro quadrado está R\$ 63,3. Em seguida vem Ondina (R\$ 62,7 /m²), Pernambuco (R\$ 55,0 /m²) Caminho das Árvores (R\$ 50,8 /m²), Imbuí (R\$ 49,7 /m²) Brotas

(R\$ 48,8 /m²) Rio vermelho (R\$ 44,4 /m²) Pituba (R\$ 43,3 /m²) Graça (R\$ 41,8 /m²) e por último o Costa Azul com R\$ 38,9 o metro quadrado.

Conforme as informações socioeconômicas levantadas pelo Índice FipeZAP, até 2022 existiam na capital baiana 958,6mil domicílios e 270,5 mil apartamentos.

O estudo destaca ainda que de modo geral, entre os imóveis disponíveis para locação, as unidades que possuem três dormitórios apresentaram uma valorização mais acentuada no período, de 1,17%, contrastando com o incremento menos

expressivo entre imóveis que contavam de apenas um dormitório, 0,77%.

ANUAL

Já nos últimos doze meses, o aumento dos aluguéis na capital baiana foi o maior de todas as 22 cidades pesquisadas: 33,37%. Depois de Salvador, vem Porto Alegre (25,98%), Campo Grande (24,23%), Fortaleza (15,76%), Recife (15,64%), Belo Horizonte (14,20%) , Curitiba (13,72%). Considerada uma das cidades mais caras para se morar, a alta em São Paulo durante os últimos 12 meses foi de 11,60%.

Jovem de 22 anos é eleita a 'Deusa do Ébano'; conheça

G1BA

A dançarina e comunicadora, Lorena Xavier Silveira Bispo, de 22 anos, foi coroada a 44ª Deusa do Ébano do Ilê na Noite da Beleza Negra. O tradicional evento, promovido pelo bloco afro Ilê Aiyê, começou na noite de sábado (15) e terminou na madrugada de ontem, com a participação de artistas e dezenas de pessoas que lotaram a Senzala do Barro Preto, no Curuzu, em Salvador.

Lorena é do bairro de Itapuã, na capital baiana, e pela segunda vez concorreu ao posto de rainha do “Mais Belo

dos Belos”. No ano passado, ela foi uma das princesas e em 2023, foi a rainha de outro famoso bloco afro da capital baiana, o Malê Debalê.

Em 2025, a responsabilidade aumentou, com o peso da coroa. “O Ilê é uma instituição de mecanismo social, político, cultural e artístico. Então, o meu compromisso enquanto Deusa do Ébano é dar continuidade e zelar por isso”, disse a jovem.

“Ser Rainha do Ilê é honrar a força das que vieram antes de mim, manter viva essa chama e abrir caminhos para quem vem depois. Por mais que o mundo diga não,

a gente precisa persistir, ter equilíbrio, sabedoria e discernimento para acreditar no que nós somos e seguir sendo em busca desse sonho”, declarou. Lorena recebeu a coroa de Larissa Valéria Sá Sacramento, eleita a rainha do ano passado. A grande vencedora da edição de 2025 fará sua estreia oficial no Carnaval de Salvador, quando o primeiro bloco afro do Brasil desfilará com o tema “Kenya: Berço da Humanidade”.

Ao lado de Lorena, outras 14 finalistas, com idades entre 19 e 35 anos, brilharam na passarela, esbanjando carisma, desenvoltura e a riqueza da dança afro.

A psicóloga Tainã Santana Vieira, de 31 anos, e a arteeducadora Stephanie Ingrid Silva Souza de Deus, de 23 anos, ambas de Salvador, ocuparam o segundo e o terceiro lugar na disputa, respectivamente, e vão reinar ao lado de Lorena.

Mais do que uma compe-

Foto: Amanda Ercília/GOV-BA



Lorena Xavier, de 22 anos, foi coroada a 44ª Deusa do Ébano do Ilê na Noite da Beleza Negra

tição, a Noite da Beleza Negra reafirma a diversidade e potência feminina, fortalece a autoestima de mulheres negras e amplia a representatividade do povo preto. Para

além da escolha de uma rainha, a festa celebra e preserva a herança deixada pelos negros escravizados que povoaram a Bahia na época do colonialismo.

Ministério Público da BA abre inscrições para seleção

G1 BA

O Ministério Público do Estado da Bahia (MP-BA) está com inscrições de estágio abertas para estudantes de pós-graduação e graduação do curso de Direito e Administração, além de alunos do Ensino Médio. As vagas estão disponíveis em Salvador e são para regime presencial, por um período máximo de 24 meses. As bolsas de pagamento variam entre R\$ 600 e R\$ 2.200, a depender da função. O processo seletivo será feito com provas aplicadas na modalidade virtual. As inscrições devem ser feitas até o dia 12 de março de 2025, exclusivamente através do site da instituição organizadora. Os candidatos deverão estar regularmente matriculados e cursando em Instituição de Ensino público ou privado, conveniada com o Ministério Público da Bahia. Os valores da taxa de inscrição são de R\$ 70 para os cursos de pós-graduação, R\$ 50 para os de graduação e R\$ 20 para o Ensino Médio.

Governo do Estado convoca profissionais para o Reda

O Governo do Estado da Bahia publicou, no Diário Oficial a convocação de candidatos aprovados em três processos seletivos simplificados para o provimento de cargos temporários, em Regime Especial de Direito Administrativo (Reda), na rede estadual de ensino. A medida tem como objetivo reforçar o quadro de profissionais da Educação e assegurar a qualidade do ensino público no Estado. Foram convocados 36 candidatos para a atuação como mediador, 314 para o cargo de professor do Ensino Profissional e 382 para a função de professor da Educação Básica.

A convocação foi feita com base no resultado final do Processo Seletivo Simplificado, referente ao Edital SEC/SUDEPE nº 18/2022 e ao Edital SEC/SUDEPE nº 19/2022.

Inscrições para os camarotes do Carnaval começam hoje

G1BA

As inscrições para os camarotes acessíveis no Carnaval de Salvador serão abertas hoje (17). Cerca de 500 vagas serão disponibilizadas para cada dia da festa, que acontecerá de 27 de fevereiro a 4 de março. O cadastro pode ser realizado de forma presencial, na sede do Cadastro Único (CadÚnico), no bairro do Comércio, das 8h às 17h, ou através da internet. Cada pessoa pode realizar o cadastro para até dois dias da festa e indicar até um acompanhante, com idade igual ou superior a 18 anos. Para acessar aos Camarotes Acessíveis, é necessária a apresentação de documento original com foto. O regulamento completo está disponível no site da inscrição.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CANDIBA
AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO N.º 90008/2025
UASG: 983431

OBJETO: Aquisição de material didático/escolar para compor o kit escolar dos alunos regularmente matriculados na Rede Municipal de Ensino de Candiba/BA. Entrega das Propostas: a partir de 17/02/2025 às 08h no site www.comprasnet.gov.br. Abertura das Propostas: 27/02/2025 às 09h, no site www.comprasnet.gov.br. O Edital e seus anexos estão disponíveis aos interessados nos sites: www.comprasgovernamentais.gov.br; <http://candiba.ba.gov.br/transparencia/compras/licitacoes> e https://candiba.ba.gov.br/diario_oficial. Informações com o Setor de Licitações, nos dias úteis, das 08h às 12h, de segunda a sexta ou pelo e-mail: licitacao@candiba.ba.gov.br.

PREFEITURA MUNICIPAL DE FEIRA DA MATA
AVISO DE LICITAÇÃO - PREGÃO ELETRÔNICO N.º 008/2025

O Município de Feira da Mata/BA, através do Pregoeiro Municipal nomeado pelo Dec. nº 135, 29 de dezembro de 2023, comunica aos interessados que nos termos da Lei, torna público o Pregão Eletrônico nº 008/2025. Contratação de empresa para confecção e fornecimento de materiais gráficos, conforme Edital e anexos. Recebimento das propostas no endereço eletrônico www.bli.org.br prevista para as 12:00 horas do dia 17/02/2025 até as 08:30 horas do dia 28/02/2025, início da disputa dia 28/02/2025 às 09:00 horas no mesmo site. O Edital do Pregão se encontra disponível na íntegra no endereço eletrônico acima descrito e também pode ser adquirido em www.feiradamata.ba.gov.br ou Prefeitura Municipal de Feira da Mata-ba, Praça Prefeito Elias Pereira de Souza Filho nº 300 – Centro Informações: (77) 3474.1126. Feira da Mata - Bahia, 13 de fevereiro de 2025 Noelton Ribeiro Figueredo Pregoeiro Municipal

PREFEITURA MUNICIPAL DE CACULÉ
AVISO DE LICITAÇÃO PREGÃO ELETRÔNICO Nº 004/2025

A Prefeitura Municipal de Caculé - Bahia, em conformidade com o disposto na Lei Federal nº 14.133/21, notadamente no art. 28, inciso I, torna público que será realizado o Pregão Eletrônico nº 004/2025, tendo como objeto a aquisição de sistema estruturado de ensino, incluindo livros didáticos, para atendimento aos alunos da educação infantil e do ensino fundamental (anos iniciais e finais) da rede pública municipal, conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas neste edital e seus anexos, no dia 27 de fevereiro de 2025, às 13h00min, através da plataforma <https://bnc.org.br/>. Edital: cacule.ba.gov.br/transparencia e gov.br/pncp. Endereço: Rua Rui Barbosa, 26, Centro, Caculé/BA – CEP: 46.300-000. E-mail: licitacao@cacule.ba.gov.br. Os demais atos deste processo serão publicados no Diário Oficial do Município. Caculé/BA, 14 de fevereiro de 2025. Pregoeira: Gleide Jeane Pereira Gomes.

PREFEITURA MUNICIPAL DE EUCLIDES DA CUNHA
CNPJ Nº. 13.698.774/0001-80
AVISO DE CREDENCIAMENTO N.º 002/2025

A Prefeitura Municipal de Euclides da Cunha, através da Secretaria Municipal de Educação, mediante ato da Comissão de Credenciamento nomeada pela Comissão Especial de Credenciamento **DECRETO Nº 143**, de 09 de janeiro de 2025, torna público que estará realizando Chamamento Público para fins de credenciamento para **CONTRATAÇÃO DE PESSOA JURIDICA PARA PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MECÂNICA EM GERAL COM REPOSIÇÃO DE PEÇAS, VISANDO ATENDER AS DEMANDAS DA FROTA VEICULAR LEVES/PESADOS, PERTENCENTES A SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE EUCLIDES DA CUNHA, BAHIA**, conforme as especificações e condições constantes neste Edital, contemplando os critérios técnicos específicos, os pré-requisitos e os valores fixados para a realização da prestação dos serviços/fornecimento, em conformidade com a Lei Federal nº 14.133 com fulcro no artigo 78, inciso I, artigo 79 da mesma Lei, no Decreto Municipal nº Nº 953, de 28 de dezembro de 2023 o Edital e seus anexos encontram-se a disposição dos interessados na Sala da CPL – Comissão Especial de Credenciamento da Prefeitura Municipal de Euclides da Cunha – Ba, situada no Centro Administrativo Municipal, bairro: Jeremias, Município de Euclides da Cunha – Ba, CEP: 48.500-000, de Segunda à Sexta Feira, exceto feriados, em horário de expediente das 09h00min às 14h00min, encaminhamento e pedidos da cópia de Edital através do endereço eletrônico licitacao@euclidesdacunha.ba.gov.br e edital disponível no site <https://www.euclidesdacunha.ba.br/licitacoes>, para maiores informações através do telefone (75) 3271.1410. A documentação para o Credenciamento deverá ser entregue no setor de Licitações e Contratos, a partir do dia 17 de fevereiro de 2025, das 09:00h às 14:00h, no endereço acima citado. As dúvidas quanto ao procedimento de credenciamento poderão ser dirimidas pela Comissão Especial de Credenciamento designada. Euclides da Cunha – BA, 14 de fevereiro de 2025.

Carla Carolina de Oliveira Barreto Rocha - DECRETO Nº 143, de 09 de janeiro de 2025.

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTANA
AVISO DE DISPENSA ELETRÔNICA Nº 001.2025
(Processo Administrativo n.º338.2025)

OBJETO: Contratação emergencial de pessoa jurídica para a aquisição de gêneros alimentícios, destinados a merenda escolar da rede municipal de ensino do município de Santana-BA . FUNDAMENTO LEGAL: Artigo 75, VIII, da Lei Federal nº 14.133/2021. ÓRGÃO/ENTIDADE: SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - Município de Santana/BA CRITÉRIO DE JULGAMENTO: Menor Preço Por LOTE REGISTRO DE PREÇOS: Não INÍCIO REC. PROPOSTAS: 18/02/2025 às 08:00 hrs FIM REC. PROPOSTAS: 21/02/2025 08:30 hrs Link: <https://bnccompras.com/> Horário da disputa: 21/02/2025 às 09:00 hrs (Prazo Disputa: 06:00hs). INTEGRA DO AVISO E SEUS ANEXOS: Portal Nacional de Contratações Públicas - PNCP, no seguinte endereço eletrônico: <https://www.gov.br/pncp/pt-br>. Santana, 14 de fevereiro de 2025. José Raul Alkmim Leão- Prefeito Municipal.

AVISO DE DISPENSA ELETRÔNICA Nº 002.2025
(Processo Administrativo n.º339.2025)

OBJETO: Contratação de prestação de serviços de transporte escolar de alunos matriculados no ensino público e residentes na sede e zona rural, destinados à educação básica da rede Municipal e Estadual de Ensino do Município de SANTANA/BA. FUNDAMENTO LEGAL: Artigo 75, VIII, da Lei Federal nº 14.133/2021. ÓRGÃO/ENTIDADE: SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - Município de Santana/BA CRITÉRIO DE JULGAMENTO: Menor Preço Global REGISTRO DE PREÇOS: Não INÍCIO REC. PROPOSTAS: 18/02/2025 às 08:00 hrs FIM REC. PROPOSTAS: 21/02/2025 08:30 hrs Link: <https://bnccompras.com/> Horário da disputa: 21/02/2025 às 10:00 hrs (Prazo Disputa: 06:00hs). INTEGRA DO AVISO E SEUS ANEXOS: Portal Nacional de Contratações Públicas - PNCP, no seguinte endereço eletrônico: <https://www.gov.br/pncp/pt-br>. Santana, 14 de fevereiro de 2025. José Raul Alkmim Leão- Prefeito Municipal.