

Saúde à mesa

Substâncias presentes em alimentos como uva e café favorecem a microbiota

Na mira da ciência, a microbiota intestinal é destaque em uma revisão publicada recentemente no periódico Food & Function. A análise mostra os benefícios dos polifenóis — compostos antioxidantes encontrados em frutas, café, chá-verde e outros alimentos — para o intestino, com possíveis repercussões positivas na saúde mental.

“Trata-se de um dos principais grupos de compostos bioativos presentes em vegetais”, destaca o engenheiro de alimentos Mario Marostica, da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), que realizou o trabalho em parceria com a Universidade Federal de Juiz de Fora, em Minas Gerais. Entre eles, estão pigmentos responsáveis pela coloração arroxeada e avermelhada de frutas como uva e jabuticaba.

A literatura científica aponta três principais mecanismos envolvidos nos benefícios. O primeiro é uma ação seletiva sobre as bactérias intestinais: por um lado, com o estímulo ao crescimento de microrganismos associados à saúde; por outro, com a redução de linhagens potencialmente prejudiciais.

O segundo mecanismo tem relação com a produ-

ção de substâncias geradas a partir do metabolismo. Muitos polifenóis chegam praticamente intactos ao intestino grosso, onde são transformados em compostos mais facilmente absorvidos e biologicamente ativos. O terceiro, por sua vez, envolve os ácidos graxos de cadeia curta (AGCC), produzidos pelas próprias bactérias e que ajudam a manter a barreira intestinal.

Eixo intestino-cérebro

Diversos estudos indicam que essas alterações na microbiota impactam positivamente a saúde mental. É o que se chama de eixo intestino-cérebro, uma via de comunicação que inclui neurotransmissores responsáveis por sensações de bem-estar, como a serotonina. Embora os polifenóis não atravessem a barreira hematoencefálica, estão envolvidos na transmissão de sinais capazes de interferir com as emoções.

A interação pode ocorrer por meio do nervo vago, uma estrutura que começa no tronco cerebral, faz todo o caminho até o intestino e se conecta, novamente, com o cérebro. “Esse sistema já está bem descrito e pode, futuramente, ser um dos aspectos considerados como coadjuvante no tratamento



Uva tem polifenóis, antioxidantes que fazem bem para a saúde

de males como a ansiedade e a depressão”, comenta o nutrólogo Celso Cukier, do Einstein Hospital Israelita.

Para ele, o estudo da microbiota e do eixo intestino-cérebro é uma das áreas científicas mais promissoras, e substâncias como os polifenóis têm potencial para atuar junto a medicamentos. Vale mencionar que ainda são necessárias mais investigações para identificar quais desses compostos são os mais atuantes, bem como a quantidade e os perfis que devem se beneficiar dessa estratégia.



Leia mais notícias relacionadas à saúde em abcmas.com/saude

REJANE PALUDO/EMATER/RS-ASCAR

Antioxidantes

Também chamados de compostos fenólicos, o grupo dos polifenóis reúne cerca de 8 mil integrantes, divididos em classes. No nosso organismo, também cumprem papel protetor, sendo reconhecidos pela função antioxidante. Conseguem neutralizar os radicais livres, moléculas desemparelhadas que precisam de elétrons para se estabilizar. Eles interrompem essa sequência, atenuando o estresse oxidativo e preservando as células. Estudos apontam ainda ação anti-inflamatória. Entre as classes de polifenóis, a dos flavonoides é a maior, com mais de 5 mil substâncias catalogadas.



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
PREFEITURA MUNICIPAL DE ROLANTE

AVISO DE LICITAÇÃO EDITAL

DE CONCORRÊNCIA ELETRÔNICA Nº 14/2026

Objeto: EMPREITADA GLOBAL, com fornecimento de material e mão de obra, para PAVIMENTAÇÃO ASFÁLTICA, DRENAGEM PLUVIAL e SINALIZAÇÃO VIÁRIA - **Estrada da ROTA DAS PIPAS**, sendo Trecho 01 - Rua Cândido José Homem - Início - Est. 0 Final - Est. 226+18,511 Extensão = 4.538,51m, Trecho 02 - Estrada Balduino Guilherme Finger - Início - Est. 226+18,511 Final - Est. 483+0,135 Extensão = 5.121,62m, com Extensão total = 9.660,135, com recursos oriundos do Termo de Convênio - OBRAS - Repasse Parcelado - FPE nº 5033/2025, firmado entre o Estado do Rio Grande do Sul, por intermédio da Secretaria de Turismo, e o Município de Rolante, objetivando a pavimentação asfáltica da ROTA DAS PIPAS - ROLANTE/RS, conforme Processo nº 25/2301-0001498-5. Critério de julgamento: Menor preço global / Modo de Disputa: Aberto / Licitação Ampla Concorrência / **Com inversão de fases**. Data e Hora da abertura da sessão: **22 de SETEMBRO de 2026, às 9h** / Limite para envio das propostas: 08h59min da mesma data. O Edital 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, 02 de setembro de 2026. ALCEU TREVIZANI DA ROSA - Prefeito Municipal



Município de Campo Bom

Estado do Rio Grande do Sul - Brasil

TERMO DE RATIFICAÇÃO - INEXIGIBILIDADE DE LICITAÇÃO Nº 186/2026

O Prefeito Municipal de Campo Bom, Sr. Giovanni Batista Feltes, no uso de suas atribuições legais, com fundamento no ARTIGO 74, INCISO III, ALÍNEA 'B' da Lei Federal nº 14.133/2021, RATIFICA a Inexigibilidade de Licitação nº 186/2026, nos termos do parecer jurídico proferido nos autos do expediente em epígrafe. REQUERENTE: Procuradoria Geral. OBJETO: Prestação de serviços técnicos especializados de engenharia de avaliações, consistentes na análise técnica do processo judicial nº 5002582-53.2023.8.21.0087 (liquidação de sentença por arbitramento decorrente de ação de indenização por desapropriação indireta nº 500028853.2008.8.21.0087). A demanda decorre da necessidade de assistência técnica ao Município e elaboração de parecer técnico de avaliação imobiliária. FORNECEDOR: AVALISINOS-ENGENHARIA E CONSULTORIA LTDA, CNPJ 92.064.740/0001-00. VALOR TOTAL: R\$ 5.000,00 (cinco mil reais). Publique-se no prazo legal. Campo Bom 02, setembro de 2026. Giovanni Batista Feltes, Prefeito Municipal.



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
PREFEITURA MUNICIPAL DE CANOAS

EDITAL Nº 252/2026 - CHAMAMENTO PÚBLICO LIGAS E ENTIDADES ESPORTIVAS

OBJETO: Seleção de projetos para a organização e execução de eventos esportivos oficiais por Ligas Esportivas e Entidades Esportivas filiadas a Federações Esportivas, promovendo o desenvolvimento do esporte local e a representatividade de Canoas em eventos de grande relevância. As inscrições ficarão abertas no período compreendido entre os dias 08/09/2026 e 15/09/2026, e serão realizadas na Central de Atendimento ao Cidadão - CAC, sito a rua Ipiranga nº 120 - Centro - Canoas/RS. Edital disponível no site eletrônico do município de Canoas/RS.

AIRTON SOUZA
Prefeito Municipal

EDITAL Nº 249/2026 - PREGÃO ELETRÔNICO POR SISTEMA DE REGISTRO DE PREÇOS Nº 042/2026

OBJETO: Fornecimento de Uniformes Escolares, organizados em kits, destinados à distribuição aos estudantes da rede municipal de ensino do Município de Canoas. Recebimento das propostas até as 13 horas do dia: 17/09/2026. Abertura das propostas às 13 horas 10 minutos do dia: 17/09/2026. Início da disputa às 14 horas do dia: 17/09/2026, no site eletrônico <https://pregaobanrisul.com.br/>. Edital disponível no site eletrônico <http://www.canoas.rs.gov.br/> e no <https://pregaobanrisul.com.br/>.

FERNANDA KAMIANECKY
Secretária Municipal de Licitações e Contratos

EDITAL Nº 246/2026 - PREGÃO ELETRÔNICO

OBJETO: Contratação de empresa para assistência técnica, manutenção preventiva e corretiva, instalação e montagem, fornecimento e substituição de peças para equipamentos odontológicos, conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas neste instrumento. Recebimento das propostas: até às 09 horas do dia 18/09/2026. Abertura das propostas: às 09h01min do dia 18/09/2026. Início da disputa: às 10 horas do dia 18/09/2026, no site eletrônico <https://pregaobanrisul.com.br/>. Edital disponível no site eletrônico <http://www.canoas.rs.gov.br/> e no <https://pregaobanrisul.com.br/>.

FERNANDA KAMIANECKY
Secretária Municipal de Licitações e Contratos

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-



**CATARATA
CENTER**
HOSPITAL DE OLHOS

