

Opinião Pública

Os artigos e matérias são de responsabilidade dos seus **autores** e não refletem a opinião do veículo **Jornal Diário da Manhã**

Os rins pedem socorro: o impacto silencioso da alimentação na saúde renal

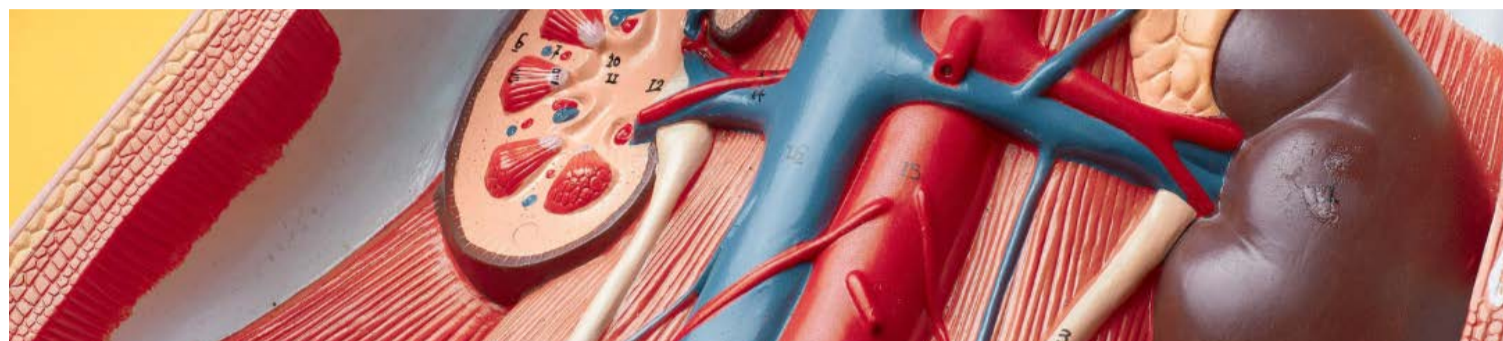


Wagner Kono

Médico urologista

Silenciosos, resistentes e essenciais para o funcionamento do organismo, os rins exercem diariamente uma tarefa vital: filtrar o sangue, eliminar toxinas, controlar a pressão arterial e manter o equilíbrio de substâncias importantes para o corpo. Mesmo desempenhando funções tão complexas, esses órgãos costumam ser negligenciados na rotina da maioria das pessoas — especialmente quando o assunto é alimentação.

O problema é que muitos dos hábitos alimentares modernos têm contribuído para um aumento preocupante das doenças



renais. E o mais alarmante: na maior parte dos casos, os danos acontecem de forma lenta e silenciosa. Quando surgem os sintomas, muitas vezes a função renal já está significativamente comprometida.

Entre os principais vilões da saúde dos rins estão os alimentos ultraprocessados, consumidos em larga escala no dia a dia. Embutidos como salsichas, presuntos, linguiças e mortadelas concentram quantidades elevadas de sódio, conservantes e aditivos químicos que favorecem a hipertensão arterial e a retenção de líquidos — dois fatores diretamente ligados ao desgaste progressivo da função renal.

Além disso, estudos já demonstram que dietas ricas em ultraprocessados aumentam significativamente o risco de desenvolvimento da doença re-

nal crônica. O excesso de sódio obriga os rins a trabalharem em sobrecarga constante, comprometendo seus mecanismos naturais de filtragem ao longo do tempo.

Outro grande inimigo da saúde renal são os refrigerantes à base de cola. Essas bebidas contêm ácido fosfórico, substância que pode favorecer alterações no metabolismo mineral do organismo, além de contribuir para a formação de cálculos renais. O alto teor de açúcar também representa um fator preocupante, já que o consumo frequente está associado ao aumento dos casos de obesidade, diabetes e hipertensão — doenças que figuram entre as principais causas de insuficiência renal no mundo.

Os temperos prontos industrializados, amplamente utilizados pela

praticidade, também merecem atenção. Embora muitas pessoas não percebam, esses produtos escondem elevadas concentrações de sódio e fosfatos artificiais, elementos que sobrecarregam os rins e podem acelerar o comprometimento da função renal quando consumidos de forma excessiva e contínua.

A prevenção, no entanto, está diretamente ligada às escolhas do cotidiano. Manter uma hidratação adequada, priorizar alimentos naturais e reduzir o consumo de produtos industrializados são medidas fundamentais para preservar a saúde dos rins. Exames periódicos também desempenham papel importante, principalmente para pacientes com histórico de hipertensão, diabetes, obesidade ou casos de doença renal na

família.

Muitas pessoas acreditam que os rins só precisam de atenção quando surgem dores ou alterações urinárias, mas essa é uma percepção equivocada. A doença renal costuma evoluir de maneira silenciosa, sem sinais evidentes nas fases iniciais. Por isso, a conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis se torna uma das ferramentas mais importantes na prevenção.

Cuidar da alimentação vai muito além de estética ou qualidade de vida. É uma decisão que impacta diretamente o funcionamento do organismo e a longevidade. Os rins trabalham sem descanso todos os dias — e proteger esses órgãos é investir em saúde, equilíbrio e bem-estar a longo prazo.

PUBLICIDADE LEGAL

comercial@dm.com.br
(62) 3267-1000

PREFEITURA DE SILVÂNIA
AVISO DE PREGÃO ELETRÔNICO Nº 048/2026 – NOVA DATA
O Fundo Municipal de Saúde – FMS, torna público **NOVA DATA** para a realização do **PREGÃO ELETRÔNICO Nº 048/2026**, tipo **MEMOR PREÇO POR ITEM**, destinado à **Aquisição de Veículo automotor novo, zero quilômetro, para área da Saúde do município de Silvânia – GO, destinado a atender às demandas da Secretaria Municipal de Saúde, por intermédio do Fundo Municipal de Saúde.** O certame acontecerá às 09 horas do dia 16 de junho de 2026. Comunica, portanto que o edital e seus anexos encontram-se à disposição dos interessados na Prefeitura Municipal de Silvânia, através do site www.silvania.go.gov.br, no e-mail licitacao@silvania.go.gov.br e no sistema BNC. Silvânia 02 de junho de 2026. **Verônica Martins dos Santos – Agente de Contratação.**

EXTRATO DO 2º TERMO ADITIVO AO CONTRATO Nº 105/2025
PROCESSO Nº: 1825/2026. CONCORRÊNCIA PÚBLICA Nº: 005/2025
CONTRATANTE: O MUNICÍPIO DE HIDROLINA-GOÍAS. CONTRATADA: IMOBILIÁRIA E CONSTRUTORA RAMOS LTDA. OBJETO: concessão de reequilíbrio econômico-financeiro, com a consequente alteração dos preços dos itens especificados na planilha anexa. A recomposição de preços justifica-se em virtude da ocorrência de fato superveniente, imprevisível e extraordinário consubstanciado em elevação anormal dos insumos devido à escassez global, aumento dos impostos, conforme devidamente comprovado no Processo Administrativo nº: 1825/2026. Ajustam o aditamento da pactuação da obra, resultando no incremento do valor global do contrato passa de **R\$ 91.428,99 (noventa e um mil quatrocentos e vinte e oito reais e noventa e nove centavos), para R\$ 105.818,24 (cento e cinco mil oitocentos e dezesseis reais e vinte e quatro centavos).** DATA: 26/05/2026. **ELI GONÇALVES SIQUEIRA - Prefeito Municipal**

AVISO DE REABERTURA DE SESSÃO CONCORRÊNCIA Nº 008/2026 Considerando a emissão do parecer técnico, a Comissão de Licitação torna público que a sessão da Concorrência nº 008/2026, que tem como objeto: A contratação de empresa, no ramo da engenharia, para a construção de unidades habitacionais no município de Abadiânia-GO, em atendimento às necessidades da Secretaria Municipal de Urbanismo, Infraestrutura, Obras e Serviços Públicos, fica reagendada para o dia 09/06/2026 às 08:30h. Maiores Informações: E-MAIL: cpl@abadiania.go.gov.br Abadiânia, 01 de junho de 2026. **Marcos da Silva Comissão de Licitação**

AVISO DE DISPENSA DE LICITAÇÃO
MANIFESTAÇÃO DE INTERESSE DE CONTRATAÇÃO DIRETA
Processos administrativos nº 346/2026
A Câmara Municipal de Posse – GO, torna público aos interessados, que nos termos do art. 75, II, § 3º da Lei nº 14.133/2021, estará recebendo de pessoas jurídicas do ramo, por e-mail ou protocolo presencial em sua sede, entre os dias **02/06/2026 ao dia 08/06/2026**, cotação de preços, para dispensa de licitação, pelo menor preço ofertado, para a **instalação de marmores no novo prédio da Câmara Municipal de Posse - GO.** O Termo de Referência, encontra-se disponível no site: <https://posse.go.gov.br/>, no campo licitações "dispensa". O e-mail de contato para fins de recebimento das cotações é o: compras@posse.go.gov.br. A contratação será regida pela Lei nº 14.133/2021.

AVISO DE EDITAL DO PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO Nº 02/2026.
O FUNDO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SILVÂNIA-GO, pessoa jurídica de direito público interno, inscrito no CNPJ nº 45.980.936/0001-00, com sede no Centro Administrativo, José do Nascimento Caixeta, Praça do Rosário, nº 440, Centro, Silvânia - GO, através da Secretaria Municipal de Educação Interina, no uso de suas atribuições legais, torna público aos interessados que fará realizar **PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO**, destinado a contratação de pessoal por tempo determinado. Todas as informações necessárias, constam no Edital de Processo Seletivo Simplificado nº 02/2026 e seus anexos, que se encontra à disposição dos interessados no Placar Oficial da Prefeitura de Silvânia e no site <https://silvania.go.gov.br>. As inscrições serão realizadas nos dias 10/06/2026, 11/06/2026 e 12/06/2026, exclusivamente no Departamento de Protocolo da Prefeitura de Silvânia localizada na sede da Prefeitura, em dias úteis e nos horários entre 07h30min às 11h00min e das 13h:00min às 16h:00min. Silvânia-GO, 1º (primeiro) dia de junho de 2026. **KELLY CRISTINA PEREIRA GONDIM**
Secretária Municipal de Educação Interina de Silvânia.

A ECHOPE GROUP LTDA, CNPJ nº 33.308.424/0045-98, torna público que requereu a Secretaria Municipal de meio Ambiente de Rio Verde a Licença Ambiental para Atividade CNAE 47.23-7-00 - Comércio varejista de bebidas, 47.29-6-01 - Tabacaria, 47.29-6-02 - Comércio varejista de mercadorias em lojas de conveniência, 47.29-6-99 - Comércio varejista de produtos alimentícios em geral ou especializado em produtos alimentícios não especificados anteriormente, 47.59-8-99 - Comércio varejista de outros artigos de uso pessoal e doméstico não especificados anteriormente, 47.89-0-99 - Comércio varejista de outros produtos não especificados anteriormente, 53.20-2-02 - Serviços de entrega rápida, 77.29-2-99 - Aluguel de outros objetos pessoais e domésticos não especificados anteriormente, localizada na Avenida Presidente Vargas, nº1548, Qd0029 Lote 03, Jardim Presidente, **município de Rio Verde, Goiás.**

EXTRATO DO 2º TERMO ADITIVO AO CONTRATO Nº 104/2025
PROCESSO Nº: 1824/2026. CONCORRÊNCIA PÚBLICA Nº: 005/2025
CONTRATANTE: O MUNICÍPIO DE HIDROLINA-GOÍAS. CONTRATADA: IMOBILIÁRIA E CONSTRUTORA RAMOS LTDA. OBJETO: concessão de reequilíbrio econômico-financeiro, com a consequente alteração dos preços dos itens especificados na planilha anexa. A recomposição de preços justifica-se em virtude da ocorrência de fato superveniente, imprevisível e extraordinário consubstanciado em elevação anormal dos insumos devido à escassez global, aumento dos impostos, conforme devidamente comprovado no Processo Administrativo nº: 1825/2026. Ajustam o aditamento da pactuação da obra, resultando no incremento do valor global do contrato passa de **R\$ 71.673,83 (setenta e um mil seiscentos e setenta e três reais e oitenta e três centavos), para R\$ 82.987,98 (oitenta e dois mil novecentos e oito centavos).** DATA: 26/05/2026. **ELI GONÇALVES SIQUEIRA - Prefeito Municipal**

A ECHOPE GROUP LTDA, CNPJ nº 33.308.424/0032-73, torna público que requereu a Secretaria Municipal de meio Ambiente de Anápolis a Licença Ambiental para Atividade CNAE 47.23-7-00 - Comércio varejista de bebidas, 47.29-6-01 - Tabacaria, 47.29-6-02 - Comércio varejista de mercadorias em lojas de conveniência, 47.29-6-99 - Comércio varejista de produtos alimentícios em geral ou especializado em produtos alimentícios não especificados anteriormente, 47.59-8-99 - Comércio varejista de outros artigos de uso pessoal e doméstico não especificados anteriormente, 47.89-0-99 - Comércio varejista de outros produtos não especificados anteriormente, 53.20-2-02 - Serviços de entrega rápida, 77.29-2-99 - Aluguel de outros objetos pessoais e domésticos não especificados anteriormente, localizada na Avenida Mato Grosso, sn, Qd 1 Lote 19 Loja 03, bairro Jundiá, **município de Anápolis, Goiás.**

PREFEITURA MUNICIPAL DE ABADIÂNIA**AVISO DE LICITAÇÃO TIPO PREGÃO PRESENCIAL 083/2026**MODALIDADE: PREGÃO PRESENCIAL 083/2026TIPO: MENOR PREÇO.INTERESSADA: SECRETARIA MUNICIPAL DE URBANISMO, INFRAESTRUTURA, OBRAS E SERVIÇOS PÚBLICOS OBJETO: CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA LOCAÇÃO DE VEÍCULO CAMINHÃO ¾, (MÍNIMO), CARROCERIA ABERTA, COM CONDUTOR, PARA SUPORTE AOS SERVIÇOS DE TAPA-BURACOS E TRANSPORTE DE MATERIAIS DIVERSOS, DESTINADOS A ATENDER AS DEMANDAS DA SECRETARIA MUNICIPAL DE URBANISMO, INFRAESTRUTURA, OBRAS E SERVIÇOS PÚBLICOS, CONFORME DESCRITO NO TERMO DE REFERÊNCIA ELABORADO PELO (A) GESTOR (A).DATA: 18/06/2026 - HORA: 08:30hMAIORES INFORMAÇÕES:E-MAIL: CPL@ABADIANIA.GO.GOV.BR ABADIÂNIA, 01 DE JUNHO DE 2026.**MARCOS DA SILVA MEMBRO DA EQUIPE DE APOIO**

Acervo de edições
Diário da Manhã
www.dmacervo.com.br

ESTUDO ALERTA PARA ALTA INCIDÊNCIA DE SUICÍDIOS NA ADOLESCÊNCIA
Os efeitos do bolsonarismo nas eleições municipais
Autoretretos durante conf
Alcoolismo comp

Diário da Manhã
O CHORO DOS MUI
Assassino
fisioter