Consumo deve ser de até 3 xícaras por dia

Segundo especialista, café tem vários benefícios, mas pode trazer riscos para saúde se consumido de forma exagerada

LUCAS FRANÇA
REPÓRTER

Segundo o nutricionista Dayvison Souza, o café tem vários benefícios para o organismo, mas também se consumido exageradamente traz riscos a saúde.

"Entre os principais benefícios é que a bebida é um estimulante natural, atua nos receptores do sistema nervoso central, fazendo com que haja mais concentração em determinadas atividades. Além disso, atua na prevenção ao câncer de mama, pele, cólon e próstata, pois contém quantidades significantes de antioxidantes. Alivia o stress. Diminui níveis de glicose (prevenção ao diabetes)", diz o nutricionista.

Além disso, Dayvison conta que o café tem efeito ergogênico no esporte. "Previne a depressão. Estudos mostram que o café diminui os sintomas de depressão, melhorando o humor e aumentando a disposição do indivíduo e acelerando o metabolismo".

Já entre os malefícios, segundo o nutricionista, estão: irritabilidade de pele e de mucosa, insônia, dependência/vício, agitação, tremores, azia constante. "Em grande excesso, por meio de vasoconstrição, pode provocar aumento da pressão arterial e risco de arritmia. Lembrando que o café é prejudicial para pessoas com gastrite, refluxo, distúrbios gastrointestinais, recorrentes de úlceras e inflamações o café na maioria das vezes é excluído", conta.

Segundo o especialista, a quantidade limite a ser tomada é 400-500mg de café por dia. "O que equivale aproximadamente três xícaras de 150ml (adultos) ou simplesmente fazer um cálculo de 6 mg multiplicado pelo peso corporal do indivíduo. Já para gestantes, a quantidade é um pouco mais baixa, 300mg de café por dia, o que equivale aproximadamente a duas xícaras. Entre as crianças, a partir dos 10 anos, uma xícara de café por dia, o que equivale aproximadamente a 150 ml. Mas a gente recomenda fracionar essa quantidade em doses de 50 ml ao longo do dia, junto ao leite. E crianças de 6 a 9 anos é recomendado meia xícara ou somente gotículas de café, para matar a curiosidade da criança", aconselha Souza.

> *A bebida é um estimulante natural, atua nos receptores do sistema nervoso central, fazendo com que haja mais concentração em determinadas atividades"*
> **DAYVISON SOUZA**
> Nutricionista

Para o especialista, 700-800mg de café é considerada excesso, equivalente aproximadamente a 6 xícaras de 225ml.

A nutricionista Alane Costa também avalia o café como uma bebida essencial no cardápio. "A cafeína, seu principal composto ativo, estimula o sistema nervoso central, favorecendo a concentração. Por isso, tantas pessoas costumam consumir pequenas quantidades ao longo do dia. Pelo mesmo motivo não deve ser ofertado com frequência às crianças. Pode auxiliar o processo de emagrecimento (se tomado puro ou com adoçantes artificiais) porque ajuda a "enganar" a fome. Mas também pode ser um convite ao consumo de uma boa fatia de bolo. Estudos sugerem que quantidades moderadas inibem os sintomas da enxaqueca. Ele também possui substâncias que ajudam na proteção do sistema imunológico e antioxidantes que combatem os radicais livres", ressalta.

EDILSON OMENA

Ariana Barros: "Um advogado não fica sem café. Pra mim já é um vício. Amo o café tradicional, mas às vezes opto por um especial"

Vício levou casal a comprar uma máquina profissional

CORTESIA

Máquina garante a casal prazer de tomar café diferenciado também em casa

A maior parte das pessoas que gosta da bebida está consumindo o café especial em grãos, representando entre 40% e 50% do volume total de vendas segundo a pesquisa da BSCA. Esse tipo de cliente gosta da experiência de moer o próprio café em casa e está disposto a investir no maquinário para tal, como moedores. Eles são conhecidos como coffee lovers.

E essa experiência foi adotada pela jornalista Beatriz Nunes. Ela conta que chegou a gastar R$ 1 mil por mês com café. "Contando entre o café que eu tomo e que meu esposo toma, em média 10 por dia – a gente já chegou a gastar R$ 1 mil no mês. Ele é viciado em café e rigoroso na escolha", conta.

De acordo com Beatriz, com o consumo constante foi necessário comprar uma máquina profissional para casa. "Já tínhamos aquelas máquinas, cafeteiras, mas não é a mesma coisa. Costumo moer os grãos em casa mesmo. Existe toda uma textura, um sabor especial. Meu esposo ama café. Quando ele veio de São Paulo para Maceió, tive que levá-lo para conhecer todas as cafeterias até ele achar uma que oferecesse o café mais saboroso. Porém, em casa tínhamos que ter esse prazer também... então, investimos na máquina".

HISTÓRIA

Seguindo o mapa do café "chegamos" em Kaffa, a lendária região do interior da Etiópia, o cenário da descoberta do café, banco genético da planta que gerou a bebida natural mais consumida no mundo, há 1.110 anos. "A lenda conta que um pastor teria percebido que, quando os cabritos comiam o fruto de um arbusto, ficavam mais espertos. Ele decidiu provar e acabou gostando", conta Daniela explicando que o nome da cafeteria está relacionado ao nome da região onde o café tem origem.

A bebida é tão especial para os seres humanos que existem inúmeras músicas e poemas que a cita. Como diria Jorge Bem Jor em sua música "Café - o grão, é o preto que virou ouro, nas terras do Salgueiro..." (L.F.)

PREFEITURA MUNICIPAL DE COITÉ DO NÓIA – AL
AVISO DE SUSPENSÃO DE LICITAÇÃO TOMADA DE PREÇOS Nº 02/2019

A Presidente da Comissão Permanente de Licitação da Prefeitura Municipal de Coité do Nóia, nomeada pela Portaria nº 08, de 20 de maio de 2019, no uso das prerrogativas que lhe confere a lei, comunica aos interessados que a licitação referente à TOMADA DE PREÇOS Nº 02/2019, que objetiva a contratação de empresa especializada para planejar, organizar, realizar provas e processar resultados de concurso público e processo seletivo para provimento de cargos efetivos no Município de Coité do Nóia, está SUSPENSA em virtude da necessidade de alterações no Edital. Após serem realizadas as alterações, o Aviso de Licitação e Edital serão republicados com uma nova data para abertura do certame. Informações pelo e-mail: licitacao.coitedonoia@gmail.com.

Coité do Nóia – AL, 31 de maio de 2019.
Thed Kátia Barbosa dos Santos Bastos – Presidente da CPL.

MUNICÍPIO DE OLHO D'ÁGUA DAS FLORES/AL
AVISO DE LICITAÇÃO PREGÃO ELETRÔNICO Nº 012/2019-SRP

Modalidade/Nº: Pregão Eletrônico nº 012/2019-SRP – Tipo: Menor Preço – Objeto: Contratação de serviços de ornamentação – Data/Horário: 14 de junho de 2019, às 09:00hs (horário de Brasília) – o Edital encontra-se disponível no site http://bnc.org.br/, no portal do município, através do site www.olhodaguadasflores.al.gov.br/licitacoes, e na sede do Município, situada no endereço Praça José Amorim, nº 118, Centro, Olho d'Água das Flores/AL, CEP 57.442-000, em dias úteis, no horário das 08 às 12 horas (horário local), em dias úteis, e ainda, poderá ser obtido mediante solicitação enviada ao e-mail cplodf@gmail.com. Informações através do e-mail cplodf@gmail.com.

Hugo Rafael da Silva Feitoza
Pregoeiro

MUNICÍPIO DE OURO BRANCO
AVISO DE ADIAMENTO - PREGÃO ELETRÔNICO Nº 09/2019-SRP

O Município de Ouro Branco, Estado de Alagoas, leva ao conhecimento dos interessados que o Edital do Pregão Eletrônico Nº 09/2019-SRP, que tem como objeto a Formação de Registro de Preços para eventual e futura aquisição de Pneus e Afins, designado para o dia 06 de Junho de 2019 às 09:00hs (nove horas), fica SUSPENSO e nova data será divulgada na imprensa oficial.

THIAGO FABRICIO SANDES COSTA
Pregoeiro

PREFEITURA MUNICIPAL DE PIRANHAS
AVISO DE REABERTURA DE SESSÃO- SRP
PREGÃO PRESENCIAL Nº 09/2019 - TIPO MENOR POR ITEM

Informo que a sessão do Pregão Presencial nº 09.2019 será **reaberta no dia 06/06/2019 as 9:00 (nove) horas**, cujo objeto é a formalização de ata de registro de preço para fornecimento de material elétrico, na modalidade Pregão Presencial conforme especificações do Anexo 1 do Instrumento Convocatório.

LOCAL/DATA DA REABERTURA: Sala da Comissão Permanente de Licitação situada praça Itabira de brito, s/n, Centro Histórico, CEP: 57.460-000, na cidade de Piranhas/AL, FUNDAMENTAÇÃO LEGAL: Lei Federal nº 10.520, Lei Complementar n.º 123/06, e, subsidiariamente, das disposições da Lei n.º 8.666/93 e demais alterações.

Piranhas/AL, 31 de Maio de 2019
Khalil Gibran de Lima Fontes
Pregoeiro

AVISO DE LICITAÇÃO- SRP
PREGÃO PRESENCIAL Nº 11/2019 - TIPO MENOR POR LOTE

OBJETO: Contratação de empresa especializada na manutenção corretiva e preventiva em aparelhos de ar condicionados, na modalidade Pregão Presencial conforme especificações do Anexo 1 do Instrumento Convocatório.

LOCAL/DATA: Sala da Comissão Permanente de Licitação situada praça Itabira de brito, s/n, centro histórico, CEP: 57.460-000, na cidade de Piranhas/AL, **dia 14 de Junho de 2019 às 09:00 (onze) horas**. FUNDAMENTAÇÃO LEGAL: Lei Federal nº 10.520, Lei Complementar n.º 123/06, e, subsidiariamente, das disposições da Lei n.º 8.666/93 e demais alterações.

INFORMAÇÕES: O edital encontra-se à disposição dos interessados das 08:00 às 12:00 horas na Sala da Comissão Permanente de Licitação **e-mail:** cplpiranhas@hotmail.com **ou através do portal ww.transparencia.piranhas.al.gov.br**

Piranhas/AL, 31 de Maio de 2019
Khalil Gibran de Lima Fontes
Pregoeiro

MUNICÍPIO DE SÃO MIGUEL DOS CAMPOS/AL
AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 46/2019-SRP

Modalidade/Nº: Pregão Eletrônico nº 46/2019-SRP – Tipo: Menor Preço – Objeto: Registro De Preços Para Contratação De Empresa Especializada Para Serviço De Comunicação Visual, Com Exclusividade De Lotes Para ME E EPP - Data/Horário: 18 de junho de 2019 às 09:00hs (nove horas – horário de Brasília) – O edital encontra-se disponível no site http://www.bnc.org.br, http://www.saomigueldoscampos.al.gov.br, na sede da CPL, situada na Av. Dep. Diney Torres, s/n, Bairro Geraldo Sampaio, das 08 às 16 horas em dias úteis, e mediante solicitação enviada ao e-mail licitacaosmc@gmail.com.

Amanda Silva Santos
Pregoeira

PREFEITURA MUNICIPAL DE MACEIÓ
SECRETARIA MUNICIPAL DE INFRAESTRUTURA

AVISO DE LICITAÇÃO
CONCORRÊNCIA PÚBLICA Nº 06/2019

A Comissão Permanente de Licitações de Obras e Serviços de Engenharia - CPLOSE da Secretaria Municipal de Infraestrutura - SEMINFRA, torna público, para conhecimento da sociedade brasileira e demais interessadas, que realizará na forma prevista na Lei 8.666/93 e suas alterações, a abertura do certame licitatório na modalidade **CONCORRÊNCIA**, do tipo **MENOR PREÇO**, sob o regime de execução indireta de **EMPREITADA POR PREÇO UNITÁRIO**, cujo objeto é a contratação de empresa de engenharia civil para execução de obras de terraplenagem, drenagem de águas pluviais, pavimentação, acessibilidade e sinalização de vias em bairros de Maceió – prolongamento da avenida Dr. Fernando de Couto Malta e duplicação de um trecho da Avenida Cachoeira do Meirim II – Graciliano Ramos da Secretaria Municipal de Infraestrutura – SEMINFRA, sendo o início do procedimento agendado para as **09h do dia 09/07/2019** na sala da Diretoria de Licitações da Secretaria Municipal de Infraestrutura de Maceió - SEMINFRA, situada na Rua do Imperador, 307 – Centro, na cidade de Maceió - AL. As empresas interessadas em adquirir o Edital e seus Anexos deverão acessar o endereço eletrônico da Prefeitura de Maceió: **www.maceio.al.gov.br** no link "Editais e Licitações".

Maceió, 31 de maio de 2019.
JOSÉ MARÇAL DE ARANHA FALCÃO FILHO
Matricula nº 952032-5
Secretaria Municipal de Infraestrutura – SEMINFRA
Presidente da Comissão Permanente de Licitação de Obras e Serviços de Engenharia – CPLOSE

PREFEITURA MUNICIPAL DE MACEIÓ
SECRETARIA MUNICIPAL DE INFRAESTRUTURA

AVISO DE REAGENDAMENTO DE LICITAÇÃO
CONCORRÊNCIA PÚBLICA Nº 38/2018

A Comissão Permanente de Licitações de Obras e Serviços de Engenharia - CPLOSE da Secretaria Municipal de Infraestrutura - SEMINFRA, torna público, para conhecimento da sociedade brasileira e demais interessadas, que realizará na forma prevista na Lei 8.666/93 e suas alterações, a abertura do certame licitatório na modalidade **CONCORRÊNCIA**, do tipo **MENOR PREÇO**, sob o regime de execução indireta de **EMPREITADA POR PREÇO UNITÁRIO**, cujo objeto é a contratação de empresa especializada na prestação de engenharia para execução dos serviços de manutenção de vias das regiões administrativas da cidade de Maceió-AL, sendo divididas em 02 lotes: Lote 01: Regiões Administrativas RA1, RA2, RA4 e RA8- Composta pelos bairros do Poço, Jaraguá, Ponta da Terra, Pajuçara, Ponta Verde, Jatiúca, Mangabeiras, Jacarecica, Guaxuma, Garça Torta, Cruz das Almas, Riacho Doce, Pescaria, e Ipioca, Centro, Pontal da Barra, Trapiche da Barra, Prado, Ponta Grossa, Levada, Vergel do Lago, Bebedouro, Chã de Bebedouro, Chã de Jaqueira, Petrópolis, Santa Amélia, Fernão Velho, Rio Novo, Bom Parto e Mutange. Lote 02: Regiões Administrativas RA3, RA5, RA6 e RA7 - Composta pelos bairros Farol, Pintanguinha, Pinheiro, Gruta de Lourdes, Canãa, Santo Amaro, Jardim Petrópolis, Ouro Preto, Santos Dumont, Clima Bom, Cidade Universitária, Santa Lúcia, Tabuleiro dos Martins, Jacintinho, Feitosa, Barro Duro, Serraria, São Jorge, Benedito Bentes, Antares, em Maceió- Al, tendo como interessada a Secretaria Municipal de Infraestrutura - SEMINFRA, sendo o procedimento iniciado as **09h00 do dia 04/07/2019**, na sala da Diretoria da Comissão deLicitações da SEMINFRA. As empresas interessadas em adquirir o Edital e seus Anexos deverão acessar o endereço eletrônico da Prefeitura de Maceió: **www.maceio.al.gov.br** no link "Editais e Licitações".

Maceió, 31 de maio de 2019.
JOSÉ MARÇAL DE ARANHA FALCÃO FILHO
Matricula nº 952032-5
Secretaria Municipal de Infraestrutura – SEMINFRA
Presidente da Comissão Permanente de Licitação de Obras e Serviços de Engenharia – CPLOSE

SINTIETFAL
Sindicato dos Servidores Públicos Federais da Educação Básica e Profissional no Estado de Alagoas
CNPJ: 35.745.645/0001-38
Telefone: 3223-6265
Gestão 2016/2019 – Avançar nas Conquistas e na Reconstrução Sindical
Filiado ao SINASEFE

CONVOCATÓRIA
ASSEMBLEIAS GERAIS ORDINÁRIAS

A diretoria do Sindicato dos Servidores Públicos Federais da Educação Básica e Profissional no Estado de Alagoas – SINTIETFAL, CNPJ nº 35.745.645/0001-38, no uso de suas atribuições estatutárias, convoca os servidores públicos federais da educação básica e profissional do Estado de Alagoas para participarem das **Assembleias Gerais Extraordinárias**, que serão realizadas nos dias, horários e locais abaixo relacionados:

- **Data: 05/06/2019 - horário: 09:00h - Local: Câmpus Coruripe**
- **Data: 12/06/2019 – horário: 09:00h – Local: Câmpus Piranhas**
- **Data: 26/06/2019 – horário 09:00h – Local: Câmpus Batalha**
- **Data: 26/06/2019 – horário 14:00h – Local: Câmpus Arapiraca**
- **Data: 10/07/2019 – horário: 09:00h – Local: Câmpus Santana do Ipanema**
- **Data: 10/07/2019 – horário: 14:00h – Local: Câmpus Palmeira dos Índios**
- **Data: 17/07/2019 – horário: 09:00h – Local: Câmpus Maceió**
- **Data: 17/07/2019 – horário: 14:00h – Local: Câmpus Murici**
- **Data: 24/07/2019 – horário: 09:00h – Local: Câmpus Rio Largo**
- **Data: 24/07/2019 – horário: 14:00h – Local: Câmpus Benedito Bentes**
- **Data: 07/08/2019 – horário: 09:00h – Local: Câmpus Penedo**
- **Data: 14/08/2019 – horário: 09:00h – Local: Câmpus Viçosa**
- **Data: 14/08/2019 – horário: 14:00h – Local: Câmpus Satuba**
- **Data: 21/08/2019 – horário: 09:00h – Local: Câmpus Maragogi**

A pauta das referidas assembleias será a seguinte:

1. **Informes;**
2. **Conjuntura nacional e local;**
3. **Aprovação da Reforma Estatutária;**
4. **Outros.**

Maceió, 31 de maio de 2019

Sebastião Hugo Brandão Lima
Presidente do SINTIETFAL