

Suplementos, soroterapia e alimentação detox ajudam desinflamação do organismo



Divulgação

A especialista reforça que é essencial manter a consciência durante as refeições

# Dicas alimentares para recuperar a saúde pós festas de fim de ano

O período de fim de ano, geralmente, vem acompanhado de excesso de tarefas, festas, comilança, aumento da ingestão de bebidas alcoólicas, poucas horas de sono e estresse por conta de metas e expectativas. Tudo isso, ao mesmo tempo, pode acabar afetando a nossa saúde. Queda na imunidade, desidratação, problemas nos rins e fígado são alguns dos efeitos dos abusos no fim de ano. O tratamento com soroterapia tem se tornado um aliado para reverter danos causados pelos exageros em períodos de festas. A técnica consiste em suplementar vitaminas, minerais, antioxidantes, aminoácidos e até mesmo medicamentos para reverter danos a órgãos importantes.

A clínica geral, médica ortomolecular e geriatra, Márcia Umbelino, ensina que o melhor é tentar buscar um equilíbrio no consumo de alimentos e bebidas como álcool, energéticos e cafeína, mas para aqueles que acabam perdendo o controle, a especialista destaca a importância de buscar algo que possa tratar os danos e reequilibrar o organismo “Reforçar a hidratação, descansar, ingerir alimentos mais leves e saudáveis já ajudam. Mas a suplementação pode ser necessária para recuperar o sistema imunológico e, muitas vezes, o bom funcionamento do fígado e rins”, explica Márcia Umbelino.

A especialista destaca que algumas substâncias como cúrcuma e spirulina tem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Já as vitaminas C, E e Zinco são essenciais para o metabolismo hepático, além de serem importantes para o fortalecimento do sistema imune. A médica ressalta que a soroterapia, é uma técnica que auxilia na reidratação e na desinflamação do organismo que o excesso

de ingestão de álcool, sódio e gorduras saturadas costumam causar, com mais eficácia e menos efeito colateral. “Com a soroterapia é possível repor as vitaminas e sais minerais e ainda ministrar remédios, em doses menores, pois não há perda estomacal e sem o risco de desconforto gástrico, já que as substâncias não passam pelo estômago, que muitas vezes está mais sensível justamente por conta dos excessos”, pontua Márcia Umbelino.

A médica alerta que somente um médico especializado por receitar o soro e que a receita é individualizada. “Fazemos uma anamnese para avaliar os sintomas pós exageros e entender quais suplementos podemos acrescentar. E também traçamos um plano conjunto com a nossa nutricionista”, diz Umbelino, que coordena a equipe multidisciplinar da clínica Hum Medicina Integrativa.

## Nutricionista dá dicas para não abusar nas ceias

Keli Torres, nutricionista da clínica Hum Medicina Integrativa, comenta sobre a importância da moderação no comportamento durante as festas de fim de ano. “Existe algo chamado ‘síndrome da ceia de Natal’, em que as pessoas, ao se sentarem à mesa, acabam consumindo excessivamente, muitas vezes até alimentos que não apreciam, impulsionadas por uma espécie de pressão cultural de comer sem limites nessa ocasião”, afirma a nutricionista.

A especialista reforça que é essencial manter a consciência durante as refeições, especialmente em momentos de celebração. “O recomendado é que, antes de começar a comer, as pessoas tirem um momento para avaliar suas escolhas, priorizando os alimentos que realmente valem a pena e consumindo apenas o que de fato desejam, em vez de ceder à ideia

de comer tudo que está disponível”, ensina Keli.

A nutricionista recomenda focar em proteínas e moderar o consumo de carboidratos, destacando que é possível equilibrar as escolhas de forma simples. “Se você é apaixonado por rabanada, reserve espaço para ela e modere nos outros carboidratos. Prefira proteínas, como carne de peru ou bacalhau, para balancear a refeição. E, se possível, evite ao menos moderar o consumo de bebidas alcoólicas”, orienta.

“Se for beber, intercale com um copo de água. Isso ajuda a manter a hidratação, diminui a quantidade de álcool ingerida e atenua a ressaca e demais efeitos nocivos no organismo”, completa a médica Márcia Umbelino.

## Dicas para uma ceia leve e equilibrada

- 1- Compense os excessos de carboidratos no prato: Se ama farofa, por exemplo, opte por retirar o arroz, que já é consumido regularmente no dia a dia.
- 2- Dê preferência a proteínas e gorduras boas: Esses alimentos proporcionam maior saciedade e ajudam a equilibrar a refeição.
- 3- Inicie a ceia com uma salada: Isso ajuda a aumentar a saciedade antes de partir para os pratos mais pesados.
- 4- Não se esqueça da água: A hidratação é essencial para o bem-estar durante e após a ceia.
- 5- Evite beber enquanto come: Isso pode causar desconforto e dificultar a digestão, fazendo você terminar a noite se sentindo mal.
- 6- Coma devagar: Descanse os talheres entre as garfadas, aprecie o sabor dos alimentos e valorize o momento com a família.
- 7- Troque frituras por assados: Essa substituição ajuda a reduzir as calorias da refeição e a torná-la mais saudável.



GOVERNO DO ESTADO  
RIO DE JANEIRO

FUNDAÇÃO SAÚDE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
AVISO DE EDITAL

A Coordenação de Licitação da FUNDAÇÃO SAÚDE torna público para conhecimento dos interessados as publicações dos Editais:

**OBJETO:** SRP - AQUISIÇÃO DE BOLSA DE COLETA DE AMOSTRA  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 80/24 - SRP  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 22/01/2025 às 15h00  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 22/01/2025 às 15h00  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 34120  
**PROCESSO:** SEI-080002/004467/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

**OBJETO:** SRP - AQUISIÇÃO DE INSUMOS ESPECÍFICOS - REAGENTES (PE-Cy7)  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 127/24 - SRP  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 23/01/2025 às 10h00  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 23/01/2025 às 10h05  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 34397  
**PROCESSO:** SEI-080002/006810/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

**OBJETO:** SRP - AQUISIÇÃO DE KIT AFÉRESE COM COMODATO DE EQUIPAMENTO  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 195/24 - SRP  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 23/01/2025 às 15h00  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 23/01/2025 às 15h05  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 34901  
**PROCESSO:** SEI-080002/010464/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

**OBJETO:** SRP - AQUISIÇÃO DE MEDICAMENTOS DIVERSOS INDUSTRIALIZADOS  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 140/24 - SRP  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 27/01/2025 às 10h00  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 27/01/2025 às 10h05  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 34008  
**PROCESSO:** SEI-080002/006390/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

**OBJETO:** SRP - AQUISIÇÃO DE MATERIAIS OPME - SERVIÇOS DE ORTOPEdia - GRUPO MICROcirurgia com fornecimento em comodato dos instrumentais e equipamentos  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 176/24 - SRP  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 27/01/2025 às 15h00  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 27/01/2025 às 15h05  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 34784  
**PROCESSO:** SEI-080002/016042/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

**OBJETO:** LOCAÇÃO DE EQUIPAMENTOS OFTALMOLÓGICOS  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 112/24  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 29/01/2025 às 10h00  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 29/01/2025 às 10h05  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 34289  
**PROCESSO:** SEI-080002/008578/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

**OBJETO:** SRP - AQUISIÇÃO DE INSUMOS VITAIS DE GRADE GERAL  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 113/24 - SRP  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 31/01/2025 às 10h00  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 31/01/2025 às 10h05  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 34290  
**PROCESSO:** SEI-080002/005918/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

**OBJETO:** SRP - AQUISIÇÃO DE MEDICAMENTOS DIVERSOS INDUSTRIALIZADOS  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 128/24 - SRP  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 04/02/2025 às 10h00  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 04/02/2025 às 10h05  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 34396  
**PROCESSO:** SEI-080002/006741/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

**OBJETO:** SRP - AQUISIÇÃO DE MEDICAMENTOS DIVERSOS INDUSTRIALIZADOS  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 170/24 - SRP  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 05/02/2025 às 10h00  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 05/02/2025 às 10h05  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 34754  
**PROCESSO:** SEI-080002/006312/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

**OBJETO:** SRP - AQUISIÇÃO DE MEDICAMENTOS DIVERSOS INDUSTRIALIZADOS  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 94/24 - SRP  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 06/02/2025 às 10h00  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 06/02/2025 às 10h05  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 34222  
**PROCESSO:** SEI-080002/005990/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

**OBJETO:** SRP - AQUISIÇÃO DE MEDICAMENTOS DIVERSOS  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 153/24 - SRP  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 11/02/2025 às 10h00  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 11/02/2025 às 10h05  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 34627  
**PROCESSO:** SEI-080002/004790/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

**OBJETO:** SRP - AQUISIÇÃO DE MEDICAMENTOS ANTINEOPLÁSTICOS, QUIMIOTERÁPICOS E/OU ADJUVANTES  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 173/24 - SRP  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 12/02/2025 às 10h00  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 12/02/2025 às 10h05  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 34764  
**PROCESSO:** SEI-080002/005106/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

**OBJETO:** SRP - AQUISIÇÃO DE MEDICAMENTOS PSICOTRÓPICOS INDUSTRIALIZADOS  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 168/24 - SRP  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 13/02/2025 às 10h00  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 13/02/2025 às 10h05  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 34746  
**PROCESSO:** SEI-080002/007003/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

**OBJETO:** SRP - AQUISIÇÃO DE MEDICAMENTOS INDUSTRIALIZADOS  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 160/24 - SRP  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 17/02/2025 às 10h00  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 17/02/2025 às 10h05  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 34715  
**PROCESSO:** SEI-080002/007286/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

**OBJETO:** SRP - AQUISIÇÃO DE MEDICAMENTOS DIVERSOS INDUSTRIALIZADOS  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 102/24 - SRP  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 23/01/2025 às 10h00  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 23/01/2025 às 10h05  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 34242  
**PROCESSO:** SEI-080002/005464/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

**OBJETO:** AQUISIÇÃO DE INSUMOS PARA OS SERVIÇOS DE HEMODINÂMICA E CIR. VASCULAR  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 72/24  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 23/01/2025 às 13h00  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 23/01/2025 às 13h05  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 34032  
**PROCESSO:** SEI-080002/009273/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

**OBJETO:** SRP - AQUISIÇÃO DE MEDICAMENTOS  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 136/24 - SRP  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 24/01/2025 às 15h00  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 24/01/2025 às 10h05  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 34451  
**PROCESSO:** SEI-080002/005724/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

**OBJETO:** SRP - AQUISIÇÃO DE INSUMOS VITAIS DE GRADE GERAL  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 107/24 - SRP  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 23/01/2025 às 15h00  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 24/01/2025 às 15h05  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 34269  
**PROCESSO:** SEI-080002/006015/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

**OBJETO:** SRP - AQUISIÇÃO DE INSUMOS VITAIS DA GRADE GERAL  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 85/24 - SRP  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 28/01/2025 às 10h05  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 28/01/2025 às 10h05  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 34299  
**PROCESSO:** SEI-080002/007788/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

**OBJETO:** SRP - AQUISIÇÃO DE INSUMOS VITAIS DE GRADE GERAL  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 70/24 - SRP  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 29/01/2025 às 10h00  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 29/01/2025 às 10h05  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 34023  
**PROCESSO:** SEI-080002/002295/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

**OBJETO:** SRP - AQUISIÇÃO DE INSUMOS VITAIS DE GRADE GERAL  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 191/24 - SRP  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 30/01/2025 às 10h00  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 30/01/2025 às 10h05  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 34872  
**PROCESSO:** SEI-080002/007881/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

**OBJETO:** CONTRATAÇÃO REGULAR DE SERVIÇOS MÉDICOS  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 117/24  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 31/01/2025 às 10h00  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 31/01/2025 às 10h05  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 34313  
**PROCESSO:** SEI-080002/008874/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

**OBJETO:** SRP - AQUISIÇÃO DE INSUMOS VITAIS DE GRADE GERAL - SONDAS  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 156/24 - SRP  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 04/02/2025 às 10h00  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 04/02/2025 às 10h05  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 34635  
**PROCESSO:** SEI-080002/011450/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

**OBJETO:** SRP - AQUISIÇÃO DE MEDICAMENTOS INDUSTRIALIZADOS  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 198/24 - SRP  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 05/02/2025 às 10h00  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 05/02/2025 às 10h05  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 34923  
**PROCESSO:** SEI-080002/007618/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

**OBJETO:** SRP - AQUISIÇÃO DE MEDICAMENTO INDUSTRIALIZADO  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 164/24 - SRP  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 05/02/2025 às 13h00  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 05/02/2025 às 13h05  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 34731  
**PROCESSO:** SEI-080002/015782/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

**OBJETO:** SRP - AQUISIÇÃO DE MANTA TÉRMICA COM FORNECIMENTO DE EQUIPAMENTO (COMPRESSOR) - EM COMODATO  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 216/24 - SRP  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 06/02/2025 às 10h00  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 06/02/2025 às 10h05  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 35020  
**PROCESSO:** SEI-080002/006435/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

**OBJETO:** SRP - AQUISIÇÃO DE INSUMOS VITAIS DE GRADE GERAL  
**MODALIDADE:** Pregão Eletrônico PE 142/24 - SRP  
**DATA LIMITE DE ACOLHIMENTO:** 11/02/2025 às 10h00  
**ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 11/02/2025 às 10h05  
**Código da Licitação no Portal SIGA:** 34485  
**PROCESSO:** SEI-080002/006381/2024 - ORÇAMENTO: SIGILOSO

O endereço do portal SIGA é o site [www.compras.rj.gov.br](http://www.compras.rj.gov.br), no qual estão disponíveis Edital e seus anexos, podendo também ser retirado no processo, mediante consulta pública no SEI/RJ, ou a via impressa na Fundação Saúde mediante a entrega de uma resma de papel formato A4, sito à Rua Barão de Itapagipe, 225, 7º andar, Rio Comprido, Rio de Janeiro/RJ, de 2ª a 6ª feira, das 09h00 às 17h00.