

Saúde mental na longevidade e no cuidado familiar: um compromisso de toda a sociedade

A saúde mental tem se consolidado como uma das maiores preocupações da sociedade contemporânea. O aumento dos níveis de estresse, ansiedade, depressão e esgotamento emocional atinge pessoas de todas as idades, mas ganha contornos ainda mais delicados quando falamos da população idosa e de seus familiares cuidadores. Cuidar da mente é tão essencial quanto cuidar do corpo, especialmente em uma fase da vida marcada por mudanças físicas, emocionais e sociais.

O envelhecimento traz desafios importantes: perdas afetivas, aposentadoria, alterações na autonomia, doenças crônicas e, muitas vezes, o sentimento de inutilidade ou solidão. Esses fatores podem impactar diretamente a saúde mental do idoso, favorecendo quadros de depressão, ansiedade e declínio cognitivo. Ao mesmo tempo, os familiares que assumem o papel de cuidadores também enfrentam sobrecarga emocional, física e psicológica, muitas vezes silenciosa e invisível.

Atenta a essa realidade, a sociedade passou a reconhecer a saúde mental como uma pauta prioritária. Um reflexo disso é a criação de legislações que garantem assistência à saúde mental no ambiente corporativo, assegurando que colaboradores tenham acesso a apoio psicológico. Essa mudança de olhar demonstra que cuidar da saúde mental não é um luxo, mas uma necessidade coletiva, que impacta diretamente a qualidade de vida, as relações e a produtividade.

No entanto, é fundamental

ampliar esse cuidado para além do ambiente de trabalho, alcançando também as famílias e, especialmente, os idosos. A saúde mental na longevidade precisa ser compreendida de forma integral, envolvendo prevenção, acolhimento, escuta qualificada e intervenções terapêuticas contínuas. Investir nesse cuidado é promover dignidade, autonomia e bem-estar.

Com esse olhar atento e responsável, a clínica da qual faço parte, atuando como gerontóloga e massoterapeuta, tem se preocupado em atender não apenas o indivíduo, mas todo o seu contexto familiar. Pensando especialmente no público empresarial, que compreende a importância de equipes saudáveis e famílias equilibradas, a clínica disponibiliza hoje um plano anual de terapias voltado para a família — o All for One Family.

Esse plano foi desenvolvido para oferecer acompanhamento contínuo, promovendo saúde mental, qualidade de vida e fortalecimento dos vínculos familiares. Por meio de abordagens terapêuticas integradas, buscamos cuidar do idoso e também de quem cuida, entendendo que o equilíbrio emocional de um reflete diretamente no bem-estar do outro.

Falar sobre saúde mental do idoso e de seus familiares é falar sobre responsabilidade social, humanização do cuidado e visão de futuro. É reconhecer que envelhecer com saúde vai muito além da ausência de doenças: envolve sentir-se amparado, respeitado e emocionalmente saudável. Cuidar da mente é cuidar da vida — em todas as fases dela.



Débora Denardi e Luciana Nunes
Terapeutas

Envie artigos de até 2.600 caracteres (com espaços) para o e-mail leitor@diariosm.com.br contendo nome completo, RG, profissão, telefone de contato e uma foto sua. Os textos são selecionados e podem ser resumidos de acordo com o espaço.

A opinião manifestada neste espaço não expressa necessariamente a opinião do jornal.

CONSÓRCIO INTERMUNICIPAL DA REGIÃO CENTRO DO ESTADO/RS – CI/CENTRO
AVISO DE LICITAÇÃO
Pregão Eletrônico nº 001/2026. Objeto: Aquisição parcelada de Pneus, Câmaras de Ar e Protetores para atender os municípios participantes. Sessão Pública na plataforma BLL Compras, dia 06/03/2026, às 8h 30min. Editais e mais informações nos sites www.circ.rs.gov.br e www.bllcompras.org.br. Fone (55) 3218-8616 ou Rua Lamartine Souza, nº 68 – N. S. de Lourdes – Santa Maria/RS – CEP: 97.050-282. Santa Maria/RS, 19 de fevereiro de 2026.
IVORI ANTONIO GUASSO JUNIOR – Presidente CI/CENTRO

PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVA PALMA
AVISO DE LICITAÇÃO
Edital nº 57/2026. Processo nº 62/2026. Concorrência Eletrônica nº 03/2026. Julgamento por menor preço por lote. Objeto: *contratação de empresa especializada para o fornecimento de material e mão de obra necessários ao Reestabelecimento de 04 (quatro) passagens molhadas e 01 (uma) ponte em concreto armado.* Lei Federal nº 14.133/2021, e demais legislações pertinentes. Sessão pelo site bnc.org.br, com acesso identificado, no dia 27/03/2026, às 09h. Propostas até as 23h:59min do dia 26/03/2026, horário de Brasília. Edital e projetos no site do município. Mais informações pelo fone (55) 3266-1166 - ramal 216 ou pelo e-mail licitacao@novapalma.rs.gov.br. Nova Palma, 20 de fevereiro de 2026. Jucemara Rossato – Prefeita.

GOVERNO DO BRASIL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
AVISO DE LICITAÇÃO
A Universidade Federal de Santa Maria, por meio de seu pregoeiro, designado pela Portaria N. 726, DE 26 DE MARÇO DE 2024, torna público para conhecimento dos interessados que **realizará a seguinte licitação:**
1. Pregão 90.007 2026 – do tipo Menor Preço Unitário e Menor Preço Global por Grupo, Registro de Preços para aquisição de softwares e equipamentos para o CPD/UFSM.
Data de abertura dia 09 de março de 2026 às 09:00 horas.
2. O edital completo poderá ser consultado nos sites <https://www.gov.br/compras/pt-br> ou <https://www.ufsm.br/orgaos-executivos/demapa/licitacoes/>.
Santa Maria, 20 de fevereiro de 2026
Jayme Worst
Coordenador de Licitações

ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
PREFEITURA MUNICIPAL DE PARAÍSO DO SUL
AVISO DE EDITAL – PREGÃO ELETRÔNICO Nº 01/2026
O Município de Paraíso do Sul/RS torna público que a partir do dia 20 de Fevereiro de 2026, às 08h30min, serão recebidas propostas para Aquisição de uma Colhedora de Forragem (Ensiladeira), Implemento Agrícola para execução do Convênio nº 940834/2023 (MAPA), para a Secretaria Municipal de Agricultura e Pecuária deste município. A sessão virtual do processo licitatório será realizada no seguinte endereço: <https://bnc.org.br> – às 08h40min do dia 10 de Março de 2026. Maiores informações pelo e-mail (compras@paraissodosul.rs.gov.br) e cópia do Edital no site do Município (<https://paraissodosul.rs.gov.br>). Paraíso do Sul, RS, 19 de Fevereiro de 2026. CLAITON CLÉO MÜLLER - Prefeito Municipal

ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
PREFEITURA MUNICIPAL DE PARAÍSO DO SUL
EXTRATO DE CONTRATO 07/2026
ESPÉCIE: CONTRATO Nº 07/2026. FIRMADO EM 19/02/2026.
CONTRATANTE: Município de Paraíso do Sul/RS, CNPJ: 92.000.207/0001-84;
CONTRATADA: DE ROSSO & LISBOA TRANSPORTES COLETIVOS LTDA, CNPJ: 49.381.084/0001-40. **OBJETO:** Prestação de serviços de transporte de passageiros, por quilômetros rodados, no âmbito intramunicipal, conforme Ata de Registro de Preços nº 01/2026, Item 15, com disponibilização de veículos e motoristas, incluindo seguro, manutenção e demais insumos operacionais. **VALOR CONTRATADO:** R\$ 48.375,00 (quarenta e oito mil e trezentos e setenta e cinco reais); **VIGÊNCIA:** 150 (cento e cinquenta) dias, a contar da assinatura do contrato; em conformidade com o Processo Administrativo 1739/2025, Pregão Eletrônico 12/2025, ARP 01/2026. Paraíso do Sul/RS, 19 de Fevereiro de 2026. CLAITON CLÉO MÜLLER - Prefeito Municipal

ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
PREFEITURA MUNICIPAL DE PARAÍSO DO SUL
EXTRATO DE CONTRATO 05/2026
ESPÉCIE: CONTRATO Nº 05/2026. FIRMADO EM 19/02/2026.
CONTRATANTE: Município de Paraíso do Sul/RS, CNPJ: 92.000.207/0001-84;
CONTRATADA: GENÉTICA E INSEMINAÇÃO ARTIFICIAL BICALHO NETO & CIA LTDA, CNPJ: 02.081.877/0001-80. **OBJETO:** Contratação de empresa especializada para o fornecimento de doses de sêmen bovino de raças leiteiras e de corte, bem como materiais e insumos necessários à inseminação artificial, incluindo nitrogênio líquido, destinados à execução e continuidade do Programa Municipal de Inseminação Artificial – Gutte Milch. **VALOR CONTRATADO:** R\$ 31.556,00 (trinta e um mil e quinhentos e cinquenta e seis reais); **VIGÊNCIA:** 12 (doze) meses, a contar da assinatura do contrato; em conformidade com o Processo Administrativo 114/2026, Dispensa de Licitação 107/2026. Paraíso do Sul/RS, 19 de Fevereiro de 2026. CLAITON CLÉO MÜLLER - Prefeito Municipal

ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
PREFEITURA MUNICIPAL DE SILVEIRA MARTINS
EDITAL DE CONVOCAÇÃO DE AUDIÊNCIA PÚBLICA
Fazendo cumprir a Legislação Vigente o Poder Executivo Municipal de Silveira Martins – RS irá realizar no dia 27/02/2026, às 14 horas, uma Audiência Pública na Câmara Municipal de Vereadores, com finalidade de mostrar e avaliar as Metas Fiscais 3º Quadrimestre de 2025, MGS 3º Quadrimestre – Financeiro de 2025, Relatório de Gestão da Saúde 3º Quadrimestre de 2025.
SADI TOLFO – Prefeito Municipal

DIRETOR EXECUTIVO: Paulo Ceccim	DIRETORES: Carlos Costabeber Flavio Jobim Giuliano Vendrusculo Marcelo Zampieri	Mauro Della Pasqua Renor Beltrami Ricardo Jobim Valnei Beltrame	www.diariosm.com.br Faixa Nova de Camobi, 4.975 Bairro Camobi - CEP 97105-030 Santa Maria (RS) - (55) 3213-7100 Central do Assinante (55) 3213-7272 assinante@diariosm.com.br
DIRETORA ADMINISTRATIVA: Vanessa Rizzi	Gerente geral: Alexandre De Grandi Gerente comercial: Pablo Oliveira Gerente de inovação de produto: Giovane Freitas Gerente de Circulação: Carla Aguiar Ferrão		
DIRETORA DE JORNALISMO: Fabiana Sparremberger	DIÁRIO		

PUBLICIDADE LEGAL

PREFEITURA MUNICIPAL DE PINHAL GRANDE
AVISO DE LICITAÇÕES
Pregão Eletrônico nº 0005/2026. Julgamento dia 09 de março de 2026, às 09:00 horas Portal: <http://www.comprasnet.gov.br/>. Objeto: Contratação de empresa para prestação de serviços de manutenção preventiva e/ou corretiva para veículos pequenos/leves (até um peso bruto de 3500 Kg), incluindo mão de obra e reposição de peças. Pregão Eletrônico nº 0006/2026. Julgamento dia 09 de março de 2026, às 14:00 horas Portal: <http://www.comprasnet.gov.br/>. Objeto: Registro de preços para a contratação de mão de obra para serviços do Programa Habitacional “Um Telhado para o Amanhã”. Informações dos editais pelo fone (055) 3278-1163, ramal 211, e-mail: licita@pinhalgrande.rs.gov.br, site: <http://www.pinhalgrande.rs.gov.br>. Pinhal Grande/RS, 19 de fevereiro de 2026 - Lucas Michelon – Prefeito Municipal

PREFEITURA MUNICIPAL DE SILVEIRA MARTINS/RS
AVISO DE PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO
TORNA PÚBLICO o Processo Seletivo Simplificado 05/2026 – ENGENHEIRO CIVIL – Inscrições: Sede Prefeitura, rua 21 de abril, 163 - centro – Silveira Martins - no horário das 8h30min às 11h30min e das 13h às 16h 30min, no período de 23/02 à 27/02 de 2026. O Edital na íntegra está divulgado no Pannel de Publicações da Prefeitura Municipal e site www.silveiramartins.rs.gov.br. SADI TOLFO – Prefeito Municipal.

LEILÃO DE IMÓVEIS EM SANTA MARIA/RS
Sobrado c/ piscina 209m², 500m² a.t., Rua São Paulo, 160, Parque Pinheiro Machado. INICIAL R\$ 691.618,00
Apartamento c/ 38m², Cond. Residencial Moradas do Parque I, R. Radialista Oswaldo Nobre, 660. INICIAL R\$ 104.713,00
jrleiloes.com.br
0800 500 9960