



## EMAGRECER É PRA JÁ

zanon@zanonpersonal.com.br

## Como emagrecer mais caminhando

Pixabay

Um dos exercícios mais praticados quando se busca o emagrecimento é a caminhada. Mas pense, quantas pessoas você conhece que emagreceram utilizando a caminhada como atividade de física?

Um estudo muito interessante da Universidade de Copenhague para a Revista de Diabète Européia analisou durante quatro meses, três grupos de diabéticos do tipo 2 de 55 a 60 anos para saber os resultados da caminhada em termos de melhora da saúde e emagrecimento. Os grupos foram separados em que caminhavam 60 minutos alternando 3 minutos de caminhada rápida por 3 minutos de caminhada lenta, um outro grupo que caminhava continuamente durante 60 minutos a uma velocidade confortável e, por fim, um grupo que não fazia atividade física nenhuma.

Os resultados foram que o grupo que praticava a caminhada alternando em rápido e lento emagreceram em média 4,8 kg, o grupo que caminhava de forma contínua perdeu menos de 1 kg em média e os que não praticavam atividade física ganharam um 1kg. Falando da melhora da saúde esse estudo mostrou que apenas o grupo que alternava os estímulos de caminhada conseguiram melhorar a sensibilidade a insulina e consequentemente melhoraram o quadro de diabetes.

Estudos como esse comprovam, mais uma vez, que o treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) é superior ao aeróbico tradicional quando o objetivo é a perda de peso e melhora da saúde. Então se você está começando a praticar atividade física ou já pratica procure executar um treinamento eficiente. Novos estudos tem mostrado formas eficazes de chegar a um excelente resultado na saúde do que conhecíamos a anos atrás.

De forma prática vai aqui uma proposta de treino deste estudo, durante 60 minutos alterne 3 minutos de caminhada rápida por 3 minutos de caminhada lenta. E para os que estão iniciando comece com menos tempo. Lembrando que este treino é para quem não consegue correr ainda, casa você já tenha condições físicas de correr, este treino será ineficiente.

**Zanon Macedo** é lutador profissional de MMA e Fitness Coaching, especialista em emagrecimento.

## ATAS E EDITAIS

publicidadelegal@tribunadoparana.com.br

**ITAIPU BINACIONAL** PREGÃO ELETRÔNICO BINACIONAL AC 2106-17

**Objeto:** serviços de suporte técnico especializado, ampliação e renovação de licenciamento Splunk incluindo as respectivas garantias de atualização de versão.

**Caderno de Bases e Condições:** disponível nos sites <https://compras.itaipu.gov.br> ou <https://compras.itaipu.gov.py>.

**Recebimento das Propostas:** até as 9h de 9 de janeiro de 2018.

**Informações:** [compras\\_suporte@itaipu.gov.br](mailto:compras_suporte@itaipu.gov.br).

Rosimeri Fauth Ramadas Martins  
Superintendente de Compras

Blás Sixto Mazacotte Centurión  
Superintendente Adjunto de Compras

**ITAIPU BINACIONAL** PREGÃO ELETRÔNICO NACIONAL NC 2116-17

**Objeto:** vacina quadrivalente contra gripe, uso adulto e infantil, sendo: LOTE 1: fornecimento de 1.440 doses uso adulto, para entrega em Foz do Iguaçu e Curitiba-PR. LOTE 2: fornecimento e aplicação de até 2.500 doses uso adulto e 400 doses uso infantil, para disponibilização em Foz do Iguaçu/PR. LOTE 3: fornecimento e aplicação de até 560 doses uso adulto e 60 doses uso infantil para disponibilização em Curitiba-PR.

**Caderno de Bases e Condições:** disponível em <https://compras.itaipu.gov.br>.

**Recebimento das Propostas:** até as 9h de 11 de janeiro de 2018.

**Informações:** [compras\\_suporte@itaipu.gov.br](mailto:compras_suporte@itaipu.gov.br).

Rosimeri Fauth Ramadas Martins  
Superintendente de Compras

Blás Sixto Mazacotte Centurión  
Superintendente Adjunto de Compras

**Assembleia Legislativa do Estado do Paraná**  
Centro Legislativo Deputado Anibal Khury

**1º ADENDO MODIFICADOR DO EDITAL DO PREGÃO PRESENCIAL Nº 046/2017**

A Assembleia Legislativa do Estado do Paraná, por força do artigo 21, § 4º da Lei 8.666/93 e do artigo 31, § 4º da Lei 15.608/07, torna público que o edital do PREGÃO, na Forma Presencial nº 046/17, cujo objeto é a contratação de empresa especializada para realizar manutenção nas edificações da sede da Assembleia Legislativa, sofre as seguintes alterações:

**Planilha de Preços:**

Total Item 07 – Onde se lê: R\$ 103,01	Leia - se R\$ 200,84.
Total Item 14 – Onde se lê R\$ 353,24	Leia - se R\$ 384,05.
Total Item 20 – Onde se lê R\$ 1.491,18	Leia - se R\$ 1.609,65.
Total Item 21 – Onde se lê R\$ 584,76	Leia - se R\$ 48,40.
Total Ed. Pres. Trancredo Neves – Onde se lê R\$12.022,13	Leia - se R\$12.150,77.
Total Palácio 19 de Dezembro – Onde se lê R\$ 2.383,35	Leia - se R\$1.965,46.
Valor do custo total (Ed. Plenário + Ed. Pres. Trancredo Neves + Ed 19 de Dezembro) – Onde se lê R\$ 15.761,70	Leia - se R\$ 15.472,44.
Valor Máximo para Licitação – Onde se lê R\$ 20.230,14	Leia - se 19.858,88.
<b>Data de abertura – Onde se lê: 13/12/2017</b>	<b>Leia - se: 09/01/2018</b>

Todas as demais seções e condições do edital permanecem inalteradas.

Mais informações, bem como a íntegra do Edital, poderão ser obtidas junto a Diretoria de Apoio Técnico, 4º Andar do Edifício Administrativo da Assembleia Legislativa do Estado do Paraná, com sede na Praça Nossa Senhora de Saleta s/n – Centro Cívico, no horário das 09h às 12h e 13h às 18h ou ainda pelo fone (041) 3350-4255 ou no site [www.alep.pr.gov.br](http://www.alep.pr.gov.br).

Curitiba, 12 de dezembro de 2017.

Josenilda Benedito  
Pregoeira

**PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOÃO**  
AVISO DE LICITAÇÃO  
EDITAL DE CONCORRÊNCIA Nº 06/2017 – PMSJ

O Município de São João, torna público que fará realizar, às 09:00 horas do dia 19 de janeiro do ano de 2018, na Sede da Prefeitura, a Avenida XV de Novembro nº 160 em São João, Paraná, Brasil, CONCORRÊNCIA, sob regime de empreitada por preço global, tipo menor preço, a preços fixos e sem reajuste, da(s) seguinte(s) obra(s):

Local do Objeto	Objeto	Quantidade e unidade de medida	Prazo de execução (dias)
Avenida Francisco Augustin	Pavimentação/Recape	13.479,44m2	180

A Pasta Técnica com o inteiro teor do Edital e seus respectivos modelos, adendos e anexos, poderá ser examinada no endereço acima indicado, no horário comercial, ou solicitada através do e-mail [licitacoesj@hotmail.com](mailto:licitacoesj@hotmail.com) e pelo site: [www.saojoao.pr.gov.br](http://www.saojoao.pr.gov.br) - Portal da Transparência. Informações adicionais, dúvidas e pedidos de esclarecimento deverão ser encaminhados à Comissão de Licitação no endereço ou e-mail acima mencionados – Telefone 46 - 3533.8300.

São João, 12 de dezembro de 2017.  
Allair José Gasparetto - Prefeito

**EDITAL DE INTIMAÇÃO**

O Oficial do Registro de Imóveis da Comarca de Cidade Gaúcha-PR, nos termos da Lei nº 9.514/97, INTIMA: TAP ADMINISTRADORA DE BENS LTDA ME, inscrita no CNPJ nº 20.547.944/0001-90, na pessoa do seu representante legal, DANIL SILVA DE OLIVEIRA, inscrito no CPF nº 519.999.869-20, a comparecer na Agência da Caixa Econômica Federal, em Maringá-PR, ou nesta serventia, situada à Rua Mário Ribeiro Borges, nº 2.890 - Sala 02, Centro em Cidade Gaúcha-PR, entre 08:30h às 11:00h, 13:00h às 17:00h dos dias úteis de segunda a sexta-feira, no prazo improrrogável de 15 (quinze) dias, a contar da publicação deste Edital, para PAGAMENTO e quitação do saldo devedor atualizados até a data do efetivo pagamento, dos juros convencionais, das penalidades e dos demais encargos contratuais, dos encargos legais, inclusive tributos, além das despesas de cobrança, intimações e publicações, cujo valor em 31/10/2017 correspondia a R\$145.699,91, referente ao contrato de financiamento com garantia alienação fiduciária nº 14.3754.690.0000030-82, e/ou CCB nº 734-3754.003.00000690-7, firmado com a CAIXA ECONÔMICA FEDERAL - CEF, em 31/03/2017, registrado sob nº R-4 e AV-5-6/6. 531, R-4 e AV-4/17. 046, R-3 e AV-4/17.047 e R-3 e AV-4/17.048, respectivamente, nas matrículas nº s 6.531,17.046,17.047, e 17.048, desta serventia, tendo como garantia os imóveis denominado Rua Adão de Oliveira, nº 818, Centro; Av. Porto Alegre, s/nº, Quadra 33 Lote 01; Av. Porto Alegre, s/nº, Quadra 33 Lote 02; Av. Porto Alegre, s/nº, Quadra 33 Lote 03, todos da Planta Oficial da cidade de Tapira-PR; sob pena de vencimento antecipado de toda a dívida, consolidação da propriedade vdo imóvel em favor do(a) credor(a) fiduciário e imediata execução da dívida através de leilão extrajudicial do imóvel. Dado e passado nesta Cidade de Cidade Gaúcha-PR, em 06/12/17. O Oficial.

**RICARDO TEIXEIRA MARQUES**  
REGISTRADOR

**TECPAR** INSTITUTO DE TECNOLOGIA DO PARANÁ

**AVISO - LEILÃO Nº 001/2017**

O Instituto de Tecnologia do Paraná – TECPAR, torna público que realizará no dia 17/01/2018 às 10:00 horas em sua sede, sito à Rua Prof. Alcacyr Munhoz Mader – 3775, CIC – Curitiba – PR o leilão de equipamentos de medição, em lote único, num total de 18 itens. Os equipamentos estarão a disposição para vista dos interessados a partir do dia 14/12/2017. O Edital com a relação dos equipamentos está a disposição dos interessados no site [http://www.tecpar.br/leilao\\_001-2017](http://www.tecpar.br/leilao_001-2017)

Curitiba, 12 de dezembro de 2017. Comissão de Licitação

**EDITAL DE INTIMAÇÃO COM PRAZO DE 15 DIAS**

ITALO CONTI JÚNIOR Oficial do Cartório do 8º Ofício de Registro de Imóveis desta Comarca de Curitiba, no uso de suas atribuições, etc...

Ref. Prot.: 561609

FAZ SABER a ADRIELLE DRUCIAK brasileira, solteira, maior, professora, portadora da C.I. no 10.266.857-0-PR e inscrita no CPF/MF sob no 064.533.009-40, residente e domiciliada: 1 - Rua Lothario Boutin, nº 220, Bl. 02, Ap. 101, Bairro: Novo Mundo, CEP: 81.110-522; 2 - Rua Bispo Dom José, nº 2674, Bairro: Batel, CEP: 80.440-080, nesta Capital, que não sendo encontrada nos endereços supra, conforme certidão exarada em 26 de outubro de 2017, na Carta de Intimação registrada sob nº 569.434, no 4º Ofício de Registro de Títulos e Documentos desta Comarca, em 19/10/2017 fica pelo presente INTIMADA para fins de pagamento do débito correspondente as parcelas vencidas no período de 23/03/2017 até 23/10/2017, totalizando o saldo devedor de R\$7.227,50 (sete mil, duzentos e vinte e sete reais e cinquenta centavos), posicionados até 27/10/2017, sujeito à atualização monetária, aos juros de mora até a data do efetivo pagamento e às despesas de cobrança, somando-se, também, os encargos que se vencerem neste período, decorrentes do Contrato por Instrumento Particular de Compra e Venda de Terreno e Mútuos para Construção de Unidade Habitacional, Alienação Fiduciária em Garantia e Outras Obrigações - Contrato nº 855553310049, com caráter de escritura pública, na forma da lei, firmado nesta Capital, em 23 de janeiro de 2015; no âmbito do Programa Nacional de Habitação Popular, integrante do Programa Minha casa Minha Vida, na forma da Lei nº 11.977, de 07.07.2009, alterada pela Lei nº 12.424, de 16.06.2011, registrado sob nº 4 (quatro), na Matrícula nº 177.773, desta Serventia, referente ao imóvel constituído pelo APARTAMENTO nº 101 (cento e um), localizado no Primeiro (1º) Pavimento ou Térreo, da Torre 02 (dois), do Conjunto Residencial denominado SPAZIO COSENZA, situado à Rua Lothário Boutin, nº 220 Pinheirinho, nesta Cidade de Curitiba, onde figura como credor(a) fiduciário(a) o(a) CAIXA ECONOMICA FEDERAL - CEF.

Assim tendo expirado o prazo de carência, convenção no contrato, para o procedimento de cobrança fica INTIMADA V. Sª para que se dirija ao Cartório da 8ª Circunscrição Imobiliária desta Comarca, a meu cargo, situado à Rua José Loureiro, nº 133, Ed. Mauá, 18º andar Centro, nesta Capital, no horário das 8:30 as 17:00 horas onde deverá efetuar a purga do débito acima discriminado no prazo improrrogável de 15 (quinze) dias, contados da data da terceira e última publicação deste Edital.

Fica ainda, CIENTIFICADA V. Sª. de que o não cumprimento da referida obrigação no prazo estipulado, garante o direito de consolidação da propriedade do imóvel em favor do(a) credor(a) fiduciário(a) CAIXA ECONÔMICA FEDERAL - CEF, nos termos do artigo 26, parágrafo 7º, da Lei 9.514 de 20.11.1997.

Curitiba, 27 de outubro de 2017  
ITALO CONTI JÚNIOR  
OFICIAL

**EDITAL DE LEILÃO DE ALIENAÇÃO FIDUCIÁRIA**

**1º LEILÃO: 27 de dezembro de 2017, às 16h40min. 2º LEILÃO: 05 de janeiro de 2018, às 16h40min. (horário de Brasília)**

Ana Claudia Carolina Campos Frazão, Leiloeira Oficial, JUCESP nº 836, com escritório na Rua da Mooca, 3.508, Mooca, São Paulo/SP, FAZ SABER a todos quanto o presente EDITAL vierem ou dele conhecimento tiver, que levará a PÚBLICO LEILÃO de modo PRESENCIAL E ON-LINE, nos termos da Lei nº 9.514/97, artigo 2º e parágrafos, autorizada pelo Credor Fiduciário BANCO SANTANDER (BRASIL) S/A - CNPJ nº 90.400.888/0001-42, nos termos do instrumento particular datado de 29/03/2011, cujo Fiduciante é Fiduciante ANDRIANO CALHEIRO CALDAS, inscrito no CPF/MF sob nº 922.734.839-53, em PRIMEIRO LEILÃO (data/horário acima), com lance mínimo igual ou superior a R\$ 617.100,00 (Seiscentos e Dezesete Mil e Cem Reais – nos termos do art. 24, § Único da Lei 9.514/97), o imóvel constituído pelo "Sobrado nº 03", com área total de construída exclusiva de 171,21m², área total do terreno descoberta de 109,42m², sendo a área exclusiva de 58,01m² destinada a jardim e quintal e área de uso comum de 51,41m² destinada a acesso e circulação de veículos/pedestre, (quota do terreno de 166,91m²), integrante do "Residencial Cristina" que recebeu a numeração predial 496 da Rua João Ilberê, da planta Jardim das Américas, na cidade de Curitiba/PR, melhor descrito na matrícula nº 79.260 do Registro de Imóveis da 4ª Circunscrição de Curitiba/PR. Imóvel ocupado. Venda em caráter "ad corpus" e no estado de conservação em que se encontra. Caso não haja licitante em primeiro leilão, fica desde já designado o SEGUNDO LEILÃO (data/horário acima), com lance mínimo igual ou superior a R\$ 375.553,03 (Trezentos e Setenta e Cinco Mil Quinhentos e Cinquenta e Três Reais e Três Centavos – nos termos do art. 27, §2º da Lei 9.514/97). O leilão presencial ocorrerá no escritório da Leiloeira. Os interessados em participar do leilão de modo on-line, deverão se cadastrar no site [www.FrazaoLeiloes.com.br](http://www.FrazaoLeiloes.com.br), encaminhar a documentação necessária para liberação do cadastro 24 horas do início do leilão. Forma de pagamento e demais condições de venda, VEJA A ÍNTEGRA DESTA EDITAL NO SITE: [www.FrazaoLeiloes.com.br](http://www.FrazaoLeiloes.com.br). Informações pelo tel. 11-3550-4066.

**EDITAL DE INTIMAÇÃO**

O Oficial do Registro de Imóveis da Comarca de Cidade Gaúcha-PR, nos termos da Lei nº 9.514/97, INTIMA: TAP ADMINISTRADORA DE BENS LTDA ME, inscrita no CNPJ nº 20.547.944/0001-90, na pessoa do seu representante legal, DANIL SILVA DE OLIVEIRA, inscrito no CPF nº 519.999.869-20, a comparecer na Agência do Banco Bradesco S.A detentora do financiamento, ou nesta serventia, situada à Rua Mário Ribeiro Borges, nº 2.890 - Sala 02, Centro em Cidade Gaúcha-PR, entre 08:30h às 11:00h, 13:00h às 17:00h dos dias úteis de segunda a sexta-feira, no prazo improrrogável de 15 (quinze) dias, a contar da publicação deste Edital, para PAGAMENTO e quitação do saldo devedor atualizados até a data do efetivo pagamento, dos juros convencionais, das penalidades e dos demais encargos contratuais, dos encargos legais, inclusive tributos, além das despesas de cobrança, intimações e publicações, cujo valor em 29/08/2017 correspondia a R\$78.286,68, referente ao contrato de financiamento com garantia alienação fiduciária, CCB nº 237 /6317 /0001, firmado com o Banco Bradesco S/A, em 14/12/2015, registrado sob nº R-15, na matrícula nº 860, desta serventia, tendo como garantia o imóvel constituído pelos lotes 361, 362, 363 e 364 do Núcleo de Chácara, Colonização Rio Bom, Gleba Ivai, situado no município de Tapira-PR; sob pena de vencimento antecipado de toda a dívida, consolidação da propriedade do imóvel em favor do (a) credor (a) fiduciário e imediata execução da dívida através de leilão extrajudicial do imóvel. Dado e passado nesta Cidade de Cidade Gaúcha-PR, em 06/12/2017. O Oficial.

**RICARDO TEIXEIRA MARQUES**  
REGISTRADOR

**EXÉRCITO BRASILEIRO**  
HOSPITAL GERAL DE CURITIBA

**MINISTÉRIO DA DEFESA**

**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

**AVISO DE LICITAÇÃO**

O Hospital Geral de Curitiba (HGeC), código UASG - 160223, comunica a realização do **Pregão Eletrônico nº 023/2017**.

**Objeto:** Eventual aquisição de material de expediente e material de limpeza.

**A partir de 13 de dezembro de 2017:**

- Envio de proposta; e
- Retirada do Edital, por meio do Sítio [www.comprasgovernamentais.gov.br](http://www.comprasgovernamentais.gov.br).

Abertura das propostas: **25 de janeiro 2018**, às 09:00 (nove-horas, horário de Brasília).

Curitiba, Pr, 11 de dezembro de 2017  
**ALBINO JOSÉ DA CRUZ RENDEIRO - Tenente Coronel**  
Ordenador de Despesas do Hospital Geral de Curitiba