

EMAGRECER É PRA JÁ

zanon@zanonpersonal.com.br



III PREFEITANDO

MÃO ÚNICA

A partir de hoje, a Rua Leonardo Francischelli, uma das principais vias de escoamento do fluxo de veículos no Jardim Paulista, em Campina Grande do Sul, passa a ter sentido único. A mudança tem o objetivo de aliviar o tráfego na rua e favorecer a distribuição da movimentação viária no bairro. A mão única vai da trincheira sob a Rodovia Regis Bittencourt (BR-116) até a rua Professor Duílio Calderari, na rotatória. Neste trajeto, todas as vias transversais à via ganham ponto de conversão acompanhando o novo sentido, sendo proibido, portanto, virar em direção à trincheira. A manobra deverá ser feita pela via paralela, rua Ângelo Antônio Zanchettin.

'MINIBINÁRIO'

Em Curitiba, duas ruas do bairro Batel também estão funcionando em sentido único desde ontem, formando uma espécie de 'minibinário' ruas paralelas com sentidos contrários para facilitar o fluxo de veículos. As ruas Silveira Peixoto e Padre Idelfonso deixaram de ter mão dupla entre os cruzamentos com as avenidas Visconde de Guarapuava e Batel. Desta forma, a Rua Silveira Peixoto passou a ter sentido único em direção à Visconde de Guarapuava. Já a Rua Padre Idelfonso agora tem sentido único no caminho inverso, em direção à Avenida Batel.

AUDIÊNCIA
A Prefeitura de Pinhais realiza, hoje, uma audiência pública para prestação de contas referente ao primeiro quadrimestre de 2019. O evento acontece às 17h30, na Câmara Municipal (Avenida Camilo di Lellis, 393). As prestações de contas ocorrem em atendimento à Lei de Responsabilidade Fiscal para apresentação das despesas do Governo Municipal, e servem para demonstrar e permitir a avaliação quanto ao cumprimento das metas fiscais estipuladas no início do exercício.

Será que estão te ensinando a emagrecer da maneira correta?



Você tem aquela amiga que segue as dicas da internet, mas não consegue emagrecer? Saiba que ela não é a única.

Segundo o American Journal of Public Health 100 de cada 1000 pessoas que tentam emagrecer conseguirão chegar ao seu peso ideal. Desses 100 pessoas, apenas 22 não irão recuperar o seu peso novamente. Isso significa que de 1000 pessoas, apenas 22 conseguirão emagrecer e manter o seu peso perdido.

Você já se perguntou por que parece tão difícil emagrecer? Uma resposta seria porque essas pessoas não estão executando as melhores estratégias para emagrecer.

É necessário conhecimento para aprender a emagrecer, caso contrário qualquer pessoa que reduzisse a alimentação e fizesse qualquer exercício conseguiria.

Um problema atual que dificulta muito o emagrecimento são as informações erradas que as mídias sociais facilmente nos trazem. Atualmente existem muitas pessoas despreparadas passando informações erradas através das mídias sociais. E não sou apenas eu que estou dizendo isso. Segundo a pesquisa da Christina Sabbagh apresentada no Congresso Europeu sobre Obesidade (ECO) desse ano na Escócia, expõe que os bloggers e influenciadores digitais não são fontes confiáveis de informações.

O estudo foi feito com os 9 principais influenciadores digitais do Reino Unido, que apresentavam conteúdos sobre gerenciamento de peso, inclusive todos possuíam aquele sinalzinho azul de verificação do Instagram. Nesse estudo foi avaliado o conteúdo dos posts e se os blogs eram transparentes, confiáveis e nutricionalmente adequados. Para ser considerado aprovado, o conteúdo precisava passar em 70% dos critérios.

Dos 9 influenciadores digitais que postavam dicas de gerenciamento de peso, apenas 1 conseguiu passar a média de 70% e ser considerado como fonte de informações confiáveis. E, curiosamente, o único blogueiro qualificado é um nutricionista.

A conclusão é: precisamos ter uma atenção redobrada sobre os conteúdos digitais. Não acredite em tudo o que falam, principalmente na internet. Procure profissionais qualificados nas mídias sociais. Treino, alimentação, emagrecimento são coisas sérias. O conselho errado pode te atrapalhar no emagrecimento, ou pior, pode fazer mal para a sua saúde.

Não brinque com a sua saúde.

Zanon Macedo
Ex-lutador profissional de MMA e Personal Trainer especialista em emagrecimento.

ATAS E EDITAIS



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO



AVISO DE ABERTURA DE LICITAÇÃO

Pregão Eletrônico SRP nº 06/2019
Câmpus Curitiba

A UTFPR, Câmpus Curitiba, torna público a realização do PREGÃO Nº 06/2019, na forma ELETRÔNICA, para eventual aquisição de acessórios, peças para manutenção de bebedouros conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas no Edital e seus anexos. Data de abertura: 04 de junho de 2019, às 09 horas. Os interessados poderão obter o Edital através do Sítio WWW. COMPRASGOVERNAMENTAIS.GOV.BR. Mais informações pelo fone (41) 3310-4658 ou na Divisão de Compras, na Av. Sete de Setembro, 3165 – Curitiba – PR.

Sílvia Monteiro
Pregoeira

REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL

Comarca de Curitiba - Estado do Paraná

5º SERVIÇO DE REGISTRO DE IMÓVEIS

Rua Nunes Machado, 695 - 4º andar - F: 3224-3555 - E-mail: 5regimov@terra.com.br

Luiz Boscardin - Oficial - CPF 110.793.209-20

EDITAL DE INTIMAÇÃO

LUIZ BOSCARDIN, Oficial do 5º Serviço de Registro de Imóveis da Comarca de Curitiba, Estado do Paraná, em virtude de não ter(em) sido localizado(os)/as), faz a presente intimação por edital a ALISSON DUTRA LAMIM e sua esposa GISELE CRISTINE GONÇALVES LAMIM, brasileiros, casados sob regime de comunhão parcial de bens em 08/01/2005, ele comprador, portador da CI nº 6.464.590-0/PR e do CPF nº 035.991.229-03, ela farmacêutica, portadora da CI nº 6.245.326-5-PR e do CPF nº 022.385.089-61, residentes e domiciliados na Rua Engenheiro Arthur Bettos nº 58, ap.123, nesta Cidade. O(s) intimado(s) deverá(ão) comparecer ao Serviço Registral, situado na Rua Nunes Machado nº 695, conj. 41 - Edifício Carlos Heller, na Cidade de Curitiba, Estado do Paraná, no horário das 8:30h às 17:00h, para efetuar o pagamento de importância de R\$ 6.952,99 (seis mil, novecentos e cinquenta e dois reais e noventa e seis centavos), posicionado em 07/05/2019, do(s) qual(is) é(são) devedor(es)/a(s) em decorrência de atraso de pagamento da(s) prestação(s) relativa(s) ao(s) período(s) de 31/12/2018 a 30/04/2019, vencida(s) e não quitada(s), referente do instrumento particular assinado em 31 de janeiro de 2012, registrado(s) na(s) matrícula(s) nºs 65.876 e 65.877, do Apartamento nº 406 da Torre A (Garea) e vaga de garagem nº 198 do 2º pavimento do Residencial Acqua Verde, sito na Rua Guilherme Pugsley, 2246, na Cidade de Curitiba, Estado do Paraná. O prazo para pagamento da dívida é de 15 (quinze) dias a contar da terceira e última publicação deste edital, sob pena de rescisão contratual e consolidação da propriedade do(s) imóvel(is) na pessoa do(a) credor(a), requerente da intimação, BANCO SANTANDER (BRASIL) S.A., com sede na Avenida Presidente Juscelino Kubitschek, 2041 e 2235 bloco A, Bairro Vila Olímpia, em São Paulo – SP, CNPJ nº 90.400.888/000-1-42, Curitiba, 07 de maio de 2019. Luiz Boscardin - Registrador; Isabel C.C. de Souza - Escrevente - Portaria 169/96.

Anuncie suas **atas e editais** aqui, ligue:

(41) 3321-8531

publicidadelegal@tribunadoparana.com.br



Prefeitura Municipal de Campo Magro
Estado do Paraná
Secretaria Municipal de Gestão Administrativa - SEGEA
Departamento de Compras e Licitações - DECOLI

AVISO DE LICITAÇÃO - PREGÃO PRESENCIAL Nº 28/2019

A Prefeitura Municipal de Campo Magro/PR torna público com base na Lei Federal nº. 10.520/2002 Lei Complementar nº. 123/2006, e com aplicação subsidiária da Lei Federal nº. 8.666/93 e suas alterações fará realizar Licitação sob a modalidade PREGÃO PRESENCIAL, do tipo MENOR PREÇO.

OBJETO: Aquisição de 01 (uma) unidade móvel para castração de animais de pequeno porte (castramóvel) para centro e de controle de Zoonoses, em atendimento à Secretaria Municipal de Saúde Pública, conforme proposta de aquisição de equipamento/material permanente nº 10325.2930001/30-088.

DATA, HORÁRIO E LOCAL DA ABERTURA: 07/06/2019 às 09h00min (horário Oficial de Brasília), no departamento de Compras e Licitações da Prefeitura do Município de Campo Magro/PR, sito à Rodovia Gumerindo Boza, KM 20, Nº 20.823, Centro, Campo Magro/PR. O edital está disponível no endereço acima mencionado nos dias úteis da 08h00min às 12h00min e das 13h00min às 17h00min, através de solicitação via e-mail: licitacao@campomagro.pr.gov.br, ou também através de download no site da Prefeitura, guia - licitações. Demais informações poderão ser obtidas através dos telefones: (41) 3677-4042/4044. Campo Magro/PR, 21 de Maio de 2019. Paulo Antônio da Silva. Pregoeiro Oficial. Decreto 39/2019.

PREFEITURA DE CAMPINA GRANDE DO SUL
Cidade humana e responsável
COMISSÃO PERMANENTE DE LICITAÇÃO
PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINA GRANDE DO SUL
AVISO DE LICITAÇÃO

Pregão nº. 40/2019

Processo nº.: 99/2019

Objeto: REGISTRO DE PREÇOS PARA EVENTUAL AQUISIÇÃO DE COMBUSTÍVEL AUTOMOTIVO PARA ATENDER AS NECESSIDADES DA FROTA MUNICIPAL, CONFORME DESCritivo e QUANTITATIVO CONSTANTES NO ANEXO I DO EDITAL

Emissão: 21 de maio de 2019

Entrega dos Envelopes: Até as 14:00 do dia 03 de junho de 2019, no Protocolo Geral da Prefeitura Municipal de Campina Grande do Sul, na Praça Bento Munhoz da Rocha Neto, 30, Centro – Campina Grande do Sul/PR.

Abertura dos Envelopes: Às 14:00 do dia 03 de junho de 2019, na sala de reuniões da Prefeitura Municipal de Campina Grande do Sul.

O edital estará disponível a partir de 22 de maio de 2019, das 08h30 às 12h e das 13h30 às 17h30 de segunda a sexta-feira, com a Comissão de Licitação, no endereço acima, e só poderá ser retirado mediante preenchimento de protocolo e apresentação do Contrato Social da empresa. Informações poderão ser obtidas pelos telefones (41) 3676-8006 e 3676-8030.

ESTELA CELINA MÜLLER
PRESIDENTE DA COMISSÃO PERMANENTE DE LICITAÇÕES