

## EMAGRECER É PRA JÁ

zanon@zanonpersonal.com.br



**Será que estão te ensinando a emagrecer da maneira correta?**



**V**ocê 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. Dessas 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) deste 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.

## 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 Ildelfonso 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 Ildelfonso 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.

## ATAS E EDITAIS

publicidadelegal@tribunadoparana.com.br

**UTPR**  
UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ  
CAMPUS CURITIBA

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

**PÁTRIA AMADA BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

**AVISO DE ABERTURA DE LICITAÇÃO**

**Pregão Eletrônico SRP nº 06/2019**  
Câmpus Curitiba

AUTPR, 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 Site WWW.COMPRASGOVERNAMENTAIS.GOV.BR. Mais informações pelo fone (41) 3310-4658 ou na Divisão de Compras, na Av. Sete de Setembro, 3165 – Curitiba – PR.

**Silvia Monteiro**  
Pregoeira

**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 o 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.

**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: s5regimov@terra.com.br  
Luiz Boscardin - Oficial - CPF 110.793.209-20

**EDITAL DE INTIMAÇÃO**

C.412.577 e 413.758

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)/a(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 Bettes nº 58, ap. 123, nesta Cidade. O(A/s) intimaado(a/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 da importância de R\$ 6.952,96 (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(as) em decorrência de atraso de pagamento da(s) prestação(ões) 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) nº(s) 65.876 e 65.877, do Apartamento nº 406 da Torre A (Gears) e vaga de garagem nº 198 do 2º pavimento do Residencial Agua 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 90.400.888/0001-42. Curitiba, 07 de maio de 2019. Luiz Boscardin - Registrador; Isabel C.C. de Souza - Escrevente - Portaria 169/96.

**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

Anuncie suas atas e editais aqui, ligue:

(41) 3321-8531

publicidadelegal@tribunadoparana.com.br

**TR!**  
tribuna