

# PAGAMENTO DO CRLV COMEÇA SÁBADO

Redação  
jornalismo@tribunadoparana.com.br

**A**partir do próximo sábado (1º) o licenciamento anual de veículos vai iniciar com o calendário de pagamento de 2020. De acordo com o Detran, os proprietários dos veículos não receberão carta de aviso por motivos de economia. O pagamento, como acontece todos os anos, será feito de acordo com o número final das placas.

Para os carros com placas finais 1 e 2 devem quitar o pagamento em agosto; para placas com fim 3, 4 e 5, o vencimento ocorre em setembro; já os veículos com placas final 6, 7 e 8, o prazo termina em outubro, placas com final 9 e 0 deverão realizar o pagamento em novembro.

É necessário ressaltar que os proprietários dos veículos realizem o pagamento dentro do prazo. "É importante que o cidadão evite circular com o veículo de forma irregular, o que pode acarretar em infração de trânsito", explica o diretor-geral do Detran, Wagner Mesquita.

A guia de recolhimento pode ser emitida diretamente no site do Detran e tem valor de R\$ 85 para todos os veículos. O pagamento pode ser feito nos caixas eletrônicos ou pelo Internet Banking do Banco do Brasil, Santander, Sicredi, Bancoob (Sicob-e) e Rendimento.

O motorista que for flagrado circulando com um veículo que não esteja licenciado estará cometendo uma infração de trânsito gravíssima. O Artigo 230 do Código de Trânsito Brasileiro (CTB) prevê aplicação de multa de R\$ 293,47, perda de sete pontos na CNH e apreensão do veículo.

## Certificado digital

A partir do dia 1º de janeiro de 2021, o Certificado de Registro de Licenciamento de Veículo não será mais emitido em papel-moeda. O documento estará disponível apenas em versão digital e pode ser emitido pelo portal do Detran em formato PDF e impresso em qualquer impressora comum. Também será possível emitir o certificado pelo aplicativo Carteira Digital de Trânsito (CDT). O certificado de licenciamento poderá ser emitido três dias após a quitação de débitos do veículo.



## Barriga grande é igual dente podre

**P**ode até parecer pesado, mas não é. E para você resolver isso poder ser mais simples do que você pensa.

Vamos lá. Vamos começar falando sobre dente podre. Você já quebrou o dente ou teve algum problema? Eu já. Lembro do desconforto, da dor e da vergonha ao sorrir. O dente podre vai além de estética. Vamos concordar que não é bonito, mas além disso, faz mal para a sua saúde e dói para caramba.

A barriga grande é a mesma coisa, estudos apontam que homens com mais de 102 cm e mulheres com mais de 88 cm de circunferência de barriga têm grandes chances de ter problemas cardíacos. E agora, sendo bem sincero, esteticamente não nos sentimos bem com elas.

Para o seu dente estar bonito ou pelo menos saudável, você escova o dente todos os dias, ou melhor várias vezes por dia. E para cuidar do seu corpo, da barriga, você faz exercício? Cuida da alimentação?

Você não precisa virar o lou-

co da dieta e nunca mais comer e nem beber o que gosta para eliminar a barriga, mas você precisará se cuidar e ter uma vida mais saudável. Você terá que controlar a quantidade que come e controlar a quantidade que bebe. E principalmente depois dos 40, você terá que fazer exercícios que ativem e acelerem o seu metabolismo.

Até aí tudo bem, nenhuma novidade. Mas o problema é que você não tem motivação, não é mesmo?

Você precisa de motivação para escovar os dentes? Você precisa de motivação para tomar banho todos os dias? Não? Então não confie em sua motivação. Faça o que precisa ser feito, mesmo que não tenha vontade.

Tudo bem, a parte mais difícil é que você não tem tempo? Pois saiba que 20 minutos, 3 a 5 vezes na semana, já o suficiente quando o exercício é feito na combinação e intensidade ideal.

Porém não adianta fazer qualquer exercício. Vou repetir aqui: você precisa de uma

combinação que ative e deixe o metabolismo mais acelerado e queimador.

É fácil? Não! Se fosse fácil não teria tanta gente insatisfeita com o próprio corpo, não existiria tantas pessoas morrendo de problemas decorrentes do excesso de peso.

Se você tem 40 anos ou mais você pode emagrecer, mas você terá que sair da média, da sua zona de conforto. Não existe fórmula mágica. Você precisa se esforçar, precisa cuidar da alimentação e precisa fazer treinos curtos, puxados e certos para a sua idade.

O meu objetivo com essa comparação é te fazer um chamado!

Chega de sentir vergonha do seu corpo Chega de tratar a sua saúde como lixo. Chega de ignorar os sinais do seu corpo. Você praticamente só o maltratou até agora. Está na hora de cuidar dele e de você.

Tenho certeza que depois você vai sentir que valeu a pena. Que o seu arrependimento será não ter começado antes a se cuidar.

Parece duro, mas eu preciso ser sincero contigo. O problema não é você estar acima do peso ou se sentir gordo. Eu sei e entendo que cada um tem a sua história, as suas dificuldades. Porém, independente disso, o problema é você não fazer nada para mudar isso. É você quem terá que tomar alguma atitude para mudar isso. E o meu objetivo é esse, te dar um comando, para você mudar a sua história a partir e agora.

E se você quer saber como emagrecer e eliminar a barriga depois dos 40 anos, siga o meu perfil no Instagram (@zanonmacedo). Lá eu trago conteúdo sobre exercícios e como acelerar o metabolismo depois dos 40 anos.

Um abraço e não esqueça: escovar os dentes é como cuidar do seu corpo. Higiene básica é saúde. Não falte com seu corpo. Você mora dentro dele.

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



## ATAS E EDITAIS

publicidadelegal@tribunadoparana.com.br



SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM RURAL  
Administração Regional do Estado do Paraná



www.sistemafaep.org.br

SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM RURAL

ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DO ESTADO DO PARANÁ

**AVISO DE LICITAÇÃO – 004/2020 – PREGÃO PRESENCIAL**

**Objeto:** Aquisição de aparelhos eletrônicos para uso do SENAR-PR, Tipo de Licitação: Menor Preço, Abertura: 06/08/2020 às 14:00 hrs. Retirada do Edital: R. Mal. Deodoro,450 – 15º andar, Ed. Mauricio Caillat - Fone:(41) 2106-0461 /2106-0424 <http://www.sistemafaep.org.br/senarp/licitacoes> Curitiba, 29 de julho de 2020



TRIBUNAL DE CONTAS DO ESTADO DO PARANÁ

DIRETORIA ADMINISTRATIVA – SUPERVISÃO DE LICITAÇÕES E CONTRATOS

**AVISO DE PREGÃO ELETRÔNICO N.º 11/2020**

**OBJETO:** Aquisição e instalação de mobiliário sob medida, cadeiras giratórias sem braço, cadeiras fixas, poltronas para auditório, puffes, vasos, mesas circulares, cortina automatizada e persianas, para o novo espaço da Escola de Gestão Pública do TCE/PR, localizado no 6º Pavimento do Ed. Anexo, conforme divisão do subitem 2.1. do Edital.

**PREÇOS MÁXIMOS:** ITEM 1: R\$ 24.528,00; LOTE 1: R\$ 20.000,00; LOTE 2: R\$ 210.524,45; LOTE 3: R\$ 115.593,62; ITEM 22: R\$ 152.571,00; LOTE 4: R\$ 48.700,25.

**DATA DE ABERTURA:** 12 de agosto de 2020, às 10h00min, no endereço eletrônico: [www.comprasgovernamentais.gov.br](http://www.comprasgovernamentais.gov.br)

O Edital pode ser obtido no site [www.tce.pr.gov.br](http://www.tce.pr.gov.br), menu Transparência – Licitações do TCE e no site [www.comprasgovernamentais.gov.br](http://www.comprasgovernamentais.gov.br). Outras informações pelo e-mail [licitacoes@tce.pr.gov.br](mailto:licitacoes@tce.pr.gov.br)

## SÚMULA DE PEDIDO DE LICENÇA DE OPERAÇÃO - LO

A EMPRESA EMPORIO GRAFICO SERVIÇOS SERIGRÁFICOS LTDA ME, INSCRITA SOB CNPJ: 18.071.628/0001-43, TORNA PÚBLICO QUE REQUEREU A SECRETARIA MUNICIPAL DO MEIO AMBIENTE DE CURITIBA A LICENÇA AMBIENTAL DE OPERAÇÃO - LO, PARA AS ATIVIDADES DE IMPRESSÃO DE MATERIAL PARA USO PUBLICITÁRIO, EDIÇÃO INTEGRADA A IMPRESSAO DE CADASTROS, LISTAS E DE OUTROS PRODUTOS GRÁFICOS, SITUADA À RUA ABRAO CALIXTO, 181 - ATUBA - CURITIBA PR.

## EDITAL DE CONVOCAÇÃO

ASSEMBLÉIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

O Presidente do SINDICATO DAS INDÚSTRIAS E EMPRESAS DE INSTALAÇÃO, OPERAÇÃO E MANUTENÇÃO DE REDES, EQUIPAMENTOS E SISTEMAS DE TELECOMUNICAÇÕES DO ESTADO DO PARANÁ – SIITEP - PR , CONVOCA todas as indústrias e empresas integrantes da categoria econômica das indústrias e empresas de instalação, operação e manutenção de redes, equipamentos e sistemas de telecomunicações, bem como empresas prestadoras de serviços em telecomunicações, na base territorial do Estado do Paraná, para a Assembléia Geral Extraordinária, a ser realizada no dia 05 (cinco) de agosto de 2020 (dois mil e vinte), às 09h00 em primeira convocação, se houver número legal dos mesmos, ou às 10h00, com qualquer número de participantes, via online (videoconferência), sendo que a aplicação do meio eletrônico está em conformidade com a Lei 13.979 de 6.2.2020 a qual dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do Coronavírus (COVID-19), do Decreto Legislativo nº 6 de 20.3.2020 que reconhece, para os fins do art. 65 da Lei Complementar nº 101, de 4.5.2000, a ocorrência do estado de calamidade pública, da Lei 14.010 de 10.06.2020, a qual dispõe sobre o Regime Jurídico Emergencial e Transitório das relações jurídicas de Direito Privado (RJET) no período da pandemia do coronavírus (Covid-19) autorizando que as assembleias gerais sejam realizadas por meio eletrônicos, bem como demais dispositivos legais correlacionados nesse período de pandemia decorrente do COVID-19, a fim de tratar e deliberar a seguinte Ordem do Dia: **A)** Apreciação e deliberação da Pauta de Reivindicações, apresentada pelo Sindicato dos Trabalhadores em Empresas de Telecomunicações e Operadores de Mesas Telefônicas no Estado do Paraná – SINTTEL/PR; **B)** Apreciação e deliberação da Pauta de Reivindicações, apresentada pelo Sindicato Trab. Ind. Inst. Telefônicas Est PR – SINTIITEL/PR; **C)** Apreciação e deliberação da Pauta de Reivindicações, apresentada pela categoria diferenciada dos motoristas e condutores: Federação dos Trabalhadores em Transporte Rodoviário do Estado do Paraná – FETROPAR e respectivos SINDICATOS filiados; **D)** Autorização ao Presidente do sindicato para firmar referidos instrumentos coletivos e demais procedimentos que se façam necessários; **E)** Demais assuntos concernentes.

Curitiba, 28 de julho 2020.

**SINDICATO DAS INDÚSTRIAS E EMPRESAS DE INSTALAÇÃO, OPERAÇÃO E MANUTENÇÃO DE REDES, EQUIPAMENTOS E SISTEMAS DE TELECOMUNICAÇÕES DO ESTADO DO PARANÁ – SIITEP – PR**  
Biratã Higino Almeida Giacomoni (Presidente)

## ELEIÇÕES SINDICais

O Presidente do Sindicato das Indústrias e Empresas de Instalação, Operação e Manutenção de Redes, Equipamentos e Sistemas de Telecomunicações do Estado do Paraná – SIITEP/PR, no uso das atribuições legais, TORNA PÚBLICO que as eleições deste Sindicato, realizada no dia 09 (nove) de junho de 2020 (dois mil e vinte), na sede do sindicato, estabelecida na Avenida Cândido de Abreu, nº 427, conjunto 1307, Centro Cívico, Curitiba – Paraná, com vistas a RENOVAÇÃO DO CONSELHO SUPERIOR (TITULARES E SUPLENTES), CONSELHO FISCAL (TITULARES E SUPLENTES), DELEGADOS REPRESENTANTES JUNTO AS ENTIDADES DE GRAU SUPERIOR – FIEP E FEBRATEL (TITULARES E SUPLENTES), transcorreu em consonância com os requisitos do Estatuto Social e do Regulamento Eleitoral, tendo como vencedora a chapa ÚNICA registrada, denominada “FOCO NA CONECTIVIDADE” que concorreu ao pleito, cuja composição é a seguinte: CONSELHO SUPERIOR – TITULARES - Biratã Higino Almeida Giacomoni, Hélio Bampi, Pedro Américo de Abreu Junior, José Irinaldo Lopez Severiano, Nello Morlotti, Álvaro Luiz Sordi, Daniel Mateus Ferreira, Daniele Roberta da Silva, José Manoel Petrolini Carvalho; SUPLENTES- Iomar Schiller Weirich, Gisela Cristina Buck Collere, Pablo Stalkler Rosin, Cesar Augusto Winikes, Stephany Jardim Antunes; CONSELHO FISCAL – TITULARES- Paulo José Wisniewski, Érico Móbis, Roger Domingos Simas; CONSELHO FISCAL – SUPLENTES- Emanuel Guimarães Petrolini Carvalho, Danielle Tatiane Azevedo Portela, Guilherme Hoffmann Bampi; DELEGADOS REPRESENTANTES JUNTO A FEDERAÇÃO DAS INDÚSTRIAS DO ESTADO PARANÁ- FIEP - TITULARES- Biratã Higino Almeida Giacomoni, Hélio Bampi, SUPLENTES- Pedro Américo de Abreu Junior, Roger Domingos Simas; DELEGADOS REPRESENTANTES JUNTO A FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TELECOMUNICAÇÕES – FEBRATEL - TITULARES- Wendell Alexandre Paes de Andrade de Oliveira, Nello Morlotti, SUPLENTES- Hélio Bampi, Daniel Mateus Ferreira. Durante todo o trabalho eleitoral, não foram apresentados protestos, dúvidas, ou encaminhamento para recurso de qualquer associado em relação à lisura do pleito, inclusive no tocante a coleta de votos e respectiva apuração. Fica desta forma caracterizada a eleição como legítima e sem vícios em relação a chapa eleita, restando válido o referido pleito. Curitiba, 28 de julho 2020. Biratã Higino Almeida Giacomoni.