

TIC-TAC DO CORPO



Sissy Zambão
Sempre Família

O ciclo circadiano é o conjunto das 24 horas que regulam nosso organismo e que influenciam diretamente não só na disposição para executar tarefas, mas, também no metabolismo e a imunidade.

Mas sabemos que algumas etapas da nossa vida acabam desregulando esse relógio biológico: a chegada de um bebê, os prazos de entrega de um trabalho importante na faculdade, etc. Só que esse desajuste não pode ser permanente, e alguns sinais como o aumento da fome, a maior disposição no fim do dia (período em que nosso corpo deve começar a desacelerar para o sono) e um cansaço ao acordar, são pontos de atenção.

O ajuste do ciclo circadiano pode atuar na prevenção desses sinais e sintomas. Entretanto, não substitui qualquer tratamento medicamentoso indicado por um profissional competente, restringindo-se a melhorar e prevenir sinais e sintomas que ainda não são doenças.

“Não que a gente trate as doenças dormindo melhor, mas podemos melhorar várias das doenças e prognósticos, fornecendo um melhor desfecho, uma melhor resposta terapêutica quando dormimos melhor”, explica Wanessa Hardt (CRMSC 21420), médica generalista que atua na medicina de maneira preventiva estimulando hábitos saudáveis de vida.

DICA

Wanessa indica quatro caminhos para todos aqueles que desejam viver seu ciclo circadiano de forma adequada:

- ▶ **1** - Preferir comer proteínas animais e saladas cruas durante o dia e deixar os carboidratos complexos, como legumes, até mesmo tubérculos e raízes para noite. Evitar refinados e carboidratos simples como farinhas, açúcar, excesso de suco/frutas e álcool;
- ▶ **2** - Evitar o excesso de sal à noite para evitar estímulos glandulares desnecessários;
- ▶ **3** - Deitar mais cedo e fazer uma higiene do sono evitando o uso de telas, como computador e celular, apagando as luzes mais fortes, evitando assuntos estressantes, com uma xícara de chá morno não adoçado e um bom livro;
- ▶ **4** - Criar hábitos, independentemente de poder ou não dormir ou acordar tarde. É importante estipular uma rotina de sono com horários ajustados porque a cada década de vida fica mais difícil recuperar a noite perdida. Então, ter rotina e hábitos para que o ciclo circadiano nos mantenha saudável é necessário.

ATAS E EDITAIS

publicidadelegal@tribunadoparana.com.br

EDITAL DE LEILÃO ON-LINE

DATA 1º LEILÃO 18/08/21 ÀS 10H00 - DATA 2º LEILÃO 20/08/21 ÀS 10H00

Vicente de Paulo Albuquerque Costa Filho, Leiloeiro Oficial inscrito na JUCEMA sob nº 12/96 e JUCESP sob nº 1086, faz saber, através do presente Edital, que devidamente autorizado pelo Banco Bradesco S/A., inscrito no CNPJ sob nº 60.746.948/0001-12, promoverá a venda em Leilão (1º ou 2º) do imóvel abaixo descrito, nas datas, hora e local infracitados, na forma da Lei 9.514/97. Local da realização do leilão: **somente on-line via www.leilaovip.com.br. Localização do imóvel: Curitiba-PR. Centro. Rua Visconde do Rio Branco, 1488, Ap. 3906, duplex, nos 39º e 40º pavimentos do Ed. Universe Life Square, com 90,28m² de área privativa e uma vaga simples nº 17 no 1º pav. ou térreo. Matrículas 88.893 e 88.909 do 6º RI local. Obs.: Consta sobre o imóvel Ação de Execução de Débitos Fiscais processo nº 0001403-78.2021.8.16.0185 da Vara da Fazenda Pública de Curitiba - PR, os quais serão de responsabilidade do vendedor o seu pagamento, bem como a baixa da respectiva ação”. Caso haja o exercício de direito de preferência, os débitos e a baixa da ação, será de exclusiva responsabilidade do ex-fiduciante. Ocupado (AF). 1º Leilão: 18/08/2021, às 10:00h. Lance mínimo: **R\$ 1.286.727,96** - 2º Leilão: 20/08/2021, às 10:00h. Lance mínimo: **R\$ 759.319,03** (caso não seja arrematado no 1º leilão). **Condição de pagamento:** à vista, mais comissão de 5% ao Leiloeiro. Da participação on-line: O interessado deverá efetuar o cadastramento prévio perante o Leiloeiro, com até 1 hora de antecedência ao evento. O Fiduciante será comunicado das datas, horários e local de realização dos leilões, para no caso de interesse, exercer o direito de preferência na aquisição do imóvel, pelo valor da dívida, acrescida dos encargos e despesas, na forma estabelecida no parágrafo 2º-B do artigo 27 da lei 9.514/97, incluído pela lei 13.465 de 11/07/2017. Os interessados devem consultar as condições de pagamento e venda dos imóveis disponíveis nos sites: www.bradesco.com.br e www.leilaovip.com.br. Para mais informações - tel.: 0800 717 8888 ou 11-3093-5252. Vicente de Paulo Albuquerque Costa Filho - Leiloeiro Oficial JUCEMA nº 12/96 E JUCESP nº 1086**



Anuncie suas
atas e editais
aqui, ligue:

(41) 3515-8731

publicidadelegal@tribunadoparana.com.br

TRIBUNA

DECLARAÇÃO DE PROPÓSITO

As pessoas físicas abaixo identificadas, por intermédio do presente instrumento, I – DECLARAM sua intenção de adquirir o controle societário da DISBRAVE ADMINISTRADORA DE CONSÓRCIOS LTDA., inscrita no CNPJ sob nº 01.659.838/0001-54, que passará a funcionar com as características abaixo especificadas, negócio cuja concretização depende da aprovação do Banco Central do Brasil, conforme previsto no Contrato de Compra e Venda de Quotas Sociais e Outras Avenças, firmado entre as partes em 27 de abril de 2021;

Denominação social: DISBRAVE ADMINISTRADORA DE CONSÓRCIOS LTDA. Local da sede: SEP/NORTE Quadra 503 – Conjunto A 2º Andar – Brasília - DF CEP 70.730-502

Composição societária:

Controladores:	CPF	Participação
Edson Antonio Pessoa Bontempo	361.003.581-15	1/3
Paulo Roberto Fagundes dos Santos	393.877.129-15	1/3
Isamu Pimentel Shinmon	382.369.583-53	1/3

As pessoas físicas acima identificadas, por intermédio do presente instrumento, DECLARAM, nos termos do art. 21, inciso II, da Circular nº 3.433, de 3 de fevereiro de 2009, sua intenção de exercer cargos de administração na Disbrave Administradora de Consórcios Ltda., sob o nr. 01.659.838/0001-54.

II – ESCLARECEM que eventuais objeções à presente declaração, acompanhadas da documentação comprobatória, devem ser apresentadas diretamente ao Banco Central do Brasil, por meio do Protocolo Digital, na forma especificada abaixo, no prazo de trinta dias contados da divulgação, por aquela Autarquia, de comunicado público acerca desta, observado que os declarantes podem, na forma da legislação em vigor, ter direito a vistas do processo respectivo.

Protocolo Digital (disponível na página do Banco Central do Brasil na internet)

Preencher o campo “Número do Processo Administrativo Eletrônico – PE” com o número do processo mencionado abaixo.

Selecionar, no campo “Assunto”: Autorizações e Licenciamentos para Instituições Supervisionadas e para Integrantes do SPB

Selecionar, no campo “Destino”: o componente do Departamento de Organização do Sistema Financeiro – Deorf mencionado abaixo.

BANCO CENTRAL DO BRASIL

Departamento de Organização do Sistema Financeiro (Deorf)

Gerência Técnica em Curitiba - GTCUR

Processo nº 193358

Brasília - DF, 28 de abril de 2021.

Nome das pessoas físicas ingressantes no grupo de controle que assinam a declaração de propósito.

EDSON ANTONIO PESSOA BONTEMPO:36100358115 01007	Assinado de forma digital por EDSON ANTONIO PESSOA BONTEMPO:36100358115 Data: 2021.07.21 16:48:31 -03'00'	PAULO ROBERTO FAGUNDES DOS SANTOS:39387712915 5	Assinado de forma digital por PAULO ROBERTO FAGUNDES DOS SANTOS:39387712915 Data: 2021.07.21 14:46:07 -03'00'
Edson Antonio Pessoa Bontempo		Paulo Roberto Fagundes dos Santos	

ISAMU PIMENTEL SHINMON:38236958353
958353

Assinado de forma digital por ISAMU PIMENTEL SHINMON:38236958353
Data: 2021.07.21 17:21:06 -03'00'

Isamu Pimentel Shinmon

SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM RURAL
Administração Regional do Estado do Paraná

**SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM RURAL
ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DO ESTADO DO PARANÁ
AVISO DE LICITAÇÃO – 012/2021 – PREGÃO PRESENCIAL**

Objeto: **Aquisição de renovação de licenças do software Adobe Creative Cloud para atender às necessidades do SENAR-PR**

Tipo de Licitação: Menor Preço. **Abertura: 12/08/2021 às 10:00 hrs.**

Retirada do Edital: R. Mal. Deodoro,450 – 16º andar, Ed. Maurício Caillet -

Fone:(41) 2106-0461 /2106-0422 /2106-0424

CONSORCIO APPE-VIAPONTE

CNPJ. Nº 42.960.750/0001-55 / NIRE 42500078917

CONSTITUIÇÃO DE CONSÓRCIO

O **CONSÓRCIO APPE-VIAPONTE**, inscrito no CNPJ nº 42.960.750/0001-55, composto pelas empresas **APPE – ACESSORIA PARA PROJETOS ESPECIAIS LTDA**, inscrita no CNPJ nº 78.004.462/0001-74 e **QUADRANTE – ENGENHARIA E CONSULTORIA, S.A.**, inscrita no CNPJ nº 13.469.784/0001-43, informa a quem interessar possa, que arquivou seu registro de constituição na Junta Comercial do Estado de Santa Catarina - JUCESC, sob o nº NIRE 42500078917, na data de 02 de agosto de 2021.

EXÉRCITO BRASILEIRO
COMISSÃO REGIONAL DE OBRAS 5
COMISSÃO GENERAL PLÍNIO TOURINHO

MINISTÉRIO DA
DEFESA

PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

AVISO DE LICITAÇÃO - PUBLICAÇÃO CONCORRÊNCIA PÚBLICA Nº 02/2021-CRO 5 - TIPO MENOR PREÇO GLOBAL

Objeto: Construção do Pavilhão Garagem do 14º Regimento de Cavalaria Mecanizada, em São Miguel do Oeste/SC. Valor Estimado da Contratação: R\$ 3.600.220,64. Entrega dos envelopes: até às 8h15 do dia 02/09/2021. Sessão Pública: 02/09/2021, às 9h, na CRO 5, na rua 31 de março, 3018, Bairro Pinheirinho, Curitiba/PR. Informações: (41) 3268-0147 R 209 ou www.comprasgovernamentais.gov.br. Curitiba, 02 de agosto de 2021. JOSÉ LUIS OLIVEIRA DE MAGALHÃES JUNIOR - Tenente-Coronel, Ordenador de Despesas da CRO 5.

PUBLICAÇÃO DE CONCESSÃO DE RENOVAÇÃO DE LICENÇA DE OPERAÇÃO

MANUPACKAGING FITASA DO BRASIL S/A torna público que recebeu da Secretaria Municipal do Meio Ambiente de Curitiba, no dia 01 de Julho de 2019, a **prorrogação** da Renovação da Licença de Operação até a data de 30 de Junho de 2021, para Fabricação de embalagens de material plástico, adesivos e selantes, impressão de material para outros usos, Com. Atacadista de embalagens, máquinas, equipamentos e outros produtos não especificados anteriormente. Instalada na Rua Emílio Romani, 1250 – CIC – CEP: 81.460-020.

SÚMULA DE RECEBIMENTO DA LICENÇA DE OPERAÇÃO

A ADIENT DO BRASIL BANCOS AUTOMOTIVOS LTDA, CNPJ 00.514.820/0007-97 torna público que **recebeu** do IAT a **prorrogação** da Licença de Operação nº 233172 válida até 17/05/2025, para montar bancos automotivos na rua Sebastião Souza Cortez, nº1130, cidade de São José dos Pinhais / PR.