

Nutricionista dá dicas de como aproveitar a ceia natalina de forma saudável



Para muitos, o Natal é a melhor época do ano, seja pela troca de presentes, decorar a casa, devoção religiosa, reencontrar familiares, ser um presságio do fim do ano ou devido à ceia. A data é marcada por uma das mais importantes e maiores confraternizações e um dos feriados mais queridos, uma vez que ocorre dias antes do Ano Novo.

Nesse período, é comum que as pessoas terminem exagerando na ingestão de alimentos e deixando um pouco de lado a sua própria saúde. Além disso, as pessoas acham que irão engordar durante a ceia devido ao consumo, principalmente aquelas que estão sob alguma dieta restritiva.

A nutricionista Karine Beck afirma que é possível aproveitar a ceia sem abusar do consumo. Ela sugere a criação de um planejamento alimentar, que é uma organização e seleção de alimentos para uma rotina alimentar que possa gerar disciplina. A especialista recomenda manter o planejamento alimentar no dia da ceia natalina.

“Não chegar neste momento com fome é o mais importante para você não abusar dos alimentos, porque quando o indivíduo está com muita fome, ele não seleciona o alimento”, explica a nutricionista e docente do curso de Nutrição da

UniFTC.

Por isso, um dos maus hábitos que devem ser evitados é ficar muito tempo em jejum, sobretudo com a justificativa de que mais tarde irá comer. No entanto, independentemente de ser época natalina, esse tipo de comportamento não deve virar hábito. O ideal é que o próprio indivíduo perceba quando está com fome e faça pequenas refeições durante o dia.

“Os alimentos da ceia que devem ser preferidos pelas pessoas para que não haja nenhum tipo de abuso ou de comprometimento da saúde devem ser os alimentos fontes de proteína. A gente pode pensar no peru, frango, chester. Também nas

oleaginosas, como nozes, amêndoas, castanhas”, conta Karine.

A docente também enfatiza a importância das frutas, saladas e vegetais. É também preciso dar prioridade a alimentos in natura e minimamente processados.

“O mais importante no momento de pensar na composição da ceia é ter todos esses alimentos. Não vou comer só alimentos que têm maior quantidade de gordura ou só alimentos que têm menor quantidade de gordura. Eu posso fazer uma combinação, para que junte todos eles e possa ter um equilíbrio alimentar”, a nutricionista afirma.

Karine Beck também

recomenda que, caso se tenha fome antes da meia noite, período em que normalmente se realiza a ceia natalina, o indivíduo deve se alimentar. Esse horário é recomendado para quem se alimentou mais cedo e não demonstra fome.

Após a época natalina, deve-se voltar à rotina. Praticar atividades físicas é essencial, além de beber água regularmente e programar as refeições diárias de forma equilibrada.

“O mais importante é entender que aquilo ali foi um momento, passou, e que agora é preciso voltar a rotina sem nenhum tipo de restrições ou compensações”, a docente afirma. (ASC)

DECLARAÇÃO DE PROPÓSITO
 MICHEL ANDRÉ FELIPPE SOARES, brasileiro, casado, empresário, portador da Cédula de Identidade/RG nº 1.173.735-1 - SSP/RJ, inscrito no CPF/MF sob nº 026.088.139-25, residente e domiciliado à Av. Carlos Correa Borges, nº 754, Casa 07, Conjunto Habitacional Vila Inocente Júnior, na cidade de Maringá, Estado do Paraná, **DECLARA**, nos termos do art. 21, inciso II, da Circular nº 3.433, de 3 de fevereiro de 2009, sua intenção de exercer **CARGO DE ADMINISTRAÇÃO** na empresa **TRIÂNGULO ADMINISTRADORA DE CONSORCIOS LIMITADA**, pessoa jurídica de direito privado inscrita no CNPJ/MF sob nº 78.199.262/0001-14, estabelecida à Av. Carneiro Leão, nº 135, Sobrelaje, nesta cidade e Comarca de Maringá, Estado do Paraná. **ESCLARECE** 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 quinze 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) 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 (GTUR).
 Maringá, 19 de dezembro de 2022.

EDITAL DE INTIMAÇÃO
PROCESSO Nº 524/2022
 Pelo presente edital de intimação, fica intimado o Sr. **DANIEL IGNACIO POBLETE SALAS** – CPF: 365.674.168-90, a comparecer no 3º Serviço de Registro de Imóveis da comarca de Maringá, Estado do Paraná, situado na Avenida Guaiara, nº 640, bairro: Zona 07, Maringá/PR, no horário entre 08:30 às 11:00 horas e das 13:00 às 17:00 horas, de segunda a sexta-feira ou diretamente ao credor fiduciário, no prazo de 15 (quinze) dias úteis, a contar da publicação deste, para pagar o valor de **RS 40.540,64**, relativo ao saldo devedor das parcelas em aberto, atualizado até 20/12/2022, mais as prestações vencidas e as que vencerem até a data do pagamento, os juros convencionais, as penalidades e os demais encargos contratuais, os encargos legais, além das despesas de oriundos do instrumento particular de financiamento para aquisição de imóvel, compra e venda e constituição de alienação fiduciária, entre outras avenças, firmado em São Paulo-SP, aos 21/09/2020, firmado com o credor fiduciário BANCO BRADESCO S/A, pessoa jurídica de direito privado, com sede no Núcleo Administrativo denominado "Cidade de Deus", Vila Yara, em Osasco-SP, inscrito no CNPJ sob nº 60.746.948/0001-12, e que foi feita com a finalidade de aquisição do imóvel constituído pela data de terras sob nº 11, da quadra nº 135, com a área de 369,54 metros quadrados, situada no Jardim São Miguel, desta cidade, com a sua frente para Av. Naihma Name. Com cadastro imobiliário sob nº 43217110, e matriculado sob nº 25.655, sob pena de não havendo o pagamento, haver a consolidação da propriedade em nome do credor fiduciário. O presente edital, que será publicado três vezes, é expedido, tendo em vista não ter sido encontrado pessoalmente a intimada, portanto se encontrado em local, incerto e não sabido. Tudo feito na forma estabelecida pelo art. 26 e seus parágrafos, da Lei 9.514 de 20/11/1997. Maringá, 20 de dezembro de 2022. O Oficial do Terceiro Serviço de Registro de Imóveis da comarca de Maringá/PR.

3º SERVIÇO DE REGISTRO DE IMÓVEIS
 Comarca de Maringá – PR
 Evandro Buquena de Freitas Oliveira
 Oficial Titular
 CPF 664.346.379-34

Luciano Ballador de Assis
 Func. Juramentada – Port. 095/09
 CPF 058.456.499-60

LEANDRO LOPRETE NOGUEIRA, Brasileiro, Solteiro, Operador de Máquina, portador do RG 10.464.568-2; COMUNICA o extravio do Compromisso Particular de Compra e Venda firmado em 16 de maio de 2018, da Loteadora VIGNOTO e IMHX Empreendimentos LTDA, referente a compra do terreno localizado no Jardim Aurora II, Lote nº 13, Quadra nº 47, em Sarandi, PR. Com esta publicação torna-se o mesmo, cancelado e sem efeito comercial, para emissão de 2ª via. DECLARO, outrossim, que me comprometo a inutilizar o documento anteriormente expedido, no caso de vier a ser localizado.

TRANSPORTE COLETIVO cidade canção

CONTRATA-SE

- MOTORISTA
- MANOBRISTA

Pré-requisitos:

- CNH categoria D ou E em situação regular;
- Disponibilidade de horários.

Contratamos pessoas com deficiência (PCD)

Interessados, enviar currículo para o e-mail: recrutamento@tccc.com.br

Mais informações: 3221-1028 / 3221-1029

(44)99804-7407

Data: 12/2022

www.brasteca.com.br

Brasteca Assistência Técnica

3224-6363
 99144-6363
 Milton Ferigatto

Orçamento Gratuito

Cheque Pronto

Color

Matricial

Impressoras Laser

Jato de Tinta

Cupom

Máq. Calcular

Relógio Ponto

Térmica

Av. Paranavai 804 Zona 06 Maringá PR

GRÁFICA

Primavera 35 ANOS

Inovação em cada impressão

- ✓ Panfletos
- ✓ Cartões
- ✓ Tags
- ✓ Revistas
- ✓ Caixas
- ✓ Folders
- ✓ Calendários
- ✓ Cartazes
- ✓ Livros
- ✓ Rótulos

Faça já seu orçamento sem compromisso

(44) 3227-1191 | 3029-1181 | 99143-5735

impressos@graficaprimary.com.br | www.graficaprimary.com.br
 Av. Arq. Nildo Ribeiro da Rocha, 413 - Parque da Cávila | Maringá - PR

Brasil colocou o cidadão em primeiro lugar e avançou em ações de governança na gestão pública

Nos últimos quatro anos, o Governo Federal colocou os cidadãos em primeiro lugar, diminuindo a burocracia e avançando em boas práticas de governança. Entre as principais ações está o avanço da digitalização dos serviços públicos, o que proporcionou ao país o reconhecimento da vice-liderança em maturidade de governo digital entre 198 nações, segundo ranking do Banco Mundial. No Ocidente, o país ocupa a primeira colocação.

O reconhecimento considera o estado atual da transformação digital do serviço público no universo de economias globais. O maior crescimento foi o do Brasil, que saiu da sétima posição, em 2021, para segunda neste ano. Ao se considerar as 3 nações líderes em governo digital no mundo, o primeiro lugar está com a Coreia do Sul, seguido por Brasil e Arábia Saudita.

O Brasil vem se destacando na oferta de serviços públicos digitais por meio da plataforma GOV . BR, que já conta com 140 milhões de usuários, o que equivale a mais de 80% da população brasi-

leira acima de 18 anos. A plataforma é um meio de relacionamento do Estado com o cidadão. Sua facilidade proporciona que os usuários acessem, atualmente, mais de 4,8 mil serviços públicos de todos os órgãos do Governo Federal, sendo 87% totalmente digitalizados.

Entre os serviços estão a obtenção de Carteiras Digitais de Trânsito e de Trabalho, consultas a Abono Salarial, Certificação de Vacinação, Sistema de Seleção Unificada (Sisu), Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), Fundo de Financiamento Estudantil (Fies) e Valores a Receber do Banco Central. Todos eles com acesso com um único login e senha.

A assinatura eletrônica GOV . BR também simplificou muito a vida do cidadão e já chega a cerca de 2 milhões de transações por mês, permitindo protocolar documentos junto ao INSS, transferir veículos sem ter necessidade de ir ao cartório e abrir empresas em menos de 1 dia, dentre outras aplicações.

Também é destaque a evolução do país na oferta para a população da

declaração pré-preenchida do imposto de renda por meio da conta GOV . BR e o maior engajamento dos cidadãos na avaliação dos serviços, com a criação da plataforma de feedback e sua disponibilização para mais de 700 serviços. Numa escala de 0 a 5, a média atual de satisfação do usuário é de 4,3.

EFICIÊNCIA ADMINISTRATIVA

Com um trabalho sério e pautado pela eficiência administrativa e transparência, o Governo Federal, nos últimos quatro anos, fez as estatais brasileiras retomarem o caminho do sucesso administrativo e de valor de mercado, após anos de prejuízo. Por meio de um modelo voltado para uma nova visão de gestão e dotadas de regras sólidas de compliance, as estatais saíram do negativo consolidado de R\$ 35 bilhões em 2015 para um lucro de R\$ 188 bilhões em 2021.

Em relação ao resultado do ano passado, 98% são resultados de estatais que vinham com um histórico de arrecadação negativado, como Petrobras, Banco Nacional de Desenvolvimento Econômico e Social (BNDES),

Caixa, Banco do Brasil e Eletrobrás.

No campo internacional, o Brasil avançou no processo de adesão à Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) e deverá entrar na lista de países que compõem a instituição. Trata-se de uma organização internacional composta por 38 países membros, que reúne as economias mais industrializadas do mundo, bem como alguns países emergentes como Chile, México e Turquia.

A entrada do Brasil na OCDE abre caminho e aumenta a viabilidade de negócios e investimentos internacionais. O processo de acesso foi iniciado após convite recebido em janeiro deste ano. Das 230 normas definidas pela organização, 208 são indispensáveis para o ingresso. O país já aderiu a 108 normas e está em processo de adesão a mais 45.

Após a finalização do processo, o Brasil será o único país participante da OCDE; do G20, que reúne as 20 maiores economias mundiais; e dos Brics, integrado pelas nações emergentes Rússia, Índia, China e África do Sul. (ASC)

PROTOCOLO DE ASSINATURA(S)

O documento acima foi proposto para assinatura digital na plataforma IziSign. Para verificar as assinaturas clique no link: <https://www.portaldeassinaturas.com.br/Verificar/8E21-56F4-E037-CA4F> ou vá até o site <https://www.portaldeassinaturas.com.br:443> e utilize o código abaixo para verificar se este documento é válido.

Código para verificação: 8E21-56F4-E037-CA4F



Hash do Documento

32ECC60AE2A9423163A19E98831C74A54DD257D8D4164829A62BCCDED3460E1F

O(s) nome(s) indicado(s) para assinatura, bem como seu(s) status em 23/12/2022 é(são) :

angelo Lugoboni - 061.612.029-05 em 23/12/2022 09:37 UTC-03:00

Nome no certificado: Catedral Editora Comunicacao Propaganda E Pesquis

Tipo: Certificado Digital - CATEDRAL EDITORA COMUNICACAO PROPAGANDA E PESQUIS - 34.263.987/0001-59

