

# 5 dicas para aumentar sua massa muscular

Para atingir resultados de ganho de massa magra, além da musculação é preciso mudar a forma de pensar, malhar e se alimentar

A hipertrofia é um objetivo comum para muitas pessoas que frequentam academias, no entanto, apenas seguir as instruções do personal trainer não é suficiente para alcançá-la.

A musculação pode ser uma ótima maneira de construir músculos e melhorar sua saúde em geral. No entanto, muitas pessoas têm dificuldades em ganhar massa muscular, mesmo com uma rotina regular de exercícios. Para ajudar aqueles que buscam aumentar sua massa muscular, trazemos algumas dicas que podem ser úteis:

## Alimentação

Faça uma dieta equilibrada, consuma alimentos ricos em proteínas, como carnes, ovos e laticínios, além de carboidratos complexos e gorduras saudáveis. É importante consumir calorias suficientes para sustentar o crescimento muscular.

## Consumo de água

Hidrate-se, beba bastante água antes, durante e depois dos treinos, para evitar desidratação e ga-

rantir uma recuperação adequada.

## Treinos

Varie os exercícios, alterne os de resistência e treinamento de força para trabalhar diferentes grupos musculares. Isso ajudará a evitar o tédio, além de melhorar a eficiência da execução.

Treine com intensidade, aumente a carga e a frequência das atividades gradualmente para desafiar seus músculos e promover o crescimento muscular. É importante lembrar de sempre realizar os exercícios com a técnica correta, para evitar lesões.

## Descansos

Descanse adequadamente, o sono é fundamental para a recuperação muscular. Tente dormir pelo menos sete horas por noite e evite o excesso de treinamento, dando tempo suficiente para o descanso dos músculos.

## Suplementos

Use suplementos alimentares, proteínas em pó, creatina e aminoácidos po-



A forma como nos comportamos, nos alimentamos e até como dormimos contribui para o ganho de massa magra

dem ajudar a fornecer os nutrientes necessários para o crescimento muscular. No entanto, é importante consultar um profissional antes de começar a tomar qualquer tipo de suplemento.

A personal trainer, Joicy Maromba, ressalta alguns pontos cruciais como não se comparar com os outros.

“Sempre haverá alguém que é mais forte em um determinado aparelho, assim como também há sempre alguém que é menos definido do que você. Devemos nos concentrar em compa-

rar nosso desempenho com o que tínhamos no passado e entender a nossa evolução”, sustenta a personal.

Joicy ainda discorre sobre a importância de treinar de forma correta. “Devemos treinar o nosso músculo, não o nosso ego. Não precisamos de uma carga determinada para aparecer, mas sim de um estímulo correto. A musculatura se desenvolve, muitas vezes em um exercício muito básico, mas feito com cadência, técnica e amplitude”, diz Joicy.

# Devido à greve de roteiristas em Hollywood, 'Stranger Things' paralisa filmagens da última temporada

A última temporada da série, Stranger Things, teve suas filmagens interrompidas devido à greve dos roteiristas de Hollywood. Criadores da série, os irmãos Duffers, expressaram sua frustração com a situação e esperam que um acordo justo seja alcançado em breve.

Além de Stranger Things, outras produções, como Big Mouth, Cobra Kai, talk-shows e o programa humorístico Saturday Night Live, também foram impactados pela greve. A interrupção atual também afetará as filmagens da

série Billions e do novo filme da Marvel, Blade.

A greve foi deflagrada pelos roteiristas de cinema e televisão de Hollywood, que argumentam que seus salários foram prejudicados devido à revolução do streaming e que as respostas dos estúdios às suas propostas foram insuficientes.

Essa é a primeira greve em Hollywood em 15 anos e pode afetar apenas produções norte-americanas, com a Netflix informando que as produções fora dos Estados Unidos continua-



Stranger Things: sucesso da Netflix

rão sendo renovadas.

Na última vez que houve uma greve em Hollywood,

ela durou 100 dias e custou US\$ 2,1 bilhões à economia da Califórnia.

## EDITAIS



REGISTRO GERAL DE IMÓVEIS  
COMARCA DE QUEDAS DO IGUAÇU - PARANÁ  
Titular Neuraci Anacleto Schaedler  
Rua Marfim nº. 1069 - Centro - Fone/Fax: (48) 3532-1920  
E-mail: criqueadas@gmail.com

### EDITAL

NEURACI ANACLETO SCHAEGLER - Titular do Registro de Imóveis da Comarca de Quedas do Iguaçu, Estado do Paraná.

FAZ SABER aos que virem ou dele tiverem conhecimento, que se acham depositados em seu Cartório, os autos contendo os documentos exigidos da Lei nº 8.786 de 19.12.79 para o registro do "LOTEAMENTO DIVINA MISERICÓRDIA". A área de 55.206,55m², sendo 41.047,67m² de Área total dos lotes e 25.158,88m² Área total das ruas, totalizando 132 (cento e trinta e dois) lotes, distribuídos em 08 (oito) quadras, enumeradas de 393 a 400, localizado no perímetro urbano da Cidade e Comarca de Quedas do Iguaçu-PR, devidamente matriculado sob nº.15.193, do Livro 2-RG, deste Ofício, de propriedade de Quedas Empreendimentos Ltda, (CNPJ-MF-45.045.865/0001-02), pessoa jurídica, com sede à Rua Cedro, nº 1746, sala 01, neste município; conforme Decreto nº.1.456/2023 de 13/04/2023, assinado pelo Prefeito Municipal de Quedas do Iguaçu-PR, Elcio Jaime da Luz, os quais ficam franqueados ao exame dos interessados, de conformidade com o Parágrafo 1º do Art.19 da Lei Federal 6.766/79. Serão registrados se nenhum interessado os impugnarem no prazo de 15 DIAS, contados da última publicação do presente Edital.



Quedas do Iguaçu-PR, 03 de Maio de 2023.

Neuraci Schaedler  
Título de Nomeação nº 250/89  
CPF 554.337.159-49  
OFICIAL



Câmara Municipal de  
Laranjeiras do Sul - Paraná

CNPJ 78.119.336/0001-65

### DISPENSA DE LICITAÇÃO Nº 03/2023-CMLS RATIFICAÇÃO

Com base nos memorandos, justificativa e parecer jurídico em anexo, RATIFICO o processo de dispensa de licitação sob o nº 03/2023-CMLS, cujo objeto é:

- **Aquisição de combustível para veículo da Câmara Municipal**, sendo:

ITEM	DISCRIMINAÇÃO	QUANT
01	GASOLINA COMUM	2.500 lts

- Em favor da empresa: **DIPOL POSTOS DE COMBUSTÍVEIS LTDA**, inscrita no CNPJ sob nº 02.219.334/0001-86, com sede na BR 277 - Nº 2025 - KM 452 - VILA INDUSTRIAL, CEP: 85.303-495 - Laranjeiras do Sul - PR, pelo valor total de R\$ 14.050,00 (catorze mil e cinquenta reais).

Os valores serão pagos após o fornecimento do produto e mediante apresentação da nota fiscal. O fornecimento do produto será atestado pelo responsável pela frota e pelo fiscal de contratos.

Laranjeiras do Sul - PR, 08 de maio de 2023.

CARLOS ALBERTO MACHADO  
Presidente da Câmara Municipal



Câmara Municipal de  
Laranjeiras do Sul - Paraná

CNPJ 78.119.336/0001-65

### EXTRATO CONTRATO Nº 04/2023

Contratante: CAMARA MUNICIPAL DE LARANJEIRAS DO SUL, órgão político - administrativo, com sede e foro Palácio Território do Iguaçu - Praça Rui Barbosa, 1 Centro - CEP 85.301-070 Laranjeiras do Sul, inscrita no CNPJ sob n. 78.119.336/0001-65, neste ato representada pelo seu presidente Carlos Alberto Machado, brasileiro, casado, agente político, portador do CPF 643.468.039-20 e RG 4.549.839-5, residente e domiciliado na Rua Sargento João do Nascimento Lopes, 266 Cep 85301-440 - Laranjeiras do Sul, Pr

Contratado: DIPOL POSTOS DE COMBUSTÍVEIS LTDA, inscrita no CNPJ Sob Nº 02.219.334/0001-86, Com Sede Na Rodovia BR 277 Km 458 s/n - CEP - 85.301.970, em Laranjeiras do Sul, Estado do Paraná.

OBJETO: Aquisição de até 2.500 (dois mil e quinhentos) litros de combustível tipo gasolina comum, a serem retirados até o dia 08/05/2024.

PREÇO: O preço do litro de Gasolina será R\$: 5,62 (Cinco reais e sessenta e dois centavos) por litro; somando um total de R\$ 14.050,00 (catorze mil e cinquenta reais).

Vigência: O contrato terá vigência até 08/05/2024.

#### Da Dotação Orcamentária:

Órgão	01	Câmara Municipal
Unidade	001	Câmara Municipal
Projeto/Atividade	01.031.0100.3-001	ATIVIDADES DO LEGISLATIVO MUNICIPAL
Conta	090	
Conta Despesa	33.90.30.00.00	Material de Consumo
Conta Despesa	33.90.30.01.02	Gasolina
Fone	001	Recursos Tesouros

Laranjeiras do Sul, 08 de maio de 2023.

#### Atenciosamente

CARLOS A. MACHADO  
Presidente

ALBERTO MINSKI JÚNIOR  
Contratado