# APRENDA A ECONOMIZAR BATERIA DE CELULAR

GERAL 7

## ABUSO SEXUAL

### HOMEM É PRESO POR TENTAR ESTUPRAR CRIANÇA DE 4 ANOS

POLÍCIA 8

São Luís, terça-feira, 3/4/2018 nº 2.989

aQui MA

CAPITAL R$ 0,50

ANA CECÍLIA MAIA

### GATA DO "THE VOICE" MOSTRA OUTRAS QUALIDADES

TE CONTEI? 5

# MAIS DE 380 VAGAS

# 5 CONCURSOS NO MARANHÃO

**Mais de 380 oportunidades de trabalho estão abertas em cinco certames no Maranhão. São ótimos salários disponíveis para os concorrentes**

OPORTUNIDADES 3

## TRAGÉDIA

### AMIGOS E PARENTES DÃO O ÚLTIMO ADEUS PARA MÉDICOS E PILOTO

HONÓRIO MOREIRA/OIMP/D.A PRESS

## POUSO DE EMERGÊNCIA

### HELICÓPTERO QUE CAIU EM ROSÁRIO JÁ TINHA APRESENTADO PROBLEMAS

POLÍCIA 8

# RUAS DIGNAS NO MARANHÃO

## Programa Rua Digna chega a 160 vias de 22 cidades do Maranhão. Em São Luís, já foram 87 vias contempladas

Garantindo a acessibilidade do maranhense, o Programa Rua Digna já alcançou 160 ruas de 22 cidades do Leste, Oeste e Norte do Maranhão. A iniciativa leva pavimentação e melhoria na infraestrutura a pontos que nunca haviam recebido intervenções.

Em São Luís, já foram 87 vias contempladas. Nos municípios, 73 ruas foram beneficiadas. A ação é desenvolvida pelo Governo do Maranhão.

O recurso oferecido no Programa Rua Digna é de até R$ 200 mil para cada Plano de Trabalho. O subsídio é destinado ao custeio dos blocos de concreto, de areia, do meio fio, da calçada e para o pagamento do técnico da engenharia civil que atua junto à comunidade na execução das obras nas ruas. Os calçamentos das ruas são feitos com bloquetes intertravados, preferencialmente confeccionados pelos apenados do Complexo Penitenciário São Luís.

**ECONOMIA DE DINHEIRO**

Uma das obras concluídas recentemente foi em Cajari, a 200 quilômetros de São Luís, na região da Baixada Maranhense, cidade atendida pelo Plano Mais IDH. O programa usa mão de obra dos próprios moradores para pavimentar ruas que antes eram tomadas por poeira, lama e buracos. Isso gera emprego e renda para a comunidade.

Situada a 100 quilômetros da capital maranhense, a cidade de Primeira Cruz foi a primeira do Estado a concluir a obra, em outubro de 2017. Foi na Travessa Gonçalves Dias, com a pavimentação de bloquetes de concreto.

**TOTAL DE RUAS CONTEMPLADAS NA AÇÃO MUTIRÃO RUA DIGNA:**

São Luís – 87 ruas
Paço do Lumiar – 15 ruas
São José de Ribamar – 4 ruas
Raposa – 5 ruas
Primeira Cruz – 4 ruas
São João do Caru – 2 ruas
Cajari – 2 ruas
Água Doce do Maranhão- 2 ruas
Conceição do Lago Açu – 4 ruas
Fernando Falcão – 1 rua
Governador Newton Bello – 2 ruas
Jenipapo dos Vieiras – 2 ruas
São Francisco do MA – 4 ruas
Araioses – 7 ruas
Pedro do Rosário – 2 ruas
Santo Amaro – 3 ruas
Serrano do MA – 2 ruas
Satubinha – 2 ruas
Amapá do MA – 4 ruas
Marajá do Sena – 2 ruas
São Roberto – 3 ruas
Arame – 3 ruas

**GRANA NO BOLSO**

## Prefeitura da capital paga salários nesta terça-feira

A Prefeitura de São Luís, por meio da Secretaria Municipal da Fazenda (Semfaz), efetua o pagamento dos funcionários públicos municipais, referente ao mês de março, nesta terça-feira (3). O pagamento em dia da folha do servidor é uma das prioridades da gestão do prefeito Edivaldo.

Para ter acesso às informações sobre seus vencimentos, os servidores municipais podem se dirigir a qualquer terminal de auto-atendimento do Banco do Brasil, através do contracheque eletrônico e acessar a opção Outros Serviços, escolher a opção Contracheque BB e depois informar o número da matrícula e o mês desejado do documento. As informações também podem ser acessadas pelo site da Prefeitura de São Luís (www.saoluis.ma.gov.br), no Portal do Servidor, informando a matrícula e a senha.

**TROCA**

## Governador Flávio Dino empossa novos secretários

O governador Flávio Dino realizou solenidade de posse dos novos secretários de Governo e presidentes de órgãos, nesta segunda-feira (2). O evento foi realizado no Centro de Convenções Pedro Neiva de Santana, Cohafuma.

Os gestores atuais deixam os cargos para concorrer nas eleições de 2018. O secretário de Estado de Comunicação e Articulação Política (Secap), Márcio Jerry, deixa a pasta sob o comando de Ednaldo Neves, que estava à frente da Secretaria Adjunta de Articulação Política. Márcio Jerry vai concorrer a uma vaga para deputado.

Outros 10 secretários assumem instituições de Estado. Foram empossados Loroana Coutinho de Santana, que assume a Agência Estadual de Pesquisa Agropecuária e de Extensão Rural do Maranhão (Agerp); Júlio César Mendonça Corrêa, na Secretaria de Agricultura Familiar (SAF); Rodrigo Pires Ferreira Lago, que acumula o comando da Secretaria de Transparência e Controle (STC) e Casa Civil - antes comandada por Marcelo Tavares, que agora vai concorrer a uma vaga como deputado estadual.

Também tentam vaga na Assembleia Legislativa Duarte Júnior, e em seu lugar à frente da presidência do Viva/Procon, assume Beatriz Taveira Barros; Neto Evangelista, sendo substituído por Francisco de Oliveira Júnior à frente da Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social (Sedes); Simplício Araújo, que concorre para deputado federal e deixa na Secretaria de Estado de Indústria e Comércio (Seinc), Expedito Rodrigues Silva Júnior.

Ainda, Sílvio Conceição Pinheiro, que assume a Secretaria de Estado do Trabalho e Renda Solidária (Setres), substituindo Julião Amim, que vai em busca de vaga para deputado federal; na Secretaria de Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Sagrima) assume José Edjahilson Bezerra de Souza, em lugar de Márcio Honaiser, que disputa vaga na Câmara Federal; Lívio Jonas Mendonça Correa na Agência Metropolitana do Estado do Maranhão (Agem), substituindo Pedro Lucas Fernandes, que busca vaga para deputado federal; e Luis Carlos Oliveira Silva, que assume o comando da Comissão Central de Licitação (CCL), em lugar do ex-gestor, Odair José que tenta vaga na Assembleia.

Mudanças também na Segurança Pública com o Comando da Polícia Militar assumido pelo antigo subcomandante, coronel Jorge Luongo em lugar do coronel Frederico Pereira, que também concorrerá à Assembleia Legislativa do Estado. O coronel Pedro Ribeiro, que era titular do Comando de Policiamento de Área Metropolitana (CPAM I), ocupou o subcomando da PMMA.

aQui
**EMPRESA PACOTILHA SA**
End.: Rua Assis Chateaubriand S/N- Renascença II - São Luís-MA - CEP: 65075-670

**Pedro Freire**
Diretor-Presidente
pedrofreire@oimparcial.com.br

**Pedro Henrique Freire**
Diretor de Gestão e Novos Negócios
pedrohfreire@oimparcial.com.br

**Raimundo Borges**
Diretor de Redação
borges@oimparcial.com.br

**Editor responsável**
Saulo Duailibe
sauloduailibe@oimparcial.com.br

**Celio Sergio**
Superintendente Industrial
celiosergio@oimparcial.com.br

**FALE CONOSCO - GRUPO O IMPARCIAL**

**Jornalismo:** 3212-2010/3212-2049
**Anuncie**: 3212-2086/ 3212-2030

**Classificados:** 3212-2087
Seja um vendedor: 3212-2071

**Geral:** aqui-ma@oimparcial.com.br

**WhatsApp:** (98) 991888267
facebook.com.br/oimparcialma

**Twitter:** @imparcialonline
Instagram: @oimparcial

**Snapchat:** impar.online
www.oimparcial.com.br

# CINCO CONCURSOS NO MARANHÃO

Mais de 380 oportunidades de trabalho estão abertas em cinco certames no Maranhão. São ótimos salários disponíveis para os concorrentes

Cinco concursos e seletivo estão abertos em cidades do Maranhão para o preenchimento de cerca de 380 vagas. Os salários chegam a R$ 5.600. As inscrições encerram neste mês de abril, sendo que em um deles vai até maio. Não perca tempo!

## 9 vagas - Capinzal do Norte

A cidade de Capinzal do Norte está com Concurso Público destinado ao provimento de 9 vagas no quadro permanente.

Este certame conta com oportunidades disponíveis nos cargos de Advogado (1), Auxiliar de Serviços Gerais (2), Vigia (3), Agente Administrativo (1), Contador (1) e Secretária Executiva (1).

Aprovados receberão remuneração entre R$ 954,00 e R$ 3.000,00, por carga horária de 40h semanais.

Interessados em alguma destas vagas, que tenham escolaridade de Nível Fundamental a Superior, podem se candidatar por meio do endereço eletrônico www.funvapi.com.br, até o dia 15 de abril de 2018. A taxa de participação tem valor entre R$ 70,00 e R$ 100,00.

Todos os inscritos neste Concurso Público, com validade de dois anos, serão submetidos à Prova Objetiva, com data prevista para o dia 20 de maio de 2018.

## 6 vagas - Magalhães de Almeida

Localizada no Estado do Maranhão, a Câmara Municipal de Magalhães de Almeida, abre Concurso Público com cargos de nível fundamental e médio. O objetivo é preencher vagas em caráter efetivos aos cargos de Motorista Cat B (1); Zelador (1); Vigia (2); Recepcionista (1) e Digitador (1).

Estas funções têm carga horária de 40 horas semanais, com salários entre R$ 954,00 a R$ 1.200,00, conforme o edital de abertura em nosso site. Pelo site www.idib.org.br as inscrições são recebidas até o dia 29 de abril de 2018, mediante pagamento das taxas nos valores de R$ 55,90 a R$ 75,90.

A classificação será por meio de Prova Objetiva prevista para o dia 3 de junho de 2018. Este Concurso terá o prazo de dois anos contados a partir da sua homologação.

## 257 vagas - Olho d'Água das Cunhãs

Já na Prefeitura de Olho d'Água das Cunhãs estão abertas vagas em concurso público para preencher cargos existentes no quadro pessoal do órgão.

Há oportunidades para profissionais de Nível Fundamental, Médio e Superior nos cargos de: Advogado (1); Agente Administrativo (10); Agente Administrativo - Sede (7); Agente Administrativo - Zona Rural (3); Analista de Sistema (1); Assistente Social (2); Auxiliar de Dentista (5); Auxiliar Operacional (14); Auxiliar Operacional - Sede (20); Auxiliar Operacional - Zona Rural (10); Digitador (8); Educador Físico (1); Enfermeiro (4); Fonoaudiólogo (1); Guarda Municipal (12); Médico (6); Motorista (5); Nutricionista (1); Odontólogo (1); Professor Cuidador para Alunos Autistas (7); com Baixa Visão (2); Deficiência Física (5); Surdos (3); Professor de: Educação Infantil Sede (30); Educação Infantil Zona Rural (30); Professor do Ensino Fundamental (1º ao 5º Ano) - Sede (10); Professor do Ensino Fundamental (1º ao 5º Ano) - Zona Rural (10); Professor do Ensino Fundamental (6º ao 9º Ano) nas disciplinas de: Ciências - Sede (3); Ciências - Zona Rural (2); História - Sede (4); História - Zona Rural (2); Inglês - Sede (2); Inglês - Zona Rural (1); Língua Portuguesa - Sede (4); Língua Portuguesa - Zona Rural (3); Matemática - Sede (4); Matemática - Zona Rural (2); Professor II (6º ao 9º Ano) nas disciplinas de: Geografia - Sede (2); Geografia - Zona Rural (1); Psicólogo (3); Psicopedagogo (2); Técnico de Enfermagem (12); e Terapeuta Ocupacional (1).

A remuneração para essas oportunidades varia de R$ 954,00 a R$ 5.622,00, com jornada de trabalho de 20h a 40h. Os interessados devem se inscrever no período de 9 de abril de 2018 a 06 de maio de 2018, a partir das 8h, através do endereço eletrônico endereço eletrônico www.funvapi.com.br. O pedido de participação possui taxa no valor de R$ 50,00 a R$ 100,00. Este certame será composto por prova objetiva e títulos. A primeira está prevista para acontecer no dia 01 de julho de 2018, das 8h às 12h.

## Emprego em São Bento

Em São Bento, cidade do Estado do Maranhão, a prefeitura publicou abertura de Processo Seletivo com objetivo de contratar por tempo limitado Professor e Monitor.

Os interessados poderão se inscrever até 4 de abril de 2018, presencialmente, no Auditório da Secretaria Municipal de Educação, situada na Travessa Major Marcos, Centro, das 8h às 12h e das 14h às 18h.

## 113 vagas - São Domingos do Azeitão

A Prefeitura de São Domingos do Azeitão, no Estado do Maranhão, abriu período de inscrições de seu novo Concurso Público, que busca contratar 113 profissionais de todos os níveis de escolaridade.

Estas oportunidades distribuem-se entre os cargos de Auxiliar de Serviços Gerais (25); Vigia (15); Motorista "D" (5); Agente de Limpeza Urbana (20); Técnico em Contabilidade (1); Auxiliar Administrativo (20); Farmacêutico (1); Procurador (1); Assistente Social (1); Médico PSF (1); Dentista PSF (1); Enfermeiro Geral (1); Psicólogo (1); Professor das Séries Iniciais 1º ao 5º Ano (10) e Professores de Ensino Fundamental II de 6º ao 9º Anos das disciplinas de Matemática (2); Língua Portuguesa (2); Ciências (2); Geografia (2) e História (2). Dentro deste total de funções, existem vagas destinadas à pessoas com deficiência.

Assim que forem admitidos, estes profissionais deverão exercer os cargos em jornadas de 20h a 40h semanais de trabalho, com remuneração que varia de R$ 954,00 a R$ 5.000,00 ao mês.

Prova objetiva será o método utilizado para classificar os candidatos, e a previsão é que a mesma seja aplicada no dia 13 de maio de 2018.

Os interessados poderão candidatar-se até 20 de abril de 2018, por meio do endereço eletrônico da Crescer Concursos, empresa responsável pela organização do certame. Para ter as candidaturas aceitas será necessário efetuar o pagamento de taxas com valores que variam de R$ 75 a R$ 110.

# TE CONTEI?

## SUZANA ALVES, A TIAZINHA, EXIBE ABDÔMEN TRINCADO

Quando ficou grávida do filho Ben, em 2016, Suzana Alves – que até hoje é conhecida por ter interpretado a Tiazinha, do extinto programa "H", da Band – ganhou cerca de 28 quilos. Após dar à luz o primogênito, a atriz se dedicou a perder peso de forma saudável e mostrou os resultados da malhação e da dieta em uma foto no Instagram. Na legenda da imagem em que Suzana, que tem 39 anos, exibe o abdômen trincado, a atriz contou que não recorreu a remédios e cirurgias para recuperar sua antiga forma e voltar ao 52kg que tinha na época em que interpretava a famosa personagem. "Há 1 ano e 8 meses que meu filho nasceu e venho me dedicando saudavelmente e naturalmente, sem plásticas, sem remédios, sem máscaras!", escreveu ela.

## SÍLVIO SANTOS REVELA QUE JÁ FEZ SEXO EM BANHEIRO DE AVIÃO

Sílvio Santos fez uma revelação inusitada durante o "Jogo dos Pontinhos", do "Programa Sílvio Santos". O apresentador resolveu fazer perguntas sobre sexo aos convidados durante a atração e, além de constrangê-los com os questionamentos, ainda surpreendeu a todos ao contar que já fez sexo dentro do banheiro de um avião. Em um determinado momento do bate-papo, Mara Maravilha leu uma pergunta em uma ficha entregue a ela pelo apresentador: "Você já transou dentro de um avião?". Antes que Mara pudesse responder, Sílvio Santos resolveu responder no lugar dela. "Eu já transei! No banheiro do avião, é muito estreito", disse ele, arrancando gargalhadas de todos.

## MYRIAN RIOS DIZ QUE ROBERTO CARLOS AINDA É SEU GRANDE AMOR

A atriz Myrian Rios revelou, que mesmo após 30 anos de separação do cantor Roberto Carlos, ele ainda continua sendo o grande amor de sua vida. Hoje com 59 anos, ela contou que guarda boas lembranças ao lado do rei. "Conheci o Roberto com 16 anos, começamos a namorar eu tinha 17, com 18 fui morar com ele e me separei aos 30. (...) Ele me ensinou tanta coisa. Ele é muito carinhoso, generoso, romântico, engraçado, acorda rindo. Eu tinha um mau humor e ele me ensinou a acordar de bom humor", afirmou. Segundo ela, Roberto lhe deu um apelido carinhoso, devido a impulsividade da idade. "Eu chegava, assim, querendo resolver tudo na hora, 'vamos fazer isso agora', e ele dizia 'vixi, chegou a ventania", relembrou. Questionada sobre o motivo do término do relacionamento, a atriz revelou que acabou sendo levada pelo que os outros falavam. "Algumas pessoas diziam: 'amiga, você é tão nova, vai aproveitar sua vida. O Roberto não sai, não vai ao cinema', e eu queria, então disse 'é, acho que vou viver a minha vida' e aquilo começou a mexer comigo. Essa coisa de viver, aproveitar, viajar", disse.

# NOVELAS

### MALHAÇÃO

GLOBO

Breno conta sua versão da história para Antônio, culpando Verena. Isadora estranha a presença dos colegas de Pérola em sua casa. Getúlio cobra mais furtos de Érico. Hugo defende Verena. Pérola, Tito, Flora, Alex, Maria Alice, Jade e Érico planejam uma apresentação para o colégio. Érico vê quando Isadora pega dinheiro em seu esconderijo. Verena afirma a Juliana que não voltará para a escola. Gabriela e Rafael assistem a imagens da câmera de segurança do prédio de Breno no dia em que Verena esteve na casa do professor.

### ORGULHO & PAIXÃO

GLOBO

Elisabeta não perdoa a mentira de Darcy e o expulsa de sua casa. Susana planeja convidar Ofélia para o jantar de Camilo, Jane e Julieta. Todos comentam sobre o motoqueiro misterioso e Mariana desconfia. Mariana se incomoda com a situação entre Uirapuru e Lídia. Elisabeta discute com Ema. Os soldados comentam com Brandão sobre o motoqueiro, e o coronel se sente constrangido. Julieta aceita conhecer Jane, e Camilo se surpreende com a suposta ajuda de Susana. Susana se insinua para Darcy. Fani se incomoda com o romance de Rômulo e Cecília e tenta assustar a menina. Susana convida os Benedito para o jantar e constata que Darcy e Elisabeta estão brigados. Petúlia convoca Ernesto para servir a mesa no jantar da casa de Julieta. Fani intriga Rômulo contra Cecília. Mariana exige que Uirapuru revele a verdade sobre os dois para Lídia. A família de Ofélia chega para o jantar de Camilo.

### DEUS SALVE O REI

GLOBO

Cássio é detido por Romero. Rodolfo manda Romero levar Cássio para a masmorra. Rodolfo avisa a Afonso que ele está banido da corte. Virgílio revela a Catarina que, para que Afonso seja preso, é preciso que as reuniões sejam realizadas e Cássio esteja solto. Tiago confessa a Diana que já não tem o mesmo sentimento por ela. Rodolfo liberta Cássio da prisão. Amália não gosta de saber que Catarina presenteou Levi com um arco e flecha. Cássio incentiva Afonso a continuar com as reuniões, que passam a ser clandestinas. Afonso fica impactado ao ver pessoas o reverenciando.

### O OUTRO LADO DO PARAÍSO

GLOBO

Caetana insinua que as mortes de Laerte, Vanessa e Rato estão ligadas a Sophia. Cido e Irene deixam a casa de Samuel. O juiz bloqueia os bens de Clara até que se resolva o processo movido por Fabiana e Renato. Valdo pede Ivanilda em casamento e ela se ofende. Desirée se recusa a ficar com Juvenal e Leandra diz que a moça está apaixonada. Estela não aceita o pedido de casamento de Amaro. Xodó pensa em presentear Cleo com uma esmeralda. Gael propõe ajudar Clara para recuperar a guarda de Tomaz. Mariano ameaça Sophia e ela revida. Xodó testemunha a ação sem ser visto.

# Modelo rouba a cena no "The Voice Kids"

FOTO/REPRODUÇÃO/INSTAGRAM

Essa é Ana Cecília Maia, a gata que tem roubado a cena no "The Voice Kids" toda vez que sobe no palco para entregar a ficha com o resultado da votação do público e também por ser chamada por André Marques no programa ao vivo de "conterrânea". Assim como o apresentador, ela é de Niterói e tem se divertido muito com as abordagens do público nas ruas. "Me param para perguntar se eu sou a conterrânea do André Marques. Mas foi coincidência. Ele só soube que somos da mesma cidade lá nos bastidores do programa", conta a novata, de 20 anos e dona de um belo par de olhos verdes. Modelo desde os 16 anos, ela faz curso de teatro e está noiva de um dono de uma agência de modelo da sua cidade.

## MARIA RIBEIRO E FÁBIO ASSUNÇÃO ESTÃO NAMORANDO

Maria Ribeiro deixou para trás os dias de solteirice. Separada de Caio Blat, clicado aos beijos com Luisa Arraes dentro de um carro, a atriz engatou namoro com Fábio Assunção. O ator e a intérprete da Amanda de *Malhação: Vidas Brasileiras* começaram a se relacionar nas gravações de *Totalmente Demais* em 2016. Três meses depois e em janeiro do ano passado circularam rumores que o casal não estava mais junto. Já em junho de 2017, Fábio comemorou 1 ano e 5 meses de namoro com a atriz pernambucana. "Nosso hoje continua! Que alegria você do meu lado", escreveu Fábio em sua conta de Instagram.

## XUXA POSTA FOTO NOSTÁLGICA COM A FILHA SASHA MAMANDO

De volta aos Estados Unidos depois de curtir o festival Lollapalooza, em São Paulo, Sasha Meneghel foi a estrela de um momento nostalgia de Xuxa. A apresentadora postou no Instagram uma foto antiga, em que aparece amamentando a filha. "Meu amor, você é o meu presente de aniversário, de Páscoa, de Natal, de Ano novo... Você é a maior prova de que Deus me ama. Saudade de ter você nos meus braços", disse ela. O momento de carinho foi admirado pelos seguidores da apresentadora. "Que lindo o amor de mãe e filha", disse uma fã. "Lindas! Que Deus continue abençoando vocês duas. Não tem coisa melhor que mãe e filha que se amam", comentou outra.

## RECEITA – MOUSSE DE LEITE EM PÓ

Ingredientes:
1 e 1/2 caixinha de creme de leite
1 lata de leite condensado
2 xícaras (chá) de leite em pó
1 colher (chá) de extrato de baunilha (opcional, pode ser outro sabor ou nenhum)
1 pacotinho de gelatina sem sabor
1 xícara (chá) de água

Modo de preparo:
1 - Em uma panela, coloque a gelatina e a água e leve ao fogo baixo.
2 - Misture bem até que ela tenha se dissolvido completamente. Reserve.
3 - No liquidificador, bata o leite condensado, o creme de leite, o leite em pó e extrato de baunilha até formar um creme liso e homogêneo.
4 - Acrescente a gelatina dissolvida à mistura e bata por mais 2 minutos.
5 - Coloque a mousse de leite em pó em um refratário ou em taças individuais e leve para geladeira por, no mínimo, 4 horas para endurecer.
6 - Sirva gelado.

Observação - Para incrementar a sua mousse, você pode acrescentar raspas de chocolate branco, geleias de frutas, creme de avelã e muito mais. Use a imaginação.

## DICAS PARA TER MAIS ENERGIA

**Modere no consumo de álcool à noite: -** Apesar de ter um efeito sedativo inicial, o álcool interfere na qualidade do sono. Isso porque, de acordo com um estudo feito pelo London Sleep Centre, ele altera os ciclos do sono e não permite chegar à etapa em que ocorrem os sonhos. Resultado: a pessoa dorme menos e acorda mais cansada.
**Tenha uma alimentação equilibrada:** Certos alimentos, como frutas, verduras, legumes, grãos e sementes, fornecem vitaminas e proteínas que ajudam a dar energia ao corpo. Por isso ter uma dieta diversificada é um ponto importante para o bem-estar.
**Tenha horários regulares -** Ter horários fixos para realizar tarefas e manter uma rotina de sono regular também é de extrema importância porque ajuda o corpo a se organizar e ter mais energia no dia seguinte.
**Mantenha-se hidratado -** Falta de água é uma das razões que faz com que muitas pessoas se sintam cansadas o tempo todo. Muitos estudos já mostraram que a desidratação causa fadiga e sonolência durante as atividades diárias.
**Diminua o excesso de atividade mental -** Antes de ir para a cama, o ideal é deixar de lado aparelhos como smartphones, computadores e televisão, pois o excesso de atividade mental pode atrapalhar a qualidade do sono. O recomendável é adotar atividades que relaxem a mente e o corpo. Exercícios de alongamento e meditação costumam ajudar.

## PIADA

**BILIONÁRIO**
A professora pergunta:
— Joãozinho, o que você quer ser quando crescer?
— Eu quero ser bilionário. Quero ir na boate mais cara, pegar a puta mais cara, dar um carro de 500 mil pra ela e uma mansão em Londres.
— E você, Mariazinha?
— Eu quero ser a puta!

## SEU SIGNO DE HOJE

**ÁRIES -** Hoje, você corre perigo de romper com alguma pessoa de sua amizade. Evite a pressa, ao realizar negócios, e não se precipite em seu campo profissional. Êxito amoroso e sentimental. Portanto, o momento é excelente para novos contatos, que podem mudar os rumos de sua vida.

**TOURO** - Como nativo de um signo firme e paciente procure associar seus pensamentos ao idealismo e sonhos com pessoas realmente amigas que conseguirá realizar o que pretende. Evite atitudes de submissão. Você vai repassar para as pessoas, uma grande intensidade, charme e outros atrativos que as pessoas procuram uma nas outras.

**GÊMEOS -** Período muito bom para você. Tendência a se entender perfeitamente com sua família e com seus superiores e colegas de trabalho e lucrará bastante se poupar seu dinheiro. Pode realizar negócios.

**CÂNCER** - Período favorável para receber benefícios de parentes e do cônjuge e para progredir no trabalho e no plano material. A disposição mental será muito boa, e o trato com pessoas de posição lhe trará prosperidade. Indicações que o período será muito feliz com relação aos seus sentimentos com pessoas do sexo oposto.

**LEÃO -** Disposição tranquila e excelente estado mental para entabular novas coisas visando sua melhora geral. A elevação da personalidade será o ponto máximo de seu sucesso. Você também tende a sentir-se atraído por questões secundárias, principalmente aquelas que constituem um empecilho para o seu progresso.

**VIRGEM -** Vida tranquila e feliz ao lado dos familiares e da pessoa amada você terá hoje. O trabalho lhe trará satisfação e os negócios tendem a render bons lucros. Favorável para poupar o seu dinheiro.

**LIBRA** - Faça de tudo hoje, para melhorar suas condições sociais, amorosas profissionais e financeiras. Mas tudo dentro de um sentido honesto e inteligente. Estão favorecidos os contatos pessoais. Boa influência para a compra e venda de propriedades, e para cuidar da sua saúde.

**ESCORPIÃO -** Assuntos econômicos o aborrecerão logo as primeiras horas deste dia. Mas não se aborreça, pois a tarde terá ótimas chances de colocar tudo em ordem.

**SAGITÁRIO** - Dia dos mais indicados para iniciar a melhoria da aparência de sua casa, tais como nova decoração e reformas. Fará ótimas amizades, mas não confie demais em estranhos. Sucesso junto ao sexo oposto. Em relação ao amor, use da sinceridade e franqueza para acertos junto à pessoa amada.

**CAPRICÓRNIO -** Continue se esforçando no campo profissional, pois espetaculares serão as chances de elevação matéria. Bons negócios em vista e excelente influência astral para a vida sentimental e amorosa. Alguns obstáculos poderão se apresentar, todavia, nada conseguirá demovê-lo [a] de seus propósitos, e no final, quem lucrará será você.

**AQUÁRIO -** Muito boa influência para cuidar de sua beleza física e para submeter-se a operações plásticas. A saúde está melhorando bastante, bem como as chances de progresso financeiro e profissional. Se você está ligado às profissões voltadas ao intelecto passará por um período gratificante.

**PEIXES** - Os excessos de prazer, de bebidas alcoólicas, alimentos gordurosos e as questões extraconjugais poderão lhe complicar física e moralmente neste dia. Não saia da rotina, fale pouco e escute mais. Provável surgir uma oportunidade para uma viagem inesperada.

# SÉRIE D NESTE MÊS

## Assim como em 2017, competição tem 68 clubes divididos em 17 chaves. Mata-mata começa na segunda fase e quatro equipes sobem para a Série C. Moto, Imperatriz e Cordino disputam o nacional

Moto Club, Imperatriz e Cordino estreiam na Série D do Campeonato Brasileiro neste mês de abril, sendo que eles jogam nos dias 21 e 22. As equipes maranhenses estão nos grupos A4, A5 e A6.

O Cordino é o primeiro que entra em campo, pois encara o Ferroviário-CE, dentro de casa. Já o Papão do Norte vai ao Rio Grande do Norte encarar o Assu. O Cavalo de Aço recebe o América-RN.

A primeira fase da competição encerra-se no dia 27 de maio. O Moto Club recebe o Assu-RN, sendo que Cordino e Imperatriz fecham suas participações fora de casa, contra Ferroviário e América, respectivamente.

MOTO CLUB, IMPERATRIZ E CORDINO VÃO DISPUTAR A SÉRIE D DO BRASILEIRO EM 2018

**Grupo A4**

Ferroviário

Cordino

4 de Julho

Interporto

- Grupo A5
Moto Club

Altos

Assu

Sparta-TO

- Grupo A6
Guarani-CE

Imperatriz

Belo Jardim

América-RN

## JOGOS DA SÉRIE D DO BRASILEIRO

**1ª rodada**
Cordino x Ferroviário-CE
Assu-RN x Moto Club
Imperatriz x América-RN

**2ª Rodada**
Interporto-TO x Cordino
Moto Club x Sparta-TO
Belo Jardim-PE x Imperatriz MA

**3ª Rodada**
4 de Julho-PI x Cordino
Moto Club x Altos-PI
Guarany de Juazeiro-CE x Imperatriz

**4ª Rodada**
Cordino x 4 de Julho-PI
Altos-PI x Moto Club
Imperatriz x Guarany de Juazeiro-CE

**5ª Rodada**
Cordino x Interporto-TO
Sparta-TO x Moto Club
Imperatriz x Belo Jardim-PE

**6ª Rodada**
Ferroviário-CE x Cordino
Moto Club - Assu-RN
América-RN x Imperatriz

COMPRE SUA CARRADA DIRETO DE FÁBRICA!

Areia 10 metros SUPER PROMOÇÃO R$ 450,00 por 380,00
BRITA • PEDRA BRUTA • TIJOLOS
3234.7530 / 98708.3312

BENEFÍCIOS NEGADOS?
Fale com Advogados especialistas em INSS. Aponsentadorias, Auxílio Doença, Benefício aos Idosos/Deficientes, Revisões.
Rua Celso Magalhães, 639, loja 3 - Centro de São Luís *(próximo ao Ginásio Costa Rodrigues)*.
98 3302-9934/98477-3886

**MOTO CLUB**

## Técnico Marcinho ganha retorno do meia Doda

O meia Doda, que se sentiu mal e chegou a desmaiar durante os treinamentos do Moto Club, realizou exames e foi liberado para jogar. O atleta deve ser relacionado para a partida final contra o Imperatriz, na próxima quinta-feira (5), às 21h45, no Estádio Castelão.

Além de Doda, Marcinho Guerreiro também conta com o retorno do lateral-direito Diego Renan, que ficou de fora do jogo contra o MAC, e retorna ao time titular. Desta foram, Marcinho deverá manter a mesma base que vem atuando, com a mudança apenas de Betão, que foi expulso e cumpre suspensão. No seu lugar Wesley deve ser o titular, inclusive ele atuou na posição de Betão após ele ser expulso contra o Bode Gregório.

A provável escalação do Moto contará com Rodrigo Ramos; Diego Renan, Wesley, Wanderson e Chico Bala; Rafael Santos, Bruno Menezes, Jailson, Everlan e Ricardo; Val Barreto.

**OITAVA SEGUIDA**

## Sampaio vence a Uninassau e mantém série invicta

O Sampaio Basquete é a sensação da LBF 2018. O time maranhense foi até Recife e conquistou a oitava vitória consecutiva na competição nacional, ao bater a equipe do Uninassau por 74×58, no ginásio Wilson Campos. O Tricolor não perde há 45 dias, desde a derrota por 60 a 52 para Presidente Venceslau, em 15 de fevereiro.

Tati Pacheco, com 19 pontos, e outras três titulares com 10 pontos cada – Ziomara, Leila e Jackson – comandaram a vitória boliviana no dia em que Joice Coelho, autora de 6 pontos e 4 rebotes em 19 minutos, comemorou 25 anos.

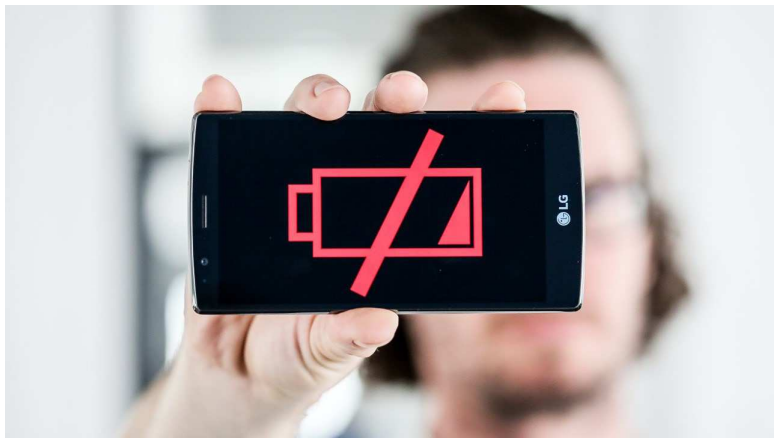
"Hoje conseguimos uma vitória referência e a defesa foi um grande arquiteto disso. No ataque, o coletivo funcionou e estamos colhendo o fruto do trabalho. Conseguir essa vitória representa muito, ainda mais perdendo 12 bolas", analisou o técnico Virgil Lopez.

O próximo compromisso do Sampaio Corrêa é novamente fora de casa, no dia 12 de abril, contra o Funvic/Ituano.

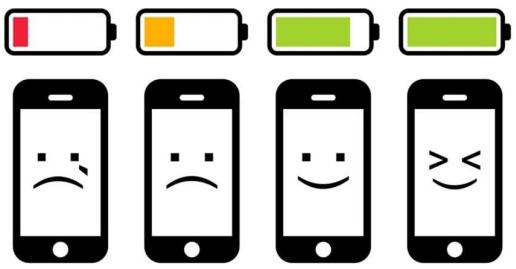
# ECONOMIZAR BATERIA DE CELULAR

## Veja como economizar a bateria de um celular Android sem instalar aplicativos

Os smartphones que rodam Android são consumidores ávidos de bateria. No entanto, é possível diminuir o consumo de recursos e garantir algumas horas extras de utilização sem precisar instalar aplicativos de gerenciamento. Sabendo disso, o TechTudo preparou uma lista com 15 passos simples, mas que, no fim das contas, vão gerar economia no consumo de bateria do seu smartphone.



## Veja abaixo:

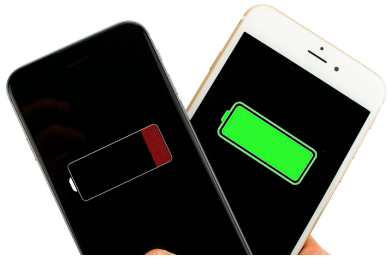


**Passo 1** Desative Wi-Fi, GPS e Bluetooth de seus aparelhos. Quando não está conectado a uma rede Wi-Fi, o celular realiza buscas por novas redes o tempo todo, gerando consumo desnecessário de bateria. O mesmo vale para o Bluetooth. Já o GPS só deve ser ativado quando for útil para algum aplicativo, como o Google Maps.

**Passo 2** Desative o "Fast dormancy" do seu aparelho. A tecnologia mantem o seu smartphone Android em um estado intermediário entre atividade e inatividade na rede 3G, despertando de forma mais rápida e enviando menos sinais de conexão na rede. Entretanto, o 3G do Brasil não está preparado para esta tecnologia ainda. Para desativar, digite o seguinte código no discador de seu telefone: *#*#9900#*#* e clique em "Disable fast dormancy".

**Passo 3** Desative a sincronização automática da sua conta Google ou contas de outros serviços. Você também pode controlar manualmente quando e o que será sincronizado, economizando o consumo de bateria e de plano de dados.

**Passo 4.** Desative as atualizações e sincronizações automáticas de aplicativos como Facebook, Twitter, Google+, etc. Você pode atualizá-los manualmente de acordo com as suas necessidades. Isso gera não somente economia de bateria, mas também de plano de dados.



**Passo 5** Desligue a sensor de movimento para recursos do launcher. O sensor de movimento será utilizado com muita frequência, tornando o sistema até bonito de usar e mostrar para os amigos, mas consumindo bastante bateria. Para isso, entre em Opções e acesse a opção Movimento.

**Passo 6** Altere a sincronização do Gmail para modo manual e reduza a quantidade de dias para sincronização.
Imagine o Gmail se conectando à rede 3G de uma em uma hora e fazendo download de 30 dias de e-mails? Sua bateria vai embora.

**Passo 7** Não utilize programas do tipo "Task Killers". Na verdade, estes aplicativos podem se tornar grandes vilões do seu smartphone. Eles limpam a memória RAM do seu aparelho de tempos em tempos, eliminando os programas que o próprio sistema mantém abertos para agilizar o acesso. Porém, manter esses softwares rodando de forma programada pode fazer o consumo de bateria aumentar.

**Passo 8** Altere as opções do seu navegador de Internet para que ele reduza o brilho automaticamente quando um site for aberto;
Quando passamos bastante tempo com navegador aberto em nossos Androids, o brilho da tela no máximo pode sobreaquecer o aparelho e consumir muita bateria. Mantenha-o sempre em níveis baixos.

**Passo 9** Não utilize aplicativos que tornam o flash da câmera uma lanterna; Utilizar esse tipo de programa pode reduzir a vida útil do LED, além de consumir mais os recursos de bateria.

**Passo 10** Desative as opções de feedback do sistema, como toques e seleção audíveis, sons de bloqueio de tela, etc.

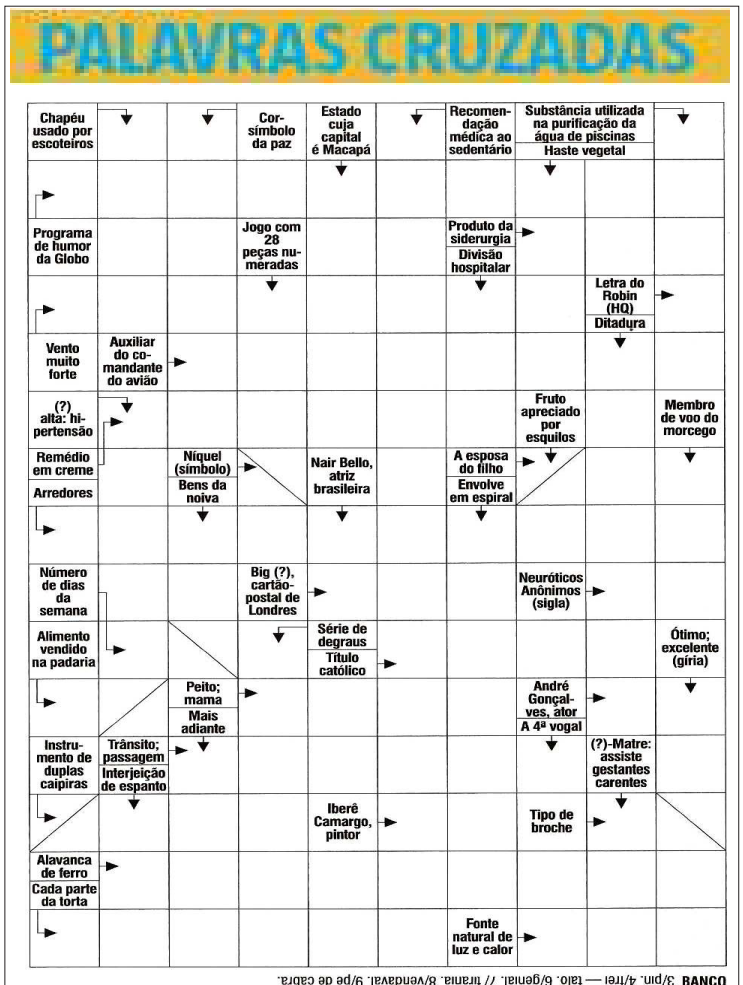
**Passo 11** Reduza a intensidade das vibrações, volume de sons, mídias e campainhas.

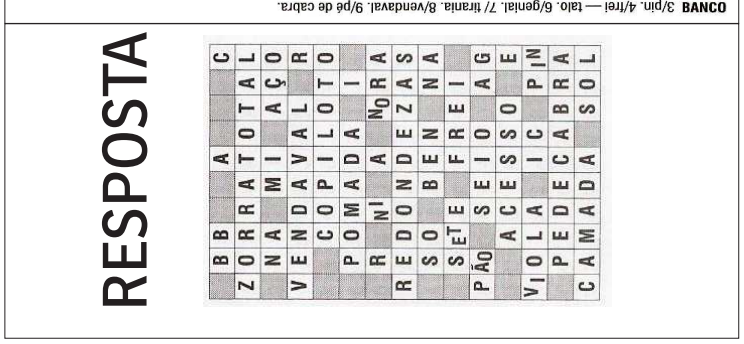
**Passo 12.** Não utilize papéis de parede animados. Eles podem até ser bonitos e divertidos, mas exigem o tempo todo do processador, da GPU (gráfica) e, por consequência, da bateria. Prefira papéis de parede estáticos, como fotos ou imagens da Internet.

**Passo 13** Desative as opções de atualização automática e localização por satélite do seu aplicativo de clima, caso utilize. O motivo é o mesmo da sincronização de qualquer aplicativo: seu smartphone se conectará ao 3G de tempos em tempos para baixar dados, consumindo desnecessariamente a bateria.

**Passo 14** Somente deixe na sua tela inicial os widgets que você realmente precisa e tome cuidado com aqueles que se conectam à Internet. Cada widget na sua homescreen demanda uso de processador e da GPU para ser exibido. Soma-se a isso, ainda, os que consomem dados do seu pacote.

**Passo 15.** Reduza o tempo de duração da luz de fundo e a intensidade do brilho da tela. Quanto menos tempo a tela permanecer acesa sem que o aparelho esteja sendo usado, melhor.
Reduza o tempo para 30 segundos, que já é suficiente para economizar bastante bateria. Além disso, o display com regulagem de brilho baixa evita também que o telefone esquente demais na sua mão.
Pronto! Estas são boas práticas de uso que economizam bastante a bateria do seu smartphone, sem que seja necessário comprar ou instalar um aplicativo.



# ÚLTIMO ADEUS

## Pesar e comoção marcam velório de médicos vítimas de acidente de helicóptero

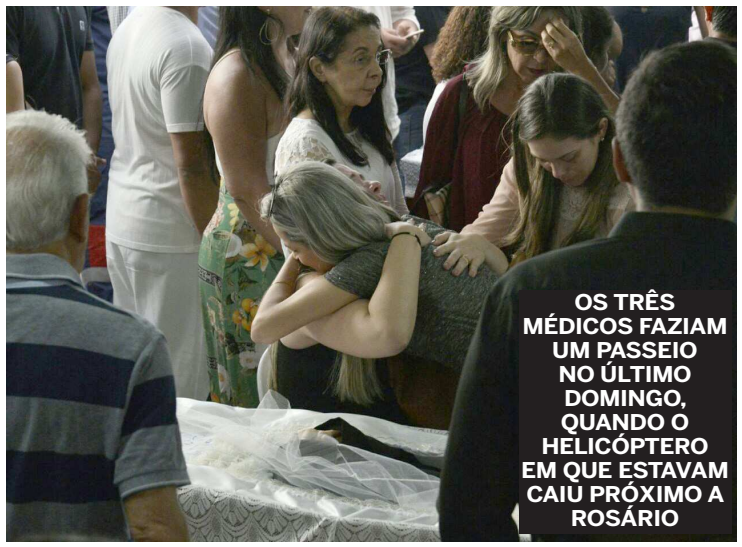
O velório dos médicos vítimas de um acidente de helicóptero que aconteceu domingo (1º) ocorreu na sede do Conselho Regional de Medicina do Maranhão (CRM/MA). Amigos, familiares e colegas de trabalho dão o último adeus a Rodrigo Capobiango Braga, cirurgião vascular, Jonas Elói da Luz, anestesiologista, e Kléber Luz Araújo, cirurgião-geral. Os três médicos deixaram família e filhos.

No local, o clima era de grande pesar e o sentimento geral é de perda prematura."É muito trágico pra nós perder três colegas tão queridos de uma vez. Por isso, decidimos velar os três aqui, para que toda a classe médica, onde eles eram muito queridos, pudessem prestar essa homenagem", disse o presidente do CRM, Abdon Murad.

De acordo com informações, as vítimas estavam a passeio."Eles foram aproveitar o feriado para fazer uma trilha em Lima Campos. Não estavam a trabalho. O Rodrigo estava organizando tudo, ele quem convidou o Jonas. E o que era pra ser um momento de diversão, acabou em uma grande tragédia", informou o vereador Gutemberg Araújo.

Um padre celebrou uma breve cerimônia religiosa. O enterro ocorrerá no bairro do Vinhais, no Cemitério Parque da Saudade, às 16h.

A quarta vítima do acidente, o policial civil Alfredo Oliveira Barbosa Neto, que pilotava o helicóptero, está sendo velado na Igreja de Nossa Senhora do Perpétuo Socorro, no bairro da Cohab. De acordo com informações, Alfredo Neto era um piloto experiente por ter trabalhado no Grupo Tático Aéreo (GTA).



OS TRÊS MÉDICOS FAZIAM UM PASSEIO NO ÚLTIMO DOMINGO, QUANDO O HELICÓPTERO EM QUE ESTAVAM CAIU PRÓXIMO A ROSÁRIO

TRAGÉDIA EM ROSÁRIO

## Helicóptero já tinha feito pouso de emergência

O helicóptero Robinson 44, que caiu no último domingo (1º) causando a tragédia onde quatro pessoas morreram, na cidade de Rosário, já tinha feito um pouso de emergência em 2011, ou seja, há sete anos já tinha apresentado problemas.

A aeronave teria sofrido uma pane no motor, em outubro de 2011, e fez um pouso de emergência na cidade de Luís Correia, no Piauí.

O pouso aconteceu na praia de Atalaia e o piloto percebeu a pane no motor através de um aviso no painel.

Na ocasião, o helicóptero seguia viagem para Camocim (CE). Após meia hora, a pane foi solucionada e seguiu viagem para o Ceará.

CIDADE OPERÁRIA

## Homem é suspeito de ameaçar a própria mãe

Policiais militares do 6º Batalhão prenderam uma pessoa suspeita de tentar agredir a própria mãe, no bairro da Cidade Operária. O caso ocorreu na Rua 12, Unidade 105, quando Fábio Nascimento Pereira, de 41 anos, mais conhecido como "Júnior" ou "Didi", estaria ameaçando a mãe dentro de casa.

Os policiais foram informados dos fatos e imediatamente encaminhados ao local. Chegando no endereço, foi confirmada a denúncia.

Diante dos fatos, Fábio foi encaminhado e apresentado na Casa da Mulher Brasileira, no bairro do Jaracati, para que fossem tomadas as medidas cabíveis.

Fábio teria sido detido no dia 13 de janeiro deste ano por suspeitas de roubo, sendo liberado pela Justiça com uso de tornozeleira eletrônica de monitoramento.

ROSÁRIO

JOSIVAN FOI AGARRADO PELA POPULAÇÃO DENTRO DA CASA DA VÍTIMA

## Homem é preso tentando estuprar criança de 4 anos

Na cidade de Rosário, um homem foi preso por tentativa de estupro. O suspeito foi identificado como Josivan Santos, de 26 anos, no povoado de São Simão.

De acordo com informações, a central do 27º BPM recebeu denúncia informando que na Rua da Faixa, em São Simão, teria ocorrido uma tentativa de estupro contra uma criança de quatro de anos.

De imediato, a guarnição se dirigiu para o local, onde encontrou Josivan, que estava em poder da população. De acordo com informações, ele foi encontrado completamente despido dentro da residência da pequena vítima.