

SAIBA QUAIS OS BENEFÍCIOS DE BEBER ÁGUA

GERAL 7



FERNANDA
FREITAS



São Luís, quarta-feira, 11/4/2018

nº 2.995

CAPITAL
R\$ 0,50

MA

NÃO PERCA!

CURSOS SÃO
OFERECIDOS
PARA JOVENS
DE PAÇO DO
LUMIAR E
RIBAMAR

CIDADES 2

GATA ESBANJA
SENSUALIDADE
EM FÉRIAS

► TE CONTEI? 5

CARREIRA MILITAR

EXÉRCITO ESTÁ
COM 1.100 POSTOS
DE TRABALHO

OPORTUNIDADES 3

PARA ESTUDANTES

UEMA ABRE
200 VAGAS PARA
ESTAGIÁRIOS

OPORTUNIDADES 3

SÃO FRANCISCO SUSPEITO MORRE LINCHADO

Após assalto, dupla cai de moto e um suspeito
é linchado. O crime aconteceu na Avenida
Castelo Branco, no bairro São Francisco

POLÍCIA 8

PAGAMENTO DO IPVA TERMINA EM ABRIL

CIDADES 2



99188.8267



3212.2010 / 3212.2015 / 3212. 2008 / 3212. 2047



oimparcialonline@gmail.com

LIGUE, DENUNCIE,
ENVIE VÍDEOS

ÚLTIMO MÊS PARA PAGAMENTO

Prazo para pagamento da terceira parcela do IPVA termina neste mês de abril

Os proprietários de veículos automotores que optaram pelo parcelamento do IPVA têm até o final do mês de abril para efetuar o pagamento da terceira parcela do imposto. A Secretaria de Estado da Fazenda do Maranhão (Sefaz) informa que a data para quitação da 3ª cota corresponde à numeração final da placa dos veículos, conforme calendário que pode ser consultado em <https://sistemas1.sefaz.ma.gov.br/portal-sefaz/jsp/pagina/pagina.jsf?codigo=23>. Quem ainda não efetuou o pagamento da primeira e da segunda parcela do imposto pode quitar os débitos com os devidos acréscimos legais de 2% de juros, em até 30 dias após o vencimento, e 2% mais 1% ao mês, ou fração de mês, após o prazo de mais de 30 dias.

Segundo balanço da Sefaz, mais de 300 mil contribuintes se beneficiaram com desconto de 10% no pagamento em cota única até o dia 28 de fevereiro, data que encerrou o prazo para essa opção.



FISCALIZAÇÕES INICIAM APÓS O ÚLTIMO MÊS DE PAGAMENTO DO IPVA

| Atualização de endereço (até) | Final de placa | 1ª Cota | 2ª Cota ou Cota Única | 3ª Cota | Início da fiscalização |
|-------------------------------|----------------|------------|-----------------------|------------|------------------------|
| 05/02/2018 | 1 e 2 | 05/02/2018 | 05/03/2018 | 05/04/2018 | 05/05/2018 |
| 09/02/2018 | 3 e 4 | 09/02/2018 | 09/03/2018 | 09/04/2018 | 09/05/2018 |
| 16/02/2018 | 5 e 6 | 16/02/2018 | 16/03/2018 | 16/04/2018 | 16/05/2018 |
| 23/02/2018 | 7 e 8 | 23/02/2018 | 23/03/2018 | 23/04/2018 | 23/05/2018 |
| 27/02/2018 | 9 e 0 | 27/02/2018 | 27/03/2018 | 27/04/2018 | 27/05/2018 |

Pagamento

Para realizar o pagamento do IPVA, o contribuinte deve emitir o Documento de Arrecadação de Receitas Estaduais (Dare) com o valor do imposto e demais taxas do licenciamento, que incluem seguro DPVAT e multas de trânsito, se houver. No site do Detran, o Dare é gerado no ícone "Licenciamento 2018" (<http://licenciamento.detran.ma.gov.br/Licenciamento/consulta/Home.xhtml>); no site da Sefaz, o documento está disponível na página do IPVA (<https://sistemas1.sefaz.ma.gov.br/portalsefaz/jsp/pagina/pagina.jsf?codigo=23>).

O IPVA pode ser pago no Banco do Brasil e correspondentes bancários. O banco aceita pagamento na "boca do caixa" até a data final da 3ª parcela. Após essa data, o pagamento só é aceito nos canais digitais e de autoatendimento.

O Banco Bradesco também está credenciado para o pagamento do IPVA. Além do imposto, também é possível pagar multas de trânsito no Bradesco, exceto originadas em outros estados (Renainf). Nos bancos Itaú, Santander e BANCOOB só é possível pagar o imposto de veículos novos, que estão sendo licenciados pela primeira vez.

PROVAS

Prefeitura divulga gabarito das provas de concurso

Já foi divulgado o gabarito das provas para provimento de cargos na Secretaria Municipal da Criança e Assistência Social (Semcas), realizadas no último domingo (8), pela da Prefeitura de São Luís. O gabarito pode ser acessado pelo endereço eletrônico da empresa realizadora do certame AOCF Concursos Públicos, www.aocf.com.br.

Cerca de 2.400 candidatos disputam o preenchimento de 52 cargos de nível superior, com cadastro de reserva nas áreas de Direito,

Psicologia e Serviço Social. O resultado preliminar da prova objetiva será divulgado no dia 24 de abril. O resultado da prova objetiva e a divulgação da lista dos candidatos habilitados para a correção da prova discursiva acontece no dia 4 de maio.

No dia 15 de maio está previsto o resultado preliminar da prova discursiva, com resultado final para o dia 23 deste mesmo mês. O edital com as datas está disponível no site da Prefeitura (<http://www.saoluis.ma.gov.br/>) na aba 'Editais'.

DE GRAÇA

Cursos são oferecidos em Ribamar e Paço do Lumiar

Os jovens brasileiros são os que mais sofrem com o desemprego e a exclusão social, e mesmo com a retomada da economia brasileira, ainda é grande a falta de empregos formais e de oportunidades de trabalho e renda para pessoas na faixa etária de 18 a 24 anos. E o principal motivo é sempre o mesmo: Falta qualificação para a grande maioria.

Nesse contexto, são relevantes e transformadoras as ações da iniciativa privada voltadas para o fomento de educação e profissionalização, a exemplo dos cursos promovidos pela BRK Ambiental através do seu programa "Água e Vida Social", que já capacitou gratuitamente centenas de moradores de São José de Ribamar e Paço do Lumiar, municípios nos quais atua, em cursos

como design sustentável e de encanadores.

Agora, a empresa lança mais três cursos que acontecerão em abril e visam aumentar o protagonismo juvenil nessas cidades, com a qualificação de jovens e futura inserção no mercado de trabalho em áreas como Grafite, Design Sustentável e Turismo. E todos serão gratuitamente ofertados, somente aos moradores dos dois municípios, que devem fazer suas inscrições nos locais indicados.

Para todos os três cursos, os candidatos deverão levar para o ato da inscrição documentos originais e cópia do RG, CPF, além de comprovante de residência e de escolaridade. Para outras informações, os interessados devem acessar o site brkam-biental.com.br/maranhao.

CARREIRA MILITAR

Concurso para cursos de Formação de Sargentos com 1.100 vagas é prorrogado

O Departamento de Ensino e Cultura do Exército (DECEX) anunciou, no Diário Oficial da União, a prorrogação das inscrições do concurso público para Admissão e Matrícula nos Cursos de Formação de Sargentos (CFS) das áreas Geral/Aviação, Música e Saúde, com 1.100 vagas, para a Escola de Sargentos das Armas (ESA). As inscrições podem ser realizadas pelo site www.esa.eb.mil.br, até o dia 27 de abril de 2018. Outros itens do calendário anual do Concurso até o número de ordem 13 também passaram por alterações. Confira todos os detalhes nos editais disponíveis em nosso site.

Vale ressaltar que para confirmar a participação é necessário que os candidatos efetuem o pagamento da taxa de inscrição, por meio da Guia de Recolhimento da União (GRU),

no valor de R\$ 95.

Podem participar candidatos que tenham concluído o ensino médio, já para os interessados na área da saúde é necessário ter completado o curso de Técnico de Enfermagem e aos interessados na área de Música comprovar ser possuidor de habilidade na execução de partituras com o instrumento musical correspondente a um dos naipes abrangidos pelas vagas estabelecidas.

Outros requisitos exigidos são que os candidatos tenham no mínimo 17 anos e no máximo 24 anos de idade para ingressarem nas áreas Geral/Aviação; e idade mínima de 17 e máxima de 26 anos para as áreas de Música e Saúde. Além ter altura mínima de 1,60m se do sexo masculino e de 1,55m se do gênero feminino. Os militares que concluírem com aproveitamento o CFS rea-

lizado em âmbito nacional, com início em fevereiro de 2019 e término em dezembro de 2020 receberão diploma de graduação de nível Superior Tecnológico.

O total de vagas estão distribuídas da seguinte forma: 910 para os candidatos do sexo masculino das áreas Geral/Aviação; e 100 para as candidatas do sexo feminino das áreas Geral/Aviação; 30 vagas para a área de Música e 60 para área da Saúde. Áreas: Geral Infantaria, Aviação, Músico e Saúde na Qualificação Militar de Sargento (QMS) de Cavalaria, Artilharia, Engenharia e Comunicações; Material Bélico - Manutenção de Viatura Auto, Manutenção de Armamento, Mecânico Operador, Manutenção de Viatura Blindada, Manutenção de Comunicações, Topografia e Intendência; Aviação - Manutenção; Músico e Saúde.

▶ 200 VAGAS

Seletivo abre oportunidades para estagiários

Processo seletivo destinado à seleção de 200 candidatos para estágio não obrigatório é divulgado pela Universidade Estadual do Maranhão - Uema. Após seleção, estagiários serão lotados nas unidades administrativas dos Campi de Bacabal (7), Balsas (4), Barra do Corda (1), Caxias (14), Codó (1), Coelho Neto (2), Colinas (1), Coroatá (1), Grajau (2), Itapecuru-Mirim (1), Lago da Pedra (1), Pedreiras (1), Pinheiro (1), Presidente Dutra (1), Santa Inês (5), São João dos Patos (1), Timon (3) e Zé Doca (1); Centros de: Ciências Agrárias (26), Ciências Sociais Aplicadas (11), Ciências Tecnológicas (22), e de Educação, Ciências Exatas e Naturais (29); Prefeitura de Campus (7); Pró-Reitorias de: Administração (7), Extensão e Assuntos Estudantis (5), Graduação (13), Pesquisa e Pós-graduação (4), e Planeja-

mento (3); Reitoria (25). Interessados, que tenham Conhecimento do Pacote Office e formatação de textos, ou que estejam cursando a partir do terceiro período o curso na área em que irão atuar, podem realizar inscrição presencialmente, até o dia 13 de abril de 2018, das 9h às 12h e das 14h às 18h, na Divisão de Estágio e Monitoria para as vagas destinadas à Reitoria, Pró-Reitorias e Campus de São Luís, já para as oportunidades destinadas aos demais Campi, a candidatura deverá ser efetuada nas respectivas Unidades Administrativas.

Este processo seletivo, com validade de seis meses, compreenderá Análise de Currículo Lattes, Análise de Coeficiente de Rendimento e Entrevista. A análise dos documentos e entrevista serão realizadas, provavelmente, no período entre 30 de abril a 11 de maio de 2018.

▶ PIAUÍ

Polícia Civil abre concurso com 350 vagas

A Polícia Civil do Piauí divulgou os editais para três concursos públicos que visam prover 350 oportunidades de cadastro de reserva. Estes certames terão prazo de validade de dois anos, podendo ainda serem prorrogados. Por meio dos editais nº 1, 2 e 3/2018, são ofertadas vagas para os cargos de Delegado da 3ª Classe; Agente de Polícia Civil da 3ª Classe; Perito Médico Legista; Perito Médico Legista - Patologia; Perito Médico Legista - Psiquiatria; Perito Criminal - Biologia; Perito Criminal - Contabilidade; Perito Criminal - Engenharia Agrônoma; Perito Criminal - Engenharia Civil; Perito Criminal - Engenharia

Elétrica; Perito Criminal - Engenharia Florestal; Perito Criminal - Engenharia Mecânica; Perito Criminal - Farmácia; Perito Criminal - Física; Perito Criminal - Informática; Perito Criminal - Medicina Veterinária e Perito Criminal - Química.

Com jornadas de trabalho de 44 horas semanais, os profissionais selecionados nestes certames, que serão submetidos ao Curso de Formação Profissional, receberão remunerações mensais que partem de R\$ 5.736,88 a R\$ 16.391,11.

Dentro do total de oportunidades ofertadas, há aquelas que são exclusivas para candidatos que se enquadram nos itens es-

pecificados nos editais completos já disponibilizados para a consulta de informações em nosso site, na íntegra.

Poderão participar candidatos com Nível Superior completo. Para o cargo de Delegado, estes devem ter idade máxima de 45 anos e altura mínima de 1,65m para candidatos do sexo masculino e 1,60m para candidatos do sexo feminino.

Os interessados poderão se inscrever no período das 9h do dia 16 de abril a 15 de maio de 2018 (horário do Piauí), exclusivamente via internet, por meio do site www.nucepe.uespi.br. As taxas cobradas são de R\$ 150 ou R\$ 200.

Contrata-se pessoas para trabalhar com vendas externas, na área de confecções e cosméticos
E-mail: selecaoainteto@gmail.com
9858-8679

Keru sorvetes
Fabricamos e distribuímos picolés, sorvetes e moreninhas, seja dono do seu negócio a partir de: **R\$ 70,**
Enviamos cartazes, pазinhas, aceitamos cartões de créditos e levamos a máquina até o seu domicílio, ligue agora mesmo e informe-se.
(98) 3222-5324 | 3083-3454

COMPRE SUA CARRADA DIRETO DE FÁBRICA!

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

BENEFÍCIOS NEGADOS?
Fale com Advogados especialistas em INSS. Aposentadorias, 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

VENDE-SE UMA ESCOLA TÉCNICA EQUIPADA
VENDO POR MOTIVO DE VIAGEM. Escola com 5 salas de aulas climatizadas, com Data Show em todas as salas, laboratório da WEG. Estacionamento área para expansão. escola localizada na Avenida dos Franceses em frente a parada de ônibus. Aproveite, negócio de ocasião. ÓTIMA OPORTUNIDADE
(98) 99903.7196



HABILITE-SE AGORA!

Por apenas **R\$ 999,00 A VISTA**

GRÁTIS TODAS AS TAXAS DO DETRAN

VAGAS LIMITADAS GARANTA A SUA!

nova direção

98 3238.8198
98 98834.6430
98 99611.3524

Rua M, nº 6 - Cohatrac I
ao lado do EletroMateus
antigo supermercados Silmar

PAGUE EM ATÉ 3X NOS CARTÕES

*Promoção válida até 31/04/2018

FOTOS/REPRODUÇÃO/INSTAGRAM



Gael Poderá Morrer no Final da Novela

Na reta final da novela "O Outro Lado do Paraíso", a morte de Gael (Sérgio Guizé) para salvar Clara (Bianca Bin) é um dos desfechos escritos por Walcyr Carrasco. Segundo o site "Notícias da TV", outro fim seria o filho de Sophia terminar com a mocinha. O autor deseja reconciliação de Clara e Gael no último capítulo. Mas, por conta da reprovação do público, o ex-playboy deve terminar como herói ao salvar a mocinha de uma emboscada da vilã. Presa após tentar matar Caetana, Sophia conseguirá ajuda de Renato para escapar da prisão. Há possibilidade de que o médico seja uma vítima das tesouradas da vilã. Em seguida, ela partirá ao encontro de Clara, com quem trocou tapas. Armada, a mãe de Estela (Juliana Caldas) dará um tiro na rival. Gael, porém, chegará a tempo e se jogará na frente da bala. O irmão de Lívia será morto pela mãe ao proteger a ex-mulher.

ISIS VALVERDE ESTÁ GRAVIDA DE TRÊS MESES

Alguns dias depois de Isis Valverde confirmar que deve se casar em breve com o empresário André Resende, o colunista Leo Dias divulgou a notícia de que a atriz está grávida de três meses do noivo. Segundo o jornalista do "Fofocizando" do SBT, Isis teria descoberto a gravidez quando ainda estava separada de André, no início deste ano.

Isis Valverde e André Resende haviam colocado um ponto final na relação de cerca de dois anos no final do ano passado, mas reataram duas semanas depois. Segundo Leo Dias, a descoberta da gravidez foi o motivo de Isis e André terem retomado o relacionamento.



NOVELAS

MALHAÇÃO

GLOBO

Malhação: Vidas Brasileiras Gabriela, Flora e Alex se solidarizam com Simone. Flora cuida de Valentina. Isadora, Pérola, Rosália e Maria Alice planejam um brechó de luxo. Gabriela vai com Rafael visitar Talíssia e Paulo se irrita. Gabriela comenta com Rafael sobre o menino carente com quem conversou e diz que ele deseja voltar a estudar. Talíssia enfrenta Jorge e afirma que fará a cerimônia religiosa de Valentina. Érico e Getúlio se preocupam com a falta de notícias do advogado que contrataram. Jorge questiona os comparsas sobre a agressão sofrida por Talíssia.

DEUS SALVE O REI

GLOBO

Levi fica tenso ao ver Amália tendo reações ao veneno. Catarina sugere a Rodolfo que os pais de Amália sejam interrogados. Catarina aconselha Virgílio a ficar próximo de Diana, prevendo que Amália possa procurar a amiga. Romero avisa a Martinho e a Constância que eles devem ir ao castelo para esclarecimentos. Mirtes conta a Lucrécia que Selésio deixará o convento. Constância jura a Rodolfo que não sabe do paradeiro da filha e de Afonso. Mandingueira cuida de Amália, que delira.

ORGULHO & PAIXÃO

GLOBO

Ema celebra o noivado de Amélia e Jorge, e Elisabeta e Jane se preocupam com a amiga. Elisabeta conforta Ema, que afirma que se conformará com o que acredita ser seu destino de solteira. O Motoqueiro Vermelho salva crianças que estavam no calceval incendiado por Xavier e Virgílio. Darcy comenta com Camilo que desconfia de Susana. O Motoqueiro Vermelho confronta um capanga de Xavier, que acaba o acusando pelo incêndio na frente dos colonos. O Barão se preocupa com Ema. Estilíngue hesita em contar a Jorge sobre a surpresa de Ema. Elisabeta questiona Jorge sobre sua união com Amélia. Mariana se anima ao ouvir a motocicleta do Motoqueiro Vermelho. Ofélia decide ir até a casa de Rômulo com Cecília e obriga o rapaz a enfrentar Tibúrcio.

O OUTRO LADO DO PARAÍSO

GLOBO

Gael se desespera e Xodó afirma que Mariano está morto. Clara teme a estratégia de Patrick para ganhar seu processo. Radu tenta se aproximar de Raquel. Xodó revela a Gael tudo o que viu na noite do assassinato de Mariano. Raquel aconselha Clara a aceitar o acordo proposto por Fabiana. Mercedes abençoa Gael. Beth visita Adriana, mas é hostilizada pela filha. Beth pressiona Jô a fazer o teste de compatibilidade com Adriana. Jô descobre que é compatível com Adriana, mas se recusa a doar seu rim. Henrique e Beth rechaçam Jô. Gael encontra o brinco de Mariano nos pertences de Sophia e comprova o relato de Xodó sobre sua mãe.

PROMOÇÃO DO DIA DAS MÃES:



PRODUTOS PERSONALIZADOS É AQUI!

COPO LONG DRINK 350ML R\$ 1,79

*VÁLIDO ATÉ 12/05

QUER MAIS OPÇÕES?



ALMOFADAS **CANECAS LONG**

TAÇAS **CAMISAS**

E MUITO MAIS:
COPO EUPHORIA | NECESSAIRES
MOCHILA | SACOCHELA | BALDES
SQUEEZE | YARD CUP | SACOLAS

ENDEREÇO:

CENTRO
RUA DE SANTANA, 252, LOJA 7, 1º PISO
(EM FRENTE A MEGA FEST)

(98) 3222-9539
98832-4289

COHAB
AV. 04, QD 22, N° 53
(ATRAS DO TERMINAL DE INTEGRAÇÃO)

(98) 3303-2017
98837-6955

VENHA PARA O MELHOR CENTRO DE FORMAÇÃO DE VIGILANTES DO BRASIL!

ESCOLHA SEU CURSO E INSCREVA-SE JÁ!



ENCAMINHAMENTO GARANTIDO PARA EMPREGO

FORMAV
CENTRO DE FORMAÇÃO DE VIGILANTES
O MELHOR PREPARATÓRIO EM SEGURANÇA!

Transporte de Valores - 09/04
Combo Extensões - 09/04
Reciclagem de Vigilantes - 10/04
Formação de Vigilantes/ Diurno - 16/04
Reciclagem de Vigilantes - 16/04
Escolta Armada - 16/04

Avançado Inspetor/Supervisor - 16/04
Armeiro - 23/04
Fiscal de Loja - 23/04
Segurança de Grandes Eventos - 23/04
Reciclagem de Vigilantes - 24/04
Táticas para Confrontos Armados - 28/04

VAGAS LIMITADAS | GARANTA JÁ A SUA!

PARCELAMOS NOS CARTÕES 

3253.6801/3243.1548
Rua Odilon Soares, 39 - Monte Castelo
www.formav.com • formav@formav.com.br
98 98421.2741

**GIANECCHINI
RENOVA
UM LONGO
CONTRATO COM
A GLOBO**

Reynaldo Gianecchini renovou seu contrato com a Rede Globo por um longo prazo. De acordo com informações, os acertos de longo prazo com o elenco da emissora são os que duram até quatro anos. Fora do ar há cerca de um ano, desde que protagonizou a novela das 21h "A Lei do Amor", Reynaldo Gianecchini terá seu destino na emissora definido nos próximos dias. A direção da emissora deve definir se seu próximo trabalho será uma novela, série ou minissérie da Globo.



**ATRIZ MOSTRA SENSUALIDADE
EM FERNANDO DE NORONHA**

Fernanda de Freitas aproveitou a viagem por Fernando de Noronha, arquipélago de Pernambuco, no fim de semana, e fez um novo ensaio sensual por lá. A atriz, de 38 anos, exibiu toda a sua beleza em foto de maiô e de biquíni na ilha paradisíaca e arrancou muitos elogios nas redes sociais. Fernanda integra o elenco da "Nova Escolinha do Professor Raimundo" e também do seriado "Mister Brau".

RECEITA – PURÊ DE BANANA DA TERRA

Ingredientes:
4 bananas-da-terra bem maduras
1 copo (americano) de água
1 caixa de creme de leite
gengibre picadinho a gosto
sal a gosto

Modo de preparo:
1 - Comece cortando as bananas em pedaços médios e coloque-os em uma panela em fogo médio.
2 - Em seguida, vá adicionando a água aos poucos e vá mexendo até que todos os pedaços de banana derretam.
3 - Agora, acrescente o gengibre e o sal a gosto e misture.
4 - Por fim, adicione o creme de leite e vá mexendo até adquirir a consistência cremosa de um purê.
5 - Pronto! Agora é só servir e se deliciar com esse purê delicioso!

Dica: se quiser, fique a vontade para adicionar mais temperos de sua preferência. Vale adicionar alho amassado, cebola picadinha, por exemplo. Purê de banana-da-terra combina com... O purê de banana-da-terra cai bem com uma diversidade de pratos! Você pode combiná-lo com peixe assado, filé de frango, carne assada, carrê de cordeiro, picadinho de mignon e até moqueca de peixe.



DICAS PARA MELHORAR CONCENTRAÇÃO NOS ESTUDOS

- 1 - Leia, mas escreva também - O estudo feito só por meio da leitura não é tão eficiente. O estudante pode se pegar facilmente distraído no decorrer das páginas. Por isso, escreva! Faça esquemas, transcreva partes importantes e organize resumos. Quem escreve consegue assimilar melhor o conteúdo e tê-lo por mais tempo na mente.**
- 2 - Escreva a mão - Com as pessoas totalmente adaptadas aos teclados dos computadores, escrever a mão pode soar meio arcaico ou ainda gerar um pouco de preguiça. No entanto, estudos mostram que, enquanto a pessoa escreve, uma linha de raciocínio é formada e a atenção naquilo que se escreve é bem maior do que se ela estivesse digitando.**
- 3 - Afaste interferências - A hora do estudo deve ser sagrada, por isso, afaste tudo que possa lhe chamar a atenção e desviar o foco. Se possível, desligue ou mantenha no silencioso aparelhos telefônicos, feche páginas da internet alheias ao conteúdo de estudo, desligue a televisão. Separe apenas o material de estudo e concentre-se nele.**
- 4 - Estude sozinho - Estudar em grupo pode até parecer interessante no sentido de compartilhar saberes, mas, em um primeiro momento, é melhor que o estudante opte por realizar a atividade sozinho. Afinal, com os colegas, o estudo pode ser desviado por conversas paralelas, e a qualidade do aprendizado, prejudicada. Para os professores, uma boa ideia é explicar a matéria para si mesmo, como se estivesse dando uma aula.**

SEU SIGNO DE HOJE

ÁRIES – mente sempre alerta e voltada ao progresso de um modo geral, muita disposição para o trabalho e negócios ou empreendimentos imobiliários e bastante tranquilidade na vida familiar e amorosa está prevista para hoje.

TOURO – Influência astral benéfica para você. Terá paz no setor amoroso, a ajuda dos amigos, parentes e religiosos para elevar seu estado de espírito e será bem sucedido nos divertimentos. A sua sensualidade está elevada, mas cuidado com um romance inesperado.

GÊMEOS – mente engenhosa, progressista, ideia clara e brilhante influenciará seu dia. A cor que dará sorte é o azul. Dedique-se mais à leitura. Aguarde convites para festas de pessoas importantes neste período, onde entrará em contato com pessoas que poderão transformar-se em grandes amigos.

CÂNCER – Melhora sensível de saúde de condições gerais deverão se apresentar hoje. A vida familiar será bastante harmoniosa e as chances de sucesso pessoal, profissional e financeiro, deverão surgir.

LEÃO – Momento em que poderá prosperar pela influência do cônjuge, trazer e ter sucesso nas pesquisas e em tudo que está relacionado com o ocultismo. Todavia evite a precipitação, tome cuidado com seu dinheiro.

VIRGEM – Momento em que receberá a amizade pura, verdadeira e desinteressada de amigos e entes queridos. Mas, contudo, terá algumas dificuldades com os filhos aborrecimento com os pais. Não se preocupe tudo passará.

LIBRA – Se puder vá ao cinema ou teatro e terá oportunidade de aprender alguma coisa boa enquanto se diverte em companhia das pessoas que estima ou de alguém especial. Contudo, evite revelar seus segredos ou assuntos pessoais porque será prejudicado.

ESCORPIÃO - Amigos lhe darão alguns desgostos e a pessoa amada poderá ressentir-se de falta de atenção. Fluxo astral muito benéfico aos negócios atinentes, a família e aos meios de transmissão de ideias. Sorte nos jogos.

SAGITÁRIO – Fase propícia com oportunidades de aprimoramento pessoal, mental, intelectual e psíquica. Suas ideias serão analisadas por pessoas amigas e alcançarão êxito. Amor favorecido.

CAPRICÓRNIO – Sua possibilidade de êxito serão ampliadas hoje, de acordo com a disposição que levantar para o trabalho. Enfrente as pequenas dificuldades com entusiasmo. Não esmoreça. Fase excelente. Procure eliminar do seu vocabulário, o termo impossível.

AQUÁRIO – Dedicar-se a rotina e o melhor que pode fazer neste dia. Pense nos problemas como quem tenta solucionar um quebra-cabeças e encontrará a solução adequada. Terá uma ideia feliz a respeito dos seus próprios assuntos. Adote uma atitude mental positiva e otimista e tudo sairá bem.

PEIXES – Presságios dos mais favoráveis a você. Propício aos encontros amorosos, para reatar velhas amizades, para harmonizar-se com parentes e para entender-se perfeitamente com os amigos. Êxito profissional e social. Fume e beba menos.



Garanta seu lugar no
MERCADO DE TRABALHO!

CURSOS DE QUALIFICAÇÃO

- ✔ Mecânica de Motocicletas
- ✔ Mecânica Automotiva
- ✔ Mecânica de Refrigeração
- ✔ Manutenção de Notebooks
- ✔ Manutenção de Equip. Eletrônicos

CURSOS TÉCNICOS

- ✔ Eletromecânica
- ✔ Eletrônica
- ✔ Informática
- ✔ Eletrotécnica
- ✔ Mecatrônica

📍 Rua Padre Antônio Vieira – 37 – Cohab Anil IV (atrás do Terminal da Cohab)



(98) 4009-7000
www.netcom-ma.com.br

ADEUS AO MATADOR

Val Barreto recebe ótimas propostas e deixa o Papão do Norte após título do Campeonato Maranhense de 2018

Sete partidas, seis gols marcados e o título estadual! Assim foi a passagem de Val Barreto pelo Moto Club em 2018. O atacante que chegou do futebol paraense teve uma excelente passagem pelo Papão e já foi embora.

Na tarde da última segunda-feira, Val pediu recisão por ter recebido duas propostas irrecusáveis.

Barreto chegou para suprir a saída de Jefferson Araújo, que saiu em fevereiro para o futebol de Israel. Jefferson era o artilheiro do time quando saiu e Val terminou a competição como goleador do Rubro-Negro.

Agora a diretoria do Papão terá que buscar outro nome para o comando do ataque. Além de Val Barreto, outros jogadores receberam propostas de equipes grandes, como o zagueiro Betão e o meia-atacante Jailson.

BRASILEIRO

Bolívia Querida segue se reforçando para a Série B

A diretoria do Sampaio Corrêa segue trabalhando para reforçar o time para a disputa da Série B do Campeonato Brasileiro.

Após anunciar o retorno do volante Diego Silva, o presidente Sérgio Frota confirmou acertos com o meia-atacante Bruninho e o lateral-direito Marcelo. Ambos já estão em São Luís. Marcelo disputou o último Campeonato Carioca pelo Macaé, tem 28 anos, 1,80 de altura e 76kg. Já teve passagens pelo Comercial-SP, Vila Nova, Anápolis e Tombense-MG.

O meia Bruninho tem 21 anos e foi um dos destaques do XV de Piracicaba na Série A2 do Campeonato Paulista. Marcou 13 gols nas últimas duas temporadas e chega por empréstimo até o fim do ano.

PRÉ-NORDESTÃO

Sampaio Corrêa deve enfrentar River-PI ou Parnahyba

Já estão definidos os confrontos da Pré-Copa do Nordeste, que acontece em abril. O Sampaio Corrêa vai enfrentar um adversário do Piauí. A Confederação Brasileira de Futebol (CBF) sorteou os confrontos da competição regional que acontece em 2019.

Oito times disputam a entrada na fase de grupos do torneio regional do próximo ano. Sampaio Corrêa, América-RN, Salgueiro e CRB decidem em casa a classificação.

CONFIRA OS DUELOS:

- Sampaio-MA x River-PI ou Parnahyba
- América-RN x Confiança-SE
- Salgueiro-PE x Juazeirense-BA
- CRB-AL x Campinense-PB

A seletiva, que define os quatro times que avançam à fase de grupos do torneio do próximo ano, têm as datas 18 e 25 de abril agendadas para os duelos de ida e volta. Em caso de empate no número de pontos e saldo de gols nos confrontos, a vaga será decidida nos pênaltis.

ASSEMBLEIA EM PAUTA



COROATÁ

O deputado Bira do Pindaré (PSB) destacou o aniversário de 98 anos de Coroatá. O parlamentar participou das comemorações marcadas pela presença efetiva de políticas públicas que, segundo ele, abrem novas perspectivas de vida para a população. É o caso da implantação do Iema, já em funcionamento e que, em breve, contará com prédio maior para atender à juventude. "Parabenizo o povo de Coroatá, a gestão do prefeito Luís Filho, do vice-prefeito Domingos Alberto, e do governador Flávio Dino, pelas parcerias", disse.



SALA DE ENTREVISTA

O promotor de Justiça Márcio Thadeu Silva Marques, assessor especial da Procuradoria Geral de Justiça, foi entrevistado no quadro "Sala de Entrevista", exibido no telejornal Portal da Assembleia, na manhã de ontem. Na conversa com o jornalista Juraci Filho, ele falou sobre temas relacionados à licença-maternidade, garantia de direitos da criança e do adolescente, além do lançamento do projeto "De Olho na Constituição".



DUPLICAÇÃO

A Assembleia Legislativa aprovou indicação do deputado Antônio Pereira (DEM), solicitando que o Governo do Estado, por meio da Secretaria de Infraestrutura (Sinfra), adote providências para duplicar o trecho de 8 km da MA-320, que liga Santa Inês a Pindaré-Mirim. No documento, enviado por meio de ofícios ao governador Flávio Dino e ao secretário de Infraestrutura, Clayton Noletto, o deputado alerta que a duplicação precisa ser feita por causa do elevado número de acidentes.



EM GRAJAÚ

O presidente da Assembleia Legislativa, deputado Othelino Neto (PCdoB), na companhia do governador em exercício, Carlos Brandão, participou de uma série de inaugurações no município de Grajaú. O parlamentar almoçou na residência de uma das líderes políticas do município, Simone Limeira, onde foi recepcionado por um grupo de vereadores de cidades vizinhas, com quem discutiu demandas da região, destacando que, dentro de poucos dias, retornará para um encontro mais demorado.



AUDIÊNCIA

Ficou acertada para a próxima quinta-feira (12), às 15h, a audiência pública sobre a instalação do Comitê da Bacia Hidrográfica do Rio Itapecuru, sob a coordenação da Comissão de Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável da Assembleia Legislativa. O evento acontecerá no Auditório Deputado "Gervásio Santos" (Plenarinho).



MAGISTÉRIO

O deputado Eduardo Braide (PMN), a pedido da Associação dos Profissionais da Educação do Estado do Maranhão, realizou audiência pública para discutir com os professores a Medida Provisória 272/2018, que dispõe sobre os vencimentos dos servidores públicos estaduais do subgrupo Magistério da Educação Básica. Também participaram da audiência pública os deputados César Pires e Wellington do Curso, além de Antonisio Furtado, representando a ASPEMA, e o advogado Gustavo Mamede, representando a OAB-MA.

10 BENEFÍCIOS DE BEBER ÁGUA EM JEJUM

Não há nada melhor que uma boa limpeza no organismo, e sabe como fazer isso facilmente e naturalmente? Ingerindo um copo de água em jejum. De acordo com muitos especialistas da área de saúde, os benefícios de beber água em jejum podem ser extraordinários. Com um simples copo de água antes das refeições você sentirá melhoras em sua pele e se sentirá com mais energia. Para aumentar os benefícios, indica-se beber água em jejum logo após acordar. Confira cada detalhe.

BENEFÍCIOS DE BEBER ÁGUA ENTRE AS REFEIÇÕES

Veja abaixo os detalhes de cada benefício de beber água em jejum e antes das refeições.

PALAVRAS CRUZADAS

| | | | | | |
|---------------------------------------|---|-----------------------------------|----------------------------------|---|--|
| Chapéu usado por escoteiros | | Cor-símbolo da paz | Estado cuja capital é Macapá | Recomendação médica ao sedentário | Substância utilizada na purificação da água de piscinas. Haste vegetal |
| Programa de humor da Globo | | Jogo com 28 peças numeradas | | Produto da siderurgia. Divisão hospitalar | Letra do Robin (HQ) Ditadura |
| Vento muito forte | Auxiliar do comandante do avião | | | | |
| (?) alta: hipertensão | | | | | Fruto apreciado por esquilos |
| Remédio em creme | Níquel (símbolo) Bens da noiva | | Nair Bello, atriz brasileira | A esposa do filho Envolva em espiral | Membro de voo do morcego |
| Arredores | | | | | |
| Número de dias da semana | | Big (?), cartão-postal de Londres | | | Neuróticos Anônimos (sigla) |
| Alimento vendido na padaria | | | Série de degraus Título católico | | Ótimo; excelente (gíria) |
| | | Peito; mama Mais adiante | | | André Gonçalves, ator A 4ª vogal |
| Instrumento de duplas caipiras | Trânsito; passagem interjeição de espanto | | | | (?) -Matre: assiste gestantes carentes |
| | | | liberê Carnargo, pintor | | Tipo de broche |
| Alavanca de ferro Cada parte da torta | | | | | Fonte natural de luz e calor |

BANCO 3/p/h. 4/frei — talo. 6/genial. 7/ tranja. 8/ vendaval. 9/pé de cabra.



Solução

| | | | |
|---|---|---|---|
| B | B | A | C |
| Z | O | R | R |
| N | A | M | I |
| V | E | N | D |
| P | O | M | A |
| R | N | A | N |
| R | E | D | O |
| S | O | B | E |
| S | T | E | F |
| P | A | O | S |
| A | C | E | S |
| V | I | O | L |
| P | E | D | E |
| C | A | M | A |

1. Perda de peso

Diversos estudos têm mostrado que beber água antes das refeições pode resultar na ingestão de menos calorias e consequentemente haver perda de peso. Isso acontece provavelmente pois a água proporciona uma sensação de enchimento do estômago, ajudando a alcançar rapidamente o ponto de saciedade. Além disso, é melhor um copo de água do que um copo de refrigerante ou suco feito com muito açúcar que ainda tenha mais de 100 calorias por copo. Para ajudar nesse processo, tome um copo de água meia hora antes das refeições. Vale lembrar que não pode ser água com gás e água com sabor, e sim, a água natural.

2. Melhore sua pele

Quem nunca ouviu falar que beber água da fonte pode ser rejuvenescedor? E não é mentira, ao tomar água há uma grande melhora em peles secas e desidratadas.

CONFIRA OUTROS PONTOS POSITIVOS DE INGERIR ÁGUA PELA MANHÃ:

1. Renova as células

Beber água em jejum pela manhã aumenta a produção de novas células de músculos e do sangue. Além disso, depois de nutrir suas células, a água potável irá expulsar toxinas indesejadas para fora do corpo, pois ao dormir o corpo repara e repõe hormônios. O resultado são toxinas de outros materiais residuais a serem liberados.

Após limpar o corpo dessas toxinas, você se sentirá bem e capaz de absorver mais nutrientes.

2. Equilibra o sistema linfático

Ao beber água em jejum, antes da primeira refeição, você auxilia no equilíbrio do sistema linfático do seu corpo. Glândulas linfáticas auxiliam na luta contra infecções, te ajudando a realizar melhor suas atividades diárias. Elas também auxiliam no balanceamento dos fluídos do corpo.

3. Limpa o cólon

Como mencionado acima, beber água em jejum ao acordar limpa o cólon, fazendo com que os nutrientes sejam absorvidos mais facilmente.

4. Ajuda a curar doenças

Foi provado que a ingestão de água ao acordar contribuir com a cura de algumas doenças como as relacionadas a garganta, urina, rins, meningite, tuberculose, artrite, dores de cabeças, vômitos entre outros.

5. Acelera o metabolismo

Esse é uma das melhores táticas para a perda de peso, mas tomar água em jejum assim que levantar pode ser ainda melhor pois pode acelerar seu metabolismo em até 25%. A ingestão da água ao acordar pode ser um alarme para seu metabolismo e foi comprovado que aumenta a queima calórica durante todo o dia, fora que ao encher seu estômago há a inibição do apetite, o que auxilia a fazer escolhas mais inteligentes para seu café da manhã.

3. Oferece mais disposição

Pesquisas mostram que mesmo com uma pequena desidratação pode ocorrer queda nos níveis de energia, ou seja, a água é crucial para o devido funcionamento de nosso corpo. Aliás, um fato curioso que muitos não sabem é que ao sentirmos sede, provavelmente já estamos levemente desidratados. Evite que isso aconteça e tome água durante todo o dia e antes das refeições.

Benefícios de beber água em jejum ao acordar

O essencial é tomar de 7 a 8 copos de água diariamente para manter sua saúde em dia. Uma coisa que muitas pessoas não sabem é que tomar um copo de água logo após acordar e antes de consumir algo é considerado um benefício terapêutico. Esse é um tratamento antigo utilizado pela Ayurveda e por japoneses, e tem benefícios que combatem a asma, algumas dores e até mesmo o câncer. O principal motivo de tomar água pela manhã é purificar e eliminar o corpo de toxinas; além disso, após horas de sono seu corpo está desidratado, não importa quanta água você tomou no dia anterior.

6. Combustível para o cérebro

75% do nosso cérebro é feito de água, ou seja, ele necessita de hidratação. Ao beber água em jejum pela manhã você se sentirá mais nítido durante todo o dia.

7. Evita a constipação

A principal causa da constipação é a desidratação. Beber água ao acordar não só ajudará a curar a desidratação como aliviará a constipação.

Dicas de como ingerir mais água pela manhã para melhores resultados

Para melhores resultados, veja abaixo algumas dicas da quantidade de água em jejum que se deve tomar e dicas de como ajudar nesse novo estilo de vida:

Tente beber 3 a 4 copos de água imediatamente ao acordar. Nas primeiras vezes pode ser difícil, no entanto, isso se torna gradualmente mais fácil. Para começar, tente consumir 2 copos de água, espere 5 a 10 minutos e depois ingira mais 2.

Evite beber ou comer qualquer coisa uma hora antes e depois de beber água. Quando beber água em jejum assim que acordar, espere uns 20 minutos para tomar o café da manhã. Acorde, beba água e depois vá arrumar algumas coisas do seu dia antes de tomar o café da manhã de fato.

Cuidado com as bebidas alcoólicas. O álcool desidrata muito o corpo. Os benefícios trazidos pelo consumo elevado de água podem ser anulados se forem acompanhados do consumo frequente de bebidas alcoólicas.

No início pode ser difícil, mas ao criar uma rotina, tomar água pela manhã ficará automático e o próprio organismo vai começar a pedir naturalmente.

Esse hábito é importante e natural, assim, fica mais fácil de desintoxicar o seu organismo sem ter que fazer grandes mudanças no seu estilo de vida e ainda manter sua saúde em dia.

Vale lembrar que a água que vai ser consumida deve ser limpa. Se é a água de sua torneira de casa que você está tomando, verifique se ela é potável, e se for de algum filtro, veja se o filtro está limpo e se não precisa de reparo ou troca.

APANHOU ATÉ MORRER

Após assalto, dupla cai de moto e um suspeito é linchado. O crime aconteceu na Avenida Castelo Branco, no bairro São Francisco

Um homem suspeito de assalto morreu após ser linchado, no bairro do São Francisco. O linchamento aconteceu na madrugada desta terça-feira (10), na Avenida Castelo Branco.

De acordo com informações, por volta das 2h30, uma dupla, em uma motocicleta de cor preta, teria roubado os pertences de uma pessoa que estava na parada de ônibus.

Durante a fuga, a moto acabou derrapando em razão da pista molhada, pois tinha acabado de chover em São Luís. O piloto do veículo conseguiu se levantar rapidamente e seguiu, deixando o comparsa para trás.

Os passageiros de um ônibus, que vinha logo em seguida, desceram e iniciaram uma sessão de espancamento ao rapaz que estava caído ao



A POLÍCIA LEVOU O SUSPEITO AO HOSPITAL, MAS ELE NÃO RESISTIU

chão.

Os populares só pararam de espancar o suspeito do assalto quando a polícia chegou

ao local. Ele foi levado ao Hospital Municipal Djalma Marques (Socorrão I), mas não resistiu.

▶ AÇÃO POLICIAL



A PM PRENDEU SUSPEITOS, ARMAS, MUNIÇÃO E CELULARES EM AÇÕES NO INTERIOR

PM prende suspeitos de assaltos e apreende armas

O 3º Batalhão de Polícia Militar do Maranhão realizou a prisão de Leandro Lima Marinho, 31 anos, e Ronilson Oliveira Marinho, de 23 anos, por porte ilegal de arma de fogo. O local da ação foi na Rua Santa Rita, no Centro do município de Governador Edison Lobão.

A prisão ocorreu após a guarnição de serviço na área receber uma denúncia informando que dois indivíduos estavam em uma festa da cidade portando uma arma de fogo, e que, posteriormente, saíram em um automóvel de cor vermelha. Com as informações, os policiais realizaram rondas e localizaram o referido veículo. Ao efetuarem a abordagem veicular, foi encontrada a arma de fogo no interior do carro. Os dois suspeitos e arma de fogo calibre 36 foram apresentados no Plantão Central de Polícia Civil da cidade para as devidas providências cabíveis.

Em outra ação, os militares do 3º BPM conseguiram desarticular uma associação criminosa suspeita de

praticar assaltos na região de Imperatriz. Os policiais militares receberam uma denúncia anônima informando que alguns homens teriam praticado um assalto a uma loja de celulares na cidade de Itinga e que estariam de posse de uma arma de fogo. As viaturas de serviço na região foram acionadas e atuaram em conjunto para averiguar a ocorrência e conseguir capturar os suspeitos.

Quando os militares chegaram ao local, realizaram a abordagem e revista pessoal nos suspeitos de envolvimento no crime, encontrando duas porções de substância semelhante à cocaína com um deles. Com eles, também foram encontrados 21 celulares e uma arma de fogo calibre 38, como informado na denúncia. Foram presos Rair Alves Dias, 19 anos, Rayron da C. Fernandez, 21 anos, Fabio L. Perez Cabral Jr, 22 anos, e Maria C. de Sousa, 23 anos. Três menores de idade também foram apreendidos. Ambos foram apresentados no Plantão Central para medidas cabíveis.

NOSSA

DESDE 2015, nos meses de outubro e novembro, a NOSSA CLINICA realiza MAMOGRAFIA e ULTRASSON. Todos juntos apoiamos essa causa!

3232.1154/3221.2422/9-8909.0999 Rua do Passeio, 643 - Centro (em frente ao hospital Socorrão 1)

de segunda a sábado **Ressonância**

a partir de R\$ 450,00

Mamografia R\$ 70,00

Densitometria R\$ 70,00

CONSULTAS MÉDICAS

ANGIOLOGIA R\$ 100,00
 APLICAÇÃO DE VARIZES R\$ 60,00
 CARDIOLOGIA (CONS+ ECG) R\$ 120,00
 CLÍNICA GERAL R\$ 90,00
 ENDOCRINOLOGIA R\$ 110,00
 FONOAUDIOLOGIA R\$ 80,00
 GASTROENTEROLOGIA R\$ 100,00
 GERIATRIA R\$ 120,00
 GINECOLOGIA CONSULTA R\$ 100,00
 HEPATOLOGIA R\$ 150,00
 PREVENTIVO R\$ 30,00
 NUTRIÇÃO R\$ 90,00
 OBSTETRÍCIA R\$ 100,00
 OFTALMOLOGIA R\$ 100,00
 ORTOPEDIA R\$ 100,00
 OTORRINO R\$ 100,00
 RISCO CIRÚRGICO R\$ 120,00
 VASCULAR R\$ 120,00
 UROLOGIA R\$ 110,00

PRINCIPAIS EXAMES

(FAZEMOS EXAMES PARA CONCURSO)

AUDIOMETRIA TONAL E VOCAL R\$ 50,00
 COLPOSCOPIA R\$ 50,00
 DENSITOMETRIA ÓSSEA R\$ 90,00
 DOPPLER CARÓTIDAS R\$ 180,00
 ENDOSCOPIA R\$ 175,00
 ELETROENCEFALOGRAMA R\$ 80,00
 ELETROCARDIOGRAMA (ECG) R\$ 35,00
 ECO, MAPA, HOLTER R\$ 120,00 CADA
 FUNÇÃO PULMONAR R\$ 85,00
 MAMOGRAFIA DIGITAL R\$ 80,00
 PENISCOPIA R\$ 100,00
 RAIOS X, a partir de R\$ 35,00
 RESSONÂNCIA a partir de R\$ 450,00
 SESSÃO COM FONO R\$ 40,00
 TESTE ERGOMÉTRICO R\$ 120,00
 TC CRÂNIO R\$ 250,00
 TC TORÁX R\$ 290,00
 ULTRASSONOGRAFIA a partir de R\$ 80,00
 VIDEOLARINGOSCOPIA R\$ 150,00

Temos:
 Cardiologista
 Eco, Mapa, Holter
 Ginecologia
 Risco Cirúrgico
 Ultrassom
 Endoscopia



TEMOS LABORATÓRIO