

# aqui MA

CAPITAL  
R\$ 0,50

Em 10 minutos, tudo o que você precisa saber



**CONFIRA A  
PROGRAMAÇÃO  
DOS PRINCIPAIS  
ARRAIAS DA ILHA**



Página 4

## EMPREGO NO BALDE

# MAIS 6 MIL VAGAS ABERTAS

Correios e Prefeitura de Presidente Dutra oferecem 6.014 vagas em concurso e seletivo para todos os níveis de escolaridade. Não percam a chance

Página 3

### BRASILEIRO

## SAMPAIO E MOTO CLUB ENTRAM EM CAMPO

Página 7

### RÚSSIA 2018

## CONFIRA OS JOGOS DA COPA NESTE FIM DE SEMANA

Página 7

### XÔ, INSÔNIA!

## CONHEÇA OS APLICATIVOS QUE AJUDAM A DORMIR BEM

Página 6

### COROADINHO



## POLÍCIA ENCONTRA SUSPEITO DE ASSASSINATO ESCONDIDO EM CISTERNA

Página 8



**CONCURSOS  
E EMPREGO**

**Mais de 1.000  
vagas abertas**

A Prefeitura de Presidente Dutra abre inscrições para concurso público nesta sexta-feira (22). O certame visa ao preenchimento de 1.031 vagas. As remunerações iniciais oferecidas pelo órgão municipal partem de R\$ 954 e chegam ao valor de R\$ 15.000 por mês. Os interessados em uma das oportunidades devem preencher a ficha de participação até o dia 23 de julho. O formulário estará disponível no site da banca organizadora: [www.gabrielexcelencia.net.br](http://www.gabrielexcelencia.net.br).

**Concurso para nível médio**

Com vagas para São Luís, estão abertas as inscrições do concurso da Marinha com oferta de 30 vagas para ingresso no Quadro Técnico de Praças da Armada (QTPA), sendo seis reservadas a negros. As chances são destinadas a homens com idade entre 18 e 25 anos (em 1º de janeiro de 2019) e formação técnica de nível médio. Com taxa de R\$ 70, mediante o preenchimento de formulário no site [www.marinha.mil.br](http://www.marinha.mil.br).

# Seletivo reaberto

*Correios reabrem inscrições para 4.983 vagas. Para as vagas de jovem aprendiz dos Correios, podem se inscrever estudantes com idade entre 14 e 22 anos*

## Vagas de Jovem Aprendiz nos Correios

Podem se inscrever estudantes a partir do 9º ano do ensino fundamental, com idade entre 14 e 22 anos, no ato da contratação. Todos os jovens aprendizes receberão bolsa-auxílio no valor de R\$ 448,46, além dos benefícios de vale-transporte e vale-refeição. A jornada de atividades será de 20 horas semanais, sendo quatro horas diárias.

## Atribuições do cargo de Jovem Aprendiz

De acordo com o edital, são atribuições do aprendiz: transportar documentos entre as áreas internas; receber e expedir documentos; arquivar documentos; repor material de expediente; apoiar a realização de eventos (organizar ambientes e verificar equipamentos/materiais conforme o solicitado); manter arquivos ordenados e atualizados; executar serviços em meios eletrônicos, tais como elaborar planilhas, digitar expedientes e contatar, por mensagens eletrônicas, os clientes in-

ternos; transmitir e receber documentos por fax; realizar serviços reprográficos; utilizar multimídia e retro-projetor; realizar atendimento telefônico; auxiliar na entrega de senhas e organização de filas, fornecendo informações necessárias ou encaminhando os clientes conforme o serviço solicitado; prestar informações sobre os serviços e produtos da ECT, cumprir as atividades previstas no curso de aprendizagem coordenado pelo Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial (Senai).

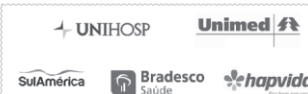
A Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos anunciou a reabertura do prazo de inscrições para seu processo seletivo com um total de 4.983 vagas para jovem aprendiz, além de formação de cadastro reserva para o curso de assistente administrativo, nas modalidades presencial e a distância. Agora, os interessados têm até o dia 28 de junho para concorrer às vagas de aprendizagem, que estão distribuídas por todas as regiões do país.

### Processo seletivo

As etapas do processo seletivo consistirão em comprovação de requisitos e exame médico pré-admissional. Os candidatos serão classificados por meio de pontuação de renda familiar, aprovação escolar referente ao último ano letivo cursado e concluído, participação em programas sociais e ano em que está cursando, de acordo com critérios estabelecidos pelos Correios. A validade desta seleção é de um ano, podendo ser prorrogada por mais um. Vale destacar que os aprendizes serão convocados conforme a necessidade de cada unidade dos Correios, dentro desta validade.

### Faça já seu plano de saúde

Trabalhamos com Unimed, Hapvida, Unihosp, Sulamerica, Bradesco e outros.



98847-2769

### Ana de Iemanjá



Trabalhamos com jogos de Cartas. Fazemos trabalhos para diversos fins como abertura de caminhos, amor mau correspondido, perturbações espirituais etc

3232-1140/98835-9836  
Trav. da Passagem, 129 - Centro (Fundo do bradesco da Rua da Paz)

Fabricamos e distribuímos picolés, sorvetes e moreninhas, seja dono do seu negócio a partir de: **R\$ 70,**

Enviamos cartazes, pazinhas, aceitamos cartões de créditos e levamos a máquina até o seu domicílio, ligue agora mesmo e informe-se.

(98) 3222-5324 | 3083-3454

### 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

### Contrata-se pessoas para trabalhar com vendas externas, na área de confecções e cosméticos

E-mail: [selecaoainteto@gmail.com](mailto:selecaoainteto@gmail.com)

98858-8679

### CONCEIÇÃO SALGADOS

ACEITAMOS ENCOMENDA PARA TODOS OS EVENTOS

GRANDE PROMOÇÃO NO MÊS DE JUNHO  
A partir de 500 salgados, ganha 200 + 1 copo da Conceição Salgados

Corra e aproveite é o mês da copa. Do dia 01/06 a 30/06.

Deus seja Louvado! (98) 98900-7562 (98) 98701-7082

### COMPRE SUA CARRADA DIRETO DE FÁBRICA!

CARRADAS DE: 10m e 30m

**Areia SUPER PROMOÇÃO**  
10 metros ~~R\$ 450,00~~ por **380,00**

BRITA • PEDRA BRUTA • TIJOLOS

3234.7530 / 98708.3312



# PROGRAMAÇÃO DE SÃO JOÃO

**SEXTA-FEIRA, 22 DE JUNHO****ARRAIAL DA NAURO MACHADO**

19h - SHOW TAPERA DE CORDEL  
20h - FOLIAS JUNINAS (A)  
21h - BOI MIMO DE SÃO JOÃO (MARTINHA)  
22h - BOI DE LEONARDO (Z)  
23h - SHOW FEITA NA PIMENTA COM ALEXANDRA NICOLAS  
00h - BOI DE APOLÔNIO DA FLORESTA (B)  
01h - BOI DE IGUAIBA (M)

**ARRAIAL DO IPEM**

19h - BOI DE AXIXÁ (O)  
20h - BOI NOVILHO BRANCO (A)  
21h - BOI ORIENTE (B)  
22h - SHOW VISÕES DE LAMPEÃO COM CHICO NÔ E ZÉ PAULO  
23h - BOI DE SANTA FÉ (B)  
00h - BOIZINHO BARRICA (A)  
01h - BOI DA MAIOBA (M)

**BARRAÇÃO DO FORRÓ - IPEM**

20h - CHIQUINHO DO ACORDEON IGREJINHA - IPEM  
20h - FORRÓ BOM DEMAIS

**ARRAIAL DA MARIA ARAGÃO**

19h - TC MARACRIOLA  
20h - DP IMPERIO DE LISBOA  
21h - QUADRILHA ASA BRANCA  
22h - SHOW DO LAMPARINA  
23h - BOI DE APOLÔNIO DA FLORESTA (B)  
00h - CACURIÁ DE TETÉ

**BARRAÇÃO DO FORRÓ - MARIA ARAGÃO**

22h - ZECA MELO

**ARRAIAL DA VILA PALMEIRA**

19h - TC MANTO DE SÃO BENEDITO  
20h - DANÇA DO PAU DE FITA  
21h - CIA BATUK (A)  
22h - SHOW GRUPO CRIOU-LÁ  
23h - BOI DA FÉ EM DEUS (Z)  
00h - BOI DE JUÇATUBA (MATRACA)  
01h - BOI MIMO DE SÃO JOÃO (MARTINHA)

**ARRAIAL DO JOÃO PAULO**

19h - TC JUVENTUDE DE SÃO BENEDITO DE CLAUDIONOR  
20h - CIA BATUK (A)  
21h - SHOW ENO CABESSA E SOM DO MUNIM  
22h - BOI ESTRELA DA MATA (M)  
23h - BOI DA CHAPADA (O)  
00h - BOI UNIDOS VENCEREMOS (Z)  
01h - BOI MIMO DE SÃO JOÃO (O)

**ARRAIAL LARGO DE SANTO ANTÔNIO**

19h - RODA DE CAPOEIRA  
20h - TC MESTRE FELIPE  
21h - SHOW AFRÓS  
22h - BOI DE ZABUMBA MESTRE BASILIO (Z)  
23h - BOI DA MAIOBA (M)

**ARRAIAL DO CEPRAMA**

19h - CACURIÁ DE ÂNGELA  
20 - TC AMIZADE DO POVO  
21h - BOI MIRANTE DA ILHA (O)  
22h - SHOW DE MANO BORGES  
23h - BOI BRILHO DA JUVENTUDE (O)  
00h - BOI PIRILAMPO (A)  
01h - BOI BRILHO DA TERRA (O)

**SÁBADO, 23 DE JUNHO****ARRAIAL DO IPEM**

19h - BOI PIRILAMPO (A)  
20h - BOI DE SONHOS (O)  
21h - COMPANHIA ENCANTAR (A)  
22h - SHOW FEITA NA PIMENTA COM ALEXANDRA NICOLAS  
23h - BOI MEU TAMARINEIRO (O)  
00 - BOI BRILHO DA LHA (O)  
01h - BOI DE LEONARDO (Z)

**BARRAÇÃO DO FORRÓ - IPEM**

20h - FORRÓ BOM DEMAIS IGREJINHA - IPEM  
20h - FORROZÃO 10 MANTELADO

**ARRAIAL DA MARIA ARAGÃO**

19h - TC ARTE NOSSA  
20h - SHOW LAIRTON E SEUA TECLADOS  
21h - BOI NOVILHO BRANCO (A)  
22 - BOI DE SANTA FÉ (B)  
23h - BOI NINA RODRIGUES (O)  
00 - BOI DE MORROS (O)  
01h - BOI DA MAIOBA (M)

**BARRAÇÃO DO FORRÓ - MARIA ARAGÃO**

21h - TRIO POEIRÃO  
22h - OS 3 DO FORRÓ

**ARRAIAL DA VILA PALMEIRA**

19h - TC BRILHO DE SÃO BENEDITO SÍTIO DO PICA PAU AMARELO  
20h - BOI DE PRESIDENTE JUSCELINO (O)  
21h - SHOW ROSA REIS  
22h - COMPANHIA REVELAÇÃO DE CARUTAPERA  
23h - BOI NOVILHO BRANCO (A)  
00h - BOI BRILHO DA SAUDADE (CM)  
00h - BOI DE IGUAIBA (M)

**ARRAIAL DO BAIRRO DE FÁTIMA**

19h - TC PROTEÇÃO DE S. BENEDITO DO ANJO DA GUARDA  
20h - DP CARAVELA DE PORTUGAL  
21h - SHOW COFO DE SOTAQUES  
22h - BOI CAPRICHADO DE SÃO LUIS (B)  
23 - BOI DE JUÇATUBA (M)  
00h - BOI DE CURURUPU DE COSTA DE MÃO  
01h - BOI DE PRESIDENTE JUSCELINO (O)

**ARRAIAL DO JOÃO PAULO**

19h - TC CAPRICHADO DO POVO  
20h - QUADRILHA COMPANHIA VEM BB  
21h - COMPANHIA FURACÃO COUNTRY

22h - SHOW ANDRÉA FRAZÃO  
23h - BOI BRILHO DA LUA (O)  
00h - BOI DA MATINHA (M)  
01h - BOI BRILHO DA SAUDADE (CM)  
02h - BOI DA MAIOBA (M)

**ARRAIAL DA LIBERDADE**

19h - TC SÃO BENEDITO MARIA DA PAZ  
20h - DANÇA DO CARROÇO DA OFICINA AFFRO  
21h - QUADRILHA ASA BRANCA  
22h - SHOW CARLOS GOMES  
23h - BOI DA ALEMANHA (O)  
00h - BOI DIAMANTE (Z)  
01 - BOI RAMA SANTA (CM)  
02h - BOI DA MADRE DEUS (M)

**ARRAIAL DA VILA EMBRATTEL**

19h - TC SÃO BENEDITO (DONA ZECA)  
20h - BOI MOCIDADE AXIXAENSE (O)  
21 - DANÇA DO BOIADEIRO BRILHO DO SERTÃO  
22h - BOI DE PRESIDENTE JUSCELINO (O)  
23 - SHOW DAFÉ  
00h - BOI DO TIBIRI (M)  
01h - BOI DA VILA BACANGA (B)  
02h - BOI DIAMANTE (Z)

**ARRAIAL DO ANJO DA GUARDA**

19h - TC ALEGRIA DE SÃO BENEDITO (MARTINHA)  
20h - QUADRILHA XAMEGO DE SÃO JOÃO  
21h - CACURIÁ DO LULU  
22h - SHOW ROBERTO RICCI  
23h - BOI DA VILA BACANGA (B)  
00 - BOI DA ILHA (O)  
01 - BOI MIMO DE SÃO JOÃO DA CIDADE OLÍMPICA  
02h - BOI DO MAIOBÃO (M)

**ARRAIAL DA VILA CONCEIÇÃO DO JOÃO DE DEUS**

19h - TC ACORDA POVO  
20h - DP RAÍZES DE PORTUGAL (GRUPO FOLIÕES)  
21h - CACURIÁ OS MENSAGEIROS DO BOM JESUS  
22h - SHOW FERNANDO DE CARVALHO  
23h - BOI DE CURURUPU DE COSTA DE MÃO (CM)  
00h - BOI MIMOSO DA APAE (O)  
01h - BOI BRILHO DO MAR DE PANAUQUA-TIRA (M)  
02h - BOI SÍTIO DO APICUM (M)

**ARRAIAL DO COHATRAC**

19h - TC DEVOÇÃO DE S. BENEDITO CA-CHOEIRA GRANDE  
20h - BOI ESTRELINHA DA COHAB (O)  
21h - COMPANHIA REVELAÇÃO DE CARUTAPERA  
22h - SHOW LUIZ GUERREIRO  
23h - BOI DA VILA CONCEIÇÃO DO CO-

ROADINHO (CM)  
00h - BOI VALENTE DA ILHA (O)  
01h - BOI TREMOR DA CAMPINA (M)  
02h - BOI DE PALHA (A)

**ARRAIAL DO ANIL**

19h - TC PUNGAR DA ILHA  
20h - COMPANHIA E ALEGRIA DE IGARAÚ  
21h - QUADRILHA DANÇANDO AO LUAR  
22h - SHOW GUILHERMÉ GUIMAS  
23h - QUADRILHA XAMEGO DE SÃO JOÃO  
00h - BOI DE REDENÇÃO (O)  
01h - BOI DO BAIRRO DE FÁTIMA (M)  
02h - BOI MIMOSO SONHO DA TERRA SÃO BENTO (O)

**ARRAIAL DA CIDADE OPERÁRIA**

19h - TC UNIDOS DE SÃO BENEDITO DE TAIM  
20h - QUADRILHA FOGO CAPIRA  
21h - CACURIÁ DA VILA GORETH  
22h - SHOW GRUPO SIRIGAITAS  
23h - BOI RAMA SANTA (CM)  
00h - BOI MIRANTES DA ILHA (O)  
01h - FRUTO DA RAÇA SHOW (A)  
02h - BOI ESTRELA MAIOR (M)

**ARRAIAL DO LARGO DE SANTO ANTÔNIO**

19h - QUADRILHA MOCINHA DO SERTÃO  
20h - LELÊ DE SÃO SIMÃO  
21h - TC MENSAGEIRO DE SÃO BENEDITO  
22h - SHOW DJALMA CHAVES  
23h - BOI DE CURURUPU DE COSTA DE MÃO (CM)  
00h - BOI DE IGUAIBA (M)  
01h - BOI MOCIDADE AXIXAENSE (O)  
02h - BOI DA PINDOBA

**ARRAIAL DO CEPRAMA**

20h - TC PROTEÇÃO DE SÃO BENEDITO (JULIÃO)  
21h - BOI LENDAS E MAGIAS (O)  
22h - SHOW DE TUTUCA VIANA  
23h - BOI ENCANTO DA ILHA  
00h - BOI VALENTE DA ILHA (O)  
01h - BOI DE SONHOS (O)

**DOMINGO, 24 DE JUNHO****ARRAIAL DO IPEM**

16h - PERSONAGENS INFANTIS  
17h - QUADRILHA MIRIM MOCINHA DO SERTÃO  
18h - BOI BARRIQUINHA  
19 - SHOW CAMILA REIS  
20h - BOI MEU TAMARINEIRO (O)  
21h - BOI NOVILHO BRANCO (A)  
22h - SHOW SUZY E MONIQUE (BRASSALIS)  
23h - BOI DE AXIXÁ (O)  
00h - BOI DE MARACANÃ (M)

**BARRAÇÃO DO FORRÓ - IPEM**

20h - FORROZÃO 10 MANTELADO

**IGREJINHA - IPEM**

20h - FORRÓ DO RUI

TE CONTE

Ludmilla e Anitta se desentendem, mas já estão de boa

A funkeira Ludmilla confirmou que se desentendeu com Anitta, e se manteve afastada por um tempo da amiga, como já previam os rumores nas redes sociais quando uma não compareceu ao aniversário da outra. Mas, em entrevista, Ludmilla esclareceu que tudo já foi resolvido e que as cantoras já estão bem de novo. O atrito se deu pelo desentendimento entre a mãe de Ludmilla e uma amiga de Anitta. Mas a dona do hit estourado *Dim Dim Dim* afirma que se afastou de Anitta por conta de fofocas. "Não era nada daquilo que estavam falando e a gente voltou a se falar", garantiu.



Uma canja para o Aqui-MA

Radialista Jota Kerly é um leitor assíduo do jornal **Aqui-MA**. Todas as manhãs (de segunda a sexta), durante a apresentação do programa "Café com Notícias", no ar, das 5h às 6h da manhã, Jota lê todo o conteúdo do jornal com matérias variadas da Ilha. De quebra, ele dá uma canja para os ouvintes, lendo todas as manchetes da primeira página.



**AUTO-ESCOLA SILVA**  
**VENHA PARTICIPAR DO ARRAIAL DE PROMOÇÕES**

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES • TEMOS CREDIÁRIO PRÓPRIO

Av. Talles Neto, 33-A - João de Deus - 98 3244.8061/3301.3401/98831.9862

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)

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



TEMOS LABORATÓRIO

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\$ 120,00
- 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
- REUMATOLOGIA R\$ 100,00
- 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

de segunda a sábado **Ressonância**

a partir de R\$ 450,00

**Mamografia R\$ 70,00**

**Densitometria R\$ 70,00**

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
- ELETOENCEFALOGRAMA R\$ 80,00
- ELETOCARDIOGRAMA (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
- RAIO 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



Em breve o fornecimento de água ficará ainda melhor

Seguindo o cronograma de investimentos, a BRK Ambiental realizará obras de interligações e implantação dos sistemas de abastecimento de água na sua região.

- As obras deverão causar impactos pontuais no abastecimento dos bairros.
- Atente para os possíveis desvios de via em seu bairro.
- As vias de atuação serão recompostas pela BRK Ambiental em até 7 dias após a conclusão das obras e com o mesmo material encontrado anterior à intervenção.

A obra leva alguns dias, mas os benefícios são duradouros. Contamos com sua compreensão!

PERÍODO:  
**25/06 A**  
**30/06/2018**

SISTEMAS DE ABASTECIMENTOS

**SA-01**  
 SÃO JOSÉ DE RIBAMAR • ALTO JAGUAREMA

**SA-04**  
 SÃO JOSÉ DE RIBAMAR • PARQUE SÃO JOSÉ

**SA-07**  
 SÃO JOSÉ DE RIBAMAR • ITAGUARÁ

**SA-08**  
 SÃO JOSÉ DE RIBAMAR • PARAÍSO DAS ROSAS • MORADA NOVA • VILA RECANTO DA PAZ

**SA-11**  
 SÃO JOSÉ DE RIBAMAR • JARDIM TROPICAL

**SA-16**  
 SÃO JOSÉ DE RIBAMAR • J. CÂMARA • SÃO BENEDITO • MOROPÓIA

Técnico responsável: Daniel Wanderley

Saiba mais detalhes sobre nossas obras nas redes

0800 771 0001  
 brkambiental.com.br/maranhao



# 7 aplicativos para dormir

**Com tanta preocupação durante o dia, é natural ter noites turbulentas. Mas nós, do Aqui-MA, te ajudamos com isso**

Você sabia que a insônia afeta mais mulheres do que homens? De acordo com uma pesquisa realizada pelo Hospital Israelita Albert Einstein, um dos principais motivos para isso acontecer é que as mulheres deixam que as preocupações do dia a dia (com a escola, o trabalho, a fa-

mília, o relacionamento...) afetem mais o seu sono.

É fato que ficar mexendo no celular antes de dormir pode te deixar agitada, mas existem alguns aplicativos que prometem deixar as suas horinhas tão preciosas de sono da beleza mais tranquilas.

Olha só!



## 1. Sleep Pillow

O ponto alto do aplicativo são as opções de sons: tem desde cantiga de ninar até barulho de chuva, do mar e de sala de massagem. Você ainda tem a opção de misturar os sons e criar uma playlist "bons sonhos". O timer do aplicativo garante que você não fique mexendo no celular toda hora. É só colocar o tempo, apertar o play e ter uma noite de sono bem calminhZzZZzzZ. O app está disponível para iPhone, mas há uma versão bem parecida para quem tem Android, chamada Pillow: White Noise (Lite).

## 2. Sleep Sounds Life

Este aplicativo é uma versão personalizada do Sleep Pillow, apesar de ser menos fofinha. Baixando o app gratuitamente, você tem a opção de escolher entre cinco opções de sons relaxantes: canoa à deriva, noite no campo, ondas do mar, tic-tac do relógio e fluxo do rio. Há ainda a opção de você comprar um pacote de músicas de dormir por U\$ 4,99 (aproximadamente R\$10). Aplicativa disponível para iPhone.

## 3. Sleep Time

Como vimos anteriormente, o Feng Shui não aconselha que você durma com o celular ao seu lado na cama. Para que este aplicativo funcione, porém, é preciso que você deixe o aparelho bem próximo a você. Como ele auxilia o sono, não poderíamos deixá-lo fora da lista. Então, cabe a você decidir se quer usar ou não. O Sleep Time nada mais é do que um alarme que monitora o seu sono e escolhe o melhor momento para te acordar.

## 4. Universal – Yoga For Insomnia

Vamos começar pela parte mais chatinha? É preciso criar uma conta no aplicativo para usá-lo. Ou seja, é importante que esse processo seja feito com conexão wi-fi para não demorar muito. Tirando isso, o app é bem divertido. A professora virtual te ensina algumas posições do ioga que estimulam o sono. Vale lembrar que algumas posições são mais complicadas, por isso, se você não tiver experiência, faça apenas as mais fáceis. App disponível tanto para iPhone quanto para Android.

## 5. Twilight

Esse app não ajuda influencia diretamente no sono, mas faz algo muito importante para você que não consegue se desgrudar do celular nem antes de dormir: ele ajusta a intensidade da tela de uma maneira que vai além da permitida pela configuração do próprio aparelho. Disponível tanto para iPhone quanto para Android.

## 6. Deep Relax

O aplicativo disponibiliza 13 opções gratuitas de sons relaxantes. As demais, você precisa desbloquear. O diferencial do app é que ele ajusta as batidas dos sons de acordo com a sua necessidade: concentração para se esquecer dos problemas e dormir melhor; relaxamento para a hora do sono; e meditação para casos de insônia extrema. Lembrando que essas três opções de ajustes também precisam ser desbloqueadas e só funcionam com fone de ouvido. Disponível apenas para iPhone e iPad.

## 7. Sono Mágico

Este é o único aplicativo pago da lista. Ele custa U\$ 4,99 (aproximadamente R\$ 10) e promete sons e sonhos tranquilos. Além do design, que é muito bonitinho (com vários carneirinhos para você contar), as opções de sons relaxantes são bem variadas. Por isso, se a sua insônia for daquelas pesadas, vale a pena investir. Disponível tanto para iPhone quanto para Android.

**AQUI ESPORTES**

# Decisão no Castelão

*Moto Club e Imperatriz decidem quem continua na Série D do Campeonato Brasileiro*

**Problemas para Roberto Fonseca**

Após vencer o ABC-RN pelas semifinais da Copa do Nordeste, o Sampaio tem pela frente o Atlético-GO, às 19h deste sábado (23), pela Série B. O técnico Roberto Fonseca tem os desfalques de Bruno Moura, machucado, Willian Oliveira e Rodrigo Fumaça, suspensos.

No lugar de Moura, o lateral-direito Marcelo está à disposição e poderá fazer a sua estreia com a camisa boliviana. O treinador também terá reforços para enfrentar o Atlético Goianiense, como os atacantes Dalberto e Jheimy, que não puderam ser inscritos na Copa do Nordeste, mas estão à disposição do treinador para jogar a Série B.

O Papão do Norte está preparado para encarar o Cavalo de Aço, neste domingo (24), às 17h, no Estádio Castelão. O jogo é decisivo, pois quem sair vencedor vai para as quartas de final da Série D do Brasileiro.

No primeiro jogo, o Imperatriz levou a melhor e

bateu o Moto por 2 x 1. Um empate ou qualquer vitória leva o time colorado para a próxima fase. Já a missão do Rubro-negro é mais árdua, pois precisa vencer por dois ou mais gols de diferença para passar de fase. Uma vitória com um gol de diferença leva a de-

cisão para os pênaltis.

O técnico Luís Miguel vai com um time bastante ofensivo, jogando com três atacantes: Ricardo Maranhão, Márcio Diogo e Val Barreto. Pelo lado do Imperatriz, o treinador Marcinho Guerreiro tem a volta de Júnior Chicaço, o artilheiro da Série D.

**Técnico Tite mudou apenas o capitão**

O Brasil vai enfrentar a Costa Rica com apenas uma mudança: Thiago Silva será o capitão da seleção. Na estreia, o lateral Marcelo estava com a braçadeira, mas agora foi passada para o defensor. A equipe que entra em campo será a mesma que estreou contra a Suíça, quando empatou em 1 x 1, no último domingo. A Seleção vai a campo com Alisson, Danilo, Thiago Silva, Miranda e Marcelo; Casemiro; Paulinho, Philippe Coutinho, Willian e Neymar; Gabriel Jesus.

**Jogos da Copa 2018**

22/06 - sexta

Grupo D

12h00 - Nigéria x Islândia

Grupo E

09h00 - Brasil x Costa Rica

15h00 - Sérvia x Suíça

23/06 - sábado

Grupo F

12h00 - Coreia do Sul x México

15h00 - Alemanha x Suécia

Grupo G

09h00 - Bélgica x Tunísia

24/06 - domingo

Grupo G

09h00 - Inglaterra x Panamá

Grupo H

12h00 - Japão x Senegal

15h00 - Polônia x Colômbia



**SALA DE ENTREVISTA**

O secretário de Agricultura, Pesca e Abastecimento de São Luís,IVALDO RODRIGUES, foi o convidado de ontem (20) do "Sala de Entrevista", quadro exibido no telejornal Portal da Assembleia (TV Assembleia). No bate-papo com o jornalista Juraci Filho, ele destacou os investimentos realizados para a produção, comercialização e escoamento da agricultura familiar na zona rural da capital maranhense. E salientou, também, o sucesso da Feirinha São Luís, iniciativa da gestão do prefeito Edivaldo Holanda Júnior, coordenada pela Secretaria Municipal de Agricultura, Pesca e Abastecimento (Semapa).



**CURSO**

A segunda etapa do Curso de Formação de Brigada de Incêndio, coordenado pelo Gabinete Militar da Assembleia Legislativa, com apoio da Escola do Legislativo e do Corpo de Bombeiros Militar do Maranhão, ocorreu ontem (20), no prédio da Creche-Escola Sementinha e no estacionamento da Casa. O curso teve início no dia 19, com aulas teóricas ministradas pelo primeiro-sargento Kleyton Noronha.



**PROJETO DE LEI**

O Plenário aprovou o Projeto de Lei 148/2018, de autoria do Poder Executivo, que dispõe sobre o acréscimo no prazo de vida útil de veículos no âmbito do Serviço Público de Transporte Alternativo Intermunicipal e Semiurbano de Passageiros do Maranhão (SPTAIMA), instituído pela Lei 7.736, de 25 de abril de 2002. Na Mensagem 040/2018, encaminhada à Assembleia Legislativa, o governador Flávio Dino (PCdoB) argumenta a importância que foi dada à infraestrutura rodoviária do Maranhão, no período de 2015 a 2017, quando foram concluídos 2.500 quilômetros de estradas e vias urbanas.



**PONTE**

O líder do governo na Assembleia Legislativa, deputado Rogério Cafeteira (DEM), destacou o que ele considera um dos grandes feitos do governo Flávio Dino: a chegada das carretas com as peças metálicas para a montagem e conclusão da construção da ponte que liga os municípios de Central e Bequimão, na região da Baixada Maranhense. O deputado argumentou que a obra é um sonho que vinha sendo acalentado há décadas pelo povo daquela região.



**EM BACABAL**

O deputado Roberto Costa (MDB) prestigiou a nona edição da quadrilha Paixão Nordestina, do bairro Alto Cururupu, em Bacabal. A apresentação aconteceu no sábado (17), tendo como tema "Perboire Ribeiro, História e Canções". O parlamentar destacou a importância do evento e parabenizou a organização, sob o comando de Leonardo Silva.



**REGIÃO TOCANTINA**

A deputada Valéria Macedo (PDT) participou da assinatura da ordem de serviço para o início das obras de pavimentação da MA-275, que liga Amarante do Maranhão a Sítio Novo. A parlamentar acompanhou o governador Flávio Dino (PCdoB), que cumpriu agenda de trabalho na região tocantina, na última terça-feira (19). Serão cerca de 40 km de asfalto, atendendo a uma necessidade antiga da população. O trabalho beneficiará toda a região, melhorando a mobilidade e o escoamento da produção.



**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

## RONDA POLICIAL

# “Escondidinho” na cisterna

Suspeito de praticar homicídio é preso escondido em cisterna no bairro Coroadinho. Além do preso, a arma usada no crime foi encontrada

Em rápida ação, a polícia da capital prendeu um dos suspeitos do assassinato de um adolescente de 17 anos no bairro do Coroadinho. O crime aconteceu na tarde da última quarta-feira (20) e no mesmo dia a PM capturou o envolvido dentro de uma cisterna, próximo ao local da execução.

A morte aconteceu nas proximidades da Unidade Mista do Coroadinho. Os policiais militares receberam informações de que os suspeitos do crime estariam escondidos em uma residência, localizada no bairro Alto São Sebastião, região do Coroadinho.

De posse das informações, equipes policiais se deslocaram em busca dos suspeitos. Ao chegarem ao local indicado como esconderijo dos criminosos, um cerco foi fechado.

Após buscas em alguns imóveis, um dos suspeitos, identificado como Radney Silva Porto, de 20 anos, foi encontrado escondido den-



tro da cisterna de uma casa.

Próximo de onde o suspeito foi localizado, foi encontrada uma sacola, de cor cinza, com 1kg de maconha prensada.

Também foi encontra-

do um revólver calibre 38, dentro de um guarda-roupas, em um compartimento onde os pertences do suspeito estavam guardados. Essa arma foi utilizada no assassinato de Hudson Victor Pires Fernandes, de 16 anos.

Entretanto, além de confessar participação no crime, Radney Silva indicou o nome dos outros homens que participaram da ação criminosa. O suspeito foi apresentado no 10º Distrito Policial do Bom Jesus, para que fossem tomadas as providências cabíveis.

**AGORA É HEXA!!!**

**COPA 2018**

**TEMOS PREÇO ESPECIAL PARA ATACADO NOS ARTIGOS DA COPA**



TV DIGITAL PORTÁTIL A PARTIR DE R\$ 349,00 A VISTA

CONSULTE

CELULARES A PARTIR DE R\$ 89,00 A VISTA

PLAY STATION 2 DESTRAVADO CONSULTE

**LINDA GAMES & VARIEDADES**

RUA 7 DE SETEMBRO, 741 - CENTRO  
linda\_variedades@hotmail.com  
3221.5846 | 98751.6917

**PROMOÇÃO DE ANIVERSÁRIO 40% 30%**

**FORMAÇÃO DE VIGILANTES E RECICLAGEM DE VIGILANTES**

**OUTROS CURSOS**

**17 ANOS**

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

Rua Odilon Soares, 39 Monte Castelo  
www.formav.com.br  
formav@formav.com.br

(98) 3253.6801 | 3243.1548  
98421.2741

**PAGUE EM ATÉ**

6x Hipercard Dinero Club Interamcard CREDISHOP Visa Mastercard elo

**TUDO INCLUSO NO VALOR DO CURSO:**  
Camisa, apostila, equipamentos para aulas teóricas e práticas, aluguel de armas e munição + certificado (1 por curso)

\*Promoção válida de 11 a 30/06/18 (até o meio-dia)