

O HEXA ESTÁ PRÓXIMO!

“NEYMAL”, CBF E O TÉCNICO TITE JÁ PLANEJAM A COPA DE 2022

Página 7



99188.8267

www.aqui-ma.com.br

facebook/aqui-ma

São Luís, segunda-feira, 9/7/2018

nº 3.056

aqui
MA

CAPITAL
R\$ 0,50

Em 10 minutos, tudo o que você precisa saber

CONCURSOS EM PREFEITURAS

Prefeituras maranhenses com concursos abertos e salários de até R\$ 15 mil. Preenchimento de vagas em todos os níveis

Página 3

NETO ASSASSINO



“BUCHUDO”
MATA AVÔ
COM FACADA
NO GOGÓ

Página 8

VIOLÊNCIA EXTREMA



MAIS UM
ENVOLVIDO EM
ESTUPRO É PRESO
NA CAPITAL

Página 8

VILA EMBRATEL



VACAS ESTÃO “MORANDO” EM
CONDOMÍNIO DO MINHA CASA

Página 4

PASSA TEMPO

Horóscopo

ÁRIES (21/3 A 20/4)

O fluxo de Saturno muito deverá beneficiar você.

TOURO (21/4 A 20/5)

Novas perspectivas de êxito vão se abrir diante de você.

GÊMEOS (21/5 A 20/6)

Momento em que sua inteligência se elevará devido ao bom fluxo de Vênus.

CÂNCER (21/6 A 21/7)

Você prefere ter uma conversa franca e direta com o seu par amoroso.

LEÃO (22/7 A 22/8)

Estímulo positivo para a vida social e para o relacionamento com os amigos.

VIRGEM (23/8 A 22/9)

Os estudos elevados e a vida cultural estarão favorecidos, assim como o contato com o estrangeiro.

LIBRA (23/9 A 22/10)

Será importante usar de forma construtiva a energia que está disponível.

ESCORPIÃO (23/10 A 21/11)

Não saia da rotina, fale pouco e escute mais.

SAGITÁRIO (22/11 A 21/12)

Bom influência para cuidar de sua beleza física e para submeter-se a operações plásticas.

CAPRICÓRNIO (22/12 A 20/1)

Bons negócios à vista e excelente influência astral à vida sentimental e amorosa.

AQUÁRIO (21/1 A 19/2)

Forças ótimas amizades, mas não confie demais em estranhos.

PEIXES (20/2 A 20/3)

Assuntos econômicos o aborrecerão logo nas primeiras horas.

Novelas

MALHAÇÃO: VIDAS BRASILEIRAS

Globo - 17h30

Amanda decide ajudar Alex no lugar de Hugo. Tito e Garoto se animam com o apoio de Heitor. A galera especula sobre o doador misterioso. Tito convida os amigos para o show beneficente. Rafael tenta conversar com Márcio sobre Alex.

ORGULHO & PAIXÃO

Globo - 18h20

Lady Margareth conta a Darcy o que ocorreu com Briana. O equipamento do jornal está arruinado e deixa Elisabeta e Venâncio espantados. Fani revela o que ocorreu após o sumiço de Josephine para os parentes de Tibúrcio.

DEUS SALVE O REI

Globo - 19h25

Diana pede ajuda a Selena e Amália, ao saber que Catarina planeja atentar contra sua vida. Agnes sonha com a filha de Brice e deduz que ela está viva. Selena conta a Tiago que ela e Amália estão investigando Catarina.

SEGUNDO SOL

Globo - 20h55

Valentim sugere mostrar a nova música de Betó/Miguel para Luzia/Ariella, e Karola contesta. Ícaro marca um encontro com Manuela no show de Luzia/Ariella. Laureta observa Ícaro e Rosa. Remy se aproxima de Luzia/Ariella. Rosa tenta descobrir com Galdino o que Laureta esconde sobre Luzia/Ariella.

Receitas - TORTA DE BANANA RÁPIDA

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 2 xícaras de açúcar;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 2 ovos batidos;
- 1 copo de leite;
- 5 colheres (sopa) de margarina;
- 10 bananas cortadas na horizontal.

MODO DE PREPARO:

- Para a farofa, misture numa vasilha o trigo, o açúcar, e o fermento. Reserve;
- Derreta a margarina, acrescente o leite e os ovos. Mexa bem;

- 3 - Numa fôrma untada, coloque uma camada de farofa e outra de bananas, intercalando;
- 4 - Despeje o líquido por cima, sem mexer;
- 5 - Asse em forno morno até dourar.



Cruzadas

Produto do trabalho do ourives	Newton (símbolo)	Abertura no alto de edifícios	Base da dieta macrobiótica	Tampa da garrafa de vinho	Príncipe grego de cem olhos (Mit.)
Participar de um sorteio	O Rei dos Animais	Formação nos dedos	Árvore comum no continente europeu	Sílaba de "haste"	Engodos de pesca
Resina vermelha de origem vegetal	Armação dos olhos	Certa antena de TV	Augusto (?), teatrólogo brasileiro	Animal-símbolo da fidelidade	O tipo sanguíneo do doador universal
Copiar uma música já existente	Prêmio máximo do Cinema dos EUA	Utensílio de montaria	De preferência	Thiago Lacerda, ator brasileiro	Letra que simboliza o real
Substância essencial à semente (símbolo)	Ato de violência	Hábito do intelectual	Pronome da segunda pessoa do plural	Não, em francês	Letra que simboliza o real
O clímax do futebol	Alçar, erguer	Oersted (símbolo)	Partícula negativa do átomo (símbolo)		
Computador de pequeno porte (red.)	Dispositivo como o radar				

BANCO 3/mom, 4/call - oímno, 5/argos, 6/sensor

Dicas

ELIMINAR A DOR LOMBAR - PARTE 2

5 - Descanse - Durma deitado de lado, com a cabeça bem apoiada num travesseiro, não muito fofo, por pelo menos 8 horas;

6 - Emagreça - Uma das causas da dor nas costas é o excesso de peso, que sobrecarrega as articulações e, por isso, fazer uma dieta desintoxicante para eliminar toxinas e o excesso de líquidos pode ser uma boa estratégia para começar, mas fazer uma redução alimentar confere resultados a longo prazo, mas duradouros;

7 - Acalme-se - Coloque 2 gotas de óleo essencial de lavanda ou macela no travesseiro, pois isso acalma e favorece o sono;

8 - Alongue - Faça alongamento para as costas, mas evite esforços para fazer exercícios, como musculação ou dança.

Piada

PARA EMAGRECER

Doutor, como eu faço para emagrecer? Basta a senhora mover a cabeça da esquerda para a direita e da direita para a esquerda.

Quantas vezes, doutor?

Todas as vezes que lhe oferecerem comida.

Solução

A	E	R	G													
G	C	O	R	R	E	R	O	L	M	O						
J	U	N	C	O	R	R	E	R	O							
S	O	L	U	C	A	O	L	M	O							
L	A	C	A	O	L	M	O									
P	L	A	C	A	R											
L	A	B	S	C	A	R										
C	A	L	L	A	G											
B	O	L	E	S	A	L	T	O								
G	O	L	E	V	A	N	T	A	R							
M	I	C	R	O	D	E	L									
A																

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

Celio Sergio
Superintendente Industrial
celiosergio@oimparcial.com.br

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

Editor responsável
Saulo Duailibe
sauloduailibe@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

CONCURSOS E EMPREGO

8 vagas na Uema e salários de R\$ 8 mil

Continuam abertas as inscrições para quatro novos Concursos Públicos da Universidade Estadual do Maranhão (Uema), que objetivam preencher oito oportunidades para Professores da Carreira do Magistério Superior. Com jornadas de trabalho de 40 horas semanais, os profissionais selecionados devem receber remunerações mensais de até R\$ R\$ 8.236,21, compostas de vencimento básico e gratificação de incentivo.

Os interessados podem se inscrever até o dia 13 de julho de 2018, com taxa de R\$ 100,00. O requerimento de inscrição deve ser dirigido ao Departamento Acadêmico, instruído e protocolado no Protocolo Geral da Uema, em São Luís – MA, ou no Protocolo do Centro de Estudos Superiores de Coelho Neto, de Presidente Dutra, de Timon ou de São João dos Patos, das 14h às 17h. Para qualificar os participantes, serão aplicadas as etapas de provas escrita, didática e julgamento de títulos.

Concursos em prefeituras

Prefeituras maranhenses com concursos abertos e salários de até R\$ 15 mil.

Preenchimento de vagas em todos os níveis

Duas prefeituras do Maranhão estão com concursos abertos para preenchimento de va-

gas em todos os níveis, com salários que chegam a R\$ 15 mil. Confira!

○ Prefeitura de Presidente Dutra

A Prefeitura de Presidente Dutra, no Maranhão, anunciou Concurso Público que visa preencher 1.031 vagas, sendo 413 imediatas e 618 para formação de cadastro.

As vagas são para todos os níveis de escolaridade, com salários que vão de R\$ 954 até R\$ 15 mil, com jornada de 24h a 40h semanais. Os profissionais atuarão nas Secretarias Municipais de Administração e Finanças; Assistência Social e Mulher; e Saúde e Educação.

As inscrições começam às 10h do dia 22 de junho e seguem até o dia 23 de julho deste ano, e devem ser feitas através do site da banca organizadora do concurso, Gabriel Excelência. A taxa de inscrição varia de R\$ 90 a R\$ 140.

○ Provas

As provas objetivas estão previstas para o dia 9 de setembro de 2018. Haverá, ainda, análise curricular, conforme determina o edital (confira ao final da matéria).

○ Prefeitura de Benedito Leite

A Prefeitura Municipal de Benedito Leite, no Maranhão, também abriu Concurso Público para o provimento de vagas existentes no quadro pessoal, para todos os níveis.

As inscrições terminam no dia 8 de agosto, através do site do Instituto Machado de Assis, e a aplicação da prova está prevista para o dia 10 de setembro deste ano. Os salários são de até R\$ 6 mil.

Inscrições para 411 vagas até terça

O Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan) está com inscrições abertas para Concurso Público, que objetiva contratar 411 profissionais de níveis Médio e Superior. O prazo para se inscrever vai até dia 9, na terça-feira.

Divulgado recentemente, o documento comunica a redistribuição de vagas e alteração nos requisitos básicos exigidos para algumas

áreas ofertadas. Além disso, uma das áreas do cargo de Técnico I teve o conteúdo programático alterado.

Com jornadas de trabalho de 40 horas semanais e remunerações mensais que variam de R\$ 3.419,97 a R\$ 5.035,29, as oportunidades ofertadas são para os cargos de Analista I (104), Técnico I (176) e, também, Auxiliar Institucional (131).

Vale lembrar que, den-

tro do total de oportunidades disponíveis, há aquelas que são exclusivas para candidatos que se enquadram nos itens especificados no edital, já disponibilizado para a consulta de informações no site, na íntegra.

Os candidatos interessados podem garantir participação até dia 9 de julho de 2018, às 18h (horário oficial de Brasília-DF), via internet,

por meio do site www.cespe.unb.br. As taxas cobradas variam de R\$ 84,00 a R\$ 117,00.

Como forma de qualificar os concorrentes, serão aplicadas as etapas de provas objetiva e discursiva e avaliação de títulos. As provas estão previstas para serem realizadas no dia 26 de agosto de 2018, no período da manhã e da tarde.

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)

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!
98900-7562 (98) 98701-7082

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
98858-8679

Keru sorvetes
Fabricamos e distribuimos 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

BAIRRO
A BAIRRO

Vacas "moram" em condomínio

Animais ocupam residencial do "Minha Casa, Minha Vida", na Vila Embratel. O residencial Piancó 6 não foi entregue aos cadastrados no programa

Uma denúncia feita por moradores da Vila Embratel registra que vacas ocupam livremente os residenciais Piancó 5 e 6, do programa "Minha Casa, Minha Vida".

De acordo com a moradora da região, Maria José Abreu, que fez o registro da situação, enquanto vacas "moram" no local, moradores esperam a entrega dos apartamentos. "Parece brincadeira,

mas as vacas moram no residencial e a população não", destacou a moradora.

Maria José disse que os portões do residencial estão fechados no cadeado e, os prédios, aparentemente prontos. "Não sei se é de responsabilidade da prefeitura ou da construtora, só acho que tem gente que depende da entrega desses apartamentos. E se começar

a ficar assim, quando for para entregar, já estará todo depredado", enfatizou.

A Prefeitura de São Luís informou que ainda não fez a entrega porque o residencial Piancó 6 ainda está sob responsabilidade da construtora responsável pelo empreendimento e que o repasse do residencial à Prefeitura de São Luís depende de decisão do Governo Federal.

PIS/Pasep agora só em agosto

Cotistas do PIS/Pasep que não fizeram o saque deste ano até o mês passado poderão acessar o recurso a partir de 14 de agosto, quando começa a segunda etapa do cronograma de liberações. As informações são da Agência Brasil. A suspensão durante o mês de julho será utilizada para o cálculo do rendimento do exercício 2017 – 2018. No ano passado, o rendimento foi de 8,9%. Os valores serão repassados de forma corrigida. Na segunda etapa, a partir de agosto, empregados de quaisquer idades poderão solicitar as cotas, segundo o Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão. As cotas são retiradas anuais de recursos depositados em contas de trabalhadores entre 1971 e 1988, quando ficaram inativas em razão da Constituição Federal. Até 2017, o saque era permitido para pessoas com mais de 70 anos, em caso de aposentadoria e em outras situações específicas. A partir do ano passado, o governo federal flexibilizou o acesso para pessoas de todas as idades. Na primeira etapa do cronograma, encerrada no dia 29 de junho, 1,1 milhão de trabalhadores fizeram o saque, retirando uma soma de R\$ 1,5 bilhão. Os valores foram disponibilizados apenas para empregados com idade acima de 57 anos. Na segunda etapa, serão disponibilizadas, inicialmente, as cotas dos correntistas da Caixa Econômica Federal e Banco do Brasil. O crédito em conta será efetuado automaticamente no dia 8 de agosto. A partir do dia 14, correntistas de quaisquer bancos poderão reivindicar o recurso. O prazo ficará aberto até 29 de setembro.



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:
09/07 A
13/07/2018**

SISTEMAS DE ABASTECIMENTOS

	SA-01 SÃO JOSÉ DE RIBAMAR	• ALTO JAGUAREMA
	SA-04 SÃO JOSÉ DE RIBAMAR	• PARQUE SÃO JOSÉ
	SA-05 SÃO JOSÉ DE RIBAMAR	• JARDIM DO TURU

	SA-07 SÃO JOSÉ DE RIBAMAR	• TRIZIDELA MAIOBA • JARDIM ARAÇAGY • ITAGUARÁ • RESIDENCIAL ALVORADA
	SA-08 SÃO JOSÉ DE RIBAMAR	• MAIOBINHA • PARQUE DOS RIOS

	SA-11 SÃO JOSÉ DE RIBAMAR	• JARDIM TROPICAL II
	SA-16 SÃO JOSÉ DE RIBAMAR	• MOROPÓIA

Técnico responsável: Daniel Wanderley

Saiba mais detalhes sobre nossas obras nas redes  

0800 771 0001
brkambiental.com.br/maranhao



TE CONTEI



Perla revela: 'Tentei me matar várias vezes'

Participante do programa Superpop, da RedeTV, exibido na última quarta-feira, 4, a cantora Perla falou sobre a dualidade de sua carreira, dividida entre o funk e o gospel. Sobre as críticas que já recebeu, ela revelou que pensou em suicídio quando a sua vida pessoal era alvo de comentários maldosos. "Por ter tido relacionamentos com pessoas famosas, tive a vida exposta. O que me incomodava era falarem coisas que não eram verdade e não tinha rede social para desmentir. Passei um período muito difícil, queria falar, mas aquilo ficava engasgado e me fazendo mal, juntou com outros problemas da minha vida pessoal... Tentei me matar várias vezes. Mas sabia que tinha algo, um futuro tão grande, olha quanta coisa eu ia perder", desabafou.



Betto Pereira faz quadro de Fernanda Montenegro

Além de cantar e compor, Betto Pereira se dedica ao mundo das artes plásticas. O artista tem uma galeria em Niterói, no Rio de Janeiro, onde expõe suas obras. O talento para as telas e pincéis está conquistando o Estado carioca. A essência da pintura de Betto Pereira está no movimento. Em seu Instagram, Betto compartilhou com os fãs uma obra em que retrata a atriz Fernanda Montenegro interpretando seu papel de Nossa Senhora, no filme *O auto da compadecida*.

Anitta diz que vive perdendo calcinhas

Anitta surpreendeu os fãs ao disparar que vive perdendo calcinhas. A revelação foi feita em bate-papo com a youtuber portuguesa Yolanda Tati, durante uma brincadeira no estilo "pensa rápido". Assim que admitiu sua desatenção com as roupas íntimas, a cantora fez questão de explicar melhor o caso e até interrompeu a entrevistadora, que já preparava outra pergunta. "Eu não vou perdendo calcinhas por 'coisa', não. É que eu vou trocando no show e aí eu vou deixando no camarim, na van...", disse. Na mesma brincadeira, Anitta contou que já saiu na rua de pijama. "Saí um dia desses de pijama, no ano passado. Bateu uma vontade de comer besteira, fui no posto de conveniência de pijama mesmo", brincou. A "Poderosa" ainda citou Mariah Carey e Luís Miguel, como ídolos, e classificou os homens portugueses como gatos, além de dizer que só teve três namorados na vida. Questionada sobre o que gostaria de fazer antes de morrer, a cantora não teve dúvida: "comer tudo o que eu quero".



Prêmio de Jornalismo

Jornalistas de todo o Brasil ganharam um tempo extra para participar da edição 2018 do Prêmio Estácio de Jornalismo. As reportagens veiculadas no país entre 11 de junho de 2017 e 2 de julho de 2018, que tenham o Ensino Superior como tema central, poderão ser enviadas até o dia 20 de julho de 2018. Cada concorrente poderá inscrever até 5 (cinco) reportagens. A premiação irá distribuir R\$ 125 mil para as melhores matérias do ano produzidas sobre o tema. As reportagens poderão ser inscritas por meio do site oficial do prêmio. Além de cadastrar as informações sobre as matérias, é possível fazer o upload dos arquivos das reportagens pela plataforma de inscrição online. O processo é seguro e rápido. Os finalistas terão seus nomes divulgados em setembro e o anúncio dos vencedores será feito durante solenidade, em lugar e data a serem divulgados oportunamente. Mais informações: Andre Marins: (21) 3311-9835/Fernanda Franciosi: (21) 3311-9359/Lívia Diniz: (21) 3311-9291.



HABILITE-SE AGORA!

Por apenas

R\$ 999,00

A VISTA

*Promoção válida até 31/04/2018

GRÁTIS

TODAS AS TAXAS DO DETRAN

VAGAS LIMITADAS GARANTA A SUA!



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



Quando o assunto é economia de energia, algumas dúvidas são bem comuns. Por exemplo: Como economizar energia elétrica em casa? Como gastar menos energia? Como economizar energia no chuveiro? Bem, já que o nosso assunto é economia, você vai conhecer quais são as melhores dicas para economizar energia elétrica. Vamos lá, pessoal!

Máquina de lavar roupas



Separe o dia para lavar roupa e utilize o máximo de roupas indicado pelo fabricante de uma só vez. As pessoas que lavam roupas em pequenas porções e várias vezes por semana certamente têm um gasto muito maior. Outra dica é limpar periodicamente o filtro da máquina e sempre que possível, aproveitar os dias ensolarados para secar as roupas naturalmente, as secadoras de roupa aumentam muito o consumo de energia.

Televisão

Deixe a televisão ligada apenas quando alguém estiver assistindo. O aparelho mais indicado é aquele que possui um timer, ou seja, você pode programar o seu desligamento. Jamais deixe os seus aparelhos em stand-by, o certo é desligá-lo completamente ou retirá-lo da tomada quando não estiver em uso. Dependendo do aparelho e do seu tempo de fabricação, esta função stand-by pode ser responsável pelo consumo de até 18W/H de potência.



Ferro de passar roupa

Assim como na sugestão da máquina de lavar, separe um dia para passar roupa, porque ligar o ferro de passar várias vezes por semana também servirá para aumentar o consumo elétrico. Caso seja necessário interromper o trabalho, mesmo que por pouco tempo, o mais indicado é desligá-lo completamente. Um dica muito interessante, é que você aproveite a temperatura elevada do ferro mesmo após desligar para passar as roupas mais leves, como por exemplo as lingeries.

Chuveiro elétrico

Chegando ao grande vilão quando o assunto é economizar energia, as dicas são bem simples! Tome banho rápidos e eficientes, jamais ultrapasse 15 minutos por dia. Uma instalação inadequada do chuveiro pode aumentar absurdamente o gasto de energia, ou seja, a instalação correta não serve apenas para prevenir acidentes, mas sim para favorecer o gasto ideal. Sempre que possível, tome banhos com o chuveiro na posição verão ou até mesmo completamente desligado. Jamais reaproveite uma resistência queimada, porque além de aumentar o consumo de energia, esta situação pode colocar em risco a segurança de quem usa este equipamento.

Como economizar energia elétrica?

É importante compreender que é papel de todos ajudar no combate ao desperdício de energia elétrica. Talvez você esteja se perguntando, mas como posso fazer isso? A resposta é bem simples, quando mudamos algumas atitudes cotidianas, o consumo de energia reduz consideravelmente e além de gastar menos dinheiro, ainda ajudamos na preservação do meio ambiente, aumentando o tempo de vida dos recursos não-renováveis

Como gastar menos energia elétrica em casa?

O primeiro passo começa quando você planeja a sua casa, escolha sempre as cores claras para pintar as paredes e tetos, isso faz com que o ambiente fique naturalmente mais claro e a necessidade de acender a luz em horários indesejados seja muito menor. Outra atitude que pode favorecer esta iluminação natural dos cômodos está na escolha das janelas e nos seus posicionamentos. Sendo assim, abra bem as cortinas e deixe a luz natural entrar!



Use corretamente os eletrodomésticos!

Lâmpadas

Agora falando da iluminação artificial, o indicado é sempre optar pelas lâmpadas de led ou fluorescentes, além de uma iluminação muito mais eficaz, estes modelos geram um gasto muito menor quando comparadas as lâmpadas incandescentes. Jamais deixe as luzes acesas sem necessidade, sendo assim, apague as luzes sempre que sair daquele local.

Geladeira

O primeiro passo para gastar menos energia com a geladeira está no seu controle de temperatura, deixe-a na posição inverno e ajuste o termostato para evitar desperdício de consumo. Jamais forre as prateleiras com plásticos ou panos e nunca use a parte traseira da geladeira para secar roupas e tênis, isso faz com que haja um esforço dobrado do equipamento. Observe se as borrachas de vedação da porta estão em bom estado de conservação e por fim, não coloque o fogão e a geladeira próximos, porque um irá interferir no funcionamento ideal do outro e aumentar o consumo de energia

AQUI
ESPORTES**Lukaku é
problema para
zaga da França**

O zagueiro Raphael Varane já projeta o duelo que a França terá pela frente contra a Bélgica, seleção que conta com o centroavante Romelu Lukaku. O defensor será um dos principais responsáveis por marcar o atacante belga em uma das semifinais da Copa do Mundo, às 15h, de terça-feira, em São Petersburgo. "Lukaku é um problema para qualquer defesa. É um jogador poderoso e não se pode dar espaços, porque ele se aproveita disso", analisou o jogador do Real Madrid em coletiva de imprensa concedida no sábado, em Istra. No geral, Varane crê que as próximas partidas do Mundial serão equilibradas.



"Neymal"

A eliminação da Seleção Brasileira nas quartas de final da Copa do Mundo, para a Bélgica, foi bastante repercutida pela imprensa europeia. Alguns dos principais jornais esportivos do Velho Continente publicaram a derrota brasileira por 2 a 1.

Quase todos deram destaque para Neymar, fosse nas manchetes ou apenas nas fotos que estampavam as capas. Curiosamente, o Mundo Deportivo, da Espanha, que cansou de citar o jogador quando ele atuava

pelo Barcelona, foi o que trouxe tons mais críticos à atuação do atacante. Em sua capa, mostrou o jogador deitado no gramado com a manchete: "Neymal".

O comportamento de Neymar na Copa foi bastante explorado pela imprensa mundial e se tornou uma das maiores polêmicas do torneio. O jogador foi muito criticado por simular faltas e agressões nos jogos na Rússia e se tornou alvo de ataques e piadas de jornais e torcidas da Europa.

CBF deve renovar com Tite

A eliminação nas quartas de final da Copa do Mundo da Rússia não alterou a disposição da CBF de renovar o contrato do técnico Tite. A intenção é oferecer ao treinador um novo contrato – o atual termina agora – pelo período de quatro anos, encerrando-se no Mundial do Catar, em 2022. O treinador gosta da ideia.

O trabalho de Tite, iniciado no segundo semestre de 2016, ainda com a CBF sob o comando de Marco Polo Del Nero, hoje banido do futebol pela Fifa, é bem avaliado pela nova diretoria da entidade. Os dirigentes consideram que ele e seus pares implementaram conceitos modernos de preparação e planejamento e que o trabalho de campo é de alto nível.

Rogério Caboclo, atual CEO da entidade e futuro presidente da CBF – assume em abril do próximo ano –, é quem está à frente das conversas com o empresário de Tite, Gilmar Veloz. Um contato preliminar foi feito e outros ocorrerão nos próximos dias, já no Brasil.

Se for mantido até 2022, será a primeira vez que um treinador continuará à frente da Seleção desde Zagallo, entre 1970 e 1974. Telê Santana foi o treinador em 1982 e 1986, mas não de maneira seguida.

Após eliminação do Brasil, o camisa 10 brasileiro foi alvo de críticas dos europeus durante toda a Copa do Mundo



Outros jornais

Um dos principais jornais esportivos da Europa, o La Gazzetta Dello Sport, da Itália, foi outro que estampou a foto de Neymar na capa, decepcionado diante da comemoração de um dos gols dos belgas. A manchete, porém, foi destinada ao adeus de toda a equipe brasileira: "Seleção".

O Marca, da Espanha, e o Corriere dello Sport, também da Itália, foram outros diários que estamparam fotos de Neymar em suas capas. Os dois, porém, preferiram exaltar o lado vencedor. O jornal espanhol publicou a manchete "Martínez reinventa o Mundial", elogiando o técnico Roberto Martínez, da Bélgica, enquanto o italiano escreveu: "Bons estes europeus".

A disputa da Copa do Mundo apenas por europeus – afinal, França e Bélgica duelaram nas semifinais, enquanto os outros confrontos de quartas terão Inglaterra x Suécia e Rússia x Croácia – também foi explorada pelo diário As, da Espanha. Em sua capa, o jornal publicou: "Euromundial", com uma foto de Ederson, Thiago Silva e Neymar decepcionados, sendo o último consolado por Miranda.

Seleção chegou "quebrada"

A delegação da Seleção Brasileira deixou a Rússia na tarde do último sábado (7), após passar a noite de sexta-feira em Kazan, na sequência da eliminação nas quartas de final da Copa do Mundo, definida com a derrota por 2 a 1 para a Bélgica. O grupo desembarcou, no Rio de Janeiro, nas primeiras horas da manhã de domingo.

O avião fretado fez uma escala em Madri, na Espanha. A grande maioria dos jogadores convocados por Tite atua no futebol da Europa, para onde podem retornar, embora as ligas do continente estejam em período de férias.

RONDA POLICIAL

Envolvido em estupro é preso

A quarta pessoa envolvida no caso de roubo, cárcere privado e estupro, que aconteceu no Centro de São Luís na última quarta-feira (4), foi presa. Um casal foi assaltado, agredido e, a mulher, estuprada.

Após ter prendido Marcos Fernando Cardoso, a polícia conseguiu capturar José Gonçalves Filho.

Segundo a delegada Fernanda Chaves, a dupla, por meio de uma associação criminosa, manteve um casal, vítima de roubo qualificado por outros criminosos, em cárcere privado em uma reserva localizada no Centro. Ainda de acordo com a delegada, durante o crime de cárcere, Marcos praticou o crime de estupro contra uma das vítimas, enquanto José vigiava o local, no intuito de evitar a fuga da vítima, possibilitando assim o estupro.

Neto assassino

Homem mata o próprio avô com uma facada no pescoço. O idoso de 81 anos dormia no momento que foi assassinado de forma covarde

A Polícia Civil do Maranhão, através da Delegacia Regional de Bacabal, em ação conjunta com a Polícia Militar, prendeu em flagrante delito, Fracimilson Lopes Cabral, mais conhecido como "Buchudo", de 23 anos.

Buchudo é o principal suspeito de ter assassinado o próprio avô, com uma facada no pescoço, quando ele dormia em uma rede. A vítima, Francisco Nunes Cabral, de 81 anos, não teve nem chance de defesa. O crime aconteceu em um residencial, localizado na Rua do Setúbal, em Alto Alegre.

Após o brutal assassinato, Buchudo conseguiu fugir, mas foi interceptado pela guarnição da PM, na Rua Santa Luzia. O neto assassino é conhecido pela polícia, pois possui ficha extensa.



Discussão por som acaba em morte

Uma discussão por causa de som alto terminou com uma morte, em Imperatriz. Wemerson Reis de Oliveira, de 23 anos, foi assassinado covardemente com duas facadas, uma no peito e outra na barriga. O rapaz ainda chegou a ser socorrido, mas morreu após dar entrada no Socorrão Municipal de Imperatriz.

O crime aconteceu no Povoado Açaizal, quando Wemerson estava em casa e dois homens, que estavam em um veículo Fiat Palio, de cor prata, estacionaram na porta. Como o som estava muito alto, ele foi pedir para abaixar, momento em que um dos suspeitos o agrediu com duas facadas. Os suspeitos foram identificados apenas como "Flávio" e "Zanoi". A polícia continua as buscas para prender os envolvidos.

Quadrilha presa por receptação

O Serviço de Inteligência do 14º Batalhão de Polícia Militar tirou de circulação quatro homens suspeitos de receptação, no Parque Alvorada I, em São Luís, depois que apreendeu 40 caixas de marcha e oito motores de carros variados com a numeração suprimida.



A polícia prendeu os homens identificados como Zennon da Silva Sousa, Sebastião Alves da Costa, Raimunda Nonata Rocha Sousa e Francisco Gomes de Sousa Filho.

Os objetos foram encontrados no quintal da residência de Sebastião Alves. Questionado sobre a procedência das peças, revelou que pertencem a João da Silva Sousa, proprietário da Loja "João Vitor Autopeças".

Os indivíduos foram conduzidos e apresentados na Delegacia de Roubos e Furtos, sem lesões corporais.

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:	CONSULTAS MÉDICAS	PRINCIPAIS EXAMES (FAZEMOS EXAMES PARA CONCURSO)
<ul style="list-style-type: none"> Cardiologista Eco, Mapa, Holter Ginecologia Risco Cirúrgico Ultrassom Endoscopia 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 ELETRCARDIOGRAMA (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 ULTRASSONOGRÁFIA a partir de R\$ 80,00 VIDEOLARINGOSCOPIA R\$ 150,00

TEMOS LABORATÓRIO