



99188.8267



www.aqui-ma.com.br



facebook/aqui-ma

São Luís, terça-feira, 10/7/2018

nº 3.057

aqui

CAPITAL
R\$ 0,50

MA

Em 10 minutos, tudo o que você precisa saber

O CAMPEÃO VOLTOU



SAMPAIO RETORNA A SÃO LUÍS E A CIDADE FICA EM FESTA

Página 7

PAÇO DO LUMIAR

POLÍCIA INVESTIGA ASSASSINATO DE VENDEDORA DE MINGAU

Página 8

TATI LOBÃO



DIGITAL INFLUENCER POSA NA PRAIA DE COPACABANA

Página 5

SELETIVO DO SESC E EMPREGOS NA ILHA

Sesc abre seletivo para o cargo de cozinheiro e várias vagas de emprego estão disponíveis na região metropolitana de São Luís. Não perca!

Página 3

JUSTIÇA POPULAR

ASSASSINOS DE IDOSOS SÃO MORTOS

Página 8



ACIDENTE DEIXA UMA PESSOA MORTA NO MARANHÃO

Página 8

REGIÃO METROPOLITANA

4 BRABÕES SÃO PRESOS POR CRIMES CONTRA MULHERES



Página 8

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 em vista e excelente influência astral as a vida sentimental e amorosa.

AQUÁRIO (21/1 A 19/2)

Fará 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.

Orgulho & Paixão

Globo 18h20

Susana ataca Briana e todos se surpreendem. Julieta revela a Jane o trabalho de Camilo. Tibúrcio não aceita que Josephine fique na mansão. Edmundo e Rômulo contrariam o pai. Mariana decide revelar seu disfarce a Brandão.

Deus Salve o Rei

Globo 19h25

Amália confirma a Afonso que está atrás de provas dos crimes cometidos por Catarina. Afonso diz a Gregório que eles precisam vigiar os passos de Catarina. Selena e Amália decidem ir à casa do pai de Héber para investigar o paradeiro de Augusto.

O Outro Lado do Paraíso

Globo 20h55

Manuela se desespera e Ícaro tenta acalmar a irmã. Maura e Selma chegam para o jantar na casa de Ionan e Doralice. Ícaro não conta para Laureta o que descobriu sobre Luzia/Ariella. Ionan se envergonha com o interrogatório que Doralice faz com Maura e Selma. Edgar discute com Karen.

Receitas – COCADA MOLE DE LARANJA

INGREDIENTES:

200g de leite condensado;
250g de açúcar;
300ml de suco de laranja;
50g de coco ralado;
5 cravos.

MODO DE PREPARO:

1 - Em uma panela grande e de fundo grosso, coloque o açúcar, o suco de laranja e os cravos; leve para cozinhar em fogo baixo;
2 - Misture bem e, em seguida, acrescente o coco ralado e o leite

condensado;

3 - Ainda em fogo baixo, misture sem parar até que o doce comece a engrossar e ficar mais consistente;
4 - Assim que começar a desgrudar do fundo da panela, desligue;
5 - Transfira para recipientes individuais e finalize com cravos a gosto;
6 - Você também pode salpicar coco ralado por cima;
7 - Leve para a geladeira até a hora de servir;
8 - Você também pode substituir o suco de laranja por suco de maracujá ou suco de abacaxi. Também ficam deliciosas!

Cruzadas

Enganador; trapaceiro	Restabelecido da doença	Permanência	Brinquedo acionado por barbante	Desavença; briga
Matador				
A sobra das feiras livres (bras.)	Corrige (a maquiagem)			
		(?) bag, dispositivo de carro		(?) Camilo, padroeiro dos doentes
Tico-(?), ave da fauna brasileira	Polegar (pl.)			
	Litoral			
		Regente de orquestra	A geleia exclusiva da abelha-rainha	
Afiação; angústia		Limite; fronteira (fig.)		
			À (?): ao acaso	Conferir com poder real
Esportista				Instrumento do metalúrgico
Prande através de cordas		Desatado; desprendido		
		Suco		
Nome de homem	Santa (abrev.)			O que te pertence
			Sílabas de "troca"	
Novo em idade; jovem	Mulher de cor trigueira			
		Líquido eliminado na sauna		

3/atr. 4/xepa. 5/rosta — março — tomo. 8/encrena. BANCO

Dicas

COMO DESINCHAR OS OLHOS

- 1 - A receita mais utilizada é o uso de compressas na região dos olhos. Comece pegando um saquinho de chá verde morno aplique nos olhos fechado por 4 minutos.
- 2 - Logo em seguida aplique um creme para a região dos olhos e com uma colher gelada massageie a região, faça movimentos a partir de dentro para fora.
- 3 - Basta finalizar a massagem e secar delicadamente a região com algodão. O inchaço terá diminuído.
- 4 - Um caso muito comum é o inchaço dos olhos por conta da retenção de líquido ou pela desidratação durante o sono e, por isso, que é aconselhado, no dia seguinte, beber líquido.

Piada

MARIDO CHEGANDO EM CASA

O Marido chega em casa 3h da manhã e a mulher lhe pergunta:
- Isso é hora de chegar?
O marido responde:
- Não tô chegando não, só vim pegar o carregador do celular...
AIII É MACHO...
O enterro dele é amanhã às 16 horas (4 da tarde).

Solução

E	L	O							
E	L	S	S	I	N	O			
E	L	S	S	I	N	O			
S	S	A	S	S	I	N	O		
A	S	S	I	N	O				
A	S	S	I	N	O				
A	S	S	I	N	O				
A	S	S	I	N	O				
A	S	S	I	N	O				
A	S	S	I	N	O				
A	S	S	I	N	O				
A	S	S	I	N	O				
A	S	S	I	N	O				
A	S	S	I	N	O				
A	S	S	I	N	O				
A	S	S	I	N	O				
A	S	S	I	N	O				
A	S	S	I	N	O				
A	S	S	I	N	O				
A	S	S	I	N	O				
A	S	S	I	N	O				



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

R\$ 1.670 e mais benefícios

Sesc abre seletivo para o cargo de cozinheiro. O processo seletivo inclui prova de conhecimentos específicos composta por 20 questões

Se você possui Ensino Médio completo e curso técnico de cozinheiro, o Sesc está com uma ótima oportunidade na área. Exigindo um mínimo de seis meses de experiência e habilidades em preparo, corte, limpeza e tempero dos alimentos, seguindo o cardápio preestabelecido

e aplicando os procedimentos técnicos que garanta qualidade e segurança à clientela do Sesc, o período de inscrição é de 18 a 20 de julho, exclusivamente no Condomínio Fecomércio/Sesc/Senac, localizado na Avenida dos Holandeses, das 8h30 às 11h30 e das 14h às 16h.

Os interessados devem apresentar cópias e originais dos seguintes documentos: ficha de inscrição preenchida, uma foto 3x4 (colorida), RG e CPF, Certificado ou Declaração de Conclusão de Ensino Médio, Carteira de Trabalho e Previdência Social, experiência profissional

comprovada, currículo atualizado e certificados de cursos de capacitação e aperfeiçoamento, caso tenha. A carga horária é de 44h semanais e apresenta um salário de R\$1.670, além de benefícios como vale transporte, auxílio alimentação, assistência médica e mais. O

processo seletivo inclui prova de conhecimentos específicos composta por 20 questões, que será realizada no dia 5 de agosto, teste prático de 8 a 13 de agosto e entrevista de 15 a 17 de agosto. O resultado final está previsto para o dia 31 de agosto.

EMPREGOS DISPONÍVEIS EM SÃO LUÍS

Auxiliar-administrativo –

Requisitos: Ensino médio completo; conhecimento intermediário em informática; boa comunicação e proatividade; experiência com rotinas administrativas. Interessados devem enviar currículo com o assunto "auxiliar administrativo" para o e-mail: Ofimizeconsultoriarh@gmail.com

Gerente comercial – L&C promotoria contrata gerente comercial. Necessário Ensino Superior completo ou cursando; Ter CNH categoria B; habilidades com pacote office e disponibilidade para viajar. Interessados devem enviar currículo para: rh@lcpromotora.com.br

Montador – Necessário saber montar divisórias, forro, gesso, móveis, acartonado, esquadrias de vidro e alumínio e piso Paviflex. Interessados devem enviar currículo com o assunto "MONTADOR" para o e-mail: recursoshumanos@polcengenharia.com.br

Atendente (Pessoas com deficiência) – Para trabalhar com atendimento ao cliente por telefone. Necessário ser simpático(a), ter boa comunicação e experiência com atendimento a cliente. Interessados devem enviar currículo, contendo o CID, com o assunto: ATENDIMENTO (PCD) da vaga que se enquadra para: vagas.saoluis@hotmail.com

Diversas Vagas

Cozinheiro; Auxiliar de cozinha; Açougueiro; Churrasqueiro; Serviços gerais. Interessados devem enviar

currículo e colocar no assunto o cargo pretendido, para o e-mail: selecaorestaurantesz@hotmail.com

Estágio (Diversas vagas)

Administração – necessário estar cursando Administração, técnico ou superior, com formação prevista para no mínimo 1 ano. Não é necessário experiência. Deve informar o período e horário do curso no currículo. Bolsa R\$900,00 + Auxílio transporte.

Receptionista – Necessário ter experiência mínima de 2 anos com atendimento ao cliente, ser simpático(a).

Vendedor de peças – Necessário ter experiência mínima de 2 anos com peças automotivas.

Mecânica automotiva – Necessário estar cursando a partir do 1º período do curso de eletromecânica, mecânica, eletrotécnica ou automação, com formação prevista para no mínimo 1 ano. Interessados devem enviar currículo com o título da vaga pretendida no assunto para: vagas.saoluis@hotmail.com

Pedagogia – Estágio

Vaga de estágio aberta para estudantes de Pedagogia. Alunos a partir do 3º período. Os interessados devem fazer cadastro no site sne.iel.org.br/ma. Para maiores informações, entrar em contato: estagioiel@fiema.org.br / (98) 3212-1894.

Jornalismo – Estágio

Atenção, vaga de estágio abert

ta para estudantes de jornalismo. Alunos a partir do 4º período. Os interessados devem fazer cadastro no site sne.iel.org.br/ma. Para maiores informações, entrar em contato: estagioiel@fiema.org.br / (98) 3212-1894.

Assistente de qualidade – Superior completo em Administração, Engenharia de Produção ou áreas afins. Experiência mínima de seis meses na área de gestão de qualidade, aprimoramento de processos, padronização, programa 5S, tratamento de não conformidade etc. Nível de informática avançado. Desejável conhecimento no sistema SAP. Se você está entre os requisitos solicitados, envie seu currículo para rh@serhum.com.br e participe!

Auxiliar de manutenção – Clínica de hemodiálise contrata profissional para auxiliar de manutenção que tenha conhecimentos em hidráulica, elétrica e mecânica. Cursos técnicos serão um diferencial em alguma das áreas citadas. Interessados devem enviar currículo para: manutencao@nephroma.com.br até o dia 11/07.

Telemarketing – Trabalhar de segunda a sábado; Necessário ter Ensino Médio completo, experiência. Ser pontual, ter boa comunicação, ser desinibida, desenhada, saber trabalhar com metas. Interessadas devem enviar currículo para: selecao.saoluis@hotmail.com

Ciências contábeis – Estágio

Vaga de estágio aberta para es-

tudantes de Ciências Contábeis. Alunos a partir do 5º período. Os interessados devem fazer cadastro no site sne.iel.org.br/ma. Para maiores informações, entrar em contato: estagioiel@fiema.org.br / (98) 3212-1894.

Professor de zumba ou fitdance – Studio de treinamento funcional arrenda espaço para professor de zumba ou fitdance. As terças e quintas, das 17h as 22h. Telefone para contato: (98) 987383760.

Jovem aprendiz

Vagas destinadas para primeiro emprego. Jovens entre 18 e 22 anos que nunca tiveram a CTPS assinada. Interessados devem encaminhar currículo com assunto: "APRENDIZ" para: vagas.saoluis@hotmail.com

Receptionista – O Juríd tem uma vaga noturna para receptionista que se encaixa ao seu perfil. Ambos os sexos. Interessados devem

enviar currículo para: lorenabarbosa@gmail.com

Técnico em Administração – Estágio

Vaga de estágio aberta para estudantes de Técnico em Administração. Empresa localizada no São Francisco. Os interessados devem fazer cadastro no site sne.iel.org.br/ma. Para maiores informações, entrar em contato: estagioiel@fiema.org.br / (98) 3212-1894.

Precisa-se de Vendedores com Experiência de Atendimento em Farmácia.

(98) 98829-8852
99974-8435

OPORTUNIDADE
40 VAGAS P/ BOLSA DE ESTUDOS
OPERADOR DE CAIXA
+ Primeiros Socorros Básico
+ Informática Aplicada **NOVIDADE**
+ENCAMINHAMENTO P/ VAGAS EM:
LOJAS • SHOPPINGS • SUPERMERCADOS • FARMÁCIAS
+CARTA DE RECOMENDAÇÃO
ENVIE SMS/WHATSAPP e GANHE
DESCONTO ATÉ 50%
☎ 98833-1000 / 3242-1000 / INTERDIGITUS

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 ☎

BAIRRO A BAIRRO

Aulões do Enem começam no Maranhão

O Governo do Estado, por meio da Secretaria de Estado da Educação (Seduc), iniciou neste mês aulas preparatórias para o vestibular com o objetivo de preparar estudantes da 3ª série do Ensino Médio, de escolas localizadas na capital, para o Exame Nacional de Ensino Médio (Enem). Durante as aulas são discutidos principais tópicos de conteúdos mais avaliados no Enem, resolução de problemas de questões do exame e vestibulares, além de simular a realização de avaliação juntos aos estudantes da 3ª série do Ensino Médio com base nas habilidades da matriz do Enem em todos os componentes curriculares. A aula acontece de segunda a sexta-feira, com duração de cinco horas, sendo um componente curricular por dia nas áreas de: Língua Portuguesa, Espanhol, Educação Física, Matemática, Sociologia, Geografia, Artes, Inglês, Redação, Física, Filosofia, História, Química e Biologia. Além disso, para aliviar a pressão dos estudos, mas sem perder o foco, a coordenação do projeto preparou uma programação cultural que inclui música, dança, esporte, recreação, entre uma aula e outra.



Obras em ritmo acelerado

Iphan, em parceria com a prefeitura, avança em obras com serviços em nova quadra da Rua Grande

O Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan) deu início, nesta semana, aos serviços de requalificação urbana na segunda quadra da Rua Grande, novo trecho da via contemplada com obras de requalificação executadas pelo Iphan, em parceria com a Prefeitura de São Luís. O projeto de revitalização da Rua Grande integra as ações do "PAC Cidades Históricas", que também está recuperando todo o Complexo Deodoro, compreendido pelas praças Deodoro e Pantheon, além das alamedas Silva Maia e Gomes de Castro.

Os serviços na segunda quadra da Rua Grande compreendem o trecho entre as ruas de Santaninha e

Santa Rita. O projeto da Rua Grande inclui ainda embutimento total da fiação telefônica e elétrica, drenagem profunda e esgotamento sanitário, drenagem fluvial, novos equipamentos urbanos, novo piso e pontos de acessibilidade, reduzindo barreiras físicas e melhorando o acesso de pedestres. O projeto prevê ainda pavimentação com nivelamento das vias, instalação de novo mobiliário urbano (bancos, lixeiras, etc), nova rede de iluminação pública, além de sinalização viária e turística.

Praça da Mãe d'Água recebe requalificação

A Praça da Mãe d'Água, outro espaço do Centro da

cidade contemplado por obras de requalificação executadas pelo Iphan, na região da Praça Dom Pedro II, também está com obras em fase adiantada de execução. O projeto no logradouro contempla a reforma do piso de pedra; novo paisagismo, recuperação da fonte da Mãe d'água e nova instalação hidráulicas e elétricas no espaço. A fonte luminosa e a escultura da Mãe d'Água retornarão restauradas ao seu local de origem. As obras de reforma em todas as praças favorecerão ainda a acessibilidade, com faixas de pedestres, rampas nas calçadas com contrapiso em concreto, além de sinalização tátil.

UTI Pediátrica Cardiológica no Carlos Macieira

O Hospital Dr. Carlos Macieira, em São Luís, inaugurou uma UTI Pediátrica Cardiológica no prédio onde funciona, no Renascimento. A estrutura foi feita para atender crianças cardiopatas com necessidade de cirurgia. As crianças internadas serão acompanhadas por equipe multiprofissional 24 horas por dia. A primeira cirurgia já foi realizada com sucesso. A previsão é de 15 cirurgias por mês em crianças de zero a 14 anos com patologias cardíacas congênitas. O hospital é uma unidade de saúde pública da rede estadual e atende pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

A estrutura tem nove leitos de UTI, oito de enfermaria de retaguarda, brinquedoteca, equipe multidisciplinar especializada e atendimento humanizado. A equipe é formada por médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas e fonoaudiólogos. A UTI Pediátrica Cardiológica é a primeira da rede estadual. Atualmente, cerca de 300 crianças aguardam na fila por uma cirurgia cardiológica no Maranhão. O atendimento será destinado às crianças reguladas de unidades de referência infantil, como a Maternidade de Alta Complexidade do Maranhão e o Hospital Infantil Dr. Juvêncio Mattos, além de hospitais dos municípios do interior maranhense. Os pacientes assistidos serão exclusivamente cardiopatas e com o diagnóstico de patologia cirúrgica.

TE CONTEI



Karol Sampaio **exibe, em praia do Piauí, biquíni em homenagem ao São João**

A apresentadora Karol Sampaio também está turstando. A bela publicou em suas redes sociais uma foto nas areia da praia da Barrinha, em Cajueiro da Praia, no Piauí. A publicação da influencer não só chamou atenção pela beleza natural do lugar, como também a sua boa forma. O biquíni que usou para mostrar as curvas, em homenagem ao São João do Maranhão, com estampas de bandeirinhas e matraca. "Aqui no Paraíso ... A energia desse lugar é surreal! E claro, com o meu bommm Biquini exclusivo e q fiz um mix das estampas bandeirinhas e matraca da coleção", escreveu na legenda.

Tatiana Lobão **exibe corpão no Rio de Janeiro**

A influencer Tatiana Lobão foi mostrar suas belas curvas no Rio de Janeiro. A musa fitness postou em sua página no Instagram uma foto com um lindo maiô vermelho, mostrando seu corpo escultural. Na foto, Tatiana, na sacada, tem como fundo um belo pôr do sol, na praia do Rio. Em outra publicação, a bela postou uma foto no Belmond Copacabana Palace, na beira da piscina. Não faltaram elogios na publicação da bela. "Sinônimo de beleza maranhense", escreveu um internauta; "Minha DEUSA GREGA EU TE AMO !!SE DEUS FEZ OUTRA DE VC TA DECORANDO A CASA DELE !!ÓTIMA SEMANA PRA VC MEU AMOR!", disse outra.



Al Danuzio **posta foto em clima de romance na Lagoa do Cassó**

O ator maranhense Al Danuzio aproveitou o fim de semana em grande estilo. Al Danuzio postou uma foto em clima de romance com a esposa, a atriz e produtora Luna Granda, na Lagoa do Cassó, localizada no município de Primeira Cruz. "Sonhar um sonho a dois, e nunca desistir da busca de ser feliz... é para pouco! (Cecília Meireles). Pequeno registro do fim de semana inesquecível vivido nesse paraíso maranhense chamado Lagoa do Cassó." Escreveu o ator.



Trio Vocal **publicou a galeria de fotos do São João da Thay nas redes sociais**

O Trio Vocal formado pelas cantoras Tássia Campos, Camila Boveri e Milla Camões compartilhou com os fãs uma galeria de fotos da apresentação no São João da Thay, que aconteceu dia 28 de junho. O trio fazia parte das mais de 15 atrações que subiram ao palco do Multicenter Sebrae para a festa beneficente, que doaria toda a renda para a APAE de São Luís. Na legenda: "Muitos cliques lindos do @kayosousa no @saojoaodathay surra de boniteza!"



Drika Pinheiro **faz Show no Mokai**

Dia 13 de julho, Drika Pinheiro sobe ao palco do Mokai Lounge Bar para apresentar mais um show para seus fãs a partir das 22h. O Mokai fica na Avenida dos Holandeses e a cantora vai cantar o melhor do sertanejo. Ingresso: R\$ 15.

PROMOÇÃO DE ANIVERSÁRIO **40%** **30%** **17 ANOS**

FORMAÇÃO DE VIGILANTES E RECICLAGEM DE VIGILANTES **OUTROS CURSOS**

PAGUE EM ATÉ 6x **TUDO INCLUSO NO VALOR DO CURSO:** Camisa, apostila, equipamentos para aulas teóricas e práticas, aluguel de armas e munição + certificado (1 por curso) *Promoção prorrogada de 03/07 a 07/07/18

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

APP fitness e saúde

Conheça cinco aplicativos que vão contribuir para a sua saúde fitness. Alguns são gratuitos e outros chegam a custar apenas R\$ 9

Os aplicativos de fitness explodiram em popularidade por tornarem os treinos mais eficientes ou, no

mínimo, mais divertidos. Seleccionamos os cinco mais interessantes para as mais diversas plataformas: tem

de corrida imaginária de caça a zumbis até o popular clube de fitness da Nike. Veja abaixo:



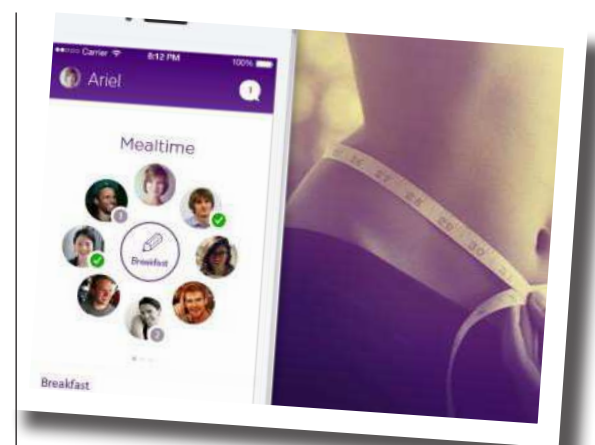
Runstatic

Vendido como "o app de fitness que realmente dá resultados", este Runstatic é voltado para quem gosta de desafios. Ele propõe diversos treinos através de vários exercícios. As demonstrações são feitas através de vídeos em HD com avatares realistas. Há uma versão paga por 5 dólares, que desbloqueia mais de 50 exercícios.



RunKeeper

O RunKeeper é um dos aplicativos mais antigos desse gênero, mas ainda segue como um dos mais eficientes. Ele permite traçar rotas e exibir dados sobre suas corridas, seja cooper ou bike, usando o GPS do smartphone. Também dá para se conectar com os amigos e comparar resultados (há quem veja nisso um incentivo). O mais divertido é um "treinador" ao vivo que fica ao ouvido mostrando seu tempo e desempenho. É gratuito.



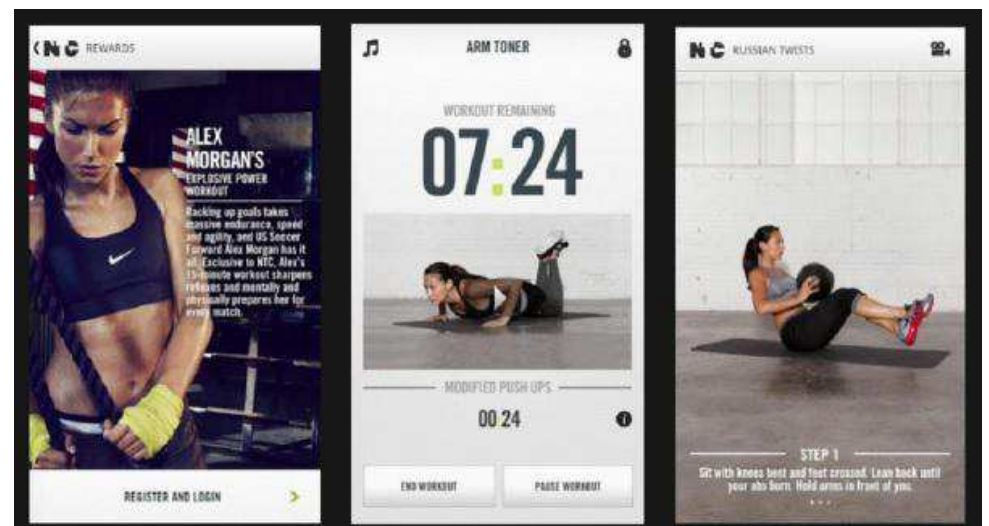
Noom Weight

Um dos mais populares na loja da Apple recentemente, o Noom Weight te ajuda a cumprir metas de dieta. O usuário diz quanto deseja perder de peso e dá informações sobre o regime. A partir daí o app atua como um "vigilante", analisando e ajudando o desempenho. Ainda é possível fazer um grupo de usuários para uma ajuda mútua. Também é gratuito.



Zombies, Run 3

Com esse aplicativo qualquer corrida chatíssima fica divertida, já que tudo se transforma em uma caça a zumbis. O app cria uma narrativa enquanto você corre ao mesmo tempo que te informa sobre seus resultados, desempenhos e o que pode ser melhorado. O único defeito é que o "Zombies, Run" não é gratuito, como a maior parte dos apps desse tipo. Sai por 4 dólares, na AppStore, e R\$ 9, no GooglePlay.



Nike Fitness Club

Um dos mais populares aplicativos de saúde, o Nike Fitness Club traz mais de 100 treinos, de 15 a 45 minutos, com áudios e vídeos. Ele traz, ainda, versões divididas por níveis básico, intermediário e avançado. A interface é uma das melhores dos apps testados. E, como os demais, há a opção de compartilhar resultados nas redes sociais. Ele é gratuito.

AQUI
ESPORTES

Bélgica é a melhor

Goleiro francês afirma que a Bélgica é a melhor Seleção da Copa do Mundo. As duas Seleções se enfrentam na tarde desta terça

Croácia vai ter defalques na semi

Duas classificações após a disputa de 120 minutos e pênaltis contra Dinamarca e Rússia deixaram sequelas no elenco da Croácia, que na quarta-feira enfrenta a Inglaterra às 15h, em Moscou, pela semifinal da Copa do Mundo. Na briga por uma vaga à decisão, o time não terá o lateral-direito titular e ainda pode perder o goleiro, herói das duas classificações nos pênaltis.

O lateral-direito Sime Vrsaljko, que joga no Atlético de Madrid e foi titular em todas as partidas da seleção até agora, sentiu dores no joelho direito, durante a prorrogação no jogo contra a Rússia, sábado, pelas quartas de final. ele foi submetido a uma série de exames de imagem que constataram a gravidade do problema. Ele ainda é dúvida para o sétimo jogo da Croácia na Copa, seja ele qual for, a disputa pelo terceiro lugar, sábado, ou então a finalíssima, domingo. A disputa das duas prorrogações também exigiram muito do goleiro Danijel Subasic, que sentiu uma lesão no músculo posterior da coxa direita. Ele foi poupado do treinamento e fará um exame para saber se terá condições de enfrentar a Inglaterra.

O goleiro e capitão da França, Hugo Lloris, colocou todo o favoritismo para o adversário. Em entrevista coletiva em São Petersburgo, local da partida desta terça-feira, às 15h, o jogador disse que a partida será uma das mais difíceis do torneio pelo fato de que os franceses terão pela frente o melhor ataque e o melhor elenco da competição, na sua opinião. "A Bélgica é o time mais evoluído em todos os aspectos do jogo. Pode defender e atacar com competência, são fortes em todos os setores. Tem tudo para ser um grande jogo, e são um

grande time. É uma geração fantástica. Teremos de jogar um grande jogo do nosso lado para ter sucesso. É um adversário de muita qualidade e será difícil", afirmou Lloris.

A França terá todo o elenco à disposição, enquanto a Bélgica precisará se virar sem o lateral Meunier, suspenso por ter recebido o segundo cartão amarelo diante do Brasil.

Lloris disse compreender o temor da torcida francesa sobre o confronto com o melhor ataque da Copa. A Bélgica marcou 14 vezes em cinco jogos e a França mostrou falhas na defesa ao ser vazada quatro vezes.



Confiança nos erros do adversário

Para o goleiro, que disputa pela terceira vez uma Copa, a Bélgica tem como um dos pontos positivos a confiança elevada por ter passado por confrontos de mata-mata bastante complicados, como a virada por 3 a 2 sobre o Japão com gol nos acréscimos e a vitória por 2 a 1 sobre o Brasil. "Eles estão muito seguros depois dos jogos incríveis que fizeram. Vamos precisar estar mais confiantes ainda para irmos bem", disse.

Frota chega ao 13º título

O presidente do Sampaio Corrêa, o deputado estadual Sérgio Frota (PSDB), conquistou mais um título em sua gestão à frente do clube. Na presidência da Bolívia Querida desde 2007, Frota chegou ao 13º título, sendo um dos mais importantes do Tricolor: a Copa do Nordeste 2018.

Com mais essa conquista, Sérgio Frota é o presidente mais vencedor da história do clube maranhense. "O Sampaio tem que ser respeitado, pois já foi campeão da Série D, da Série C e da Série B, além da Copa Norte. Esse é o 13º título da minha administração. É um momento de alegria", comemorou.

Sérgio Frota fez questão de parabenizar todo mundo que participou da campanha vitoriosa do Sampaio Corrêa, mas des-

taçou dois personagens: o técnico Roberto Fonseca e o goleiro Andrey. Esse último foi um dos grandes responsáveis pelo título. "Quero parabenizar todo o grupo, a comissão técnica, na pessoa do Roberto Fonseca, e elogiar também o Andrey. Hoje é um dia para comemorar e na próxima semana pensamos em uma situação desconfortável, mas nós vamos sair", finalizou Sérgio Frota.

TÍTULOS DO SAMPAIO COM SÉRGIO FROTA

Campeão da Taça Cidade de São Luís 2007;
Campeão da Taça Cidade de São Luís 2009;
Campeão Maranhense 2010;
Campeão Maranhense 2011;
Campeão da Copa União 2011;
Campeão Maranhense 2012;
Campeão da Copa União 2012;
Campeão da Série D 2012 (Invicto)
Campeão da Copa Cidade de São Luís 2013;
Campeão Maranhense 2014;
Campeão da Super Copa do Maranhão 2015;
Campeão Maranhense 2017
Campeão Copa do Nordeste 2018

ACESSOS NO BRASILEIRO

Campeão da Série D 2012;
Vice-campeão da Série C 2013;
Quarto colocado da Série C 2017

Torcida invade o aeroporto

A euforia pela conquista inédita do título na Copa do Nordeste tomou conta da madrugada desta segunda-feira (9), na Ilha. A torcida Tricolor invadiu o aeroporto de São Luís para receber os campeões, que chegaram exatamente às 2h15 e transformou as dependências do Cunha Machado num verdadeiro reduto boliviano.

Crianças, torcedores das antigas e os mais jovens. Todas as gerações marcaram presença, sem se importar com o horário. Queriam tocar a Orelhuda, tirar fotos com os campeões ou simplesmente só olhar e curtir o momento. Tudo valia a pena. O importante era estar perto daquela emoção sem fim.

Jogador mais festejado



pela torcida, Andrey não desgrudava da taça e explodia de felicidade a cada canto entoadado nas dependências do aeroporto: "Essa torcida é maravilhosa e merece demais essa alegria. Estou muito feliz com tudo isso. É indescritível", declarou o goleiro tricolor.

Alguns jogadores ficaram sem as camisas, outros eram puxados pelo pescoço e a maioria se juntava ao imenso universo tricolor para cantar, sorrir e celebrar. Um título grandioso, que mexe com o coração de todos.

RONDA POLICIAL

Mulher morta enquanto vendia mingau

A Superintendência de Homicídio e Proteção à Pessoa (SHPP) investiga a execução de uma mulher, na cidade de Paço do Lumiar, região metropolitana de São Luís. O crime aconteceu na noite da última sexta-feira (6). Vera Lúcia Ferreira da Conceição, de 34 anos, foi morta a tiros enquanto vendia mingau, na porta de sua casa, na Avenida Principal do bairro Novo Horizonte, em Paço do Lumiar. Informações dão conta de que dois homens, que estavam em uma moto, chegaram ao local, sacaram as armas e atiraram em Vera Lúcia. Após o crime, os suspeitos fugiram. O crime tem características de execução, já que nada da vítima foi levado.

4 brabões são presos em ação da polícia

Numa operação, deflagrada na manhã desta segunda-feira (9), quatro homens que respondem por crimes contra mulheres foram presos. Denominada como "Salve Maria", a ação policial cumpriu quatro dos seis mandados de prisão preventiva expedidos após denúncias de mulheres sobre ex-companheiros. Os capturados foram identificados como Antônio Luís de Oliveira, Magno Cantanhede Araújo, Ronaldo Pereira e Paulo Duarte Gomes Costa. Após serem interrogados, os quatro foram encaminhados ao Complexo de Pedrinhas. A delegada Wanda Moura, titular da Delegacia Especial da Mulher, foi a autoridade policial responsável pelo caso.

Matadores de idoso vão para o "saco"

Homens suspeitos de assassinares idosos com mais de 80 anos são mortos pouco tempo depois dos crimes. Um deles matou o avô

Duas pessoas que assassinaram idosos foram mortos nesse fim de semana, no interior do Maranhão. Os casos repercutiram nas cidades de Alto Alegre do Maranhão e Santa Helena.



Morte de "Buchudo"

A primeira morte foi a de Francimilson Lopes Cabral, o "Buchudo", de 23 anos. Ele assassinou o próprio avô, com uma facada no pescoço, enquanto o idoso dormia em uma rede, na última quinta-feira (5). Buchudo foi preso em flagrante e encaminhado para a delegacia do município de Alto Alegre do Maranhão.

Na madrugada do domingo (8), uma briga entre detentos terminou com a morte de Buchudo. O carcereiro da delegacia informou aos policiais militares que estava acontecendo uma briga entre detentos dentro de uma das celas.

Ao chegarem ao local, Francimilson Buchudo estava caído e com sangramento na cabeça. O outro envolvido na confusão, identificado como "Jucier", também estava com um sangramento na cabeça.

De acordo com informações dos presos, Buchudo utilizou um pedaço de madeira e agrediu Jucier, quando ele estava dormindo. Os outros detentos perceberam a agressão e partiram para cima de Buchudo. Os dois feridos foram levado de ambulância até o Hospital Geral de Alto Alegre do Maranhão, mas Francimilson, o Buchudo, não resistiu aos ferimentos e morreu a caminho do hospital. Já Jucier, foi medicado e liberado.



Morte de "Grandão"

Já em Santa Helena, a população tratou de fazer "justiça com as próprias mãos". Na tarde do sábado (7), populares revoltados com o assassinato de um idoso de 81 anos, capturaram André Felipe de Sousa Silva – mais conhecido com "Grandão" –, com pauladas, facãozadas, facadas, chutes e socos. Após a morte, o rapaz foi amarrado e arrastado pelas ruas da cidade.

A vítima, José Luís, teria negado a quantia de R\$ 10 para Grandão, momento em que o suspeito assassinou o idoso, jogando o corpo dele dentro de uma área de manguezal. O crime banal causou revolta na população, que se armou com facões, facas e pedaços de madeira, saindo em busca de Grandão. A Polícia Militar, ao saber da situação, saiu em busca do suspeito para evitar o linchamento, mas a população enfurecida o encontrou primeiro. Grandão estava escondido dentro de uma caixa d'água, em uma casa abandonada. O rapaz foi arrancado do local e assassinado com dezenas de facãozadas, facadas e pauladas. O corpo de Grandão foi arrastado pela cidade e vários vídeos foram gravados.

Homem morre em acidente

Acidente fatal, em Presidente Jucelino, deixa uma pessoa morta. O condutor de uma moto colidiu frontalmente com um caminhão carregado com tijolos, na MA-402, na manhã de domingo (8), por volta das 6h.

O caminhão, de cor branca, de placas OJI 2413, é pertencente à cerâmica Nossa Senhora do Rosário.

O condutor da moto, que morreu no local, foi identificado como Carlos André Cardoso Costa, de 23 anos. Outra pessoa estava na garupa da moto. Ela foi identificada apenas como "Diomar" e teve ferimentos graves, sendo encaminhada para São Luís. O veículo carregado de tijolos tomou a pista derrubando a carga.