

aqui MA

CAPITAL
R\$ 0,50

Em 10 minutos, tudo o que você precisa saber

SAMPAIO CORRÊA

SÉRGIO FROTA CHAMA TIME PARA A 'CATRACA' E VAI LIBERAR A 'BARCA DA DISPENSA'



Página 7

ENCONTRADA NA MALA

Maranhense é assassinada com dois tiros na cabeça e seu corpo é colocado dentro uma mala. O crime aconteceu em Florianópolis-SC e pode estar relacionado a tráfico de drogas



Página 8

DICAS

VEJA COMO ESTUDAR PARA PASSAR EM CONCURSO

Página 3

COROADINHO

BÁRBARO "CONAN" É PRESO APÓS OPERAÇÃO DA POLÍCIA CIVIL

Página 8



DIA DOS PAIS

CONFIRA OS PRESENTES QUE ESTÃO EM ALTA PARA A DATA

Página 4

PASSA TEMPO

Horóscopo

- ÁRIES (21/3 A 20/4)**
Influências favoráveis para novos empreendimentos, ótimas para os estudos. Cuide melhor de sua saúde.
- TOURO (21/4 A 20/5)**
Não é conveniente aventurar-se em novos negócios. Cuidado com o excesso de gastos.
- GÊMEOS (21/5 A 20/6)**
Tendência aos excessos de prazer, aos amores extraconjugais.
- CÂNCER (21/6 A 21/7)**
As disputas no lar deverão ser evitadas. Excelente dia para as exigências psíquicas.
- LEÃO (22/7 A 22/8)**
Sucesso social, profissional e amoroso, principalmente.
- VIRGEM (23/8 A 22/9)**
Todas as coisas que contenham arte, música e beleza atrairão sua atenção.
- LIBRA (23/9 A 22/10)**
O período da noite poderá ser aproveitado em recreação. Dinheiro ganho inesperadamente.
- ESCORPIÃO (23/10 A 21/11)**
Surpresas agradáveis podem surgir neste dia, advindas dos amigos.
- SAGITÁRIO (22/11 A 21/12)**
Os presságios para esta fase são mais promissores para empréstimos, realização de negócios lucrativos, compra e venda de objetos e imóveis.
- CAPRICÓRNIO (22/12 A 20/1)**
Pessoas conhecidas e amigas irão ajudar e colaborar com suas ideias.
- AQUÁRIO (21/1 A 19/2)**
Procure agir de forma dinâmica e com mais tato, sem impor sua autoridade.
- PEIXES (20/2 A 20/3)**
Momento com possibilidades só nos assuntos da profissão.

Novelas

MALHAÇÃO: VIDAS BRASILEIRAS
Globo 17h30
Pérola conversa com Márcio sobre o namoro de Rafael e Gabriela. Casais relembram o início de seus relacionamentos, inspirados pela paixão de Gabriela e Rafael. Úrsula anuncia aos amigos que Julinho está namorando.

ORGULHO & PAIXÃO
Globo 18h20
Susana garante que se vingará. Lídia dá esperanças para Randalfo. Aurélio se envergonha do Barão. Elisabeta comemora a notícia de jornal sobre Susana. Julieta humilha Susana. Agatha é irônica ao ver Mariana e Brandão juntos.

DEUS SALVE O REI
Globo 19h25
Selena conta a Agnes que rompeu com Tiago. Ulisses avisa aos pais que defenderá Montemor. Rodolfo decide se juntar à defesa de Montemor.

SEGUNDO SOL
Globo 20h55
Remy tenta convencer Laureta a deixar que ele ocupe o lugar de Rosa. Zefa enfrenta Severo. Maura discute com Selma. Ionan tenta convencer a mãe a perdoar Dodô e se incomoda com a visita de Nestor. Manuela destrata Ícaro. Severo declara guerra contra Roberval.

RECEITA - PUDIM DE LEITE CONDENSADO COM PAÇOÇA

Ingredientes:
-1 lata e 1/2 de leite;
-3 ovos;
-8 unidades de paçoça rolha.
Calda:
-200 g de açúcar refinado;
-100 ml de água quente.



Modo de Preparo
1 - Em uma panela, derreta o açúcar até ficar dourado. Junte a água quente e deixe ferver até dissolver

os torrões de açúcar e a calda engrossar e reserve (pode fazer a calda da forma que achar melhor).
2 - Bata o leite com a paçoça triturada e passe

em um coador. Acrescente os ovos e o leite condensado; bata novamente e deixe descansar por 20 minutos; retire o excesso de espuma que se formou e reserve.
3 - Caramelize uma fôrma redonda com furo central e despeje a massa do pudim.
4 - Leve ao forno a 180° C, coberto com papel-alumínio, em banho-maria por cerca de 50 minutos.
5 - Deixe esfriar por completo (de 4 a 5 horas) para desformatar. Triture um pouco mais de paçoça e coloque como cobertura para decoração.

Cruzadas

| | | | | | |
|--|--------------------------------|--------------------------------|--|---------------------------------------|------------------------|
| Atrativo de shows musicais | Na presença de | Dar guarida | Estudo das técnicas de ensino (Filos.) | (?) Rodrigues, cantor brasileiro | Luzes intensas e vivas |
| Pedestal; base (pl.) | | imitar a voz de um gato | Oferencidas; concedidas | Indecência | |
| Filme de ficção com Dustin Hoffman | | | | | |
| Descrição minuciosa de um experimento científico | | | | | |
| O ônibus que não é expresso | | | | | |
| | | | | | É forte no mar |
| | | | | | Demonstra alegria |
| | | Energia (?), solução ecológica | | | |
| | | | De outro modo (conj.) | | |
| | | | Sobrinha de Margarida (HQ) | | |
| Simples | Metal usado em cabos elétricos | | Logro; ilusão | | Que se foi |
| Ninfa das flores | | Salvador (?), pintor espanhol | | | |
| | | | Criação | | |
| Calor intenso; ardência | 500, em romanos | Relação de nomes | Ente folclórico perneta | | |
| | | | | | |
| Ave da família da pomba | | | | Estado onde ocorre a pororoca (sigla) | Zilka Salaberry, atriz |
| Voto comum nos cartões de casamento | | | Ansio de Mahatma Gandhi | | |

3/eco. 4/far. 5/dida. 10/salinidade. 1/metodologia. BANCO

Dicas

- ÚTEIS PARA O DIA A DIA**
1. Se você usa tábua de madeira, limpe-a com limão e sal grosso:
- Espalhe o sal pela tábua e esprema meio limão por cima. Aproveitando a metade do limão, que já está espremida, vá esfregando o sal por toda a tábua. Enxague tudo com água quente, sem deixá-la de molho. Deixe secar totalmente e repita o procedimento uma vez por semana (se você usar muito a tábua, claro).
2. Misture bicarbonato de sódio e vinagre para limpar o fogão:
- Quem disse que você precisa mais do que esses dois itens? É só tirar as grades do forno, colocar o bicarbonato e fazer uma pasta com o vinagre. A mistura vai borbulhar e isso é bom, significa que a limpeza está acontecendo! Deixe por alguns minutos e esfregue para remover toda a sujeira. Se precisar, repita até tirar a sujeira por completo.

PIADA

CASAL NAMORANDO NO SOFÁ
O casal estava namorando no sofá da sala.
A sogra, na cozinha fazendo comida, resolve servir uns petiscos para o rapaz.
Ele se delicia e agradece a sogra:
- Minha sogrinha, esse bolinho de bacalhau está uma delícia!
A sogra responde:
- Vá lavar essa mão, seu safado! Esse bolinho é de arroz.

Solução

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| J | A | R | E | R | E | S | | | | | | | | | | | | | | |
| I | A | R | E | R | E | S | | | | | | | | | | | | | | |
| M | E | L | A | N | O | S | | | | | | | | | | | | | | |
| B | E | L | A | N | O | S | | | | | | | | | | | | | | |
| E | L | A | N | O | S | | | | | | | | | | | | | | | |
| P | E | L | A | N | O | S | | | | | | | | | | | | | | |
| E | L | A | N | O | S | | | | | | | | | | | | | | | |
| P | E | L | A | N | O | S | | | | | | | | | | | | | | |
| E | L | A | N | O | S | | | | | | | | | | | | | | | |
| E | L | A | N | O | S | | | | | | | | | | | | | | | |



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
saلودuailibe@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: @oimparcialonline
Instagram: @oimparcial
Snapchat: impar.online
www.oimparcial.com.br

CONCURSOS E EMPREGO

5 vagas na Uema com salários de R\$ 8 mil

A Universidade Estadual do Maranhão (Uema) divulga quatro novos Concursos Públicos destinados ao provimento de vagas com carga horária de 40h. A remuneração dos selecionados de nível superior tem valor entre R\$ 6.460,53 e R\$ 8.628,53.

Interessados em alguma destas oportunidades podem dirigir o requerimento de inscrição ao Concurso para Professor Adjunto ao Departamento Acadêmico, instruído e protocolado no Protocolo Geral da Universidade Estadual do Maranhão, em São Luís-MA, no horário das 14h às 17h, acompanhado das cópias dos documentos relacionados no edital, até o dia 8 de agosto de 2018. A taxa de participação tem valor de R\$ 100.

VENDE / SÍTIO / VILA NOJOSA

Vende-se um sítio na Vila Nojosa prox. ao Wang Park, Estrada de Ribamar, entrando em frente ao Portal dos Passos c/ casa, 3 qtos, varanda, um lugar tranquilo c/ várias árvores frutíferas. Valor: R\$ 50.000,00. Tr: 98800-4744.

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

E-mail: selecaoointeto@gmail.com

98858-8679

Dicas infalíveis para passar em concursos

Passar em um concurso exige foco, determinação e dedicação. Já é sabido que o volume de matérias para estudar é bastante

grande, porém, com organização e estratégia, é possível chegar à aprovação.

Como toda ajuda é bem-vinda,

separamos para você as melhores dicas que vão facilitar a sua vida e ajudarão a colocar os seus estudos em dia.

1 Faça um cronograma de estudos

Para que você consiga estudar tudo o que o seu concurso exige, você precisa se organizar e fazer um cronograma de estudos. Fuja da armadilha de estudar quando puder.

Priorize as matérias mais volumosas ou as que você tem mais dificuldade e distribua seu tempo livre de modo que consiga cobrir todos os assuntos até dias antes da prova. Muitos candidatos não alcançam a aprovação simplesmente porque não conseguem se organizar e manter uma disciplina, condições fundamentais para obter bons resultados na prova.

Seja mais produtivo estudando para um concurso.

2 Cada um aprende de um jeito. Você sabe qual o seu?

Passar em um concurso nada tem a ver com sorte. Da mesma forma, não existe fórmula secreta que vá fazer com que você seja aprovado sem estudar. Desista desse pensamento.

O que existe são maneiras diferentes de aprendizado. Uma pessoa aprende mais quando visualiza o conteúdo, enquanto outra prefere ler em voz alta e ouvir o que está estudando. Portanto, procure saber qual é o seu jeito de internalizar o conteúdo e mãos à obra.

3 Use e abuse de resumos, provas anteriores e simulados

Fazer resumos, refazer provas

de edições anteriores dos concursos, resolver simulados e fazer mapas mentais são maneiras eficientes de prepará-lo para o dia D.

Assim, você consegue fixar e memorizar as matérias, além de ser capaz de perceber quais tipos de questões são mais difíceis e quais são as que você responde com maior facilidade. A partir daí, você consegue direcionar os seus estudos para as áreas que exigem mais a sua atenção. Aprenda a resumir de forma eficiente.

4 Procure por materiais extras

A internet está repleta de informações que poderão ajudá-lo a alcançar a aprovação no concurso dos seus sonhos.

Procure fóruns, bate-papos e sites oficiais dos temas que precisa estudar para obter materiais extra que complementem o que você já estudou.

Tudo o que você precisa para passar em um concurso está ao seu alcance.

5 Está com dúvidas? Pergunte!

Se está com dúvida em algum assunto específico, não o dê por encerrado até que ela seja sanada.

Converse com professores, profissionais ou especialistas no assunto que poderão explicar a matéria a você de uma maneira diferente. Faça perguntas, peça exemplos e leve suas próprias comparações para serem analisadas e corrigidas.

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

Oportunidades na Sefaz

A Secretaria de Estado da Fazenda do Maranhão (Sefaz-MA) divulgou o edital do Processo Seletivo com três vagas para estagiários de nível superior em Direito.

No período de 1 a 10 de agosto de 2018, os interessados poderão realizar as inscrições na Sefaz, no Corpo Técnico de Desenvolvimento de Recursos Humanos - COTRH/TREINAMENTO, 1º andar, situada na ave-

nida Carlos Cunha, s/n, Cahau, São Luís-MA.

É importante ressaltar que no ato da inscrição, o candidato deverá entregar 2Kg de alimentos não perecíveis, cujo montante arrecadado pela Sefaz será doado à entidade pública ou particular sem fins lucrativos, que desenvolva atividades de reconhecido interesse social.

A classificação se dará por meio de Prova Obj-

tiva e Discursiva, ambas de caráter eliminatório e classificatório, prevista para ocorrer em 24 de agosto de 2018.

O estagiário terá direito a uma bolsa mensal no valor de R\$ 868,23 e auxílio-transporte no valor atual de R\$ 93,00. A validade deste Processo Seletivo será de seis meses a partir da divulgação do resultado final, podendo ser prorrogado por igual período.

aQui
MA
**ESSE SABE
O QUE É SER
LIDER**
TODOS OS DIAS O JORNAL, MAS LIDO DO MARANHÃO
LIGUE AGORA 3212.2030 E ANUNCIE

BAIRRO A BAIRRO

Quem pode se candidatar no lugar de Lula?

Lula está preso desde abril, cumprindo pena de 12 anos e 1 mês de prisão pelo caso do triplex no Guarujá, litoral de São Paulo. Ele deve ficar inelegível pela Lei da Ficha Limpa, que barra a candidatura de condenados por órgãos colegiados da Justiça. O petista nega qualquer irregularidade e se diz alvo de uma perseguição política para impedi-lo de se candidatar.

O PT tem afirmado que oficializará Lula candidato na convenção do partido, marcada para 4 de agosto, e registrará, posteriormente, a candidatura dele no dia 15 de agosto, limite do prazo legal. A sigla tem rejeitado, ao menos publicamente, a discussão sobre um eventual "Plano B", embora os nomes do ex-prefeito de São Paulo Fernando Haddad e do ex-governador da Bahia Jaques Wagner sejam apontados como possíveis substitutos.

O PT ainda não fechou qualquer aliança na disputa presidencial, mas existem conversas com PSB, PCdoB e Pros.

A presença de Lula na urna eletrônica ou a transferência de votos para aliados preocupam os mercados financeiros, que não o veem como alguém comprometido com o ajuste fiscal necessário para reequilibrar as contas públicas.

Presente para os Pais

Aumenta a intenção de gastos para o Dia dos Pais. Pesquisa demonstra que os consumidores de São Luís pretendem gastar mais com presentes e comemoração

O levantamento de intenção de consumo para o Dia dos Pais, realizado pela Federação do Comércio de Bens, Serviços e Turismo do Estado do Maranhão (Fecomércio-MA), indicou que 54,0% dos consumidores ludovicenses estão predispostos a comprar presentes neste ano. O resultado apresenta ligeiro recuo de -3,2% em relação à intenção de consumo registrada no mesmo período de 2017.

A desaceleração na perspectiva de consumo foi motivada pela migração dos consumidores para a zona de indecisão, uma vez que a parcela de ludovicenses que diz ainda não saber se irá comprar presentes subiu de 4,0% no ano passado para 7,4% neste ano, revelando uma possibilidade de aumento do nível positivo de consumo.

De acordo com o estudo, entre os consumidores que estão convictos de que irão às compras no período, o percentual de ludovicenses que apontou



que deverá comprar apenas um item para presentear foi de 66,6%, revelando uma redução de -18,5% nesse perfil de consumo e abrindo espaço para os consumidores que desejam comprar dois produtos, que era de 13,6% em 2017 e dobrou para 25,7% em 2018, e aqueles que têm a intenção de adquirir três presentes, que também dobrou de 3,3% no ano passado para 6,0% neste ano.

Além disso, o levantamento realizado pela Federação do Comércio do Maranhão traz como destaques positivos o crescimento de 17% na intenção de comemorar, as-

sim como o aumento da média do valor do presente (2%) e do valor total da compra, que inclui os gastos com o produto e a comemoração, que avançou 21,5% neste ano, reflexo da tendência do consumidor em adquirir mais de um presente e da elevação da intenção de comemorar a data fora de casa.

De modo geral, a intenção de consumo apresenta-se mais favorável entre o público feminino (58,4%), consumidores com idade de 21 a 35 anos (64,6%), com ensino superior completo (59,1%) e renda familiar mensal superior a três salários mínimos (62,4%).

Produtos mais escolhidos para os pais

O tripé formado pelos artigos de vestuário, calçados e itens de perfumaria segue liderando a preferência do consumidor, assim como no ano anterior. No entanto, os artigos de vestuário deixaram a liderança isolada ao apresentarem uma queda na intenção de consumo de -35,0% na comparação com 2017, mas se mantiveram como primeira escolha dos ludovicenses para o Dia dos Pais, com 28,7% das indicações deste ano. Na segunda e terceira posição na lista, os calçados, com 24,6%, e os perfumes, com 23,6% das escolhas em 2018, absorveram a queda da intenção de consumo pelos artigos de vestuário e registraram crescimentos percentuais de, respectivamente, +72,0% e +110,7%, na passagem do ano passado para este ano. Na análise por gênero, o público feminino apresenta uma opção acima da média pelos artigos de vestuário (31,6%) e itens de perfumaria (28,6%). Já o público masculino, destaca-se com uma escolha acima da média para os materiais esportivos (12,4%). Em relação à faixa etária do consumidor, o público mais jovem, de até 20 anos, apresenta maior intenção de consumo pelos itens de perfumaria (33,1%), enquanto para consumidores com mais de 36 anos a preferência é pelos calçados (29,0%). Na avaliação a partir do nível de renda, os consumidores com renda familiar mensal de até três salários mínimos apresentam preferência pelos artigos de vestuário (34,0%). Para os consumidores com renda de três a seis salários mínimos, a indicação mais preponderante é pelos itens de perfumaria (30,8%). Já para os consumidores com renda familiar superior a seis salários mínimos, o destaque é pelos eletrônicos, como acessórios para computador, tablets e celulares (23,4%).

Revitalização do Estádio Nhozinho Santos

A Cemar e a Sedel realizaram visita à obra de revitalização do Estádio Municipal Nhozinho Santos, localizado no bairro Vila Passos. As ações corretivas serão, prin-

cipalmente, para recuperação do gramado e das instalações elétricas, especialmente os refletores. O projeto de revitalização do Nhozinho Santos é patrocinado

pela Cemar, por meio da Lei Estadual de Incentivo ao Esporte, em parceria com a Sedel.

Desde o ano de 2012 a Cemar patrocina projetos por meio da Lei Es-

tadual de Incentivo ao Esporte. O objetivo da Companhia é possibilitar que mais pessoas tenham acesso ao esporte de maneira mais democrática.

TE CONTEI

Próximo álbum de Lali terá parceria de Pablo Vittar

Após especulações e muito mistério, foi divulgada pela cantora argentina Lali e confirmada por sua rede social, a colaboração da cantora Pablo Vittar no seu próximo álbum. Lali contou, em entrevista para a rádio Los40, como está feliz com essa parceria: "estou muito feliz de contar que tem uma participação incrível de Pablo Vittar, do Brasil. É das minhas músicas favoritas desse disco. É muito poderosa e vocês poderão escutar quando sair o disco", declarou.

Gracyanne se irrita com mão-boba e reação viraliza na web

A modelo e influencer Gracyanne Barbosa agitou a internet nas últimas horas, após um vídeo, em que a bela posa ao lado de um admirador que passou a mão em seu bumbum, ser compartilhado na internet. A situação constrangedora repercutiu na web e os internautas perceberam o quanto a musa fitness se irritou com a mão-boba e com o beijo próximo à sua boca dado pelo rapaz.



Cecília Leite anuncia show "Paris é uma Festa" em São Luís



A cantora maranhense Cecília Leite divulgou por meio das redes sociais que vai apresentar em agosto, no Blue Tree, em São Luís, o show "Paris é uma Festa!". Cecília trará o charme da capital francesa ao público maranhense. No repertório, composições de Edith Piaf, Charles Aznavour, Joe Dassin, entre outros. "Bom dia! Já no clima do show 'Paris é uma Festa!', com as mais belas canções francesas. Dia três, sexta, no Blue Tree São Luís. Venez en profiter!", escreveu a cantora na legenda.

Thammy planeja fazer cirurgia para implantação de pênis

"Thammy Miranda fala sobre cirurgia que pretende fazer", anunciava a tarja na tela da Band durante o 'Melhor da Tarde' de terça-feira (24). O filho famoso de Gretchen foi o convidado especial de uma conversa da apresentadora Catia Fonseca com o cirurgião vascular Carlos Augusto Araújo Pinto, especializado em próteses penianas e redesignação sexual. Thammy, de 35 anos, disse estudar os prós e contras da cirurgia para a construção de um pênis a partir de pele retirada de seu próprio corpo. Catia perguntou se ele já se imagina com um órgão sexual masculino. "Eu ia acordar e balançar", respondeu o artista, rindo. "la fazer pirocóptero". O cirurgião revelou que podem ser necessárias até oito cirurgias para se atingir o ideal estético de um pênis construído. "Se a gente olhar um pênis feito do zero e um pênis natural, vê diferença?", quis saber a apresentadora. "Hoje, com as técnicas cirúrgicas, fica perfeito. Até cresce pelo que encobre a cicatriz", respondeu o médico.

OPORTUNIDADE DE TRABALHO

Empresa nacional na área de serviços de saúde, com mais de 20 anos de existência, seleciona vendedores externos para contratação imediata.

ATIVIDADE

Responsabilizar-se pela comercialização dos serviços - PAP. Realizar visitas, apresentação e vendas. Vendas externas para pessoa física e jurídica; Salário fixo, comissão e premiação por resultado; Média salarial com comissão R\$ 4.000

INDISPENSÁVEL

Experiência e desenvoltura com venda externa e Ensino Médio (2º Grau) completo.

OFERECEMOS

Remuneração compatível com mercado, comissão, bônus, ticket alimentação, transporte e plano de assistência emergencial

Enviar currículo via e-mail COM FOTO RECENTE para curriculo@safemedbrasil.com.br com título VENDEDOR SERVIÇOS

Recebimento de currículos EXCLUSIVAMENTE por e-mail até 15 de agosto

VAGAS PARA
**VENDEDOR
EXTERNO**

CONTRATAÇÃO IMEDIATA

EMPRESA NACIONAL



Economizar a feira

Quer fazer alimentos renderem mais? Aprenda a reaproveitar sobras, cascas e partes de legumes e verduras. Monte um cardápio mais saboroso e nutritivo

Com a crise do desabastecimento na Grande Ilha de São Luís, onde a população pode ficar sem alimentos, vamos mostrar um cardápio onde se aproveitam sobras. Se tratando de alimentos vivos, o uso de talos, cascas e folhas pode até parecer estranho aos nossos hábitos, contudo, todos esses "restos" são ricas fontes para uma alimentação saudável.

Itens geralmente descartados em

nossas preparações podem ter até mais nutrientes do que a polpa de frutas, verduras ou a folhagem de vegetais. Um dos resultados que mais surpreendeu foi a cenoura. A sua rama e casca são muito mais nutritivas que a própria polpa.

RICAS FONTES DE NUTRIENTES

Outro resultado surpreendente foi em relação aos alimentos ricos em

potássio. Geralmente, as pessoas associam a banana como a principal fonte de potássio, no entanto, a pesquisa descobriu que 100 gramas da casca do pepino é ainda mais rica nesse nutriente. Além disso, a casca do pepino é fonte de fibras, o que torna a sua digestão mais fácil.

O estudo demonstra que as camadas externas de várias frutas são ricas em carboidratos, que fornecem en-

ergia às células, fortalecem a parede celular e servem de reserva energética. As cascas do abacaxi (4 g), da maçã (4,7 g) e da laranja (12 g) podem ser aproveitadas em várias receitas de bolos e sobremesas. De qualquer forma, a polpa da banana superou os demais produtos analisados, com 14 g de carboidratos. Um grama de carboidrato possui 3,7 calorias – valor utilizado para medir o valor energético dos alimentos.

Higienização:



Primeiro passo para aproveitar o melhor dos nutrientes é realizar uma ampla limpeza dessas cascas, pois elas ficam muito expostas. As cascas do abacaxi, da maçã, e da laranja, podem ser aproveitadas em várias receitas de bolos e sobremesas.



Rama de cenoura: Em 100 gramas da rama há quatro vezes mais proteína, três vezes mais vitamina C e quantidade ainda maior de ferro do que na polpa.



Folha de brócolis: tem cinco vezes mais proteínas do que o talo.



Casca da jaca: Apresenta 11 vezes mais vitamina C do que alguns sucos de fruta.



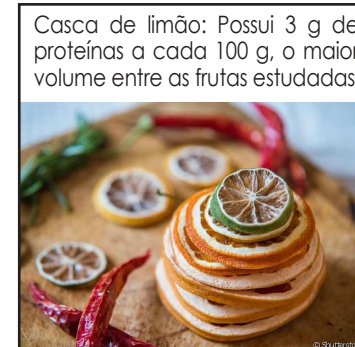
A folha da couve-flor: 100 g da folha contém 122 mg de vitamina C, quantidade quatro vezes maior do que no mesmo volume da polpa da laranja, por exemplo.



Casca de pepino: Em 100 gramas da casca do pepino há grande quantidade de potássio e fibras.



Casca de laranja: 100 g de casca de laranja têm 107 mg de fósforo, volume bem superior ao verificado na polpa da fruta (18 mg)



Casca de limão: Possui 3 g de proteínas a cada 100 g, o maior volume entre as frutas estudadas

QUER RESULTADO?

ANUNCIE NO

LÍDER



TODOS OS DIAS O JORNAL MAIS LIDO DO MARANHÃO.

LIGUE AGORA **3212.2030** E ANUNCIE.

AQUI ESPORTES

“Sampaio não vai cair”

Presidente Sérgio Frota chama a responsabilidade e assume o departamento de futebol do Sampaio Corrêa

Há pouco mais de duas semanas, o Sampaio Corrêa conquistou o título inédito da Copa do Nordeste, que já está registrado para sempre nos anais do clube e na história do futebol brasileiro. Desde então, a equipe tenta se encontrar na Série B, mas a locomotiva Tricolor ainda não reencontrou o caminho das vitórias, situação que ligou o sinal de alerta do presidente Sergio Frota, sempre atento a todos os movimentos, seja dentro ou fora das quatro linhas.

Em Sorocaba, chefiando a delegação Tricolor, Frota anunciou que assume o departamento de futebol. “Agradeço o trabalho prestado pelo Edivaldo Coelho, mas chegou o momento de algumas medidas mais enérgicas, pois teve jogador contratado que não fez uma partida sequer até agora. Daqui pra frente es-

tu à frente de todas as negociações e contratações. A responsabilidade é minha e sei o que deve ser feito para mudar esse panorama”, ressaltou. Ciente quanto à preocupação da torcida, o presidente aponta algumas observações e trata de tranquilizar a todos quanto ao futuro da equipe na Série B. “Quando perdemos o Estadual, campeonato extremamente deficitário, por escolhas que precisávamos fazer em termos financeiros, afirmei que estaríamos na Copa do Nordeste de 2019, como estaremos na condição de campeão, e na Copa do Brasil, entrando nas oitavas de final, a primeira vez do futebol maranhense nessa fase da competição. Ou seja, foram opções acertadas. Na Série B ocorreram situações seme-



lhantes. Estávamos em meio às decisões da Copa do Nordeste e, naquele momento, a prioridade era o título, que veio com sucesso. Agora estamos pagando a fatura, atuando em vários jogos com muitos desfalques, por

conta da maratona. Para nós foi importante priorizar as competições mais rentáveis, porque, infelizmente, as rendas dos jogos e o número insuficiente do quadro de sócios não custeiam nossas despesas, que são altíssimas.

Mas o torcedor pode acreditar que iremos nos recuperar e o Sampaio não vai cair”, frisou.

As primeiras medidas estão sendo tomadas, com a adequação do elenco e liberação de alguns jogadores, além de contatos com diversos atletas para reforçar a equipe. “Estamos vindo de uma grande conquista, mas isso não pode de maneira nenhuma nos engessar e ficar acomodado. A Série B está em andamento e tenho plena consciência de nossas necessidades. Estamos em negociações com meias, atacantes e laterais. O torcedor pode ter certeza que iremos reforçar a equipe e em breve anunciaremos os nomes, tão logo sejam fechados os negócios”, afirmou o presidente boliviano.

Artilheiros

8 GOLS

Atlético-GO - Júnior Brandão
Goiás-GO - Lucão

6 GOLS

Avaí - Renato
Fortaleza-CE - Gustavo
Paysandu-PA - Cassiano

5 GOLS

Brasil-RS - Éder Sciola
Coritiba-PR - Guilherme Parede
CSA-AL - Didira
Figueirense-SC - Henan
Ponte Preta-SP - André Luis

4 GOLS

Avaí-SC - Rodrigão e Romulo
CRB-AL - Willians Santana
Coritiba-PR - Yan Sasse

Jogos 18º rodada

Sexta-feira 27/07/2018

19h15 - Avaí-SC x CSA-AL
21h30 - Paysandu x Figueirense-SC

Sábado 28/07/2018

16h30 - Guarani x Brasil-RS
16h30 - São Bento-SP x Atlético-GO
16h30 - Juventude x Fortaleza-CE
16h30 - Goiás-GO x Oeste-SP
16h30 - CRB-AL x Londrina-PR
19h - Criciúma-SC x Vila Nova-GO
19h - Coritiba-PR x Ponte Preta-SP
21h - Boa Esporte x Sampaio Corrêa

Classificação série B 2018

| | PG | J | V | E | D | GP | GC | SG |
|------------------|----|----|---|---|----|----|----|-----|
| 1º Fortaleza-CE | 31 | 17 | 9 | 4 | 4 | 23 | 12 | 11 |
| 2º CSA-AL | 30 | 17 | 8 | 6 | 3 | 25 | 17 | 8 |
| 3º Figueirense | 28 | 17 | 8 | 4 | 5 | 26 | 21 | 5 |
| 4º Avaí-SC | 27 | 17 | 7 | 6 | 4 | 25 | 15 | 10 |
| 5º Vila Nova-GO | 27 | 17 | 7 | 6 | 4 | 16 | 12 | 4 |
| 6º Atlético-GO | 27 | 17 | 7 | 6 | 4 | 28 | 25 | 3 |
| 7º Coritiba-PR | 27 | 17 | 7 | 6 | 4 | 21 | 18 | 3 |
| 8º Ponte Preta | 24 | 17 | 7 | 3 | 7 | 18 | 16 | 2 |
| 9º Goiás-GO | 24 | 17 | 7 | 3 | 7 | 23 | 24 | -1 |
| 10º Juventude-RS | 24 | 17 | 5 | 9 | 3 | 17 | 16 | 1 |
| 11º Guarani-SP | 23 | 17 | 6 | 5 | 6 | 23 | 21 | 2 |
| 12º Oeste-SP | 22 | 17 | 5 | 7 | 5 | 19 | 23 | -4 |
| 13º Paysandu-PA | 21 | 17 | 5 | 6 | 6 | 17 | 21 | -4 |
| 14º São Bento-SP | 21 | 17 | 4 | 9 | 4 | 18 | 19 | -1 |
| 15º Londrina-PR | 20 | 17 | 5 | 5 | 7 | 17 | 20 | -3 |
| 16º CRB-AL | 19 | 17 | 5 | 4 | 8 | 14 | 21 | -7 |
| 17º Brasil-RS | 18 | 17 | 4 | 6 | 7 | 15 | 18 | -3 |
| 18º Criciúma-SC | 17 | 17 | 4 | 5 | 8 | 17 | 21 | -4 |
| 19º Sampaio C. | 16 | 17 | 4 | 4 | 9 | 17 | 23 | -6 |
| 20º Boa Esporte | 10 | 17 | 2 | 4 | 11 | 10 | 26 | -16 |

**RONDA
POLICIAL**



Bárbaro "Conan" é preso na capital

Policiais do 10º DP conseguiram capturar Bárbaro da Silva, mais conhecido como "Conan", no bairro Coroadinho.

Conan estava sendo investigado pela Delegacia do 20º DP, em razão de um crime de roubo praticado no Parque Vitória, em abril deste ano.

A vítima reconheceu o suspeito como sendo um dos autores do crime, razão pela qual a delegada titular do 20º DP declarou a prisão preventiva do investigado, deferida pela magistrada da Central de Inquéritos.

Por duas vezes as equipes do 20º DP e 10º DP empreenderam diligências na residência de Conan, com a finalidade de cumprirem o mandado de prisão, porém Bárbaro encontrava-se foragido desde maio. Ele foi interrogado na Delegacia do Parque Vitória e, após os procedimentos de praxe, fora encaminhado ao Complexo Penitenciário de Pedrinhas, onde permanecerá à disposição da Justiça.

Encontrada na mala

Maranhense é assassinada com dois tiros na cabeça e seu corpo é colocado dentro de uma mala. O crime aconteceu em Florianópolis-SC e pode estar relacionado a tráfico de drogas

O corpo de uma maranhense foi encontrado dentro de uma mala, às margens de uma estrada no Morro do Mosquito, no bairro Vargem do Bom Jesus, em Florianópolis-SC. Ela pode ter sido executada por dívidas de tráfico de drogas.

A maranhense Eliene Alves da Silva teve seu corpo identificado pelo ex-companheiro.

Eliene foi assassinada com dois tiros na cabeça. Ainda não há suspeitos e ninguém foi preso pelo crime. O corpo de Eliene estava em avançado estado de decomposição.

Segundo o delegado titular da Delegacia de Homi-

cídios, Ênio Mattos, a mala com o corpo da mulher foi encontrada por um morador de rua, após se incomodar com o mau cheiro.

Ênio Mattos descarta completamente a possibilidade do assassinato de Eliene se tratar de um crime passionnal (crime cometido por paixão). Para Mattos, os indícios preliminares ligam o crime ao possível envolvimento da vítima com o mundo do crime organizado do tráfico de drogas.

A investigação indica que a mulher foi vítima de uma vingança relacionada a drogas, embora prevaleça a "lei do silêncio" na



região, porque moradores têm medo de se manifestar.

O delegado afirma que a polícia já tinha a informação da morte de uma mu-

lher motivada por vingança no tráfico de drogas, mas ainda não sabia onde o corpo dela havia sido descartado.



"Queimado" na porta de casa

Um homem é assassinado a tiros na porta de casa. A vítima foi identificada como Tony Marinho da Rocha, morto com seis tiros, em Governador Edison Lobão, a 30km de Imperatriz.

Os suspeitos do crime estavam em uma moto e atiraram a queima roupa em Tony, que morreu no local. Tony tinha duas passagens pela polícia. Ele foi preso em 2015, em Governador Edison Lobão, pelo crime de receptação de uma moto roubada. A outra prisão foi em 2016, sendo suspeito de ter roubado uma moto, em Imperatriz. O crime será investigado pela Polícia Civil de Imperatriz.

Foragido de outro estado é preso no MA

A Polícia Civil do Maranhão, através do 1º DP de Timon, prendeu Rômulo Carlos Muniz da Silva, de 25 anos, natural de Porto Velho-RO, em cumprimento a mandado de prisão expedido pela Vara de Execuções Penais de Porto Velho, por Sentença Condenatória de cinco anos de reclusão por Crime de Roubo ocorrido em 2009.

A prisão se deu quando a autoridade policial e investigadores do Distrito faziam uma investigação no bairro Júlio Almeida e receberam a informação de que um indivíduo, ao avistar os policiais, correu para dentro de uma residência, momento em que determinaram que o mesmo se apresentasse e, após consulta no sistema, identificaram que ele era foragido de Rondônia, razão pela qual fora dada voz prisão, sendo encaminhado para a Central de Flagrante.

