



99188.8267



www.aqui-ma.com.br



facebook/aqui-ma

São Luís, terça-feira, 28/8/2018

nº 3.092

aqui MA

CAPITAL
R\$ 0,50

Em 10 minutos, tudo o que você precisa saber

ERA SÓ UM!



PISTOLEIROS VÃO MATAR UMA, MAS ASSASSINAM TRÊS PESSOAS

Página 8

XÔ PINDAÍBA! CONFIRA LISTÃO DO EMPREGO

Aproveite as oportunidades que o
Aqui-MA trouxe para você e confira as
vagas de emprego disponíveis na Ilha

Página 3

ITAQUI-BACANGA

PREFEITURA DE SÃO LUÍS ENTREGA PONTE À POPULAÇÃO



Página 4

TRAGÉDIA

CRIANÇAS MORREM CARBONIZADAS DENTRO DE CASA

Página 8

CHUMBO QUENTE

ASSALTANTES LEVAM BALA EM CONFRONTO



Página 8

MAIOBÃO

TRÂNSITO SOFRE ALTERAÇÕES EM VIAS

Página 4

SÉRIE B

SAMPAIO COLOCA DOIS NA "SELEÇÃO"

Página 7

PASSA TEMPO

Horóscopo

ÁRIES - Momento em que fará muitas relações, mas poucas amizades sinceras e leais.

TOURO - Só viaje se for de muita necessidade. Cuide da sua saúde e evite excessos.

GÊMEOS - Momento em que receberá o auxílio de pessoas de posição superior.

CÂNCER - Você deverá evitar atritos e discussões.

LEÃO - Conseguirá muito do que pretende realizar.

VIRGEM - Favorável a loteria e a sorteios.

LIBRA - Cuidado com uma nova amizade, pois a intenção pode não ser das melhores.

ESCORPIÃO - Influxos astrais excelentes para tratar de negócios novos.

SAGITÁRIO - Até o meio-dia estará no melhor período para apostas nos jogos.

CAPRICÓRNIO - Analise as pessoas e só dê crédito àquelas honestas.

AQUÁRIO - O sucesso profissional, bem como as novas empresas e empreendimentos, será evidente.

PEIXES - Muito sucesso profissional e social e muita prosperidade geral.

Novelas

MALHAÇÃO: VIDAS BRASILEIRAS

Rei observa Maria Alice de longe no velório. Gabriela e Rafael comemoram o fato de estarem sozinhos em casa. Alex pressiona Maria Alice a contar sobre sua relação com o tio, mas ela se esquivava.

ORGULHO & PAIXÃO

Josephine volta para o Vale do Café e pede abrigo a Charlotte. Ludmila vibra com os novos desenhos feitos por Ema. a Brandão convida Lucicino para morar com ele. Camilo anuncia para Ema, Ernesto e Januário que o Barão é seu novo sócio.

O TEMPO NÃO PARA

Emílio é atropelado e levado para um hospital. Emílio finge estar dormindo quando Samuca chega. Mariacarla esconde os documentos dos congelados a mando de Emílio, mas faz cópias para si.

SEGUNDO SOL

Edgar discute com Roberval e pede demissão. Maura pensa no beijo que deu em Ionan. Doralice pede que Ionan volte para casa. Cacau visita Luzia na cadeia. Belmiro encontra com Viana para mudar seu depoimento. Laureta, Karola e Remy pensam em como impedir que Beto revele a verdade.

Receita - ARROZ DE FORNO SIMPLES

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 4 xícaras (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1 lata de leite condensado
- 2 ovos

Modo de preparo:

- 1 - No liquidificador, bata o leite com o leite condensado até formar um líquido homogêneo.
- 2 - Em seguida, acrescente o açúcar e os ovos e bata bem.

3 - Por último, com o liquidificador ligado, acrescente a farinha de trigo aos poucos.

4 - Bata bem, por uns 2 minutos, até que a farinha tenha sido completamente incorporada.

5 - Despeje a massa em uma fôrma untada e enfarinhada.

6 - Leve o bolo para assar em forno médio preaquecido por 45 minutos ou até que ele fique dourado.

7 - Como esse bolo não leva fermento, não precisa se preocupar se ele irá solar!

Cruzadas

Dicas

PARA FACILITAR SUA VIDA NA COZINHA

1 - Purê de batata aguada: quando isso acontecer, salpique um pouco de leite em pó por cima e misture bem.

2 - A quantidade de feijão: o feijão faz parte do dia a dia do brasileiro, mas é importante calcular a quantidade certa para não desperdiçá-lo! 1 xícara (chá) de feijão cru é o suficiente para servir três pessoas depois de pronto.

3 - Molho emplotado: alguns molhos à base de farinha de trigo podem correr o risco de emplotar. Quando isso acontecer, não se desespere! Basta passar o molho por uma peneira. Mas lembre-se de deixar o molho esfriar se a peneira não for de metal.

4 - Molho salgado: pesou a mão no sal? Coloque uma pequena fatia de pão no molho e cozinhe por mais alguns minutos.

5 - Requentar café: algumas pessoas têm o costume de requentar o café no micro-ondas, mas caso você não tenha um, o melhor a fazer é requentá-lo em banho-maria. Nunca requente diretamente na panela, porque isso pode queimá-lo e mudar o sabor completamente.

PIADA

SUPORTE TÉCNICO

- ALÔ, É DO SUPORTE TÉCNICO?

- SIM, EM QUE POSSO AJUDAR?

- O MEU MODEM DA INTERNET NÃO TÁ FUNCIONANDO!

- TEM ALGUMA LUZ ACESA?

Solução

M	A	L	E	T	A
L	M	O	R	A	L
L	E	M	I	A	S
T	E	R	C	O	M
P	R	O	F	E	S
P	A	R	A	R	O
S	E	L	O	L	E
S	O	L	A	M	B
S	O	C	O	M	O
P	A	R	E	S	O
P	A	R	E	T	O

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

CONCURSOS E EMPREGO

1.000 vagas na saúde

Secretaria de Saúde de Pernambuco divulga as inscrições de concurso público com 1.000 vagas. As remunerações ofertadas podem ultrapassar os R\$ 9,3 mil ao mês

Encontram-se abertas as inscrições para o novo concurso público da Secretaria Estadual de Saúde do Pernambuco (SES - PE), cujo objetivo é preencher 1.000 vagas para profissionais de níveis médio/técnico e superior.

Dentro do total de fun-

ções ofertadas, há aquelas que são exclusivas para profissionais que se encaixem nos requisitos especificados no edital.

Assim que forem admitidos, os servidores devem atuar em jornadas de 20h a 40h por semana ou em escala

de 12h x 60h, de forma que vão receber remunerações que variam de R\$ 954,00 a R\$ 9.326,57 ao mês.

Os interessados podem se inscrever até as 14h do dia 20 de setembro de 2018 (horário oficial de Brasília - DF), exclusivamente via internet,

por meio do site www.institutoaocp.org.br. As taxas variam de R\$ 40,00 a R\$ 60,00.

Para qualificar os concorrentes, serão aplicadas as etapas de Provas Objetivas e de Títulos, conforme a função optada. As Provas Objetivas estão previstas para

o dia 21 de outubro de 2018, nos municípios de Arcoverde, Caruaru, Garanhuns, Nazaré da Mata, Recife, Salgueiro e Petrolina.

Este certame tem a validade de dois anos, com a possibilidade de prorrogação por igual período.

Vagas de trabalho

MOTORISTA CATEGORIA

D - Necessário experiência interestadual e disponibilidade para viagens; Que more no Araçagy ou adjacências; Com urgência. Interessados enviar currículo para: ibcomponentesrshlz@gmail.com

SUPERVISOR DE SERVIÇOS

GERAIS - Necessário experiência na área. Interessados devem enviar currículo para o e-mail: libertycurriculos@gmail.com

AUXILIAR DE ESCRITÓRIO - Ensino médio completo; CNH B; Dinâmico. Interessados enviar currículo para: vagasevagas7@gmail.com

ESTÁGIO CALL CENTER - Ensino médio completo; Disponibilidade para trabalhar no período da tarde. Interessados devem enviar currículo para curriculo@grupoecobra-sil.com com o assunto:

ESTÁGIO CALL CENTER

ELETRICISTA - Necessário conhecimento em manutenção elétrica de máquinas em geral; Atuação em manutenção corretiva, preventiva e preditiva; Operação em motores, válvulas, talhas e estropos, válvulas; Experiência em oficina central na indústria será um diferencial; Possuir curso técnico em Eletrônica

e afins. Interessados devem enviar currículo com o assunto: ELETRICISTA para recrutamento@bpse.com.br

MECÂNICO - Conhecimento em manutenção de máquinas industriais em geral; Atuação em manutenção corretiva preventiva e preditiva; Operação em subconjuntos, válvulas, usinagem; Experiência em oficina central na indústria será um diferencial; Possuir curso técnico em mecânica, eletromecânica e afins. Interessados devem enviar currículo com o assunto: MECANICO para recrutamento@bpse.com.br

ALMOXARIFE - Requisitos: Com ou Sem Experiência, diferencial ser habilitado, ter curso na área de logística, almoxarifado ou em áreas afim. Contato: rhrefribus.ma@gmail.com

AUXILIAR ADMINISTRATIVO - Realizar todas as rotinas do setor administrativo da empresa; Desejável experiência na área. Interessados devem enviar currículo com o assunto: AUXILIAR ADMINISTRATIVO para: rh.saoluis2@gmail.com

TÉCNICO DE ENFERMAGEM - Necessário curso técnico em enfermagem; Registro em conselho de classe (Coren); Interessados devem enviar

currículo até 28/08 para: rhoportunidade.contato@gmail.com

COZINHEIRO - Necessário experiência na área; Interessados devem enviar currículo para nutricao.producao@hotmail.com

TÉCNICO EM NUTRIÇÃO - Necessário experiência, Possuir registro no conselho; Ter CNH B; Interessados devem enviar currículo para nutricao.producao@hotmail.com

PUBLICIDADE (ESTÁGIO) - Estar cursando publicidade; Ter conhecimento em programas de edição e redes sociais; Disponibilidade para o horário da tarde. Interessados devem enviar currículo com o assunto "VAGA PUBLICIDADE" para ludovicturismo@gmail.com

VENDEDORA/CAIXA - Necessário experiência com vendas e caixa; Atendimento ao cliente. Interessados devem enviar currículo com o assunto "VENDEDORA/CAIXA" para rh.saoluis2@gmail.com ou se cadastrar em nosso site www.valorerh.com.br

COPEIRO - Formação: ensino médio completo; Habilidades necessárias: habilidade no preparo de sucos, criatividade, iniciativa. Desejável disponibilidade de horário e experiência na função. Inter-

essados enviar currículo até 29/08, com o título da vaga para o e-mail: cfoconsultoriarh@yahoo.com

COORDENADOR DE LOGÍSTICA - Pré-requisitos: Superior completo em administração, logística ou áreas afins; Experiência na área, CNH B; Informática avançada. Interessados devem encaminhar currículo para seletivorecruta@outlook.com até o dia 29/08

ARQUITETO - Graduação em arquitetura completa ou em conclusão; Domínio de AutoCAD e sketchup; Necessário Experiência em escritório de arquitetura. Interessados devem enviar currículo para: oportunidade@vitaedesenvolvimento.com com o assunto "ARQUITETO"

GERENTE - Hotel de grande porte contrata gerente com experiência comprovada. Interessados devem enviar currículo para: j.talentos2018@gmail.com com o assunto "Hotel"

CONSULTOR DE VENDAS - Com/Sem Experiência, e com disponibilidade de horário. Segunda a sexta 08 às 18 e sábado das 08 às 12:00. Envio do currículo para: rh.asilvarepresentacoes@hotmail.com

MOTORISTA ENTREGADOR -

Ensino médio completo; CNH A e B; Experiência como motorista entregador no ramo de delivery de chopp, mínima de 6 meses. Interessados devem enviar currículo para: rh@serhum.com.br com o nome da vaga no assunto.

ATENDENTE DE LOJA - Horário comercial; Requisitos: moto própria; Habilidade com atendimento ao cliente; Atividades: abertura e fechamento de loja; Fechamento do caixa. Enviar currículo para o e-mail trabalheconosco@ovolar.com.br com o assunto "atendente de loja".

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: selecao.kinteto@gmail.com

98858-8679

BAIRRO A BAIRRO

Alterações no trânsito

Dia do Bancário no Maranhão

Nesta terça-feira (28), os bancos do Maranhão vão ficar de portas fechadas. A Lei Estadual nº 10.100 de 2014 instituiu o dia 28 de agosto "Feriado Estadual do Bancário". Não haverá atendimento ao público nas agências e postos de atendimento. O feriado - exclusivo da categoria - foi criado por uma Lei Estadual de autoria do deputado Bira do Pindaré, em alusão ao Dia do Bancário. Para a diretoria do SEEB-MA, o feriado é um reconhecimento à contribuição que a categoria bancária tem proporcionado ao crescimento do Maranhão e do país.

O bairro Maiobão, em Paço do Lumiar, teve mudanças no trânsito. Veja quais foram e como vai ficar

Quem transita pelo bairro Maiobão, em Paço do Lumiar, deve ficar atento às mudanças realizadas no trânsito do local. As avenidas 13, 14, 3, 11 e 1 foram os trechos que sofreram alterações. O Batalhão de Polícia Rodoviária (BPRV) realiza operação para orientar motoristas nos principais pontos.

Veja as mudanças no trânsito do Maiobão

As principais modificações são as seguintes: a Avenida 13 agora é mão única descendo até o cruzamento com a Avenida 3, próximo ao Caic. Do trecho do Caic até o cruzamento com a Avenida 1 (próximo ao Palheta) continua como mão dupla. A Avenida 14 agora é mão única subindo até a MA-201. Os condutores que estão na Avenida 6 do Maiobão e querem ir para Ribamar (MA-201) têm de fazer o retorno de quadra dobrando à direita na Avenida 13 e depois à esquerda (nas ruas 83 ou 84), próximo ao Colégio Domingos Vieira Silva, seguindo pela Avenida 14. Outra novidade importante são os semáforos no cruzamento da Avenida 14 com a MA-201.

Já os ônibus das linhas Cidade Verde, Metropolitano, Paranã e Eugênio Pereira circulam agora somente pela Avenida 12 do Maiobão. Com essas mudanças, serão atendidos moradores da Avenida 11, Sítio Grande, Bacuritiua e também das ruas projetadas da Avenida 14, bairro Santa Clara, Presidente Vargas e La Belle Park, entre outras comunidades do entorno.

Além disso, a Prefeitura de Paço do Lumiar informou que deverá instalar nos próximos meses mais 11 semáforos nos bairros Maiobão, Paranã e Cafeteira.



Prefeito entrega ponte da Rua do Comércio

O prefeito Edivaldo realizou mais um sonho antigo dos moradores da região Itaqui-Bacanga. Uma nova ponte, totalmente reconstruída pela Prefeitura de São Luís em concreto e aço, foi entregue aos moradores da Rua do Comércio, na Vila Isabel. A nova estrutura substitui a antiga ponte, que era de madeira e se encontrava deteriorada. Na ocasião da entrega, a comunidade saudou o prefeito e parabenizou-o pela melhoria. A obra integra o pacote de presente da Prefeitura de São Luís para os 406 anos de São Luís, que será comemorado no dia 08 de setembro. A entrega da ponte é resultado das várias frentes de trabalho da Prefeitura que tem atuado em todas as regiões da cidade. Com obras executadas pela Secretaria Municipal de Urbanismo e Habitação (Semurh), a nova ponte da Rua do Comércio foi construída sobre um córrego e recebeu serviços de pavimentação asfáltica e era um anseio antigo dos moradores da região, que há mais de quatro décadas reivindicavam o serviço. A antiga estrutura de madeira estava envelhecida e deteriorada pelo tempo, representando grande perigo à circulação de veículos e pedestres.

Vacinação até dia 31 deste mês

A Campanha Nacional de Vacinação contra a Poliomielite e o Sarampo termina na próxima sexta-feira (31). Todas as crianças com idade entre 1 ano e menores de 5 anos devem receber as doses, independentemente de sua situação vacinal. Dados do Ministério da Saúde mostram que 4,1 milhões de crianças em todo país ainda precisam ser imunizadas.

De acordo com a pasta, 62% do público-alvo havia sido vacinado. Foram aplicadas, ao todo, mais de 14 milhões de doses - cerca de 7 milhões de cada. A meta do governo federal é vacinar pelo menos 95% das 11,2 milhões de crianças na faixa etária estabelecida e criar uma barreira sanitária de proteção da população.

Este ano, a vacinação será feita de forma indiscriminada, o que significa que



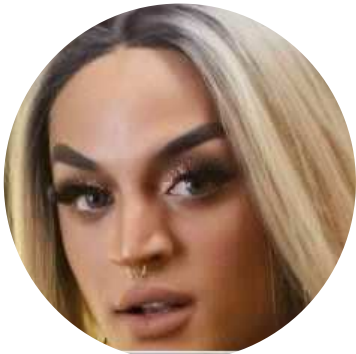
mesmo as crianças que já estão com esquema vacinal completo devem ser levadas aos postos de saúde para receber mais um reforço.

No caso da pólio, as crianças que não tomaram nenhuma dose ao longo da vida vão receber a vacina injetável e as que já tomaram uma ou mais doses devem receber a oral. Para o sarampo, todas as crianças com idade entre um ano e menores de 5 anos vão receber uma dose da trí-

plice viral, desde que não tenham sido vacinadas nos últimos 30 dias.

Entre os estados com menor cobertura estão Rio de Janeiro, com 40,15% do público-alvo vacinado para pólio e 41,45% para sarampo, e Roraima, que tem 44,61% para pólio e 41,09% para sarampo. Já os estados com as melhores coberturas vacinais são Amapá, com 90,33% para pólio e 90,14% para sarampo, seguido por Rondônia, com 89,86% para pólio e 88,44% para sarampo.

TE CONTEI



Pablo Vittar se manifesta sobre situação com Bolsonaro

A cantora Pablo Vittar vem sendo vítima de mais uma fake news e, desta vez, a informação envolve ninguém mais ninguém menos que o candidato à presidência Jair Bolsonaro. Nas falsas imagens que circulam nas redes sociais, a drag queen ameaça deixar o Brasil, caso ele vença as eleições. "Se Jair Bolsonaro ganhar em 2018, eu declaro toda a minha carreira encerrada no Brasil. Não tenho como viver no mesmo país que esse homem", diz a falsa declaração. Sua assessoria desmentiu a veracidade da publicação.



Nara Almeida é homenageada pelo namorado três meses após sua morte

Na última terça, 21, fez três meses que a digital influencer Nara Almeida faleceu, vítima de um câncer no estômago. A jovem mantinha um relacionamento com Pedro Rocha, que permaneceu ao seu lado durante todo o tratamento e luta contra a doença. O jovem fez uma homenagem no Instagram à ex-namorada, lembrando sua partida e evidenciando a saudade que ainda sente. "Hoje faz 3 meses que você se foi e parece que a saudade só aumenta, você não imagina a falta que me faz. Pelo menos hoje consigo rever nossas fotos e me sentir bem, lembro de todos os momentos felizes que vivemos e sinto como se você estivesse aqui comigo, me abraçando", escreveu ele na legenda da foto em que os dois aparecem se abraçando.



Ludmilla aproveita o verão europeu: "Deu praia"

A cantora Ludmilla, após o lançamento da música *Jogando Sujo*, partiu rumo a sua turnê em Portugal e logo aproveitou um momento de pausa na sua agenda para aproveitar o verão europeu. "Deu praia", escreveu Ludmilla na legenda da publicação, que é ilustrada pela cantora de biquíni, tomando um drink, enquanto coloca o bronzeado em dia.

Morre o ator de Robbie Rotten, vítima de câncer

Stefan Karl Stefansson, que ficou conhecido por interpretar Robbie Rotten na série infantil "LazyTown", morreu após uma batalha de dois anos contra um câncer no ducto biliar. Um porta-voz da família do ator confirmou ao "TMZ" que ele morreu ao lado de familiares e amigos. O islandês estrelou a série por dez anos, sendo sua última participação no episódio decisivo do projeto em 2014. "LazyTown" é um dos programas infantis mais populares dos últimos anos e no Brasil foi exibido no SBT e Discovery Kids.



Wesley Safadão diz que seu nome dá ibope

O cantor Wesley Safadão, 29, é dono de uma carreira bem-sucedida, cheia de hits e de uma agenda lotada de shows. Apesar disso, o músico costuma ser duramente criticado nas redes sociais. Em recente entrevista para o programa "TV Fama", o artista de forró resolveu ironizar os haters e todos aqueles que falam mal dele. "O nome do Wesley Safadão dá ibope. Mas, graças a Deus, cada dia que passa a minha família se fortifica mais", disparou o famoso para a atração da Rede TV!.

CONQUISTE SUA INDEPENDÊNCIA

40%

FORMAÇÃO DE VIGILANTES E RECICLAGEM DE VIGILANTES

30%

OUTROS CURSOS

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

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

(98) 3253.6801 | 3243.1548
98421.2741

PAGUE EM ATÉ

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

Promoção será válida de 15 de Agosto a 10 de Setembro

Economizar na feira

Quer fazer os 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 em que 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 descarta-

dos 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. Geral-

mente, as pessoas associam a banana como a principal fonte de potássio, no entanto, a pesquisa descobriu que 100 gramas da casca do pepino são ainda mais ricas 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 energia às células, fortalecem a parede

celular e servem de reserva energética. As cascas de abacaxi (4 g), de maçã (4,7 g) e de 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 gramas de carboidrato. Um grama de carboidrato possui 3,7 calorias – valor utilizado para medir o valor energético dos alimentos.

Higienização:



O 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 se comparada à polpa.



Folha de brócolis: Tem cinco vezes mais proteínas do que seu 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 a encontrada 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.



AQUI
ESPORTES

Vitória e seleção

Resultado positivo fora de casa coloca dois jogadores do Sampaio na seleção da rodada. Time não vence há 12 partidas na Série B do Brasileiro

Pimentinha consegue acesso com Botafogo

O atacante maranhense Pimentinha conseguiu mais um acesso em sua carreira. Após subir duas vezes com o Sampaio, o atleta conseguiu a façanha agora pelo Botafogo-SP, que venceu o xará da Paraíba, na decisão por pênaltis. Em 2019, a equipe paulista disputará a Série B do Brasileiro. O gol que levou a decisão para os pênaltis foi marcado por Caio Dantas, aos 47 do segundo tempo.

RESULTADOS 23ª RODADA

Figueirense-SC 1 x 1 Brasil-RS
Coritiba-PR 0 x 2 Oeste-SP
Atlético-GO 1 x 0 CRB-AL
Ponte Preta-SP 0 x 0 Guarani-SP
São Bento-SP 0 x 1 Avaí-SC
Vila Nova-GO 3 x 0 Goiás-GO
CSA-AL 3 x 0 Criciúma-SC
Paysandu-PA 0 x 1 Sampaio Corrêa
Fortaleza-CE 2 x 1 Londrina-PR
Juventude-RS 0 x 0 Boa Esporte-MG

24ª rodada 28/08

19h15 - Criciúma-SC x Guarani-SP
20h30 - Oeste-SP x São Bento-SP

31/08

19h15 - Londrina-PR x Atlético-GO
19h15 - Paysandu-PA x Juventude-RS
21h30 - Ponte Preta-SP x Vila Nova-GO
21h30 - CRB-AL x Sampaio Corrêa-MA

1º/09

16h30 - Avaí-SC x Figueirense-SC
19h00 - Goiás-GO x Fortaleza-CE
21h00 - Boa Esporte-MG x CSA-AL

A 23ª rodada do Campeonato Brasileiro da Série B chegou ao fim com o Fortaleza disparando na liderança após derrotar o Londrina por 2 a 1. Na cola, o CSA fez 3 a 0 no Criciúma. Já o Avaí pulou para terceiro ao fazer 1 a 0 no São Bento. A novidade é o Atlético-GO, que assumiu a quarta posição ao vencer por 1 a 0 no CRB.

Na parte de baixo da tabela não mudou nada, mas o Sampaio Corrêa conseguiu vencer e quebrar um jejum de 12 partidas sem um resultado positivo. A batalha foi fora de casa, pois enfrentou o Paysandu-PA, na Curuzu.

Com esse resultado positivo, o time maranhense levou dois nomes para a seleção da rodada, que é eleita por um site especializado em futebol.

Paysandu demite técnico após derrota

A derrota para o Sampaio Corrêa pelo placar de 1 a 0 em pleno Estádio da Curuzu foi o fim da trajetória do técnico Guilherme Alves no comando do Paysandu. Guilherme Alves não foi o único a deixar o clube. O auxiliar Jorge Rauli e o executivo André Mazzuco também saíram. Ailton Costa assumirá a equipe até que um novo profissional seja contratado para exercer a função.

Guilherme Alves está no comando do clube há um pouco mais de um mês. Disputou oito jogos, com duas vitórias, dois empates e quatro derrotas, um aproveitamento de 36,2%.

O treinador deixa o Paysandu na 16ª colocação da Série B, com 25 pontos, mesma pontuação de Brasil de Pelotas e São Bento, que estão na zona de rebaixamento. No entanto, leva a melhor no número de vitórias: 6 a 5. O Paysandu deve anunciar um novo treinador até sexta-feira, data do confronto diante do Juventude. O jogo será às 19h15, no Estádio da Curuzu.

ZAGUEIRO: ROGÉRIO

Fazendo grandes antecipações durante os 90 minutos, o defensor armou uma forte linha defensiva com Maracás para segurar o ímpeto ofensivo do Paysandu. Além de ótimos cortes e desarmes, Rogério ainda se aventurou no ataque, tendo feito uma das melhores oportunidades do time visitante no primeiro tempo, num cabeceio de muito perigo.

PAULO ROBERTO SANTOS

Chegado recentemente ao clube, Paulo Roberto Santos liderou o Sampaio Corrêa a uma vitória importantíssima para a luta do time contra o rebaixamento. Mesmo jogando fora de casa, o time maranhense venceu o Paysandu por 1 a 0 e fez uma grande partida, encerrando um jejum de 12 partidas sem vitórias.



Uilliam espera sequência positiva na competição

Autor do gol da vitória sobre o Paysandu, o atacante Uilliam já balançou as redes 16 vezes na temporada. O atleta vê essa vitória como início de uma reabilitação dentro da Série B do Brasileiro. "Essa vitória, do jeito que foi, é para a honra e glória do Senhor. Estávamos vindo de um momento difícil, e esse resultado, certamente, será muito importante para nossa sequência na competição", declarou o artilheiro boliviano.

O Sampaio não balançava as redes adversárias desde a partida contra o Boa Esporte, ainda no primeiro turno, curiosamente com um gol marcado por Uilliam, que agora espera uma sequência positiva no campeonato. "Já estava com saudade de marcar, e agora espero que possamos manter uma regularidade para deixar essa situação incômoda para trás", ressaltou.

A equipe Tricolor retornou de Belém na noite do último domingo (26) e se reapresentou na tarde dessa segunda-feira (27), no CT José Carlos Macieira, para iniciar a preparação visando o próximo desafio, contra o CRB, na sexta-feira (31), mais uma vez fora de casa.

RONDA POLICIAL



Crianças morrem carbonizadas

Dois crianças gêmeas, de um ano de idade, morreram carbonizadas em um trágico incêndio em uma casa no bairro Agrovilinha, em Central do Maranhão. De acordo com informações, as meninas estavam em casa aos cuidados de outra criança de oito anos. Os pais não estavam em casa, pois teriam ido a uma festa.

O incêndio foi causado por um ventilador que esquentou e pegou fogo, vitimando as duas crianças, que estavam dentro de um berço. A terceira criança saiu ilesa.

As irmãs foram identificadas como Sollara Soares Ferreira e Sofia Soares Ferreira. Os pais foram identificados como João Batista Ferreira Júnior e Dayane Soares de Almeida. Eles devem responder por abandono de incapaz. A Polícia Militar registrou a ocorrência como incêndio com vítimas fatais e abandono de incapaz.

Tiros e três mortos

Dupla chega para executar uma pessoa e acaba matando três. O triplo homicídio foi registrado na cidade de Pinheiro, na Baixada Maranhense

A cidade de Pinheiro, localizada na Baixada Maranhense, teve um domingo de pânico, tudo por conta de um triplo homicídio. O caso foi registrado durante a noite, no Residencial conhecido como "Bar do Puraquê", onde ficam moradias do programa Minha Casa, Minha Vida. Policiais militares foram informados sobre um tiroteio na localidade e se deslocaram até lá para constatar a veracidade dos fatos.

Populares revelaram



que dois homens chegaram em uma moto de cor vermelha com arma de fogo em punho e efetuaram vários disparos. De acordo com os relatos, o principal alvo seria José Vi-

cente, mas outras pessoas foram baleadas.

José Vicente Pinheiro Moraes, de 29 anos; Lindinelton Moraes Mendes, mais conhecido como "Bandeira", de 26 anos, e

Helena Cristina Almeida Amorim, de 38 anos, foram baleados. Os três foram socorridos, mas não resistiram aos ferimentos. A polícia continua as buscas pelos suspeitos.

Assaltantes levam chumbo quente

Se deram mal! Assim pode-se dizer como terminou uma empreitada criminosa, no Centro de Pinheiro. Dois assaltantes foram surpreendidos por policiais militares.

Mateus Lázaro Nunes, de 45 anos, juntamente com um comparsa, identificado apenas como "De



Menor", tentaram roubar o celular de uma mulher.

Os PMs presenciaram o roubo e, quando os suspeitos foram fugir, um deles disparou contra os policiais. Na troca de tiros os dois assaltantes foram baleados. Uma equipe do Samu foi acionada, mas

quando chegou ao local De Menor já estava sem vida. Mateus Lázaro foi encaminhado para o hospital Antenor Abreu.

Com a dupla foram apreendidos: uma motocicleta, um celular, um revólver calibre 38 de numeração não identificada.

Dupla é detida pela PM

Policiais militares do GTM do 1º Batalhão capturaram dois jovens suspeitos de comercialização de drogas na região Itaqui-Bacanga.

A dupla foi identificada como Joelson Câmara e Maxsuel Roberto Borges Silva. Em rondas na área do Anjo da Guarda, os PMs se deslocaram até a casa de eventos Clubão da Cidade.

Ao entrarem no local perceberam a atitude suspeita dos dois, próximos ao muro. Joelson também

foi reconhecido pelos policiais, pois já responde pelo crime de tráfico de drogas. Maxsuel Roberto estava ao lado de Joelson.

Durante a abordagem pessoal, Joelson se recusou a sair do local para ser feito o procedimento da abordagem, mas com o empenho da guarnição foram encontradas debaixo de seu pé 12 pedras de cocaína.

Supostamente Maxsuel estaria ajudando Joelson



a comercializar o produto entorpecente na festa. Os policiais deram voz de prisão e conduziram a dupla ao Plantão Itaqui-Bacanga,

onde foi feita a autuação de flagrante delito pelo crime tipificado no Art. 33 da Lei de Tóxicos - Lei 11343/06.