

VACILARAM



**UM BATEU NA
MÃE E O OUTRO
TENTOU SUBORNAR
POLICIAIS MILITARES**



Página 8

IMUNIZAÇÃO

**VACINAÇÃO
CONTRA PÓLIO E
SARAMPO ATÉ DIA
14 DE SETEMBRO**

Página 4

ANIVERSÁRIO

**SÃO LUÍS RECEBE
GRANDES SHOWS
EM ANIVERSÁRIO
DE 406 ANOS**

Página 4



99188.8267



www.aqui-ma.com.br



facebook/aqui-ma

São Luís, quarta-feira, 5/9/2018

nº 3.098

aqui MA

CAPITAL
R\$ 0,50

Em 10 minutos, tudo o que você precisa saber



**MAIS DE 42
MIL POSTOS DE
TRABALHO SERÃO
ABERTOS**

Página 3

AVENIDA DOS AFRICANOS

TRAGÉDIA DEIXA PM MORTO

**PoliciaI militar
morre em
acidente na
Avenida dos
Africanos.
Motorista
envolvido foi
detido após
fugir do local
da colisão**



Página 8

CONFIRA RODADA DO CAMPEONATO BRASILEIRO 2018

Página 7

PASSA TEMPO

Horóscopo

ÁRIES (21/3 A 20/4)
Melhoria da situação financeira, trazendo-lhe tranquilidade e favorecendo as boas aquisições.

TOURO (21/4 A 20/5)
Maior interesse pelas atividades intelectuais e comunicativas.

GÊMEOS (21/5 A 20/6)
Início de um novo ciclo anual em sua vida, abrindo-se novas perspectivas.

CÂNCER (21/6 A 21/7)
Mercúrio e Marte trarão uma diminuição na autoconfiança e alguns conflitos na vida amorosa.

LEÃO (22/7 A 22/8)
Época favorável para o início de atividades intelectuais que aperfeiçoem sua mente.

VIRGEM (23/8 A 22/9)
A vida amorosa fará com que tenha impulsos apaixonados, que podem criar situações tensas.

LIBRA (23/9 A 22/10)
Total renovação das oportunidades e de suas motivações

ESCORPIÃO (23/10 A 21/11)
Maior desejo de recolhimento para refletir sobre o seu mundo interior.

SAGITÁRIO (22/11 A 21/12)
Diminuição os problemas na vida cotidiana

CAPRICÓRNI (22/12 A 20/1)
Pleno desenvolvimento dos assuntos profissionais.

AQUÁRIO (21/1 A 19/2)
Muita atividade junto aos amigos, mas tendência a se envolver em alguns atritos com eles.

PEIXES (20/2 A 20/3)
E' bom que você se mantenha dentro do planejado para que não haja enganos.

Horóscopo

MALHAÇÃO: VIDAS BRASILEIRAS Globo 17h30

Maria Alice afirma que Rei lhe causou muito sofrimento e se nega a perdoar o rapaz. Santiago pede para consultar os búzios com a mãe de Talíssa. Maria Alice se defende das insinuações machistas dos homens de Barreirinhas.

ORGULHO & PAIXÃO Globo 18h20

Camilo e Julieta ensaiam uma reconciliação, mas ele acaba fugindo. Susana revela a Xavier que trocou as taças, e ele percebe que bebeu o sonífero. Susana e Petúlia se preparam para fugir, mas são interpeladas por Lady Margareth.

O TEMPO NÃO PARA Globo 19h25

Samuca tenta acalmar Betina. Cesária pede para Marino vender uma de suas joias. Vanda e Carmen se preocupam com o estado de Betina. Coronela flagra Waleska e Mateus aos beijos

SEGUNDO SOL Globo 20h55

Manu apoia Acácio na manifestação para salvar o casarão. Luzia e Valentim se reconciliam. Beto e Luzia aceitam fazer um show para ajudar o casarão. Valentim e Ícaro tentam se entender. Severo pede desculpas a Zefa, que o repele.

Receitas - CORVINA AO FORNO COM BATATA E TOMATE

INGREDIENTES:

1 kg corvina
500 g de batata
200 g de tomate
cheiro-verde
salsa
coentro
limão
sal
pimenta do reino branca
azeite

MODO DE PREPARO:

1 - Tempere o peixe com 2 horas de antecedência do preparo com salsa picada, coentro, limão, sal e pimenta-do-reino branca e azeite
2 - Corte as batatas e os tomates em triângulos e tempere com sal, salsa e pimenta-do-reino branca
3 - Coloque no forno preaquecido a 180° C e tampe com papel-alumínio por 25 minutos
4 - Após os 25 minutos, remova o papel-alumínio e deixe por mais 25 minutos e estará pronto e suculento



Cruzadas

O produto taxado com IPI	Cantor de registro abaixo do tenor	Característica do jogo de azar	(?) municipal: antecede as bédas	Nascimento na patria do Conde Drácula (Folcl.) Instrumento de pesca submarina
Parada esperada na corrida da F1	Ea, em inglês		Veículo de massas que interliga a Europa	
				Defensor Perpetuo do Brasil
Seção esportiva de jornais e revistas	Fato desejado na prova de atletismo		Fator que permite definir a paternidade Aglomerante da construção civil	
(?) Juniors, equipe argentina		Político de maior influência na Bahia	Revista humorística dos EUA	Espirito Santo (sigla)
			A cutia, por sua maneira de comer	Dotados de asa
Substâncias como a progesterona	Argila vermelha (?) Lins, escritor			A característica que vem de nascença
Fruto típico da casa de Natal		Fator de conflito na África do Sul		
				Índice chamado (inter.)
Atrozes; terríveis	Flier (símbolo)	Tipo sanguíneo do doador universal	El. comp. de "teologia": Deus	

BANCO TL 6000x8000x200mm - Formas - 2018 - 10/11/18

Dicas

PARA O DIA A DIA

Peixe assado sem grudar na assadeira: para não perder nenhum pedacinho, o melhor é assá-lo por cima de uma cama de batatas fatias. Além de impedir que ele grude, o seu prato fica ainda mais saboroso!

Couve-flor branquinha: na hora de cozinhar a couve-flor na água e sal, acrescente um pouco de leite. Ele a deixará branquinha.

Comida congelada saborosa: se você pretende congelar uma refeição, evite usar muito tempero, já que ele pode ficar mais acentuado, prejudicando o sabor da sua comida.

Polenta frita crocante: a dica para que a sua polenta não fique murcha por fora na hora de fritar é passá-la na farinha de trigo antes. Ela vai ficar macia por dentro e com uma deliciosa casquinha crocante por fora.

Proporção dos tipos de gelatina: viu uma receita que leva gelatina em pó e você só tem gelatina em folha ou vice-versa? Saiba que 1 colher (sopa) de gelatina em pó equivale a uma folha de gelatina.

PIADA

PAPO DE AMIGOS

— Rapaz, você parece preocupado.
— Sim, e estou muito — responde o outro.
— O meu médico disse que eu não posso mais jogar futebol.
— Sérico? Ele te examinou?
— Não, ele me viu jogando.

Solução



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

Ultracargo abre vagas em São Luís

Com vagas para São Luís, a Ultracargo, maior empresa independente de armazenagem de grãos líquidos do Brasil, está com inscrições abertas para o processo seletivo de seu Programa de Estágio 2019.

Para se candidatar, os interessados devem cursar Administração de Empresas, Ciências Contábeis, Direito, Economia e Engenharias, com conclusão prevista para dezembro de 2020. Os candidatos também devem ter inglês avançado, conhecimento do Pacote Office e disponibilidade para estagiar 30 horas semanais. O Programa de Estágio Ultracargo oferece participação nos lucros e resultados da empresa, plano de desenvolvimento individual, assistência médica e odontológica, vale refeição ou restaurante no local, seguro de vida, vale transporte ou transporte fretado ao local de trabalho. As inscrições devem ser feitas no site www.vagas.com.br/ultracargoprogramaestagio2019

Etapas do processo seletivo:
Inscrições até 14/09
Testes online de raciocínio lógico e idiomas
Dinâmica de grupo
Painel de negócios
Entrevista com o gestor.

Mais de 42 mil vagas

Proposta de Orçamento prevê mais de 40 mil vagas em 2019. Embora não haja previsão de concursos, mas já têm vários confirmados, como PF, PRF e outros

O Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão (MPDG) divulgou o Projeto de Lei Orçamentário Anual (Ploa) de 2019. O documento considera o preenchimento de 42.915 vagas no funcionalismo, bem como a criação de 4.354 postos.

Embora o ministro do Planejamento, Esteve Collor, tenha afirmado, em entrevista coletiva, na ocasião, que não há previsão para a realização de novos concursos públicos federais no próximo ano, também adiantou que estão garantidas as nomeações dos concursos já autorizados, como da Polícia Federal (PF), Polícia Rodoviária Federal (PRF), Instituto do Pa-

trimônio Histórico Nacional (Iphan) e Agências Brasileira de Inteligências (Abin).

NOVOS CONCURSOS

Das vagas inicialmente previstas no projeto, mesmo sem confirmação para realização de novos concursos, estão distribuídas pelos três poderes. No Legislativo são 70 vagas para a Câmara dos Deputados, 40 para o Senado Federal e 20 para o Tribunal de Contas da União.

No judiciário são 38 para o Supremo Tribunal Federal, 50 para o Superior Tribunal de Justiça, 300 na Justiça Federal, 30 na Justiça Militar da União, 860 na Justiça Eleitoral, 632 na Justiça do Trabalho e seis no Conselho

Nacional de Justiça.

Também existem 12 vagas para o Ministério Público da União e Conselho Nacional do Ministério Público e 455 para a Defensoria Pública da União.

Já no Poder Executivo são 11.402 vagas reservadas para cargos e funções vagas, 22.559 para professores e quadro de referência dos cargos técnico-administrativos da educação, 353 para UF Catalão de Goiás, 400 para a UF Delta do Parnaíba - PI, 394 para a UF de Rondonópolis - MT, 200 para a UF de Jataí (GO), 623 para a UF do Agreste de Pernambuco (PE), 26 para a Agência Nacional de Águas, 230 para substituição de terceiriza-

dos, 2.320 para fixação de efetivos militares, 379 para o Corpo de Bombeiros do Distrito Federal, 947 para a Polícia Militar do Distrito Federal e 700 para a Polícia Civil do Distrito Federal

NOVAS OPORTUNIDADES

Já as 4.354 novas vagas em fase de criação são destinadas para o Poder Judiciário, com 677 vagas (625 para a Justiça Federal e 52 para a Justiça do Trabalho), além de 1.582 para a Defensoria Pública da União e 2.095 para o poder Executivo, para universidades federais em Goiás, Mato Grosso, Piauí e Pernambuco, além de 26 vagas para a Agência Nacional de Águas (ANA).

154 oportunidades em prefeitura

O concurso público da Prefeitura de Parnaíba, no estado do Piauí, tem como objetivo de preencher 154 vagas para profissionais de todos os níveis de escolaridade.

As oportunidades distribuem-se entre os cargos de Enfermeiro (28); Cirurgião Dentista (1); Médico (30); Médicos das especialidades de Cirurgião Vascular; Alergologista (1); Cirurgião Geral (1); Pneumologista (1); Ne-

frologista (1); Geriatra (1); Neuropediatra (2); Neurologista (1); Ecocardiografista (1); Mastologista (2); Infectologista (1); Clínico Geral (1); Psiquiatra (3); Auditor (2); Endocrinologista (1); Dermatologista (2); Ginecologista (1); Otorrinolaringologista (1); Cardiologista (1); Ortopedista (1); Oftalmologista (1); Pediatra (1); Urologista (1) e Gastroenterologista (1); Técnico em Enfermagem (24); Técnico em

Saúde Bucal (1); Agente Administrativo (12); Auxiliar de Farmácia (6); Digitador (1); Auxiliar de Serviços Gerais (10); Vigia (4) e Maqueiro (8).

Quando ocorrerem as contratações, os servidores admitidos devem cumprir jornadas de 20h a 40h semanais, com remunerações que variam de R\$ 954,00 a R\$ 8.393,82 ao mês.

As inscrições, que cobram taxas entre R\$ 80 a

R\$ 150, podem ser efetuadas até o dia 24 de setembro de 2018, por meio do endereço eletrônico do Instituto Legatus, o qual é responsável pela organização deste certame.

Os candidatos serão classificados por meio de prova objetiva, cuja aplicação está prevista para acontecer no dia 11 de novembro de 2018.

Este concurso público tem a validade de dois anos.

COMPRE SUA CARRADA DIRETO DE FÁBRICA!

CARRADAS DE:

10m
e
30m

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

BRITA • PEDRA BRUTA • TIJOLOS

3234.7530 / 98708.3312

**BAIRRO
A BAIRRO**

Vacinação até dia 14

Dados da Prefeitura indicam que 80% do público-alvo já foi imunizado, mas a meta é atingir 95% das crianças na faixa etária de um ano a menores de cinco

A Prefeitura de São Luís vai atender à recomendação do Ministério da Saúde e prorrogar a Campanha Nacional de Vacinação contra a Pólio e o Sarampo até o dia 14 de setembro. Dados da Secretaria Municipal de Saúde (Semus) indicam que mesmo com todas as estratégias colocadas em prática pela Prefeitura até o momento apenas 80% do público-alvo já foi imunizado. A campanha deve continuar para atingir a cobertura estabelecida para a capital maranhense. Em São Luís, a popula-

ção a ser imunizada é de 61.080 crianças, na faixa etária de um ano a menores de cinco. Destas, 95% deverão ser vacinadas.

A prorrogação da campanha tem o intuito de massificar a vacinação na cidade e reforçar as estratégias desenvolvidas pela gestão do prefeito Edivaldo para proteger a população. Entre as ações promovidas pela Prefeitura de São Luís para que a capital alcance a meta estão o aumento da quantidade de salas de imunização com a disponibilização do serviço em alguns locais

públicos, reforçando, desta forma, a estratégia colocada em prática deste o início da campanha que começou na capital 15 dias antes da mobilização nacional.

A Prefeitura realizou, ainda, o Dia D Municipal de Vacinação e participou de dois Dia D Nacional da mobilização. Além disso, por orientação do prefeito Edivaldo e ainda como estratégia para imunizar o máximo de crianças, a Semus disponibilizou também equipes de vacinação volantes que percorreram shoppings de São Luís.



Alceu Valença canta em São Luís

Para comemorar o aniversário de São Luís, a Prefeitura oferecerá uma programação cultural especial com shows e passeios pelo Centro Histórico da cidade. A proposta da gestão do prefeito Edivaldo é, através de uma agenda diversificada, reunir a população para celebrar os 406 anos da cidade. Na Praça Maria Aragão, os shows acontecem nos dias 7 e 8 de setembro e, ao longo do mês, as ações do Programa Reviva movimentam o Centro Histórico com passeios e apresentações que enaltecem a riqueza histórica e cultural da capital maranhense.

A programação cultural do aniversário da cidade começa nesta quarta-feira (5), na Praça Nauro Machado, com a comemoração do Dia Municipal do Regueiro.



O projeto já acontece há 12 anos e é organizado pela Comissão Integrada do Reggae e Turismo e pela Prefeitura de São Luís, por meio da Secretaria Municipal de Cultura (Secult). Este ano, a programação contará com shows de bandas de reggae, equipes de vinil, DJs, grupos de dança, artesanato, francistas e penteados afro, moda reggae e culinária.

O palco da Praça Maria Aragão recebe sexta-feira (7), véspera do aniversário

da cidade, os shows dos artistas locais Carlinhos Veloz, Mano Borges, Tutuca, César Teixeira, Fernando de Carvalho e Trio 1, 2, 3, com Milla Camões, Tássia Campos e Camila Boveri. O cantor nordestino Alceu Valença é uma das grandes atrações da noite e se apresentará ao público com canções como 'Anúnciação', 'La Belle de Jour', 'Morena Tropicana', 'Girassol' e 'Coração Bobo', entre outras. A programação tem início às 18h30.

Gasolina sobe mais uma vez

Após o último aumento no preço da gasolina, a Petrobras anunciou que a partir desta quarta-feira (5), nas refinarias de todo o país, o preço do combustível estará 1,68% mais caro. Com o novo aumento, o preço do litro da gasolina passará de R\$ 1,1704, que vigorava desde o último sábado (1º), para R\$ 1,2069. É o valor mais alto cobrado pelo preço do litro da gasolina desde junho do ano passado, quando a Petrobras mudou a política de preços e passou a acompanhar as oscilações do preço da commodity no mercado externo. "Os preços médios informados consideram a média aritmética nacional

dos preços à vista, sem encargos e sem tributos, praticados na modalidade de venda padrão nos diversos pontos de fornecimento, que variam ao longo do território nacional, para mais ou para menos em relação à média. Essa variação pode ser de até 12% para gasolina A", informa a Petrobras.

Na última sexta-feira, após três meses de congelamento em decorrência de acordo do governo que pôs fim à greve dos caminhoneiros e que envolveu subsídio governamental ao produto, a Petrobras anunciou aumento de 13% no preço médio do óleo diesel comercializado nas refinarias do país.

TE CONTEI



KARLOS GEROMY

Nuna e Edy Motta

Quando estive na ilha para fazer um show, no fim do mês de agosto, o cantor e compositor Edy Motta recebeu do caricaturista, chargista e ilustrador Nuna Neto, de **O Imparcial**, não perdeu a oportunidade de mostrar seu talento para Edy Motta, oferecendo-lhe uma caricatura com seu rosto.

Ex-BBB Emily Araújo é expulsa do palco do Aviões Fantasy Park

Na madrugada de domingo, Emily foi expulsa do palco da 'Aviões Fantasy Park', na Arena Castelão, em Fortaleza. A irmã de Mayla, que também estava no local, estava encarando a ex-mulher de um dos sócios da banda, com um semblante nada amigável, e sem saber de quem se tratava, teria questionado a moça sobre quem ela era. Foi então que Jamile Lima, ex-dançarina do Aviões, convidou as gêmeas a se retirarem do palco, por volta das 5h da manhã.

Alcione canta no lual de Luciano Huck

Luciano Huck celebrou no sábado, 1º, os 47 anos que completou na segunda-feira (3). A festa, um luau realizado em Angra dos Reis, contou com as presenças vips de Rodrigo Faro e sua esposa, Vera Viel; do casal Flávia Alessandra e Otaviano Costa; e da cantora Alcione, que assumiu o microfone, levando Huck e Angélica a se arrisarem na pista de dança. Em um vídeo compartilhado pela Marrom, o casal de apresentadores dança enquanto ela entoava versos de "Não deixe o samba morrer", de Aloísio Silva e Edson Conceição. No instagram Marrom comentou "Feliz Aniversário, @lucianohuck! Adorei te fazer essa surpresa... Felicidades para você, minha querida @angelicaksy e toda a família! (Alcione)"

FOTOS DIVULGAÇÃO



Vídeo de Anitta detonando Pablo Vittar repercute

Vazou domingo, 2, para todo o Brasil, o que pode ser um áudio da cantora Anitta detonando Pablo Vittar. A funkeira teria ficado incomformada com a falta de humildade de Pablo mesmo após ela ter bancado todos os custos do clipe da música *Sua Cara*, gravado no Marrocos. "Óbvio, porque eu vou ficar alugando jato e helicóptero? pra ficar mostrando que eu sou rica? Eu não, o jato era caríssimo, o clipe eu tava pagando sozinha, ram, muito pão dura, entendi. Pão dura ia ser, se eu pegasse e falasse assim: 'Não, eu não vou pagar clipe nenhum faz de qualquer jeito'. Agora o clipe caro 70 mil dólares. 70 mil dólares amor! Sou pão dura? Para ficar pagando jato pra galera ir com a bunda no sol? Não preciso meu filho! Sou de Honório Gurgel meu filho. Passei muito perrengue na minha vida", disse supostamente a cantora.



Ex-BBB Matheus está curtindo os Lençóis Maranhenses

Destino certo de muitos turistas, os Lençóis Maranhenses encantam quem visita o Maranhão e vai conhecer de perto essa maravilha. Muitos artistas já tiveram o privilégio de pisar em solo maranhense. E dessa vez o Ex-BBB Matheus Lisboa veio aproveitar a beleza dos Lençóis Maranhenses. "Lençóis Maranhenses tb conhecidos como: que lugar lindo meu Deus", escreveu Matheus na legenda.

DEPUTADO ESTADUAL
EDIVALDO HOLANDA
36123

FLAVIO DINO65
 CARLOS BRANDÃO

SENADOR WEVERTON
 123

SENADORA ELIZIANE
 232

Coligação TODOS PELO MARANHÃO 3
 (PDT / PC do B / PSB / PRB / PR / DEM / PP / PTC / AVANTE)
 CNPJ: 31.142.091/0001-23 - Dimensão: 15x12cm - Valor pago por inserção: R\$ 360,00

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

PAGUE EM ATÉ 6x

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

(98) 3253.6801 | 3243.1548
 98421.2741

Receitas rápidas no micro-ondas

Conheça quatro receitas muito práticas para fazer no micro-ondas, que são perfeitas para aqueles dias de corre-corre

1 - ARROZ FRITO NO MICRO-ONDAS

Porções:

Você vai precisar de:
100g (½ xícara) de arroz;
235ml (1 xícara) água;
1 colher de sopa de molho de soja;
1 colher de chá de óleo de gergelim;
2 fatias de bacon, picadas;
65g (½ xícara) de ervilha e cenoura em conserva;
2 ovos;
Sal a gosto;



CEBOLINHA FRESCA PARA DECORAÇÃO

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, coloque arroz, água, molho de soja, óleo de gergelim e bacon. Mexa e leve a tigela ao micro-ondas, tampada, por cerca de 6 a 8 minutos, até que o arroz esteja cozido;
2. Acrescente a ervilha e a cenoura em conserva ao arroz e misture;
3. Em uma caneca, que pode ser levada ao micro-ondas, bata os ovos com sal;
4. Leve os ovos e o arroz novamente ao micro-ondas, por cerca de 1 a 2 minutos, até que os ovos estejam cozidos;
5. Divida os ovos em pedacinhos e então misture com o arroz;
6. Decore com a cebolinha e sirva!
7. Bom apetite!



2 - MACARRÃO DE ABÓBORA COM ALMÔNDEGAS NO MICRO-ONDAS

Porções:

você vai precisar de:
1 abóbora espaguete;
1 colher de sopa de óleo;
Sal a gosto;
Pimenta a gosto;
12 almôndegas, cozidas;
520g (2 xícaras) de molho para macarrão;
Queijo parmesão ralado, para acompanhar;
Salsinha fresca, picada, para acompanhar;

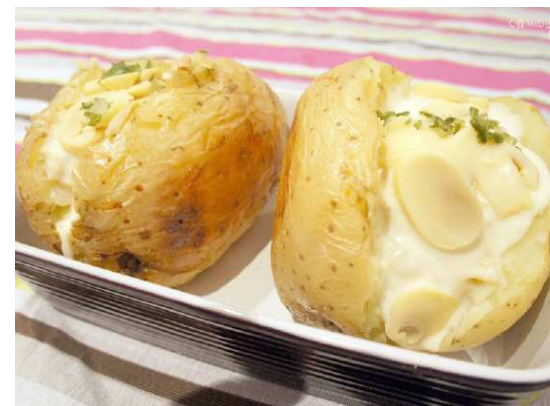
Modo de preparo:

1. Corte a abóbora espaguete no meio. Caso esteja com dificuldades, faça uns furos com uma faca e leve ao micro-ondas por 5 minutos;
2. Retire as sementes e as partes fibrosa com uma colher. Depois, esfregue óleo, sal e pimenta em toda sua superfície;
3. Leve ao micro-ondas por cerca de 10 a 15 minutos, até que a abóbora esteja tenra e sua pele possa ser retirada com facilidade;
4. Usando um garfo, desfie a abóbora em fios parecidos com os de macarrão;
5. Leve as almôndegas com o molho de macarrão ao micro-ondas, cobertas, por cerca de 2 minutos ou até que elas estejam completamente aquecidas;
6. Coloque as almôndegas e o molho sobre cada uma das metades da abóbora e decore com o queijo ralado e a salsinha;
7. Bom apetite!

3 - BATATA ASSADA EM 10 MINUTOS

Porções:

Você vai precisar de:
1 batata vermelha, lavada e escovada;
1 colher de sopa de óleo
Sal a gosto;
2 fatias de bacon;
25g (¼ xícara) de queijo cheddar ralado;
Sour cream (creme azedo), para acompanhar;



CEBOLINHA FRESCA PARA ACOMPANHAR

MODO DE PREPARO:

1. Faça buracos na batata com um garfo e então esfregue-a com o óleo e o sal;
2. Coloque as fatias de bacon no mesmo prato da batata e leve ao micro-ondas por 7 a 9 minutos, até que o bacon fique crocante e a batata fique tenra. Não deixe o bacon queimar;
3. Esmalhe o bacon após ele esfriar;
4. Corte a batata no meio e use um garfo para amassar a "polpa" de ambos pedaços;
5. Polvilhe o queijo por cima e leve ao micro-ondas por mais 30 segundos;
6. Cubra com sour cream, migalhas de bacon e cebolinha;
7. Bom apetite!

4 - OMELETE NA CANECA EM 3 MINUTOS

Porções:

Você vai precisar de:
2 ovos;
½ pimentão, em cubos;
2 fatias de presunto, em cubos;
10g (¼ xícara) de espinafre fresco;
Sal a gosto;
Pimenta a gosto.

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes em uma caneca que possa ser levada ao micro-ondas;
2. Cozinhe por 2 a 3 minutos, tendo cuidado para que o ovo não vaze; mexa quando estiver na metade do processo;
3. Bom apetite!



AQUI
ESPORTES

Maranhenses ganham medalhas em competição nacional

O Maranhão está bem representado na natação master. Após conseguir a terceira colocação entre 68 equipes no último Campeonato Brasileiro de Natação Master, na cidade de Natal-RN, os atletas da modalidade conseguiram repetir a colocação no campeonato Norte/Nordeste/Centro-Oeste, em Fortaleza-CE.

A equipe do estado foi composta por 26 atletas, a maior dos últimos anos, dos clubes AABB, APCEF, DM Aquatic, Golfinho e Nina. Apesar do altíssimo nível da competição, os competidores maranhenses conseguiram ficar entre os três primeiros colocados em quase todas as provas disputadas, o que demonstra a qualidade técnica dos atletas locais. Atualmente, as competições do circuito maranhense de natação máster são as que agregam o maior número de competidores do Brasil, com números que chegam a superar os 300 atletas. A título de comparação, o último Campeonato Brasileiro do esporte teve pouco mais de 600 atletas. Este fato é a comprovação da força da natação no estado e que já rendeu elogios da Associação Brasileira de natação master.

Cássio continua fora

Com problema no quadril, o goleiro Cássio volta a desfalcar o Corinthians na quarta. Já o atacante Jonathas está recuperado de dores na coxa direita

O goleiro Cássio está fora do jogo do Corinthians diante do Ceará, nesta quarta-feira, às 20h, fora de casa. O titular participou apenas do início do treinamento no Centro de Treinamento Joaquim Grava, na tarde da última segunda-feira. Depois de fazer trabalho de reforço muscular na academia, ele ficou fora da lista de relacionados para o jogo do Campeonato Brasileiro. O problema de Cássio são as dores no quadril causadas por uma queda na vitória diante do Paraná. Com isso, Walter continua no time.

Cássio é apenas o primeiro nome da longa lista de desfalques da equipe. O atacante Jonathas, recuperado de dores na coxa direita, ainda não treinou com bola e deve ser relacionado apenas no jogo de domingo, diante do Palmeiras. Lesionados, Fagner (coxa esquerda) e Pedro Henrique

(entorse no joelho direito) continuam em tratamento. Clayton, suspenso, também é desfalque.

TAMBÉM ESTÃO FORA

O volante Ralf e o lateral Danilo Avelar também não treinaram, mas estão à disposição do técnico Osmar Loss. Por outro lado, o time terá pelo menos três reforços em Fortaleza: o zagueiro Henrique, o volante Douglas e o meia Jadson treinaram nesta segunda e devem voltar ao time.

O trio de reforços ficou fora do empate por 1 a 1 com o Atlético-MG. Henrique e Jadson foram poupados e devem retornar - Marllon e Ângelo Araos voltam para o banco de reservas. Douglas, que cumpriu suspensão, deve substituir Gabriel à frente da zaga. O time titular para o jogo desta quarta-feira ainda não foi definido.



Meia quer Galo focado

Sexto colocado na Série A do Campeonato Brasileiro, Atlético-MG segue lutando para entrar no G4 da competição nas próximas rodadas dela. Focado na conquista deste objetivo, o atacante do Galo, Denilson, destacou a entrega de todos no grupo para que o clube volte à Taça Libertadores da América este ano. "Estamos nos dedicando muito para que a equipe possa entrar no G4 da Série A para permanecermos neste grupo até a última rodada da disputa no fim da temporada. Vamos lutar muito por isso nas próximas semanas. O grupo está muito motivado e confiante na conquista deste importante objetivo para o clube", disse. Ainda de acordo com o atleta, o Galo tem tudo para evoluir no Brasileirão. "Estamos trabalhando para que a equipe possa evoluir na Série A. Esse é o objetivo de todos aqui. Vamos continuar nos dedicando muito durante os treinos para crescermos de produção nas próximas semanas".

Joia do Fla deve ir para o PSG

Uma das grandes revelações do futebol brasileiro nos últimos anos está de malas prontas para se transferir para a Europa em janeiro de 2019, ou seja, na próxima janela de transferências internacionais. Trata-se do meia-atacante do Flamengo, Lucas Paquetá, de apenas 21 anos, que vem sendo um dos maiores destaques do Rubro-Negro nessa temporada. A joia flamenguista tem acordo muito bem encaminhado para defender o PSG, onde irá fazer dupla com o 'parça' Neymar.

O time francês parece ter vencido 'a concorrência' entra outros grandes times europeus por um dos revelações mais promissoras do futebol brasileiro dos últimos anos. Os valores da negociação estão sendo guardados a sete chaves e devem ser concretizados no decorrer dos próximos meses. Enquanto isso, a torcida do Flamengo espera contar com o futebol do jogador para faturar um ou mais títulos em 2018, seja da Copa do Brasil, Libertadores ou Brasileirão.



Jogos da 23ª rodada Brasileirão

19h30 - Bahia-BA x Sport-PE
19h30 - Botafogo-RJ x Cruzeiro-MG
20h00 - Ceará-CE x Corinthians-SP

21h00 - Paraná-PR x Chapecoense-SC
21h00 - Palmeiras-SP x Atlético-PR
21h45 - Atlético-MG x São Paulo-SP

21h45 - Internacional-RS x Flamengo-R

RONDA POLICIAL



Adolescentes apreendidos em festa do “Bonde”

Uma ação da Polícia Militar apreendeu três adolescentes na região do Itaquí-Bacanga. Equipe Alfa do Grupo Tático Móvel (GTM) do 1º Batalhão, que comandava a ação, recebeu informações de que vários elementos estariam realizando uma festa em comemoração a uma determinada facção criminosa, conhecida como Bonde dos 40, na região do Piancó.

Os militares foram ao endereço informado – Rua da Vitória, Piancó, na Vila Embratel – e, ao chegarem ao local, várias pessoas fugiram por uma região de matagal.

Durante perseguição dentro do matagal, foram detidos os três menores. Com eles foram encontrados drogas e um simulacro de arma de fogo. Eles foram encaminhados ao plantão do Itaquí-Bacanga para as medidas cabíveis.

Tragédia na Africanos

Um grave acidente culminou em tragédia na Avenida dos Africanos. Um policial militar, identificado como Wennison Jansen Amorim, que estava em uma moto Yamaha XTZ 250 Tenere, morreu após colidir com um veículo GM Prisma, de cor branca. Segundo testemunhas, um carro bateu na traseira da moto, jogando ele no sentido contrário da via.

O policial militar, do 1º Batalhão, tinha 35 anos e foi so-

corrido por uma ambulância que passava no local, mas o policial já estava sem vida.

Pela gravidade, foi difícil de entender o acidente, por isso, imagens de câmeras de segurança serão analisadas para entender o que aconteceu. O motorista do carro fugiu assim que o fato ocorreu, mas já foi encontrado e deve prestar depoimento na Superintendência de Homicídio e Proteção a Pessoa (SHPP).

Policial militar morre em acidente na Avenida dos Africanos. Motorista envolvido na colisão foi detido após fugir do local da colisão



“Rebelão” vacilão é preso por suborno

Na cidade de Turiaçu, um homem foi preso após tentar subornar policiais militares com R\$ 100. Wesley Sousa Teixeira, mais conhecido como “Rebelão”, de 29 anos, foi detido após PMs realizarem rondas e ser abordado pelo suspeito, que pediu para eles liberarem o carro.

O carro de Rebelão foi apreendido no dia 30 de agosto, sendo que foi utilizado em um assalto. O veículo foi abandonado pelos

criminosos durante uma perseguição, onde populares correram atrás dos assaltantes. O carro foi deixado na pista e os suspeitos entraram no matagal.

Rebelão tentou subornar os policiais, oferecendo a quantia de R\$ 100 para liberar o veículo, momento este que recebeu voz de prisão. Wesley Rebelão foi entregue na Delegacia de Polícia para que sejam tomadas as devidas providências.



Preso homem que agrediu a própria mãe a pauladas

A Polícia Militar de Viana prendeu Moisés Pinheiro dos Santos, de 18 anos. Ele é suspeito de ter agredido a própria mãe, Maria Pinheiro dos Santos, de 34 anos. Os poli-

ciais foram informados que Moisés teria agredido a mãe com um pedaço de madeira. Moisés Pinheiro dos Santos foi apresentado na Delegacia de Viana.