

aqui MA

CAPITAL
R\$ 0,50

Em 10 minutos, tudo o que você precisa saber

CURVA DO 90

POLICIAL MILITAR CAI DE BALA EM TRIO QUE TENTOU ROUBAR ARMA



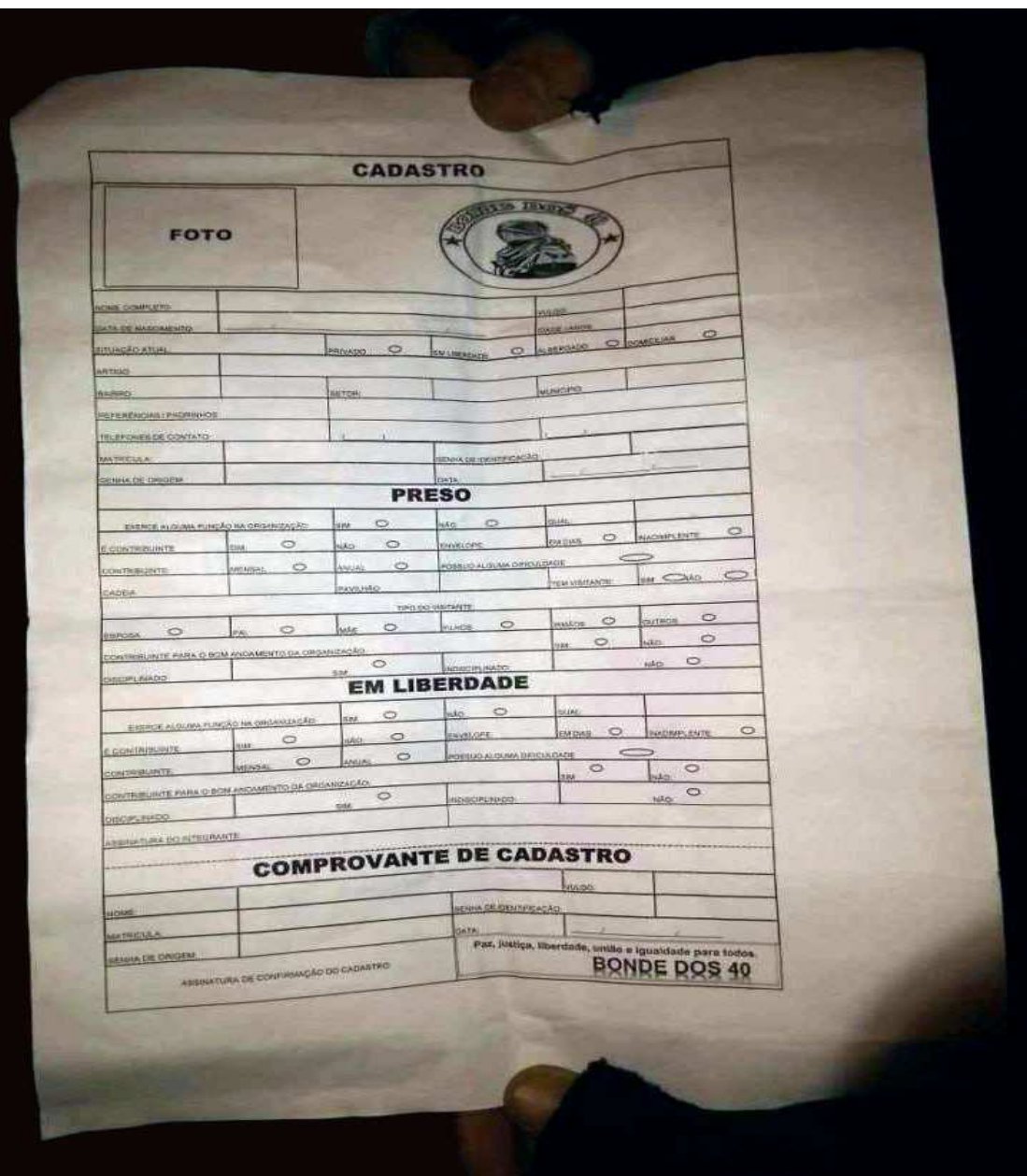
Página 8

CADASTRO DO CRIME

POLÍCIA APREENDE FICHA DE REGISTRO DE BANDIDOS EM FACÇÃO

Ação de policiais militares do 8º Batalhão culminou na apreensão de uma ficha de cadastro da facção Bonde dos 40, na Vila Cristina, no Ipase

Página 8



OPORTUNIDADES

PREFEITURA ABRE 80 VAGAS EM CONCURSO PÚBLICO

Página 3

E AGORA?

BUSÃO PODE NÃO RODAR NA SEXTA-FEIRA EM SÃO LUÍS

Página 4

CASO DUAS CRIANÇAS

OPERAÇÃO POLICIAL PRENDE SUSPEITOS DE DUPLO HOMICÍDIO

Página 8

SÉRIE A

MARANHENSE CHEGA AO VASCO E JÁ SE TORNA TITULAR

Página 7

PASSA
TEMPO

Horóscopo

ÁRIES (21/3 A 20/4)

Seja mais confiante em si mesmo que conseguirá os melhores resultados, neste dia.

TOURO (21/4 A 20/5)

Aproveite a influência astral deste dia para conhecer o maior número possível de pessoas.

GÊMEOS (21/5 A 20/6)

Pessoas nascidas sob este signo, terão possibilidades de sucesso de algum modo.

CÂNCER (21/6 A 21/7)

Dia propício para tratar de assuntos importantes com autoridades civis e militares.

LEÃO (22/7 A 22/8)

Não se preocupe, pois com autoconfiança e inteligência sairá vencedor.

VIRGEM (23/8 A 22/9)

Dia em que deverá tomar cuidado com escritos e ao assumir compromissos.

LIBRA (23/9 A 22/10)

Todavia, deverá desconfiar de quem quer que seja, e evitar desordens que possam afetar sua moral.

ESCORPIÃO (23/10 A 21/11)

Ótimo estado mental o que lhe dará mais rapidez ao ter que tomar decisões importantes.

SAGITÁRIO (22/11 A 21/12)

Tudo indica que você alcançará sucesso em tudo que empreender ou imaginar.

CAPRICÓRNIO (22/12 A 20/1)

Não viaje. Até depois de amanhã, algo poderá dar muito lucro.

AQUÁRIO (21/1 A 19/2)

Você tem inclinação para as pesquisas profundas, a medicina, a filosofia, a ciência.

PEIXES (20/2 A 20/3)

Forte tendência à especulação e muito sucesso nos negócios.

Novelas

Malhação

Heitor deixa Garoto e Lia conversando a sós. Gabriela revela a Rafael a conversa que teve com Tânia. Lia e Garoto se beijam. Flora, Dandara e Úrsula se espantam ao ver Amanda chegar de andador à escola. Santiago percebe quando um jogador de seu time o discrimina e comenta com Michael. Paulo, Marli e Getúlio se animam com as finanças do Le Kebek. Álvaro entrega mais livros a Gabriela. Maria Alice almoça com Pérola e Márcio. Álvaro se recusa a ficar com Verena. Gabriela organiza as citações deixadas por Álvaro.

Espelho da Vida

Priscila conserta a foto de Felipe, e Margot se compadece. Lenita conta a Isabel sobre a briga de Ana, Flávio e Américo na pensão. Priscila acredita ter visto um vulto na cozinha. Mariane chega a Rosa Branca, e a cidade fica em alvoroço. Flor diz a Gerson que Priscila a confundiu com um fantasma. Gerson esconde de Dalva a presença de Flor. Alain se surpreende com um desenho que Cris faz de Danilo. Isabel acredita que Alain ainda a ama, e fala para Lenita que usará Mariane para afastar Cris.

O Tempo não Para

Carmen afirma que é inocente. Emílio leva uma pancada de Florêncio. Carmen pede que Marocasassuma o seu lugar na empresa enquanto ela estiver fora. Emílio constata que os bandidos roubaram o quadro de Marocas e deixaram o cofre intocável. Marocas convence Agustina a oferecer um jantar em solidariedade à Carmen. Gabiru entrega a Carmen uma carta escrita por Dom Sabino.

Segundo Sol

Laureta aceita Rosa de volta em sua casa. Nice pede o divórcio a Agenor. Selma afirma que deseja reatar o namoro com Maura. Os bandidos flagram Roberval tentando pegar o celular de Zefa. Roberval e Severo se reconciliam. Manu encontra Narciso na reunião dos Narcóticos Anônimos. Laureta elogia o empenho de Rosa com sua equipe. Du Love recebe uma herança de Gaúdinio e fica intrigado. Katiandrea conta a Rosa que viu Remy saindo do quarto de Laureta.

RECEITA – ARROZ COM GALINHA

Ingredientes:

1 kilo de coxas e sobrecoxas
4 colheres (sopa) de óleo
2 dentes de alho picados
1 cebola grande picada
1 xícara de vinho branco
2 xícaras (chá) de arroz
2 tabletes de caldo de galinha
2 colheres (sopa) de salsa picada
2 colheres (sopa) de cebolinha picada
sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

1 - Desosse as coxas e as sobrecoxas
2 - Reserve os ossos
3 - Corte as coxas e sobrecoxas em pedaços de tamanho médio
4 - Tempere com sal e pimenta a gosto e com o vinho branco
5 - Deixe marinar, se possível, de um dia para o outro
6 - Em uma panela com água, coloque os ossos da galinha e os tabletes de caldo

7 - Deixe ferver para fazer um caldo

8 - Em outra panela funda coloque o óleo e deixe esquentar

9 - Acrescente o alho picado e deixe dourar um pouco

10 - Coloque os pedaços de frango e deixe dourar, mexendo sempre para não queimar

11 - Acrescente a cebola picada e deixe dourar com o frango

12 - Coloque o arroz, a salsa, a cebolinha e deixe fritar por uns 5 minutos

13 - Acrescente 4 xícaras de chá do caldo de galinha e mexa bem

14 - Raspe o fundo da panela para incorporar o que grudou no fundo, enquanto a galinha fritava

15 - Mexa de vez em quando para não grudar

16 - Caso necessário, acrescente mais caldo até que fique no ponto de seu gosto

17 - Quando o arroz ficar al dente (não muito mole) desligue o fogo e tampe a panela

18 - Deixe descansar por uns 10 minutos

19 - Sirva em seguida

Cruzadas

O Cícero de "Velho Chico"	(?) Batista, locutor esportivo	Carne bovina de segunda	Dois meses propícios para observação de baleias em praias de Santa Catarina	Alcool de bebidas	Condições climáticas
A pimenta usada no molho nagô				Nordeste (abrev.)	
Computar novamente				Utilidade; serventia	
Logicamente estruturada (a redação)			Ave insetívora		
Ácido alucínogeno	Diminuir; enfraquecer		2ª pessoa do plural		
		A via de aplicação da vacina Sabin			(?) Hamburger, diretor de "Xingu"
Maior órgão do corpo humano			A 13ª letra do alfabeto	Sintetiza proteínas na célula (sigla)	
Queda-d'água; cascata		Período da transição da Terra			
(?) aberta: a pessoa sem pre-conceitos (fig.)				Átomos dotados de carga elétrica	Fibra usada na fabricação de tapetes
			Antigo imperador da Etiópia	Lance do tênis ou do vôlei (ing.)	
Herói mitológico		Pão arredondado, de milho (pl.)			
Posição defensiva					
Novela do SBT, com Rosanne Mulholland					

3/ace — lsd. 5/coesa — tesseu. 6/etanol. 8/reconta. 9/carrossel. BANCO

Solução

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

Dicas

SAIBA COMO PREVENIR AS AFTAS

- 1 - A principal medida para prevenir as aftas é a manutenção de uma higiene oral adequada. Os antissépticos também são bastante eficazes para evitar o problema.
- 2 - Caso esteja desconfiado de que uma afta surgiu em sua boca, evite alimentos que pioram o quadro, como frutas cítricas, refeições picantes, ácidos ou quentes demais, bebidas alcoólicas, etc. Mastigue os alimentos corretamente para evitar lesões e não se esqueça de ingerir bastante água ao longo do dia.
- 3 - Praticar atividades físicas regularmente, tomar sol e controlar o estresse também são medidas válidas, pois as aftas podem ser causadas por problemas emocionais ou de imunidade. Neste caso, o consumo de vitaminas pode ser recomendado pelo seu médico.

PIADA

PESCANDO SEM AZOL

Dois pescadores conversando:
— Lá de onde eu vim tem um rio que tem tanto peixe... Mas tanto peixe... Que nós nem usa anzol!
— Num usa anzol? — perguntou o outro.
— É, nós mata o peixe é na marretada!
— Vixe!
— Mas o difícil é acertar um peixe!
— É, eu imagino...
— Nós acertá logo uns 3 ou 4 de uma vez!

aQui
MA

EMPRESA PACOTILHA SA

End.: Rua Assis Chateaubriand S/N-
Renascença II - São Luís-MA - CEP: 65075-670

Pedro Freire

Diretor-Presidente
pedrofreire@oimparcial.com.br

Pedro Henrique Freire

Diretor de Gestão e Novos Negócios
pedrohfreire@oimparcial.com.br

Celio Sergio

Superintendente Industrial
celiosergio@oimparcial.com.br

Raimundo Borges

Diretor de Redação
borges@oimparcial.com.br

Editor responsável

Saulo Duailibe
sauloduailibe@oimparcial.com.br

FALE CONOSCO - GRUPO O IMPARCIAL

Jornalismo: 3212-2010/3212-2049

Anuncie: 3212-2086/ 3212-2030

Classificados: 3212-2087

Seja um vendedor: 3212-2071

Geral: aqui-ma@oimparcial.com.br

WhatsApp: (98) 991888267

facebook.com.br/oimparcialma

Twitter: @imparcialonline

Instagram: @oimparcial

Snapchat: impar.online

www.oimparcial.com.br

Prefeitura abre concurso

Prefeitura de Pastos Bons, interior do Maranhão, abre 80 vagas em concurso público. Os salários oferecidos chegam a R\$ 3.500. Não perca a oportunidade

A Prefeitura de Pastos Bons abriu concurso público a fim de contratar 80 profissionais de nível fundamental, médio e superior. As inscrições devem ser realizadas até o dia 22 de novembro de 2018, por meio do endereço eletrônico: www.institutomachadodeassis.com.br.

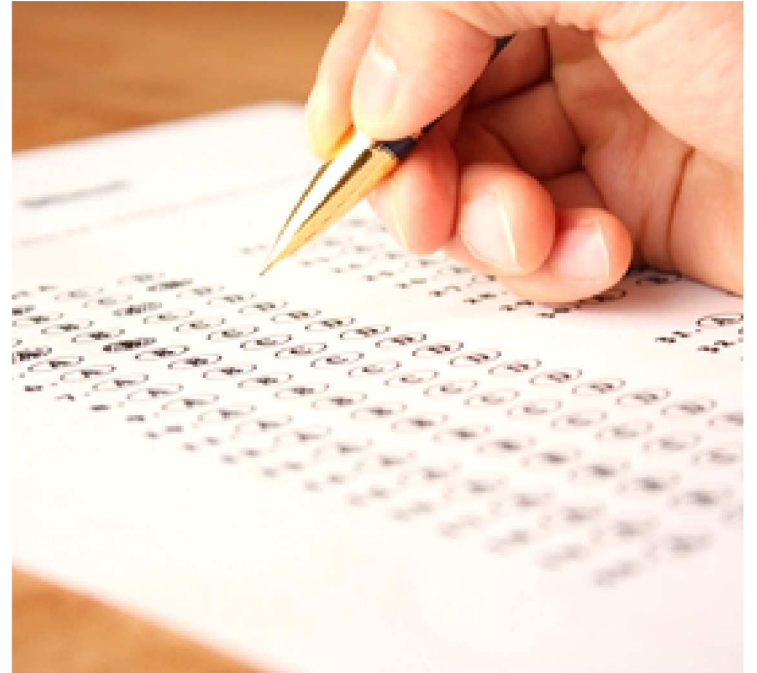
Profissionais interessados podem optar pelos cargos de: Assistente Social (2), Psicólogo (1), Médico (2), Médico Psiquiatra (1), Médico Pneumologista (1), Médico Plantonista (2), Odontólogo (2), Enfermeiro (2), Fisioterapeuta (1), Educador Físico (1), Fonoaudiólogo (1), Médico Veterinário (1), Nutricionista (1), Terapeuta Ocupacional (1), Analista Ambiental (1), Fiscal de Tributos (1), Operador de Máquinas (2), Agente Administrativo Administração (2) e Professores de: Educação Infantil Zona Urbana (10), Ensino Fundamental 1º ao 5º ano Zona

Urbana (5), Ensino Fundamental 6º ao 9º ano – Língua Portuguesa (6), Educação Inclusiva Zona Urbana (2), Informática Zona Urbana (4), Ensino Fundamental 6º ao 9º ano Matemática (6), Ensino Fundamental 6º ao 9º ano Língua Inglesa (6), Ensino Fundamental 6º ao 9º ano História (4), Ensino Fundamental 6º ao 9º ano Geografia (4) e Professor Ensino Fundamental 6º ao 9º ano Ciências (4).

No total, são 80 oportunidades com remuneração de R\$ 954 a R\$ 3.500.

A prova objetiva escrita está prevista para ocorrer no dia 24 de fevereiro de 2019.

Este concurso terá validade para a convocação de dois anos a contar da data de publicação de sua homologação, podendo ser prorrogado por igual período, a critério do município de Pastos Bons.



Marinha oferece 403 vagas

A Marinha oferece 403 vagas imediatas, para ambos os sexos. As chances são para oficiais temporários com formação de nível superior.

Quem passar em todas as etapas ingressa na Marinha como guarda-marinha e aspirante a oficial, com soldo de R\$ 6.993. Após seis meses, pode ser promovido a segundo tenente, com soldo de R\$ 7.490. Depois de um ano, há possibilidade promoção para primeiro tenente, com soldo de R\$ 8.245.

Os militares temporários são os integrantes da reserva de 2ª classe da Marinha incorporados para prestar Serviço Militar (SM), em caráter transitório e regional. A natureza do vínculo com a força é, portanto, precária e transitória, com du-



ração máxima de até oito anos, não gerando qualquer expectativa quanto à permanência e à estabilidade.

Os candidatos inscritos serão selecionados mediante prova objetiva de língua portuguesa e conhecimentos específicos (no dia 10 de fevereiro de 2019, com duração de três horas), prova de títu-

los, verificação de dados biográficos, verificação documental, inspeção de saúde e teste de aptidão física. As inscrições podem ser feitas até 31 de outubro, pelo site no site do Comando do 1º Distrito Naval. A taxa de inscrição custa R\$ 127 e o candidato terá até o dia 13 de novembro, para efetuar o pagamento.

Salários de R\$ 9 mil

A Universidade Federal do Maranhão (UFMA) organiza Concurso Público que objetiva a contratação imediata de 26 profissionais. Os contratados podem atuar em regime de Dedicção Exclusiva ou com jornada de 40 horas semanais, já os salários podem variar de R\$ 3.126,31 a R\$ 9.600,92.

As inscrições são recebidas de forma presencial na Divisão de Expediente, Protocolo e Arquivo da UFMA situada na Cidade Universitária Dom Delgado, Avenida dos Portugueses, nº 1966, Prédio Marechal Castelo Branco, no horário das 8h às 11h e das 14h à 17h, por meio do serviço postal especificado no edital, ou por Procuração.

O período de inscrição encerra-se no dia 26 de outubro de 2018. As taxas

são nos valores de R\$ 120; R\$ 160 a R\$ 180.

Como forma de classificação, os candidatos são submetidos a Prova Escrita, Prova Didática e Avaliação de Títulos, e só fará a prova subsequente o candidato aprovado na prova anterior.

Este certame é válido por um ano e pode ser prorrogado por igual período.

Concurso cancelado

A Prefeitura de Montes Altos, no Estado do Maranhão, divulga o documento que revoga as ações do edital de abertura do Concurso Público cujo objetivo era preencher 76 vagas.

Em breve deve ser divulgado um novo edital contendo as alterações necessárias para validar o mesmo.

Rodoviários podem parar

Essa paralisação é devida aos proprietários das empresas de transporte coletivo não quererem dar reajuste salarial para os rodoviários e outros benefícios da classe

Mais uma paralisação do Sistema de transporte público da capital maranhense pode acontecer nesta semana.

Na próxima sexta-feira (26), os ônibus não devem rodar em São Luís. Os horários foram estabelecidos pelo Sindicato dos Rodoviários: pelo período da manhã das 4h às 7h e pela tarde, das 15h às 18h, horários de pico para quem mora em São Luís.

A partir de segunda-feira (29), o transporte entrará em greve por tempo indeterminado.

A decisão foi tomada na manhã desta quarta-feira (24) na Assembleia Geral dos Rodoviários.

Essa paralisação é devida aos donos das empresas de transporte coletivo não quererem dar reajuste salarial para os rodoviários, além de retirar os cobradores dos ônibus e limitar direitos traba-

listas, como o plano de saúde.

O presidente do Sindicato dos Rodoviários do Maranhão, Isaías Castelo Branco, convocou todos os Rodoviários, que atuam no transporte urbano de São Luís, para ser tomada uma decisão. Sem negociação o Sindicato dos Rodoviários entra em estado de greve no transporte público da capital maranhense.

O Sindicato dos Rodoviários havia ressaltado antes da decisão, que se não houvesse negociação, os trabalhadores cruzariam os braços e São Luís ficaria sem transporte público.

No mês de maio foi registrada também uma paralisação dos Rodoviários. No início do ano, outras paralisações foram ameaçadas, mas não chegaram a ser concretizadas por conta de negociações com os empresários.



95% retonaram das “saídas”

A taxa de ‘não retorno’ em saídas temporárias foi 75% menor, em 2018, do que em 2014. Segundo os arquivos da Secretaria de Estado de Administração Penitenciária (Seap), naquele ano, a gestão prisional chegou a registrar 20,3% de evasão na ‘Páscoa’. Este ano, mesmo o total de beneficiados sendo mais que o triplo daquela época, a média de todas as solturas não passou de 4,8%.

Em 2014, nas quatro primeiras das cinco saídas temporárias anuais, 891 internos saíram efetivamente, e 141 não retornaram até o prazo estipulado pela Justiça. Em 2018, nestas mesmas ‘saídas temporárias’, porém, saíram 2.504 internos, isto é, quase três vezes mais, e destes não re-



tornaram 134 até a data e hora limites, predefinidas pelo Poder Judiciário.

Os benefícios em ‘saídas temporárias’ são concedidos pelo Tribunal de Justiça do Maranhão (TJ-MA) que, por meio das Varas de Execuções Penais (VEP’s) de cada comarca, expedem o documento autorizando a saída do interno.

Para ser contemplado, alguns critérios são exigidos, tais como: estar em regime semiaberto, ter bom comportamento e ter cumprido 1/6 da pena total, se for primário; ou 1/4, se for reincidente. Ao todo, são cinco datas para o benefício. São elas: Páscoa, Dia das Mães, Dia dos Pais, Dia das Crianças e Natal.

Passeio no Centro

Nesta quinta-feira (25), 19 alunos do curso “Orientando Pessoas com Síndrome de Down”, realizado pelo Sebrae, estarão em campo para conhecer um pouco mais sobre a história de São Luís, em um passeio guiado pelo Centro Histórico.

A visita promovida pelo Governo do Maranhão terá início pelo acervo do Palácio dos Leões, às 9h, seguida de um encontro com o governador Flávio Dino que receberá os alunos. A ação prossegue pelo período da manhã, com visita à Praça Pedro II, Praça Benedito Leite, Museu do Reggae e encerramento na Rua Portugal onde observarão o conjunto arquitetônico e de azulejos que faz parte do Centro Histórico da cidade. A previsão é que o roteiro seja cumprido até

às 11h30.

A visita ao Centro Histórico e aos equipamentos culturais do local integra a carga horária do Curso Orientando Pessoas com Síndrome de Down para Atender Bem, capacitação ofertada pelo Sebrae desde setembro. As aulas acontecem duas vezes por semana (terças e quintas), abordando assuntos como relações interpessoais, autoconhecimento, autoestima e autoconfiança; público e como encantá-lo; hábitos do trabalho (pontualidade, responsabilidade, hierarquia, higiene e rotina); dimensão de espaço, noções de direção e palavras mágicas; comunicação, linguagem corporal e alegria no atendimento; belezas de São Luís e incentivo ao trabalho em equipe.



Latino procura ajuda terapêutica

Latino ainda não se pronunciou oficialmente sobre o fim do noivado com Jéssica Rodrigues, mas, segundo o EXTRA apurou, o cantor já procurou ajuda profissional de uma terapeuta, especialista em crise de casais, para tentar salvar o relacionamento e lidar com ciúmes. O artista e a personal trainer ficaram noivos em setembro do ano passado e estavam juntos havia um ano e oito meses.

Thaynara Og terá novo programa no GNT sobre destinos paradisíacos

A apresentadora e youtuber Thaynara Og continua em alta nos canais de TV e nas plataformas digitais da Globosat. Prova disso é que a maranhense já começou as gravações para o seu mais novo programa no canal. O formato prevê visitas a alguns dos mais procurados destinos paradisíacos. Em seu instagram Thaynara postou uma foto nos Lencóis Maranhenses.



Namoro entre Aline Riscado e Felipe Roque chega ao fim

Chegou ao fim o namoro entre Aline Riscado e o ator Felipe Roque. O que teria motivado o fim do relacionamento entre o casal, foi o ciúme que Aline tinha de Felipe. Apesar de continuarem se seguindo no Instagram, no feed da rede social do casal não existe mais fotos deles juntos. Ao ser procurado, Felipe não quis falar sobre o assunto: "Não quero dar declaração da minha vida pessoal nesse momento", disse ele. Já em seu Instagram, Felipe ao que tudo indica, mandou uma indireta para Aline: "A gente ras-teja e se tortura por estar apaixonado, mas quando é amor não precisa pedir, não precisa forçar, apenas dá certo."

Marina Ruy Barbosa revela problema de saúde: 'É demais'

Marina Ruy Barbosa está com a agenda cheia na TV Globo. Após ter participado do elenco da novela 'Deus Salve o Rei', a ruiva estará no próximo folhetim da emissora intitulado 'O Sétimo Guardiã'. Em seu perfil no Twitter, a esposa de Xandinho Negrão fez um desabafo sobre um problema de saúde que está tendo devido a rotina de trabalho, a insônia. "A cá estou em mais uma noite de insônia. Ah, ansiedade, frio na barriga, pressão...juro...vocês nem imaginam como fica o coração, muito frio na barriga! Ai tomara que tudo dê certo", disse Marina.



O IMPARCIAL.COM.BR
92 ANOS DE CREDIBILIDADE

SUPER PROMOÇÃO

40%

FORMAÇÃO DE VIGILANTES E RECICLAGEM DE VIGILANTES

30%

OUTROS CURSOS

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

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 23 de outubro a 17 de novembro

(98) 3253.6801 | 3243.1548
98421.2741

ATENÇÃO
DEVIDA A INAUGURAÇÃO DE MAIS UMA FILIAL EM SÃO LUÍS EMPRESA ABRI VAGAS EM VARIOS SETORES E SELEÇÃO MOÇAS E RAPAZES. INTERESSADOS ENVIAR CURRICULO NESTA QUINTA E SEXTA-FEIRA PARA O E-MAIL rh_selecao-online@outlook.com

ISEC CURSO FORMAÇÃO DE CUIDADOR

Início: agosto - Aulas teóricas e práticas
Horário : 19h00 às 21h00
Carga horária : 80 horas
Certificação e material didático incluso.
Valor promocional de lançamento

Maiores informações: Instituto ISEC
2108-0967 / (98) 98769-2029

FINAN FUTURO
CARTAS DE CRÉDITOS PARA CARROS

AV. ANA JASEN, 2 SÃO FRANCISCO
CENTRO EMPRESARIAL MENDES FROTA,
SALA 103 FONE (98) 31907302

CRÉDITO	ADESÃO	60 MESES	
		SEM SEG. VIDA	COM SEG. VIDA
R\$ 32.590,00	R\$ 651,80	R\$ 619,21	R\$ 638,38
R\$ 38.890,00	R\$ 777,80	R\$ 738,91	R\$ 761,79
R\$ 47.790,00	R\$ 955,80	R\$ 908,01	R\$ 936,12
R\$ 57.490,00	R\$ 1.149,80	R\$ 1.092,31	R\$ 1.126,13
R\$ 63.990,00	R\$ 1.279,80	R\$ 1.215,81	R\$ 1.253,45
R\$ 65.290,00	R\$ 1.305,80	R\$ 1.240,51	R\$ 1.278,92
R\$ 69.990,00	R\$ 1.399,80	R\$ 1.329,81	R\$ 1.370,98

Ana de Iemanjá

Trabalhamos com jogos de Cartas. Fazemos trabalhos para diversos fins como abertura de caminhos, amor mau correspondido, perturbações espirituais etc

3232-1140/98835-9836
Trav. da Passagem, 129 - Centro
(Fundo do bradesco da Rua da Paz)

OPORTUNIDADE
40 VAGAS P/ BOLSAS DE ESTUDOS

OPERADOR DE CAIXA
+ Primeiros Socorros Básico
+ Informática Aplicada **NOVIDADE**

+ ENCAMINHAMENTO P/ VAGAS EM:
LOJAS • SHOPPING • SUPERMERCADOS • FARMÁCIAS
+ CARTA DE RECOMENDAÇÃO

ENVIE SMS / WHATSAPP e GANHE
DESCONTO ATÉ 50%

☎ 98833-1000 / 3242-1000 / INTERDIGITUS

BENEFÍCIOS NEGADOS?

Fale com Advogados especialistas em INSS. Aposentadorias, Auxílio Doença, Benefício aos Idosos/Deficientes, Revisões. Rua Celso Magalhães, 639, loja 3 - Centro de São Luís (próximo ao Ginásio Costa Rodrigues).

98 3302-9934/98477-3886 ☎

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

E-mail: selecaokinteto@gmail.com

98858-8679

PRECISA-SE DE VENDEDORES(AS) COM EXPERIÊNCIA DE VENDAS EM FARMÁCIA.

CONTATO:

98829-8852 / 98808-8566

Beba muita água

Não existe um número de litros que seja adequado para toda a população. Fatores podem fazer com que um indivíduo precise de mais ou menos água

O ser humano consegue sobreviver muito mais tempo sem consumir alimentos do que sem ingerir água. Precisamos tanto da água, que cerca de 60% do peso do nosso corpo é composto apenas por ela.

A desidratação pode causar sérios problemas de saúde, inclusive morte, nos casos mais graves. Por outro lado, o consumo excessivo de água também pode ser prejudicial, pois pode levar a um quadro chamado intoxicação por água, que também pode ser fatal em algumas circunstâncias.

Diversos fatores podem fazer com que um indivíduo precise de mais ou menos água que outros.

A famosa regra que diz que devemos beber 2 litros de água por dia (ou 6 a 8 copos de água) é, na verdade, uma orientação empírica, sem grande embasamento em evidências científicas.

Distribuição da água no corpo

Se cerca de 60% do nosso peso corporal é composto de água. Isso significa que uma pessoa de aproximadamente 70 quilos tem aproximadamente 42 quilos ou 42 litros de água no organismo (1 litro de água pesa 1 quilo).

Desses 42 quilos, 2/3 (28 quilos ou 28 litros) estão dentro das células e 1/3 (14 quilos ou 14 litros) encontram-se fora das células.

Portanto, de toda água corporal, apenas cerca de 7% encontra-se dentro do sangue. A desidratação no ser humano é, por consequência, um estado que afeta muito mais as células e os tecidos, do que propriamente o volume de sangue corrente.

Quando um indivíduo sofre de desidratação ele chega a perder 3 litros de água corporal, ele perde 2 litros nas células, 800 ml nos tecidos e apenas 200 ml no sangue.



O órgão que controla a quantidade de água no organismo é o rim. Pequenas elevações ou reduções de água são suficientes para os rins passarem a eliminar mais ou menos água na urina, mesmo que consumamos água de forma aquém ou além do necessário, os rins irão agir para manter o volume de água corporal equilibrado.

Fritura faz mal à saúde humana

Um hambúrguer apetitoso acompanhado de batata frita, um salgadinho de festa daqueles irresistíveis e até mesmo a praticidade de um bife na frigideira podem se tornar um fator de risco à sua saúde ao longo dos anos. O excesso de fritura na alimentação aumenta a chance do surgimento de doenças cardiovasculares, pois quando o óleo é submetido a altas temperaturas, transforma-se em uma gordura maléfica para a saúde, entupindo as artérias e causando sérios danos.

Os principais problemas relacionados com estes tipos de gorduras encontradas na fritura, quando consumidos em excesso, são: doenças cardiovasculares, aumento da pressão arterial, desenvolvimento de câncer, redução do crescimento, má absorção de nutrientes, diminuição da fertilidade, entre outras. Mesmo que se utilize óleo de boa qualidade para fritar



os alimentos ele pode ser prejudicial à saúde. O processo de fritura faz alterações químicas no óleo, que o transforma em gordura saturada. Se você vai fritar a comida é indicado usar óleos de soja, canola, milho e girassol. O azeite de oliva não é bom para ser aquecido, porque oxida rapidamente.

Uma opção para livrar-se dos

males das frituras é substituí-las pelos grelhados. Peixe, frango e cortes mais finos de carne são indicados para a grelha. Assim, os nutrientes dos alimentos são preservados, o que não acontece com as frituras. Mas não é preciso riscar de vez do cardápio a fritura. É permitido consumir esses alimentos, mas com cautela.

Guerreiros escolhidos

Técnico Marcinho Guerreiro, do Sampaio Corrêa, relaciona 20 jogadores para missão em Caxias do Sul. O Tricolor precisa vencer para sair da zona de rebaixamento

O Sampaio Corrêa já está em Caxias do Sul, onde a equipe boliviana enfrentará o Juventude-RS, no Estádio Alfredo Jaconi. Confronto direto para fugir da zona de perigo da Série B do Campeonato Brasileiro.

A delegação tricolor embarcou nas primeiras horas da manhã desta quarta-feira, e chegou ao meio-dia a Porto Alegre. De lá, o restante do percurso até Caxias do Sul foi via terrestre.

O técnico Marcinho Guerreiro relacionou 20 jogadores para o confronto, e espera uma partida com muitas dificuldades, mas crê em uma boa apresentação dos seus comandados. "Será um jogo de seis pontos, porque eles também precisam muito do resultado, e é sempre difícil jogar lá. Mas, temos que nos impor e tentar a vitória, assim como foi contra o Atlético Goianiense, quan-

do ninguém esperava", ressaltou o treinador boliviano.

A equipe Tricolor fará apenas mais um treino antes da partida. A atividade acontecerá nesta quinta-feira (25), em um clube na cidade de Caxias do Sul, às 16h. Após a movimentação, os atletas vão entrar em regime total de concentração para a partida.

Relacionados

Goleiros: Busatto e Andrey

Laterais: Bruno Moura, Julinho e Alyson

Zagueiros: Maracás, Odair Lucas e João

Volantes: Diego Silva, César Sampaio e Adílson Goiano

Meias: Fernando Sobral, Esquerdinha, Danielzinho e Jocinei

Atacantes: Uilliam, Mateusinho, Misael, Jheimy e Bruninho



Flamenguistas esgotam ingressos

Estão esgotados os ingressos para a importante partida entre Flamengo x Palmeiras, marcada para as 19h deste sábado (27), no Estádio Maracanã. O jogo é válido pela 31ª rodada da Série A do Campeonato Brasileiro.

Até a última terça-feira, dia 23, cerca de 38 mil bilhetes já haviam sido comercializados, e o restante acabou nesta quarta, que amanheceu com filas no primeiro dia de vendas em pontos físicos.

A carga total é de 65.562, sendo 56.310 de entradas vendidas e o demais de gratuidades e cortesias.

Animada, a torcida rubro-negra garantiu a lotação do Maracanã, por conta da situação do time na tabela, onde



ocupa a vice-liderança.

O jogo tem caráter decisivo para a equipe de Dorival Junior, que está na segunda colocação com 58 pontos.

O Palmeiras, por sua vez, é o líder do campeonato, com quatro pontos a mais.

O Rubro-Negro ainda reencontra sua torcida embalado pela goleada

diante do Paraná, fora de casa, por 4 a 0.

A equipe marcou 10 gols e não sofreu nenhum nos últimos três jogos e tenta embalar na briga pelo título.

Foram disponibilizados 2.700 ingressos para a torcida visitante. A carga foi comprada pelo Palmeiras, que comercializará as entradas.

Maranhense no Vasco

Mais um jogador maranhense ganha o Brasil através do futebol. Para os poucos que conhecem ele nacionalmente, Willian Marlon Ferreira Moraes, de 22 anos, chegou ao Vasco da Gama após uma boa temporada no Santa Cruz-PE, onde fez 10 partidas na Série C do Campeonato Brasileiro.

Natural de São Luís, no Vasco, Willian Maranhão, como é conhecido no mundo do futebol, já disputou sete partidas, sendo titular em todas elas. Logo na segunda partida pelo cruzmaltino, Willian Maranhão só encarou o maior rival: o Flamengo, em jogo realizado em Brasília-DF, na 25ª rodada do Brasileirão.

A partida terminou empatada em 1 x 1, com grande atuação do ma-

ranhense. Como profissional, o meia maranhense ainda não marcou seu primeiro gol, mas terá muito tempo para balançar as redes pela primeira vez, pois com 22 anos tem um grande futuro pela frente.



Cadastro do Bonde

Policiais militares encontraram um papel com um brasão do Bonde dos 40 e o nome "Cadastro", na Vila Cristina, localizada na região do Ipase de Baixo

As facções criminosas estão tomando conta de todo o território maranhense, chegando a praticamente todos os locais do estado. Para tomar conta de todo esse aparato criminoso e saber quem faz parte ou não da "organização", os líderes da facção conhecida como Bonde dos 40 estão realizando um cadastro para seus "filiaados".

Uma ação do Grupo Tático Móvel (GTM), do 8º Batalhão da Polícia Militar, capturou duas pessoas na Vila Cristina, localizada na região do Ipase de Baixo, nas proximidades da Ponte do Caratatiua.

Durante a revista, os policiais militares encontraram um papel com um brasão do Bonde dos 40 e o nome "Cadastro".

Neste "documento" o integrante da facção criminosa tem que colocar seus dados completos e ainda informar sua situação: preso

O formulário contém os seguintes campos e opções:

- ALUNO: NÃO SIM
- TELÉFONO DE CONTATO: _____
- DATA DE NASCIMENTO: _____
- SENHA DE ORIGEM: _____
- ESTADO: _____
- EXERCER ALGUMA FUNÇÃO NA ORGANIZAÇÃO: SIM NÃO NÃO SEI NÃO SIM NÃO NÃO SEI
- CONTRIBUINTE: SIM NÃO NÃO SEI NÃO SIM NÃO NÃO SEI
- CONTRIBUINTE PARA O BOM ANDAMENTO DA ORGANIZAÇÃO: SIM NÃO NÃO SEI NÃO SIM NÃO NÃO SEI
- EXERCER ALGUMA FUNÇÃO NA ORGANIZAÇÃO: SIM NÃO NÃO SEI NÃO SIM NÃO NÃO SEI
- CONTRIBUINTE: SIM NÃO NÃO SEI NÃO SIM NÃO NÃO SEI
- CONTRIBUINTE PARA O BOM ANDAMENTO DA ORGANIZAÇÃO: SIM NÃO NÃO SEI NÃO SIM NÃO NÃO SEI

Em uma seção centralizada, há duas opções de status:

- PRESO** (marcado com um círculo cheio)
- EM LIBERDADE** (marcado com um círculo vazio)

ou em liberdade. O que chama a atenção é o fato de que as pessoas que querem fazer parte têm que informar quem são os "padrinhos" e "senha de origem". Já para quem se encontra preso, tem que expor se exerce alguma função na "organização", se é contribuinte, qual a cadeia, pavilhão e se tem ou não

visitante. Para quem está em liberdade, as perguntas são quase as mesmas. Por fim, o filiado tem que destacar o comprovante de cadastro para provar que faz parte da organização. No documento de cadastro, uma mensagem: "Paz, Justiça, União e Igualdade para todo". BONDE DOS 40.

Suspeito toma tiro por tentar roubar PM

Na manhã desta quarta-feira (24), policiais militares prenderam duas pessoas suspeitas de tentativa de roubo. Os dois, juntamente com mais um comparsa, tentaram roubar a arma de um cabo da PM, na Curva do 90. Houve luta corporal e o policial alvejou Fernando Alves Lobato na perna direita.

O PM sofreu escoriações pelo pescoço, boca, rosto, braços e punhos.

Além de Fernando Alves, Cleison Macksuel Castro Alves foi preso. O terceiro suspeito conseguiu emprender fuga.

Diante de todos os indícios, os suspeitos foram conduzidos ao Hospital Socorrão II pela Samu e o outro ao 4º DP do Vinhais, para a autoridade competente tomar as providências cabíveis e legais.

Homem preso por estuprar menina

Um homem de 49 anos foi preso na cidade de Turiaçu, suspeito de estupro de vulnerável.

Jamilson Saldanha teria abusado sexualmente de uma criança de 9 anos. A guarnição da Polícia Militar recebeu informação da professora da vítima informando que a garota chegou desesperada alegando que Jamilson tirou sua roupa, forçando-a e passando as mãos em suas partes íntimas.

Após exame de conjunção carnal, foi comprovado que a menina sofreu abuso sexual em exame.

A Guarnição saiu em diligências, localizando Jamilson em sua residência. Foi feita a condução dele até a Delegacia de Polícia sem lesões corporais para que sejam tomadas as devidas providências cabíveis ao caso.

Presos suspeitos de matar crianças

Uma ação conjunta entre a Delegacia Regional de Santa Inês e o 7º Batalhão de Polícia Militar de Pindaré Mirim prendeu os suspeitos de matar duas crianças, na última segunda-feira (22), em Santa Inês. Além dos detidos, uma outra pessoa está sendo procurada. O primeiro a ser capturado foi Leandro Santos Rodrigues. Ele seria o proprietário do veículo usado no crime. O irmão Lailton Santos também foi detido. As crianças estavam brincando em uma praça e foram mortas no momento em que os suspeitos tentavam um "acerto de contas" com um homem.

Com base nas informações, as equipes deslocaram-se na tentativa de localizar Leandro. Os policiais foram à casa dele, onde já tinha deixado o carro na garagem e comentado com familiares que teria feito "besteira". Foi feito um cerco por toda região da rodoviária,



pois tinha-se a informação de que ele fugiria para São Luís. Leandro teria comprado passagens e foi preso perto da rodoviária.

Em depoimento, confirmou participação e ainda revelou que o irmão Lailton teria vendido a munição. Logo em seguida, as equipes identificaram e foram até a residência do outro participante, iden-

tificado como Danillo Cutrim Lima, que não foi localizado.

A polícia também conseguiu capturar o alvo do ataque, identificado como Raimundo Walisson de Sousa, 19 anos, que estaria na praça onde aconteceu a morte das crianças, portando um revólver calibre 38 e também usando uma tornozeleira eletrônica.