



### PAPÃO DO NORTE ANUNCIA A CONTRATAÇÃO DE LUCAS HULK

Página 7

### REBAIXADOS

### SAMPAIO TEM PROBLEMAS PARA ENFRENTAR O BOA ESPORTE

Página 7

### SEM NOÇÃO!



### HOMEM QUEIMA A PRÓPRIA CASA COM RAIVA DA MULHER

Página 8



99188.8267



www.aqui-ma.com.br



facebook/aqui-ma

São Luís, sexta, sábado e domingo, 16, 17 e 18/11 de 2018

nº 3.148

# aqui MA

CAPITAL R\$ 0,50

Em 10 minutos, tudo o que você precisa saber

## CAPITAL MARANHENSE É BASTANTE PROCURADA PELOS TURISTAS

Página 4

# ASSASSINOS DO PREFEITO



Polícia divulga retrato falado dos suspeitos de executar o prefeito Ivanilson, em Davinópolis

Página 8

## CÂMARA DE SÃO LUÍS LANÇA CONCURSO INÉDITO

Página 3

# PASSA TEMPO

## Horóscopo

**Aries** – Falar é fácil, mas tomar atitudes realmente libertadoras nem tanto. A Lua dá a dica: é hora de ouvir o coração e voar!

**Touro** – Você está passando por um forte processo de transformação, entrando em contato com tudo que trava o seu movimento.

**Gêmeos** – O período da tarde traz momentos de esclarecimento e de alívio emocional. É a leveza da Lua em Aquário em sua direção!

**Câncer** – É hora de tomar medidas nas relações, e não de qualquer jeito: alinhado com o seu coração e se desapegando dos sentimentos que te seguram de seguir adiante

**Leão** – Suas emoções poderão ficar um pouco mais intensas no decorrer do dia, apontando para as suas necessidades pessoais que precisam ser atendidas.

**Virgem** – Mercúrio e Netuno em quadratura te chamam para se abrir para as inúmeras possibilidades que existem para a vida se organizar.

**Libra** – A tendência é que as suas emoções deem uma assentada e até uma clareada até o fim do dia.

**Escorpião** – Que tal aproveitar a transição da Lua em Aquário para desapegar um pouco e mirar o seu foco nos seus sonhos?

**Sagitário** – A empatia é um fator chave não basta acreditar no que é dito, é preciso sentir o que está sendo comunicado nas entrelinhas.

**Capricórnio** – A Lua vai saindo do seu signo, dando uma suavizada na intensidade das emoções.

**Aquário** – É hora de entrar em contato com os seus sentimentos, necessidades pessoais e ouvir o que o seu coração tem a lhe dizer.

**Peixes** – Mercúrio e Netuno indicam a presença de confusão e tensão na comunicação e a sensação de não ser entendida, compreendida.

## Novelas

### Malhação

*Pérola acredita que Márcio e Valéria estão juntos. A turma decide promover um evento de audiovisual para levantar fundos para a ONG. Maria Alice mostra para Pérola que Valéria é a mãe de Márcio. Talíssia é convidada para trabalhar no brechó durante as férias. Valéria anuncia a Márcio e Rafael que Camila está grávida. Rafael conta para Gabriela que vai ser avô.*

### Espelho da Vida

*Pat entra no quarto de Mauro César. Alain pensa em Vicente. Gentil elogia Lenita por tentar falar com Isabel. Michele não consegue avisar a Pat da chegada de Mauro. Cris é amparada pela Guardiã. Isabel recebe o resultado do exame de DNA de Priscila. Cris desabafa com a Guardiã.*

### O Tempo não Para

*Coronela conta a Florêncio que está sendo ameaçada pelo homem que forjou o exame de DNA. Florêncio conta a Barão que Coronela pagou pela falsificação do exame de DNA do neto. Dom Sabino questiona Emílio sobre o paradeiro de Amadeu. Barão entrega o verdadeiro exame de DNA do filho de Waleska para Betina.*

### O Sétimo Guardiã

*Eurico se espanta com o rejuvenescimento de Marilda. Lourdes Maria observa quando Luz, Sóstenes e Geandro saem com Gabriel. Valentina convoca Louise para acompanhá-la a Serro Azul.*

## RECEITA – TORTA DE PALMITO

### Ingredientes:

- Massa
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1/4 colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 12 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento
- Recheio
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 3 tomates sem sementes, picados
- 1 vidro (500 g) de palmito
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- 10 azeitonas verdes picadas
- Temperos a gosto
- Modo de preparo
- 1 - Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa. Transfira para um tabuleiro untado e



reserve.

2 - Numa panela, aqueça a manteiga e refogue a cebola e os tomates. Acrescente o palmito, o extrato de tomate, as azeitonas e tempere a gosto.

3 - Disponha o refogado sobre a massa e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 30 minutos.

## Cruzadas

De cor trigueira	Emprego de hotéis	Certa verdura	El. comp. de "neologia"	Corinthians e Santos (fut.)	Pessoa da família (?) Vegas, cidade
Opõe-se ao oriental		Post- (?), adesivo			
		Pepeu (?), músico brasileiro			
		Algumas			
Ma-rinheiro			Percebido pelos olhos		Lubrificantes de motores
			(?) pública: rua Material de cadernos		
Em (?): em boas condições físicas		Carga			
Mal-estar após a bebedeira (bras.)		Casas para banhos e massagens			
			Classe dos ricos (Econ.)		Macetes de vestibular
Infeliz; melancólico		Arma de defesa de guerreiros Embrulho			
O que apaga a vela do bolo			Flor de brasões De prego alto		
Aparelho do cardíaco	Corrida que testa o carro e o piloto		Sabor da fruta verde		Perfume; aroma
Desordem (fig.)			Consoantes de "rato"		500, em romanos
			Notícia falsa Nêutron (símbolo)		
(?) Disney: criou o Pateta	A moeda do Japão			Título nobre Inglês	

BANCO. 3/lis — s/r: 4/walf. 5/naulra. 6/rce/iga — escudo — morno.

## Dicas

### PARA NÃO ERAR AO FAZER CHURRASCO

*Não saber a hora de virar a carne - Um dos erros mais comuns que as pessoas cometem na hora de fazer um churrasco é ficar virando a carne toda hora. Não pode! O ideal é virar a carne apenas uma vez depois de posta na grelha. Mas você deve estar pensando "TudoGostoso, como eu vou saber a hora certa de virar?". Calma, nós explicamos tudo! Quando o sangue começar a acumular na superfície da carne que não está em contato com a grelha, é hora de virá-la. Além disso, nada de usar garfos ou espetos: dê preferência aos pegadores.*

**Exagerar nos temperos** - As carnes usadas para os churrascos não necessitam de muitos temperos além de sal grosso e pimenta-do-reino. Por isso, é preciso tomar cuidado para que elas não percam o sabor. Então, nada de exagerar, viu? Outra dica é só colocar o sal grosso poucos instantes antes de colocar a carne na grelha. Colocar muito tempo antes pode acabar deixando a carne salgada demais e até ressecada.

**Remover a gordura** - Muita gente tende a querer remover o máximo de gordura possível das carnes na tentativa de deixá-las mais "light". No entanto, a gordura tem um papel importante no churrasco: ela impede que as carnes fiquem secas, além de dar mais sabor ao corte. Isso não quer dizer que você é obrigado a comer aquela capa de gordura: basta retirar depois que a carne estiver cozida.

**Não saber o corte certo para cada ponto da carne** - Não adianta, carnes altas devem ser servidas ao ponto ou mal passadas. Tentar deixar uma carne alta bem passada é quase que estragar a peça: ela não cozinhará adequadamente e acabará ficando ressecada. Se você prefere uma carne mais cozida, compre cortes mais baixos e finos.

## PIADA

### PORTUGUÊS E A MULHER NO MOTEL

O português em um motel diz para sua mulher: Maria apague a luz e chupa! Maria com toda sua inocência: Não Joaquim a lâmpada está quente!

## Solução

P	R	A	T	A																
A	C	I	D	E	N	T	A	L												
M	O	C	I	D	E	N	T	A	L											
P	R	A	T	E	L	E	L	I	R	A										
E	M	G	O	M	E	S														
N	A	U	T	A	E	N														
F	O	R	M	A	V	I	S	T	O											
F	E	A	P	A	P	E	L	E												
T	R	I	S	T	E	A	E													
E	R	E	S	C	U	D	O													
S	O	P	R	O	L	I	S													
S	A	M	C	I	C	A														
M	A	R	C	A	P	A	S	S	O											
C	A	O	S	R	T	O														
W	A	L	T	B	O	A	T	O												
I	E	N	E	S	T	I	R													



## 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

# Concurso da Câmara

Este será o primeiro concurso público da história da Câmara de São Luís. É aguardado desde outubro de 2017, quando foi anunciado pelo parlamento municipal

O edital do concurso para a Câmara de São Luís, está previsto para sair ainda este mês oferecendo 123 vagas para níveis superior e médio.

A banca organizadora da prova será a Fundação Sôsândrade (FSADU).

As provas serão aplicadas na primeira quinzena de dezembro, em um período bem curto após as inscrições.

Este será o primeiro concurso público da história da Câmara de São Luís e é aguardado desde outubro de 2017, quando foi anunciado.

A seleção foi uma cobrança do Ministério Público do Maranhão, que recomendou que fossem promovidos todos os cargos efetivos do quadro.

Em abril deste ano, a assessoria de comunicação da casa já havia informado que a intenção era homologar o concurso este ano para que os aprova-

dos fossem empossados em janeiro de 2019.

Tendo em vista os atrasados no cumprimento do cronograma. Ainda não se sabe qual a nova previsão para a posse dos selecionados.

## 150 vagas na Funac

A Fundação da Criança e do Adolescente do Maranhão e o Ministério Público do Estado (MPE) firmaram um acordo durante audiência de conciliação, que aconteceu neste mês. No encontro ficou decidido que o edital do concurso público (Concurso Funac MA) será divulgado em março de 2019, com 150 vagas, em cargos de nível médio e superior.

As provas, conforme previsão estipulada pelo governo estadual, serão aplicadas no final de maio.



## Salários de R\$ 5 mil

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão (IFMA), Campus Caxias, divulga a realização de um Processo Seletivo, com o objetivo de contratar Professor temporariamente. Esta seleção disponibiliza duas vagas temporárias para a função de Professor Substituto nas áreas de Administração e Agroindústria. Para aproveitar uma dessas oportunidades, os interessados podem acessar o site [www.ifma.edu.br](http://www.ifma.edu.br) para realizar a inscrição. O prazo determinado vai até 19 de novembro de 2018, com atendimento aos interessados das 10h às 18h. A taxa de inscrição é de R\$ 80,00.

### Salários oferecidos

O valor de R\$ 3.121,76,



equivalente ao valor base, se somará aos acréscimos de R\$ 202,55, retribuição por titulação, para especialização o valor acrescido é de R\$ 430,32; mestrado R\$ 1.119,29 e doutorado R\$ 2.620,38, chegando a R\$ 5.742,14. Sem contar que ainda existe um auxílio alimentação de auxílio Alimentação no de R\$ 458,00.

### Sesc no Acre

O Serviço Social do Comércio (Sesc) do Acre anuncia seletivo que visa à contratação de profissionais. Com carga horária de 20h a 44h semanais, os selecionados de nível fundamental a superior devem fazer jus à remuneração no valor entre R\$ 975 e R\$ 2.350, ou de R\$ 10 e R\$ 18,93 por hora-aula.

## Mais de 390 vagas

A Prefeitura de Ananindeua, no Estado do Pará anuncia novo concurso público que objetiva a contratação de mais de 390 profissionais de níveis fundamental, médio e superior.

São 394 vagas distribuídas nas funções de Auxiliar Municipal – Mensagem e Protocolo (30); Auxiliar Municipal – Condução de Veículos – Motorista (30); Auxiliar Municipal – Conservação e Limpeza de Vias Públicas – Garf (30); Auxiliar Municipal – Manipulação e Preparação de Alimentos – Merendeira (40); Auxiliar Municipal – Serviços Gerais – Servente (130); Auxiliar Municipal – Vigilância e Segurança (70); Técnico Municipal – Secretariado (50); Analista Municipal – Assistência Social (5); Analista Municipal – Me-

dicina Veterinária (3); Analista Municipal – Enfermagem (3) e Analista Municipal – Farmácia Bioquímica (3).

Dentro do total de funções, há vagas exclusivas para candidatos que se enquadram nos itens especificados no edital.

Os contratados devem cumprir jornada de 30 horas semanais e as remunerações são nos valores de R\$ 1.028,75 e R\$ 1.347,94, exceto os cargos de nível fundamental cujo valor é de um salário mínimo vigente no país.

As inscrições são recebidas via internet, no endereço eletrônico [www.cetapnet.com.br](http://www.cetapnet.com.br), até 17 de dezembro do mesmo ano.

As taxas são nos valores de R\$ 55,00, R\$ 70,00 e R\$ 90,00.



**SIGA O IMPARCIAL**  
@imparcialonline

**Contrata-se  
pessoas para  
trabalhar com  
vendas externas, na  
área de confecções  
e cosméticos**  
E-mail: selecaokinteto@gmail.com  
**98858-8679**

## 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**

Fabricamos e distribuímos  
picolés, sorvetes e  
moredinhas, seja dono  
do seu negócio a partir de: **R\$ 70,**  
Enviamos cartazes, pazinhas, aceitamos  
cartões de créditos e levamos a máquina até o  
seu domicílio, ligue agora mesmo e informe-se.  
**(98) 3222-5324 | 3083-3454**

**O IMPARCIAL.COM.BR**  
**92 ANOS DE  
CREDIBILIDADE**

# Investimento no turismo

As ações da gestão do prefeito Edivaldo no setor de turismo que estão sendo postas têm contribuído para a elevação do nível de satisfação do visitante

Em 2018, São Luís apresentou um aumento de 106% nas buscas de passagem a partir dos aeroportos de todo o Brasil. Foi o maior crescimento entre os destinos nacionais. É o que aponta levantamento do site Viajala junto aos brasileiros sobre os destinos tendências para o ano de 2019 e que foi destaque no site do jornal O Globo. Os dados refletem a política de valorização assegurada pela gestão do prefeito Edivaldo Holanda Júnior, que tem realizado diversas ações voltadas para o setor. Foram avaliadas 47 milhões de buscas feitas em setembro, além do comportamento do viajante brasileiro.

O prefeito destacou ainda que outra ação importante de fomento ao turismo são as obras de revitalização do Centro Histórico da Capital que estão sendo executadas pelo Iphan em parceria com

a Prefeitura de São Luís, considerado o maior investimento nesta área dos últimos 30 anos.

Do Nordeste, além de São Luís, apenas João Pessoa (PB) aparece como destaque na pesquisa. A exploração do potencial turístico do estado do Maranhão nos últimos anos é reconhecida pelo site. Em pelo menos nove cidades maranhenses, a taxa de ocupação da rede hoteleira na alta temporada se aproximou de 90%. A elevação nas buscas a partir de São Paulo confirma pesquisas aplicadas pela Secretaria Municipal de Turismo (Setur), em período de alta estação como, por exemplo, nos festejos juninos. O estado de São Paulo ocupa a primeira posição na escala de aumento de buscas, com 268%, seguido pelo Rio de Janeiro com 231%. Os dois estados são apontados como maiores emissores de turistas para o Maranhão.

As ações da gestão do prefeito Edivaldo no setor de turismo que estão sendo postas têm contribuído para a elevação do nível de satisfação do visitante. Aferição neste sentido, em pesquisa realizada pela Setur, em parceria com a Universidade Federal do Maranhão (UFMA), revelada pelo Observatório do Turismo mostrou que 87% dos visitantes que estiveram na cidade aprovaram São Luís como destino turístico.

O projeto Reviva, um pacote de atividades voltadas para o fomento do setor concentrada no Centro Histórico da cidade, vem se consolidando como ação. As três atividades desenvolvidas pelo programa – Sarau Histórico, Passeio Serenata e Roteiro Reggae – tendo como ponto de convergência a Praça Benedito Leite, vem atraindo um público cada vez maior, entre maranhenses e visitantes da capital.

## Políticas públicas para indígenas

Com o objetivo de promover e proteger os direitos de comunidades indígenas no âmbito estadual, o governador Flávio Dino assinou decreto que institui o Plano Decenal Estadual de Políticas Públicas voltadas para os Povos Indígenas no Maranhão (PPPI).

O texto garante a participação efetiva dos beneficiados na implementação do plano e assegura a gestão territorial e ambiental das terras e reservas indígenas por meio do uso sustentável dos recursos naturais disponíveis, impossibilitando a degradação das áreas.

O governador Flávio Dino explica que a medida foi tomada como uma forma de proteger as presentes e futuras gerações das comunidades. O decreto também visa reconhecer e fortalecer o Movimento Indígena no Maranhão, respeitando a diversidade dos povos, as organizações sociais e políticas, as culturas, costumes, cren-



ças e saberes.

Francisco Gonçalves, secretário de Estado dos Direitos Humanos e Participação Popular (SEDIHPOP), esclarece que o plano foi formulado após o Governo do Estado ouvir lideranças indígenas de todos os territórios do Maranhão, permitindo a articulação da sociedade civil no planejamento de políticas públi-

cas.

A execução do plano será gerida pela Comissão Estadual de Articulação de Políticas Públicas para os Povos Indígenas no Estado do Maranhão (COEPI), que existe desde 2016 e é constituída por representantes de órgãos governamentais e entidades e lideranças indígenas.



Paola Carosella cai em prantos durante eliminação no 'MasterChef'

Na eliminação ocorrida terça-feira (13) no reality, pudemos ver Paola Carosella muito desconcertada durante a despedida. A prova de eliminação era relacionada a fermentação, e o chef André já não estava naquele ânimo para participar. O cozinheiro estava com problemas pessoais, e isso se refletiu no seu kimchi. "Eu estava focado em outras coisas, estava com a cabeça no meu filho, na minha família", explicou. Assim, o curitibano que era um dos favoritos da edição acabou eliminado. Os três chefs jurados se uniram para oferecerem um abraço e uma palavra de apoio, e até falaram que a disputa era uma "final antecipada". Porém, no meio disso tudo, Paola Carosella começou a chorar. E muito.

## Sucesso na TV paga, "Lady Night" entra para a grade da TV Globo

O "Lady Night", do Multishow, ganhou uma nova casa. A terceira temporada do talk show de Tatá Werneck entrará na grade da TV Globo para substituir o "Programa do Bial". A atração irá ao ar entre fevereiro e março do ano que vem, época de férias de Bial. Até o momento, a emissora carioca não anunciou oficialmente a transmissão do programa.



## Atriz fica com o corpo travado após 'descarrego' em novela

Foi ao ar na quinta-feira (15), a cena em que o personagem Jesus, interpretado por Dudu Azevedo, fez um exorcismo em Maria Madalena (Day Mesquita). Em entrevista ao Notícias da TV, a atriz falou que deixou as gravações da cena com o seu corpo todo travado. "É uma cena muito intensa, e eu me entreguei mesmo, para fazer com verdade. Então fiquei completamente travada, com o pescoço dolorido. Além do cansaço físico, também é uma exaustão emocional, porque tenho que trabalhar uma energia pesada, com muito ódio, muita raiva", falou. Para a cena, ela não quis ver nenhuma sessão de descarrego, preferindo buscar inspirações no cinema. "O Edgard [Miranda, diretor da novela] conversou muito comigo, explicou que queria um viés de filme de terror, algo mais cinematográfico. Então fui ver O Exorcista [1973], esses clássicos do gênero", disse.



## Após polêmica com atriz, Douglas Sampaio se envolve em briga com ator

O ator Douglas Sampaio acabou sendo envolvido em uma polêmica com a sua ex-namorada, a atriz Jennifer Oliveira. Ela acusou o artista de ter lhe agredido na noite de terça (13), se envolveu em uma nova polêmica, dessa vez, com o ator Cadu Libonati, que está em "Espelho da Vida". Douglas compartilhou um link de uma matéria onde fala que ele é inocente da acusação. "Mesmo depois de provado que não fiz nada olha a resposta que eu recebo. Não existe humanidade", escreveu em seus stories. "Tá aí pra você que falou monte de merd\*"



**SIGA O IMPARCIAL NO TWITTER**  
@imparcialonline



**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**



**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

# Veja como parar de peidar muito e podre

Jornal **Aqui-MA** traz algumas dicas de como controlar a flatulência em excesso e o seu cheiro ruim



O PEIDO É O QUE VOCÊ COME, POIS É O PROCESSO NATURAL DE DIGESTÃO



O assunto pode parecer engraçado para alguns, mas para outros se trata de algo muito sério.

Constrangimento no trabalho, escola, faculdade, namoro ou no casamento por conta do excesso de flatulência é muito comum, porém um assunto difícil de discutir por causa da vergonha em se abrir.

Além disso, existem os casos ligados às doenças, mas que as pessoas acham que é um simplesmente um ato nojento de quem pratica.

Vamos tentar explicar o tema e ajudar um pouco aos que sofrem com o problema, caso seja necessário consulte um especialista para mais detalhes.

## O que é flatulência (peido)?

A flatulência é o ato de expulsar uma mistura de gases através do reto. Esses gases são chamados de flatos, ou popularmente, conhecidos por "peido" ou "pum", e se tratam de subprodutos dos alimentos digeridos. Ou seja, você "peida" o que você come.

O processo de flatulência é um processo natural de digestão do homem e outros seres vivos. No entanto, a flatulência em excesso pode ser da alimentação ou doenças como síndrome do intestino irritável, intolerância a lactose ou outra doença orgânica.

## Alimentos que fazem peidar

Dentre os alimentos que mais influenciam na produção de flatos, estão: brócolis, couve-flor, repolho, nabo, cebola, rabanete, pepino, batata doce, pimentão verde, melancia, abacate, clara de ovo, grão de bico, mariscos e ostras, feijão, lentilhas, soja e ervilha secas.

A maioria desses alimentos são ricos em nitrogênio, que em contato com as bactérias da flora intestinal, produzem bastantes gases, inclusive o sulfeto de hidrogênio, que tem cheiro semelhante a ovo podre.

Mas, isso não significa que esses alimentos devam ser cortados de vez da dieta, mas apenas moderados. Uma dica para o feijão é deixá-lo de molho durante a noite.

No dia seguinte, a água deve ser trocada por outra antes de cozinhar e, quanto mais cozido, menor a quantidade de gases que ele possa produzir.

Beber bastante líquido diariamente e ingerir fibras (mamão, pêra, ameixa, alface, couve, espinafre, abóbora, cenoura e beterraba) também ajudam. Isso ajuda a manter o trânsito intestinal funcionando, impedindo que os alimentos fiquem por muito tempo na porção inferior do intestino e acabe ocorrendo uma maior fermentação e formação de gases. Caminhadas também ajudam, pois estimulam o movimento intestinal.

Além dos hábitos e alimentos acima, o estresse e a ansiedade também podem influenciar na quantidade e cheiro dos flatos.

Bebidas gaseificadas (água com gás, refrigerantes e cerveja), falar muito durante as refeições e fumar também são mais alguns dos fatores influentes no acúmulo de gases no intestino.

Em alguns casos, o problema pode ser maior do que apenas uma flatulência, e algumas pessoas chegam a passar muito mal, mas não se abrem por vergonha do assunto.

Nesse caso, consulte o médico para resolver o problema. Para mais detalhes em sua dieta, o nutricionista é o profissional mais indicado.

# Moto contrata “Hulk”

O Papão do Norte contrata volante para reforçar o meio-campo durante a temporada 2019, onde o clube disputa quatro competições

Mais uma contratação para a temporada 2019 no Papão do Norte. Com a previsão da chegada do treinador Wallace Lemos para o dia 22 de novembro, a diretoria do clube anuncia o acerto com mais um atleta: o volante Lucas Hulk.

O jogador tem a base formada no Villa Nova-MG. O atleta estava no Boa Esporte-MG desde 2017 e foi emprestado ao Araxá-MG.

Lucas também teve passagens por Caldense-MG e Ipatinga-MG.

Com 25 anos, Lucas Almeida Vergílio é conhecido por força na marcação no meio-campo e pelos desarmes precisos.

O atleta deve chegar no dia 1º de dezembro para iniciar a pré-temporada juntamente com todo o grupo montense.

Na última terça-feira (13), o clube já tinha anunciado três jogadores: o meia-atacante Wander e os laterais Mateus Mendes e Gleisinho.

Todos os atletas estarão à disposição do treinador para os trabalhos no início de dezembro.

## Quem o Papão contratou?

Além de Lucas Hulk, o Papão já fechou com Wander, Gleisinho, Mateus Mendes, os goleiros Rodolfo Castro, Victor Paiva, aos zagueiros André Ribeiro, Alisson Cassiano e Lucas Dias, além do meia Juninho Arcanjo.

## Quem renovou com o clube?

O Papão também renovou contrato com: Diego Renan, Rafael Santos, Ricardo Maranhão, Márcio Diogo e Victor Salvador.



## Jogo dos “rebaixados”

Já rebaixado para a Série C de 2019, o Sampaio Corrêa enfrenta outra equipe que também sofreu com a degola: o Boa Esporte-MG.

A partida, que é válida pela 37ª rodada da Série B do Campeonato Brasileiro, está marcada para as 16h, deste sábado (17), no Castelão. Para a partida, o Tricolor tem duas voltas.

O volante César Sampaio e o atacante Matheusinho voltam a ficar à disposição de Marcinho Guerreiro. Eles não atuaram na vitória do Tricolor diante o São Bento-SP, na última rodada. Por outro lado, o atacante Jheimy fica de fora por conta de suspensão.

Ele recebeu o terceiro cartão amarelo contra o São Bento e cumprirá



suspensão automática.

Marcinho Guerreiro ainda aguarda a liberação de um jogador.

O atacante Uillian Barros, que ficou fora da última partida por um estiramento muscular, vai ser reavaliado.

O volante Willian Oliveira não deve jogar mais na Série B com uma luxação no ombro direito.

## Jogos da 37ª rodada

16/11

20h30 – Atlético-GO x São Bento

21h30 – Londrina x CRB

21h30 – Brasil-RS x Guarani

17/11

17h00 – CSA x Avaí

17h00 – Sampaio Corrêa x Boa Esporte-MG

19h30 – Vila Nova-GO x Criciúma

21h00 – Oeste x Goiás

## Pendurou as chuteiras

As dores causadas por algumas lesões fizeram Héraclès antecipar o fim da sua carreira de jogador. O ex-lateral de Atlético-PR e Avaí anunciou a aposentadoria aos 26 anos. Seu último clube foi o Ypiranga no ano passado. Desde então, ele vinha amadurecendo a ideia de pendurar as chuteiras.

Héraclès sofreu uma grave lesão no joelho durante um jogo do Avaí contra o Bragantino pela Série B do Brasileiro e correu o risco de ter a perna amputada. Desde então, o lateral não conseguiu desenvolver o seu melhor futebol e ainda passou por outros problemas de saúde. “Desde 2013 vinha tendo que lidar com uma lesão muito grave no joelho e uma fratura no tornozelo. Tive que tomar

muitos remédios e enfrentar o stress e a pressão do tratamento. Por isso, acabei tendo uma desordem hormonal. Segui firme pelo meu sonho e superiei essas adversidades. Depois de tudo isso, tentei retomar a minha carreira, mas sentia que não conseguia atingir o meu máximo”, relatou o agora ex-jogador através de uma carta de despedida.

O atleta foi revelado no Atlético-PR, no ano de 2009 e com convocações para as categorias de base da Seleção Brasileira.

Héraclès ainda tem passagens por Avaí, Joinville, J. Malucelli e Ypiranga. A sua última partida oficial foi no dia 16 de julho, na vitória do Canarinho sobre o JEC, por 2 a 1, pela Série C do Brasileiro.

# Eles mataram o prefeito

Segundo os investigadores, está anulada a possibilidade do crime ter sido latrocínio, por não terem levado nada. O celular da vítima será usado nas investigações

A Polícia Civil do Maranhão divulgou na última terça-feira (13) o retrato falado dos dois suspeitos que executaram com cerca de sete tiros o prefeito de Davinópolis, Ivanildo Paiva.

O corpo do prefeito foi encontrado na manhã do último domingo (10) em sua fazenda, no povoado Juçara.

Segundo os investigadores está anulada a possibilidade do crime ter sido latrocínio, por não terem levado nada.

Embora ainda o caso esteja em investigação, a polícia suspeita que a morte do prefeito tenha sido um crime por encomenda.

## Celular encontrado

A polícia vai utilizar o celular do prefeito nas investigações. O aparelho foi encontrado às margens da BR-010, por familiares do prefeito.

A força-tarefa da polícia, que está nas investigações, formada por delegados da Superintendência de Homicídios e Proteção à Pessoa (SHPP) de Imperatriz e outra equipe vindo de São Luís, comandada pelo delegado Jeffrey de Paula, vai utilizar o aplicativo de rastreamento do celular para saber qual o trajeto por onde os assassinos passaram até o local onde jogaram o aparelho.

Caso o veículo tenha parado em algum local em Davinópolis ou se pararam para abastecer em algum posto em Imperatriz, esses pontos devem ter câmeras de videomonitoramento, que serão utilizadas para identificar os suspeitos. O prefeito Ivanildo foi sepultado na última terça-feira (13), em um cemitério localizado na cidade de Imperatriz, onde o filho dele também está enterrado.



## Preso por queimar a própria casa

Queimar uma casa já é um crime fora do comum. Agora imagine colocar fogo na própria residência? Na cidade de Timon, um homem ateou fogo na casa dele e acabou em cana. Identificado como Gerson Carneiro do Nascimento, mais conhecido como "Gato de Botas", foi capturado após 12 anos do crime. De acordo com informações, o crime ocorreu no ano de 2006, quando ele se desentendeu com a esposa e, em seguida, ateou fogo no imóvel onde eles moravam. No momento da ação criminoso, não tinha ninguém no local e não houve feridos. Gerson foi capturado na rodovia BR-316, próximo ao Posto Fiscal, por conta do cumprimento de um mandado de prisão.



## Presos no "São Chico"

Em rondas pelo Centro, PMs do Batalhão Tiradentes prenderam quatro pessoas suspeitas de assaltos. Elas estariam sendo monitoradas através de um celular de uma das vítimas. Os grupo, que estava em um veículo Fiat Mobi Vermelho, tinha efetuado roubos na região do Vinhais e adjacências, e

seguia para o Centro. Assim que os suspeitos passaram pela Ponte do São Francisco, foram interceptados pela guarnição da PM, não obedecendo a ordem de parada, momento em que se iniciou uma perseguição.

Os quatro foram presos e conduzidos para o Plantão Central das Cajazeiras.

## Mãe e filha em cana

A Polícia Civil do Maranhão, por intermédio da Delegacia de Santa Luzia, deflagrou uma operação, batizada de "SÍSI-FO", que resultou na prisão de Jaerly Lopes Rezende, suspeita pelos crimes de estelionato e furto mediante fraude no município. Segundo as investigações da Polícia Civil, Jaerly é suspeita de enganar pessoas, grande parte delas idosos, para efetuar compras e empréstimos utilizando o nome das vítimas. A suspeita aproveitava o quadro de vulnerabilidade de suas vítimas, que eram bem selecionadas.

Ainda na ação, a Polícia Civil prendeu Sara Taynara, que é filha de Jaerly, pois ela estava portando uma arma de fogo calibre 38, e vários cartões de benefício pre-

videnciário em nome de terceiros. Diante dos fatos, mãe e filha foram encaminhadas à sede da Delegacia de Santa Luzia, onde permanecem presas até suas transferências para um unidade prisional feminina.

