

ESPORTE



**MAC É CAMPEÃO
E VAI DISPUTAR
A SÉRIE D DO
BRASILEIRO**

Página 7

VAZOU!

**MARACÁS JÁ
DEIXOU A EQUIPE
DO SAMPAIO
CORRÊA**

Página 7

BEM-ESTAR



**A GOIABA E SEUS
BENEFÍCIOS PARA
UMA VIDA MAIS
SAUDÁVEL**

Página 6



99188.8267



www.aqui-ma.com.br



facebook/aqui-ma

OPORTUNIDADES

**UEMA ABRE
VAGAS PARA
PROFESSOR
SUBSTITUTO
NO INTERIOR**

Página 3

São Luís, sexta, sábado e domingo, 14, 15 e 16 /12/2018

nº 3.167

aqui
CAPITAL
R\$ 0,50
MA

Em 10 minutos, tudo o que você precisa saber

CONDENADOS ASSASSINOS DO PREFEITO BERTIN



**Os três ex-policiais foram apenados em mais
de 34 anos de reclusão em regime fechado**

Página 8

PREFEITO EDIVALDO ENCERRA MOSTRA DE TALENTOS

Página 4

RESUMO DE NOVELAS

Malhação – Vidas Brasileiras
Leandro liga para uma ambulância. Rafael vai ao encontro de Soninha e Wagner na comunidade. Úrsula fica decepcionada com o resultado de um dos concursos de que participa. Gabriela estimula Alex a compreender seus talentos.

Espelho da Vida

No passado, Cris/Julia e Danilo se amam. Isabel tem um pesadelo com Felipe e Priscila. Embragado, Mauro César interrompe o encontro de Mariane e Marcelo e implora para ter uma conversa com a atriz.

O Tempo não Para

Lúcio pede que Betina evite falar com Herberto. Eliseu conta a Paulina que Barão responderá ao processo em liberdade, graças a Belém. Barão se emociona quando Paulina decide lhe dar uma segunda chance. Herberto pede dinheiro a Betina.

Sétimo Guardiã

Valentina negocia com Robério. Mirtes finge passar mal, e Maltoni chama Aranha. Luz, Gabriel e Sôstenes chegam à casa de Clotilde. Louise entrega a Gabriel um presente de Valentina para Luz. Júnior afirma a Geandro que descobrirá quem é o homem encapuzado. Marilda pede que Eurico faça o que Valentina pediu.

DICAS – CUIDAR DOS PÉS

Evite micose – A umidade é a brecha perfeita para o problema das caras. Portanto, além de caprichar na secagem, procure usar sapatos fechados com meias de algodão, que ajudam na absorção do suor e protegem os pés contra contaminações.

Xô, mau cheiro – Recorra aos desodorantes para pés, bons aliados para mantê-los frescos e com a produção de suor controlada. Outra solução para livrar-se do odor ruim é evitar usar o mesmo par de calçados todos os dias e deixá-los expostos ao sol logo após o uso, permitindo sua ventilação.

O fim dos calos – Substitua os sapatos muito apertados por versões confortáveis e lance mão de palmilhas de amortecimento. Protetores de silicone para calos também ajudam, pois evitam o atrito constante responsável pelo problema.

Esfoliar – Uma vez por semana, faça esfoliação suave com produtos específicos ou óleo de amêndoas e açúcar. Isso ajuda a remover as células mortas e renova a pele dos pés, deixando-a bem lisinha. Lixas devem ser usadas quinzenalmente – não menos que isso – para evitar agressões. O lixamento excessivo provoca rachaduras dolorosas e ser porta de entrada para fungos e bactérias, já que deixa os pés desprotegidos.

Relaxar – Dialogue? Coloque os

RECEITA – BOLO DE NATAL

INGREDIENTES:

1 xícara de chá de manteiga
1 xícara de chá rasa de açúcar
1 lata de creme de leite
4 ovos
2 xícaras de chá bem cheias de farinha de trigo
2 colheres de sopa rasa de fermento em pó
1 pitada de sal
1 xícara de chá de rum
1 xíc. de chá de fruta cristalizada

MODO DE PREPARO:

1 – Na batedeira, bata a manteiga em creme, acrescente o açúcar e continue a bater
2 – Coloque os ovos inteiros um a

um sem parar de bater

3 – Junte o creme de leite e misture tudo
4 – Peneire a farinha de trigo com o fermento em pó e o sal e vai acrescentando-se aos poucos a mistura, mexendo apenas
5 – Por último acrescente as frutas cristalizadas picadas, que devem ter ficado embebidas em uma xícara de rum
6 – Unte com manteiga e farinha de trigo uma forma redonda de buraco no meio e despeje a massa
7 – Leve para assar ao forno médio de 180° graus

PASSATEMPO – CRUZADAS

50, em algarismos romanos	Problema típico do jogador de futebol	Patim para a neve	(?) supletivo: é realizado à noite	Emitir (luz ou calor)	Abrir o (?): desabafar	
Trabalho escolar para fixar matéria					Acredita	Barco luxuoso
Dizer em voz baixa						
	(?) elétrico: atração do Carnaval		Trecho sem curvas da estrada			
Alimento vendido na padaria		Divisível por dois			Relativo aos Estados	
Parte sonora do filme		Mulher nobre				
						Ingrediente da maria-mole
Objeto difícil de ser encontrado		Esquivo; arredio Move (a porta)				
Ofertam; apresentam			Modo de agir O pai do príncipe			Peça que sustenta o voo do avião
Reduzir a pó (o grão do café)	Abrijo de escoteiros Período histórico					
			Forma de energia alternativa		Cantos para duas vozes	
Material de lentes de óculos						Argila mole do fundo de lagoas
Medula (?): forma células do sangue				Tudo, em inglês Período de 365 dias		Boba; ingênua
Rainha das Flores Repouso	Aglomerado típico de bancos	Namora por um dia (gíria)			Orlando Teruz, pintor	
					Prata (símbolo)	
Organismo que transmite a sarna					Parte superior da camisa	

3/alt./5/ânudio — esquil./6/ânisco — resina.

SOLUÇÃO

C	O	R	A	E	Á	C	O	A	L	O	T	O	L	A
I	C	I	R	R	E	A	R	E	I	N	A	L	O	T
U	C	S	S	U	R	E	A	R	E	I	N	A	L	O
E	R	S	S	U	R	E	A	R	E	I	N	A	L	O
L	E	S	S	U	R	E	A	R	E	I	N	A	L	O
P	A	O	Q	O	T	U	A	R	E	I	N	A	L	O
R	A	I	D	A	R	E	S	C	O	A	L	O	T	O
M	O	R	E	S	I	N	A	L	O	T	O	L	A	O
R	O	S	A	O	A	L	O	T	O	L	A	O	T	O
D	E	S	C	A	N	S	A	D	O	L	A	O	T	O
A	C	A	R	O	L	A	O	T	O	L	A	O	T	O

Horoscopo 14 de Dezembro de 2018

ÁRIES – Dia dos mais propícios para investigações e pesquisas e o que está relacionado com ocultismo.

TOURO – Momento que poderá beneficiá-lo nas questões familiares. Pode demorar, mas conseguirá o que está pretendendo. Pense mais em seu lar.

GÊMEOS – Sua personalidade estará ressaltada hoje, o que vai deixar você mais atraente e simpático. O fluxo benéfico dos astros está lhe dando continuidade e persistência.

CÂNCER – Cuidado com inimigos ocultos. Seja sereno ao resolver problemas neste dia.

LEÃO – Há possibilidades de se sentir um pouco indisposto no período da manhã. Cuide do sistema nervoso.

VIRGEM – Uma notícia agradável sobre negócio ou encontro amoroso, lhe trará satisfação

LIBRA – A vida afetiva passou para um segundo plano, e isso não quer dizer que você não vai namorar ou que está impossibilitado de fazê-lo.

ESCORPIÃO – Dia negativo para os negócios, para tratar de assuntos jurídicos e mudanças de um modo geral.

SAGITÁRIO – Nesta fase do ano você não deve perder um só dia para realizar tudo o que houver de importante para ser feito.

CAPRICÓRNIO – Aproveite este benéfico dia para promover seu sucesso social, profissional e material. Saiba que uma excelente conjunção astral o está favorecendo.

AQUÁRIO – Se você conseguir evitar a tensão nervosa diante das pessoas importantes, tudo poderá acabar bem neste dia. De qualquer maneira, mantenha a serenidade e não discuta com ninguém. O fluxo astral o favorece nas amizades.

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

Patrícia Freire

Gerente Financeira
patriciafreire@oimparcial.com.br

Celio Sergio

Superintendente de Produção
celiosergio@oimparcial.com.br

Raimundo Borges

Diretor de Redação
borges@oimparcial.com.br

Saulo Duailibe

Editor Responsável
saoloduailibe@oimparcial.com.br

FALE CONOSCO - GRUPO O IMPARCIAL

O Imparcial: 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) 99188-8267

facebook.com/oimparcialma

twitter: @oimparcialonline

instagram: @oimparcial

www.oimparcial.com.br

MAIS SELETIVOS NA UEMA

A Universidade Estadual do Maranhão está realizando três concursos para preencher vagas de professor substituto, cujas inscrições serão aceitas somente neste mês de dezembro. Os processos seletivos destinados à contratação de professores substitutos nos Centros de Estudos Superiores de Balsas e Caxias são divulgados pela Universidade Estadual do Maranhão (Uema).

No edital nº 281/2018, as oportunidades disponíveis se encontram no Departamento de Agronomia, nas áreas/ subáreas de Agronomia/ Fitotecnia (1) e Agronomia/ Engenharia Rural (1). Já o edital nº 283/2018 traz duas chances de docência nas áreas de Ensino/ Dimensão Prática das Licenciaturas, junto ao Departamento de Química e Biologia.

Com carga horária de 20 horas semanais, os quatro selecionados de nível superior devem fazer jus à remuneração no valor de R\$ 2.095,45. Inscrições para alguma destas vagas podem ser efetuadas até o dia 21 de dezembro de 2018, em um dos Protocolos descri-

tos de acordo com o Centro da área de atuação almejada e, posteriormente, encaminhadas ao Departamento Acadêmico solicitante:

Protocolo do Centro de Estudos Superiores de Balsas, situado na Praça Joca Rêgo, s/n., Balsas – MA, no horário das 14h às 17h;

Protocolo do Centro de Estudos Superiores de Caxias, situado no Morro do Alecrim, s/n, Caxias – MA, das 8h30 às 11h30 e das 14h às 18h;

Ou no Protocolo Geral da Universidade Estadual do Maranhão – Uema, localizado na Cidade Universitária Paulo VI, Avenida Lourenço Vieira da Silva, nº 1000, Jardim São Cristóvão, São Luís (MA), das 9h às 17h. A taxa de participação nestas seleções tem valor de R\$ 100,00.

Estes processos seletivos, válidos por 12 meses, compreenderão de Prova Didática e Julgamento de Títulos, por meio da análise do Currículo Lattes, devidamente comprovado. A Prova deve ocorrer no dia 21 de janeiro de 2019.



VAGAS PARA ITAPECURU E BALSAS

A Universidade Estadual do Maranhão (Uema) torna público a realização de dois processos seletivos de nível superior, destinados à contratação de professores substitutos, nos Centros de Estudos Superiores de Itapecuru-Mirim e Balsas.

São oportunidades de preenchimento de seis vagas disponíveis, distribuídas nos departamentos/cursos de Letras e Enfermagem, cujas áreas/subáreas são: Educação/ Planejamento e Avaliação (1); Letras/ Literaturas de Língua Portuguesa (2); Letras/ Linguística/ Língua Portuguesa (1); Letras/ Libras (1) e Ciências da Saúde/ Enfermagem (1).

Ao ser contratados, os profissionais serão beneficiados com salário de R\$ 2.095,45, em regime de trabalho semanal de 20h.

Inscrições até o dia 21 próximo

Para participar, os interessados devem efetuar as inscrições até o dia 21 de dezembro em curso, realizadas nos seguintes endereços:

Protocolo do Centro de Estudos Superiores de Itapecuru-mirim, situado na Rua Raimundo Honório, s/nº, Bairro Caminho Grande, Itapecuru-Mirim – MA, no horário das 9h às 18h;

Protocolo do Centro de Estudos Superiores de Balsas, situado na Praça Joca Rêgo, s/nº, Balsas MA, no horário das 14h às 17h; Protocolo Geral da Universidade Estadual do Maranhão – UEMA, locali-

zado na Cidade Universitária Paulo VI, Avenida Lourenço Vieira da Silva, nº 1000, Jardim São Cristóvão, São Luís – MA, no horário das 9h às 17h.

Vale ressaltar que o valor da taxa de inscrição para todas as áreas é de R\$ 100,00 e deverá ser paga por meio de boleto bancário em agência especificada no edital.

A forma de classificação dos candidatos será composta por prova didática, de caráter eliminatório e classificatório, e de julgamento de títulos, de caráter classificatório.

Estes Processos Seletivos são válidos pelo período de doze meses, com possibilidade de ser prorrogados por igual período, conforme está constando nos editais de abertura nº 275 e 280/2018.

SELEÇÃO EM CAXIAS

Processos seletivos destinados à contratação de Professores Substitutos nos Centros de Estudos Superiores de Balsas e Caxias são divulgados pela Uema. No edital nº 281/2018, as oportunidades disponíveis se encontram no Departamento de Agronomia, nas áreas/ subáreas de Agronomia/ Fitotecnia (1) e Agronomia/ Engenharia Rural (1). Já o edital nº 283/2018 traz duas chances de docência nas áreas de Ensino/ Dimensão Prática das Licenciaturas, junto ao Departamento de Química e Biologia. Com carga horária de 20h semanais, os quatro selecionados de nível superior terão remuneração de R\$ 2.095,45. Inscrições para alguma destas vagas podem ser efetuadas o dia 21 de dezembro de 2018,

em um dos Protocolos descritos abaixo (de acordo com o Centro da área de atuação almejada) e, posteriormente, encaminhadas ao Departamento Acadêmico solicitante: Protocolo do Centro de Estudos Superiores de Balsas, situado na Praça Joca Rêgo, s/n., Balsas – MA, no horário das 14h às 17h; Protocolo do Centro de Estudos Superiores de Caxias, situado no Morro do Alecrim, s/n, Caxias – MA, das 8h30 às 11h30 e das 14h às 18h; Ou no Protocolo Geral da Uema, localizado na Cidade Universitária Paulo VI, Avenida Lourenço Vieira da Silva, nº 1000, Jardim São Cristóvão, São Luís, das 9h às 17h. A taxa de participação tem valor de R\$ 100,00. Estes seletivos, valem por 12 meses.



PREFEITO NO CIRCO ESCOLA



MOSTRA DE TALENTOS

PREFEITO ENCERRA MOSTRA DE TALENTOS NO CIRCO ESCOLA

Acompanhado da primeira-dama Camila Holanda, o gestor assistiu a espetáculos de dança, teatro e música realizados por crianças, adolescentes e idosos atendidos por programas sociais da Prefeitura de São Luís.

Prefeito Edivaldo prestigia encerramento da Mostra de Talentos 2018 em evento no Circo Escola. A leveza e delicadeza do ballet nos passos firmes das alunas do programa Dançando e Educando marcaram o encerramento da 5ª Mostra de Talentos 2018, na tarde desta terça-feira (12), no Circo Escola, na Cidade Operária.

O evento contou ainda com show circense, coral, teatro, dança, desfile realizado por idosos, jovens e crianças que integram as atividades do espaço e são atendidos pelos programas sociais mantidos pela Prefeitura de São Luís por meio da Secretaria Municipal da Criança e Assistência Social (Semcas). A mostra está em sua quarta edição e este ano teve como tema 'Meio Ambiente: Uma Ação para Todos'.

O prefeito Edivaldo Holanda Júnior acompanhado da primeira-dama, Camila Holanda, prestigiou a culminância da mostra.

"É uma alegria fazer parte desse momento em um evento que tem como proposta valorizar talentos e promover a integração das pessoas. O trabalho desenvolvido neste espaço é de extremo significado para todas as comunidades envolvidas, pois possibilita o entretenimento e o aprendizado e promove a cidadania", destaca o prefeito Edivaldo.

Coordenadora e idealizadora do programa Dançando e Educando, Camila Holanda parabenizou o empenho das alunas e destacou a importância da Mostra de Talentos. "É maravilhoso perceber o quanto as meninas evoluíram e vê-las no palco é uma satisfação e representa mais uma etapa alcançada.

Este evento reúne realizações de forte significado no conjunto de ações da Prefeitura e são marcas da política pública do prefeito Edivaldo na área social. Parabéns às crianças e a todos os servidores que contribuem para tornar os sonhos realidade", reforçou.

"A Mostra de Talentos desenvolve uma série de atividades de integração social. É mais uma oportunidade de promover o encontro e reunião entre os participantes desse serviço com fins a reflexões. O projeto tem

como ferramenta diferentes formas de expressão sobre temas que fazem parte do cotidiano destes grupos. Essa culminância é o resultado de muito trabalho, esforço e união conjunta", reforça a titular da Semcas, Andréia Lauande.

A apresentação do ballet Dançando e Educando abriu as apresentações de dança e emocionou o público.

As crianças levaram ao palco uma mostra do espetáculo 'Planeta Azul', com duas coreografias e uma apresentação solo.

A estudante Narah Lohanny Sousa, 13 anos, estava ansiosa para subir ao palco. "Estar aqui é mais uma oportunidade que tenho por fazer as aulas de ballet e fico muito feliz. Sempre gostei de dançar e onde eu for me apresentar, quero fazer bonito e que todo mundo goste", disse a jovem.

Para Thaíla Martins Pereira, 10 anos, a oportunidade é mais um teste para o grande dia que a espera. "Eu já imagino como será no dia do espetáculo. Aqui, tem família e meus colegas me assistindo e eu já me sinto nervosa, mas feliz. Espero que gostem da nossa apresentação e será um festejo para outros eventos", avaliou a menina.



Cláudia Leitte gera polêmica ao homenagear Michael Jackson

Na tarde de terça-feira (11), a cantora Cláudia Leitte gravou o seu novo clipe no Largo do Pelourinho, no Centro Histórico de Salvador. A nova música de trabalho, que chama "Saudade", rendeu várias referências dos bons tempos para cantora baiana, que aproveitou para fazer uma homenagem a Michael Jackson. O cantor esteve no mesmo local em 1996, para gravar o famoso hit "They Don't Care About Us", junto com o Olodum. Cláudia também convidou o grupo para participar de seu clipe. Alguns seguidores não gostaram da ideia da cantora e fizeram duras críticas. "Apropriação cultural! Não houve homenagem, e sim a cara dura dela, que não consegue fazer sucesso sem aparecer em cima dos outros", escreveu um. "Nunca vai supera Michael Jackson", criticou outro. Apesar dos comentários negativos, alguns seguidores elogiaram Cláudia: "Ansiiedade pra ver esse clipe. Claudinha você é maravilhosa".

'Sabrina espalhou álcool em gel por toda casa'

Pai há 14 dias, o ator Duda Nagle revelou que os primeiros dias ao lado da pequena Zoe, fruto de seu relacionamento com Sabrina Sato, o transformaram em um homem mais cuidadoso, além da garota ter modificado vários hábitos da família. Para "vigiar" a filha, a família colocou não só uma babá eletrônica, mas várias. "É uma loucura! A Sabrina fez questão de espalhar álcool em gel por toda a casa"



Rebeca Abravanel é alvo de fofoca no SBT

No programa "Roda a Roda", de segunda-feira (10), a apresentadora Rebeca Abravanel, filha de Silvio Santos, resolveu ajudar uma participante no palco da atração. Uma mulher não conseguiu acertar as palavras no painel, e Rebeca falou: "Dona Júlia, são três exercícios físicos. A senhora não sabe? Se eles deixassem, eu até demonstrava". Logo depois, Rebeca acabou demonstrando o exercício físico para a mulher, que acertou a palavra. Por conta disso, ela acabou virando assunto no próprio programa da emissora, o "Focalizando", onde Leo Dias acabou revelando que a artista está saindo com um jogador de futebol famoso. Trata-se de Alexandre Pato. O "Focalizando", acabou revelando que a artista está saindo com jogador de futebol famoso. E o jogador trata-se de Alexandre Pato. Eles, segundo informações, foram flagrados no Parque do Povo.



Kéfera rebate declaração de jovem no "Encontro"

No "Encontro com Fátima Bernardes" de quinta-feira (13), a atriz Kéfera discutiu com um integrante da plateia sobre o feminismo e a luta pela igualdade entre mulheres e homens. Na conversa, um jovem afirmou que concordava que as mulheres deveriam exigir ganhar o mesmo que os homens. "Na teoria elas falam 'temos que respeitar', mas na prática começam as agressões. Os direitos não são iguais, quando elas falam em assédio, tudo bem", disse ele. Kéfera disse. "O homem explicar o feminismo para a mulher, não é necessário", disse.

Kondzilla grava clipe da Grande Rio com Juliana Paes e Mileide Mihaille

Na quarta-feira (12), no barracão da escola na Cidade do Samba e na Marquês de Sapucaí, aconteceu as gravações do videoclipe do sambanredo da Grande Rio de 2019. A escola de Caxias se associou a Kondzilla, produtora gigantesca de vídeos de funk e maior canal de música do Youtube, com 44 milhões de inscritos. O clipe do samba 'Quem nunca... Que atire a primeira pedra!', tem a participação da rainha Juliana Paes, David Brazil e Mileide Mihaille, musa da escola. O enredo, pretende mostrar que todas as pessoas já cometeram algum deslize reprovável. A Grande Rio saiu na frente com um clipe da Kondzilla, com ares de superprodução e entra para a história do Carnaval.



Bianca Caetano, representante do Mato Grosso, leva título de Musa do Brasil 2018

A final do Musa do Brasil 2018 aconteceu na noite da última terça-feira (11), em São Paulo. O destaque principal da final do concurso foi a modelo e atriz Bianca Caetano, de 27 anos, representante do Mato Grosso, que desbancou suas 24 concorrentes e faturou o título de mulher mais bonita do País. A dona da faixa de Musa do Brasil 2018 ficou extremamente feliz com o resultado e disse sobre a "luta" para concorrer ao título: "O meu desafio foi duplo porque além de nunca ter participado de um concurso, tive que correr para recuperar meu shape pós-gravidez. Valeu a pena. Acho que os jurados me escolheram por ser uma mulher real, que trabalha, estuda, cuida de casa, da filha... que é 100% natural.





OS BENEFÍCIOS DA GOIABA E SUAS PROPRIEDADES

Fruta saborosa que previne doenças, mantém a imunidade, não engorda e nem prende intestinos

A goiaba tem forma arredondada e casca verde, amarela ou roxa. A goiaba apresenta uma polpa succulenta que pode ser branca, amarelada ou avermelhada, dependendo da variedade. Seu sabor, quando madura, varia do doce ao levemente ácido. Pode ser consumida in natura, que é a melhor forma de obter seus benefícios nutricionais, além de muito saborosa, preparada em sucos e doces como a famosa goiabada, pudins, mousses e tortas. É uma fruta originária da América do Sul e Caribe. O nome científico da goiabeira é *Psidium guajava*, da família botânica Myrtaceae. É um dos alimentos mais completos da natureza, por ter em sua composição diversos nutrientes essenciais para a manutenção da saúde física e mental. Estão presentes na goiaba:

Vitamina A (Retinol). Nutriente que protege as córneas, sendo por isso muito importante para a manutenção da saúde ocular. Contribui para a proteção da pele e mucosas. A vitamina A também desempenha importantes funções no processo de crescimento, já que é necessária para o desenvolvimento e divisão das células do corpo,

além de regular a produção do hormônio do crescimento, o GH.

Vitamina B1 (Tiamina). Contribui para o bom funcionamento dos sistemas nervoso e circulatório. Atua ainda na prevenção do envelhecimento e na melhoria das funções cerebrais, prevenindo e combatendo a fadiga e a depressão.

Vitamina B2 (Riboflavina). Essa vitamina auxilia nos processos que resultam na proteção e regeneração da pele, além de ser importante para a produção de adrenalina, hormônio com função neurotransmissora. Previne a catarata.

Vitamina C (Ácido Ascórbico). Vitamina hidrossolúvel que desempenha funções importantes na manutenção do sistema conjuntivo e fortalecimento do sistema imunológico. Tem ainda ação antioxidante, facilita a absorção do Ferro pelo organismo e é necessária para a produção de certos aminoácidos.

Cálcio. Mineral essencial para a formação dos ossos e dentes. Atua ainda na coagulação sanguínea, ativação de enzimas e nos processos de contração muscular.

Fósforo. Elemento essencial para a absorção

da glicose, metabolização de carboidratos, gorduras e proteínas. A carência desse mineral pode ocasionar perda de memória, taquicardia e dor nos ossos.

Mineral responsável pela produção de hemoglobina (glóbulos vermelhos sanguíneos). Auxilia no processo de crescimento, previne o esgotamento físico e a anemia, além de fortalecer o sistema imunológico.

Magnésio. O Magnésio é necessário para a normalidade da ação enzimática no organismo e para o crescimento dos ossos. A carência desse nutriente pode causar irritabilidade, perda de apetite, sonolência e espasmos musculares.

Potássio. Elemento fundamental para os processos de contração muscular e condução dos impulsos nervosos. Regula ainda a frequência cardíaca e a produção de energia pelas células. Reforça a imunidade do organismo. Uma goiaba pode conter até 4 vezes mais vitamina C que uma laranja. A grande concentração desse nutriente fortalece o sistema imunológico, ajudando assim a evitar infecções por vírus e bactérias. Ajuda a prevenir diversos tipos de câncer. Por conter compostos antioxidantes.

Sampaoli é o novo técnico do Santos

Quase um mês depois do anúncio da saída de Cucca, o Santos tem um novo nome para comandar o time. Ontem, o Peixe anunciou que chegou a um acerto com o argentino Jorge Sampaoli para que ele seja o novo técnico do clube. O ex-comandante da seleção de seu país ainda não assinou o contrato (que irá durar duas temporadas), mas estará no Brasil no sábado para selar o negócio. A informação foi inicialmente publicada pela Gazeta Esportiva. A novela para a contratação incluiu uma negativa do veterano Abel Braga e contatos com Ariel Holan, do Independiente. No site oficial (Santos FC) saiu a informação: "Sampaoli têm um aceite assinado na proposta para que seja o treinador da equipe santista em 2019. Os últimos detalhes e a assinatura do contrato devem ser finalizados em encontros presenciais neste fim de semana". Sampaoli dirigiu a seleção da Argentina na Copa do Mundo deste ano e ainda não trabalhou no Brasil. Inclusive, o grande desejo de comandar um time do futebol brasileiro foi responsável por impulsionar o negócio. Ele atualmente está com 58 anos e tem como grande título a Copa América de 2015, pelo Chile. O primeiro alvo do presidente José Carlos Peres para 2019 foi Abel Braga, agora técnico do Flamengo. Abelão, no entanto, negou o convite feito pelo Peixe antes de fechar com o Rubro-Neegro. Depois, o argentino Ariel Holan foi contatado com uma proposta 50% mais baixa da feita a Abel. As conversas não evoluíram.

MAC volta ao Brasileiro

Empate com o Pinheiro por 1 a 1 no Estádio Costa Rodrigues deu título da Copa FMF e vaga na Série D do Brasileiro na próxima temporada de 2019

A delegação do Maranhão Atlético retornou da Baixada Ocidental Maranhense, onde conquistou, na noite da última quarta-feira, o título de campeão da Copa FMF. A confirmação veio após o empate por 1 a 1 com o Pinheiro, no Estádio Costa Rodrigues. Como havia sido o vencedor do primeiro jogo da final em São Luís e invertido a vantagem dada pelo regulamento, os quadricolores levantaram o troféu em pleno Estádio Costa Rodrigues e garantiram a segunda vaga na Série D do Campeonato Brasileiro em 2019.

A festa começou no gramado, onde jogadores, dirigentes e comissão técnica enalteceram a bravura da equipe nos jogos decisivos. "Sabíamos que iríamos enfrentar um time difícil, mas não nos intimidamos, largamos na frente, eles empataram, mas como o resultado nos favorecia, administra-



mos o jogo com muita disposição até conseguir o objetivo", enfatizou o atacante artilheiro Cléber Pereira, que também enalteceu a diretoria do clube por ter acreditado no seu futebol. O goleiro Rodrigo Ramos, que pode ter feito sua última partida pelo MAC, pois afirma ter propostas para jogar fora do es-

tado, relatou seu sentimento de alegria e reafirmou que ainda não tem planos para se aposentar. "São 15 anos no futebol maranhense, conquistando título pelo Sampaio, Moto, Imperatriz, faltava o MAC, e agora conquistamos uma competição de grande importância para o clube, avolta ao Brasileiro".

Maracás deixa o Sampaio Corrêa

O Sampaio Corrêa liberou mais um jogador que estava nos planos do técnico Flávio Araújo. Desta vez foi o zagueiro Maracás que informou estar se transferindo para o futebol do interior paulista. Ele vai defender as cores do Oeste, equipe da primeira divisão. O jogador tinha contrato em vigência com o clube e passe estipulado em R\$ 1,5 milhão. A diretoria, no entanto, diz que o atleta foi apenas por empréstimo e poderá ser negociado definitivamente após o Paulistão. Outro jogador que no início da semana se despediu do Sampaio foi o goleiro Busatto, que preferiu assinar com o Ituano. Ele inclusive já deixou São Luís para se apresentar ao novo clube.

Candidato a titular, o goleiro gaúcho Rodrigo Santos, que fez carreira no futebol do Sul, chega confiante para defender as cores da Bolívia Querida: "Já pude perceber que estamos formando um



grupo bem legal e fomos muito bem recebidos aqui no Sampaio, que é um clube de tradição. A expectativa é de se preparar da melhor forma possível para encararmos as competições que teremos pela frente, inclusive defender o título da Copa do Nordeste", afirmou o goleiro boliviano. Ele ressalta

a necessidade de manter um bom nível de atuações para poder retribuir a confiança depositada em sua contratação: "É uma responsabilidade grande, porque o Sampaio é um time de massa, e quanto maior a torcida, maior é a cobrança. Vou me dedicar ao máximo, te para batalhar pelo meu espaço".



ASSASSINOS DE BERTIN SÃO CONDENADOS EM JÚRI

Os três ex-policiais militares receberam pena superior a 34 anos de prisão

Em uma sessão do Tribunal do Júri da 2ª Vara Criminal da Comarca de Itapecuru-Mirim, foram condenados os três ex-policiais militares, acusados de autoria do crime de homicídio, ocorrido a onze anos, que teve como vítima o então prefeito do município de Presidente Vargas, Raimundo Bartolomeu Santos Aguiar, conhecido como "Bertin", e tentativa de homicídio contra Pedro Pereira de Albuquerque, o "Pedro Pote", que era o secretário municipal de Esportes.

Os acusados Raimundo Nonato Gomes Salgado, José Evangelista Duarte Santos e Benedito Manoel Martins Serrão receberam penas de 34 anos, 10 meses e 15 dias de reclusão.

Após o júri, a juíza Mirela Freitas avaliou o julgamento como tranquilo, com observação dos preceitos da legalidade pelas partes, com ampla defesa e resultado justo em conformidade com ditames da lei criminal e constitucional.

Os advogados que funcionaram na defesa dos réus apresentaram teses muito parecidas, alegando que os três acusados estariam em cidades diversas, por ocasião do as-

assinato. O promotor Pedro Lino, representante do Ministério Público, foi enfático na assertiva de que os acusados foram pagos para executar o prefeito Bertin, a quem não deram nenhuma chance de defesa.

O CRIME

O crime foi executado quando o prefeito Bertin, acompanhado do seu secretário Pedro Albuquerque, seguiam de São Luís para Presidente Vargas e, na altura do Km 193 da BR-222, na zona rural o povoado Cigana, em Itapecuru-Mirim, por volta das 22h45 do dia 6 de março de 2007, foram surpreendidos por um carro ocupado pelos assassinos que interceptaram a caminhonete conduzida por Bertin e, de imediato, o executaram a tiros, investindo em seguida contra Pedro Pote, o agredindo com um tiro no abdômen e facadas, causando-lhe lesões na região da cabeça.

Temendo serem vistos por pessoas ocupavam um carro que trafegava pela região, os três criminosos fugiram, não consumando o assassinio do então secretário de esportes, que foi socorrido por terceiros, passando al-

guns dias hospitalizado, mas sobreviveu. Foi ele quem fez o reconhecimento dos acusados.

UM CRIME, OUTROS CRIMINOSOS

Enquanto se desenvolviam as investigações na região de Itapecuru-Mirim, um homem procurou a Delegacia de São José de Ribamar e fez o relato de que um dos homens encontrados mortos na Praia da Boa Viagem, seria um primo seu, que antes havia-lhe confessado que participara do assassinato do prefeito Bertin, na companhia de um cabo da PM, de um motorista e da outra vítima encontrada na praia. Este relato deu origem a uma investigação paralela, sendo citados os nomes dos possíveis mandantes, também de um empresário que teria contratado os assassinos. O denunciante chegou a dizer que o seu primo e o outro, mortos na praia, haviam sido executados como queima de arquivo, visto que, por acharem que o dinheiro recebido pelo crime era pouco, passaram a cobrar mais do contratante. O denunciante também morreu em um estranho acidente e a investigação não prosperou. A família do prefeito Bertin se manifestou dizendo não acreditar nesta versão.