



99188.8267



www.aqui-ma.com.br



facebook/aqui-ma

São Luís, quinta-feira, 20 de dezembro de 2018

nº 3.171

aqui

CAPITAL
R\$ 0,50

MA

Em 10 minutos, tudo o que você precisa saber

SAÚDE

AÇAÍ É RICO EM ÔMEGA 9 E RETARDA O ENVELHECIMENTO PRECOCE



Página 6

LADRÕES MATAM JOVEM PARA ROUBAR MOTOCICLETA

Trabalhador de 18 anos foi abordado por assaltantes e, mesmo não tendo reagido, foi abatido a tiros pelos bandidos, que fugiram sem serem identificados

Página 8



CONCURSO

UEMA ENCERRA AMANHÃ INSCRIÇÕES PARA SELETIVO

Página 3

MOTO CLUB

TIME ESTÁ PRONTO PARA JOGAR, AVALIA O TREINADOR

Página 7

AUDÁCIA

BANDIDOS ASSALTAM AS LOJAS AMERICANAS

Página 8

APENADOS

CLÁUDIA RAI E MIGUEL FALABELLA SÃO CONDENADOS

Página 5

COMO CRIAR ARRANJOS PARA A MESA DE NATAL



1- Para iniciar a decoração da sua ceia de natal, você pode começar incluindo arranjos na mesa, que tal? Eles são responsáveis por trazer uma energia incrível ao espaço e ajudam a acrescentar a magia natalina pela casa.

2- A vela simboliza a luz, e ela é fundamental na decoração da mesa de natal, além de ser um item barato e fácil de encontrar, ela deixa o espaço muito mais requintado e aconchegante, faça um belo arranjo com flores e outros objetos próprios da época

3- Esse castiçal natalino você mesmo pode fazer em casa, basta fazer um laço com um barbante rústico, colocar um tanto de água em um vidro e incluir uma vela de sua preferência, fica lindo!

4- Pinhas de diversos tamanhos dão forma a uma guirlanda, que ainda conta com galhos, flores de papel e fita decorativa.

NOVELAS 20-12-18

Malhação – Vidas Brasileiras

Todos comemoram as notícias sobre o estado de saúde de Amanda e Leandro. Tobias decide assaltar o apartamento de Gabriela, onde Mel aguarda Getúlio, sozinha. As luzes do apartamento se apagam e Mel imagina que é protegida por sua boneca.

Espelho da Vida

Dora se enfurece com o desprezo de Gustavo. Alain pensa no que Cris lhe disse sobre viajar no tempo. Cris retorna ao presente e questiona a Guardiã sobre Maristela. Neusa lamenta com Tavares e Michele a sabotagem de Solange à sua estreia no cinema.

O Tempo não Para

Lúcio garante a Betina e a Maricarla que a família Sabino Machado pagará caro pelo que fez com Emílio. Livaldo avisa a Lúcio que Eliseu se recusou a vender as ações para ele. Samuca concorda em morar um tempo com Marocas na mansão de Agustina.

Sétimo Guardião

Gabriel se emociona ao confirmar que é filho de Egídio. Milu, Ondina e Feliciano pressionam Aranha para contar a Gabriel sobre os guardiães, mas o médico insiste em falar com Machado. Afrodite acerta com Atalla o retorno de Diana para a equipe de caratê.

RECEITA – MOUSSE GOTAS DE NATAL



MODO DE PREPARO:

- 1 – Hidrate a gelatina sem sabor na água
- 2 – Leve ao fogo em banho-maria mexendo até dissolver
- 3 – Coloque a gelatina no liquidificador, junte o creme de leite, o licor e bata por 1 minuto
- 4 – Coloque o chocolate na forma e, sobre ele despeje o creme batido
- 5 – Leve para gelar
- 6 – Desenforme e sirva
- 7 – Sugestão: sirva com calda de chocolate

INGREDIENTES:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1/2 lata (medida) de licor de menta
- 1 envelope (12 g) de gelatina sem sabor
- 1 xícara (chá) de água
- 100 gramas de chocolate ao leite picado

CRUZADAS 20-12-18

Hormônio produzido pelo pâncreas	Embalagem de tinturas para cabelos A maior autoridade da Igreja Católica	Tipo de vinho degustado no reveillon	Acusação desonrosa	Planeta explorado pela sonda Phoenix
↓	↓	↓	↓	↓
Indicar com o dedo	"O (?)", filme de Charles Chaplin	Estilo caracterizado pelo rebuçamento	Pessoa influente (bras.)	Girar várias vezes
↓	↓	↓	↓	↓
Órgão de Prometeu que o abutre devorava (Mit.)	Vagão automotriz de trens Rabiscos	Formação comum no fundo de lagos	Contusão	Caixa-alta (abrev.)
↓	↓	↓	↓	↓
Dá polimento no carro	↓	Desfecho; remate Alimento de equinos	Avarento; bovina	Comer na noite de Natal
↓	↓	↓	↓	↓
O membro do PSDB, na gíria	↓	Manifestação visível de um genótipo	FI	Prova de encerramento das Olimpíadas
↓	↓	↓	↓	↓
Maneira particular de raciocinar	↓	Calda servida junto com o pudim	MOVIMENTO	Tecido fino como escumilha
↓	↓	↓	↓	↓
Unidades comerciais de shoppings	Timido; medroso	↓	MOVIMENTO	É digno de receber as homenagens "(?) de Piche", sucesso da MPB
↓	↓	↓	↓	↓
Ferramenta dos Sete Anões (Lit.)	Guloseima de cinema Reprisado	Movimento oceânico Lado da moeda	Pessoa rica que vive cercada de luxo	Denominação honorífica
↓	↓	↓	↓	↓
Ponto de partida de viagens de Amyr Klink	Andar de bicicleta Cauda	Movimento oceânico Bordado em relevo	Arte que é o tema de "O Príncipe"	A bebida das reuniões da ABL
↓	↓	↓	↓	↓
Arma para caçar passarinhos (bras.)	Affetivo; lastimoso Pronome relativo	Unidade monetária do Canadá	Cetáceo que fornece o espermacete	"(?) déum", cântico católico
↓	↓	↓	↓	↓

SOLUÇÃO

DO	ES	PU	MA	CA	DO	PI	CE	AR	MA	RE	LO	BO	NE	CA	TI	CA	LO	TE
DO	ES	PU	MA	CA	DO	PI	CE	AR	MA	RE	LO	BO	NE	CA	TI	CA	LO	TE
DO	ES	PU	MA	CA	DO	PI	CE	AR	MA	RE	LO	BO	NE	CA	TI	CA	LO	TE
DO	ES	PU	MA	CA	DO	PI	CE	AR	MA	RE	LO	BO	NE	CA	TI	CA	LO	TE
DO	ES	PU	MA	CA	DO	PI	CE	AR	MA	RE	LO	BO	NE	CA	TI	CA	LO	TE
DO	ES	PU	MA	CA	DO	PI	CE	AR	MA	RE	LO	BO	NE	CA	TI	CA	LO	TE
DO	ES	PU	MA	CA	DO	PI	CE	AR	MA	RE	LO	BO	NE	CA	TI	CA	LO	TE
DO	ES	PU	MA	CA	DO	PI	CE	AR	MA	RE	LO	BO	NE	CA	TI	CA	LO	TE
DO	ES	PU	MA	CA	DO	PI	CE	AR	MA	RE	LO	BO	NE	CA	TI	CA	LO	TE
DO	ES	PU	MA	CA	DO	PI	CE	AR	MA	RE	LO	BO	NE	CA	TI	CA	LO	TE

HORÓSCOPO 20-12-18

ÁRIES – Se agir corretamente terá grande expansão em todos os sentidos quer nos negócios, quer na vida social.
 TOURO – Por mais difíceis que sejam as circunstâncias deste dia, você será vencedor, devido ao bom aspecto astral.
 GÊMEOS – Seja mais confiante em si mesmo e também empreendedor que conseguirá os melhores resultados neste período.
 CÂNCER – Grandes chances de ascensão e brilho artístico e mesmo jurídico. Aproveite as próximas horas para manifestar seus pensamentos relacionados com as pessoas.

LEÃO – Possibilidades enormes de êxito em quase tudo que estiver relacionado com assunto sigiloso ou particular. Não revele a ninguém seus segredos.

VIRGEM – Terá sucesso na defesa de seus direitos e triunfará em todos e quaisquer assuntos legais.

LIBRA – A influência do dia promete a você lucros em empreendimentos ousados enquanto para as relações sentimentais o momento é neutro.

ESCORPIÃO – Dia bom para fazer novas experiências científicas ou psíquicas, para a assinatura de contratos e para as diversões, prazer e para a vida sentimental e amorosa.

SAGITÁRIO – A posição dos astros é ótima para compra e venda de propriedades. Ótimo para o amor e para a sua ascensão social através de pessoas influentes.

CAPRICÓRNIO – Há possibilidade de você se sentir um pouco indisposto no período da manhã. Cuide do seu sistema nervoso.

AQUÁRIO – Procure evitar as ações violentas e as palavras ásperas. Dia favorável para novas amizades. Sucesso nas associações, nos negócios, nos assuntos de dinheiro.

PEIXES – Será muito bem sucedido nas próximas horas. Os astros irão favorecê-lo no trabalho.

aQui EMPRESA PACOTILHA SA

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

Pedro Freire
 Diretor-Presidente
 pedrofreire@oimparcial.com.br

Patrícia Freire
 Gerente Financeira
 patriciafreire@oimparcial.com.br

Celio Sergio
 Superintendente de Produção
 celiosergio@oimparcial.com.br

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

Raimundo Borges
 Diretor de Redação
 borges@oimparcial.com.br

Saulo Duailibe
 Editor Responsável
 sauloduailibe@oimparcial.com.br

Whatsapp: (98) 99188-8267
 facebook.com/oimparcialma
twitter: @oimparcialonline
instagram: @oimparcial
 www.oimparcial.com.br



CONCURSO: UEMA ENCERRA INSCRIÇÕES AMANHÃ

Encontram-se abertas até amanhã as inscrições para o novo processo seletivo da Universidade Estadual do Maranhão (Uema), cujo objetivo é o preenchimento de vagas de Professor Substituto.

A seleção conta com oportunidades para docentes das áreas de Letras/ Linguística/ Língua Portuguesa (1) e Letras/ Teoria Literária/ Literaturas de Língua Portuguesa (1); que devem atuar em jornadas de 20h semanais de trabalho, com remuneração de R\$ 2.095,45 ao mês.

Os profissionais admitidos vão exercer as funções em contratos temporários válidos pelo período de um ano, conforme especificado no edital disponível em nosso site para consulta.

As inscrições são recebidas até amanhã, dia 21 de dezembro, presencialmente nos endereços listados abaixo, e para a homologação das mesmas é necessário o pagamento de taxa no valor de R\$ 100,00:

Protocolo do Centro de Estudos Superiores de Barra do Corda, situado na Rua Nelson Paturi, s/n.º, Bairro Altamira, Barra do Corda – MA, nos horários das 13h às 18h;
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, nos horários das 9h às 17h.

Os candidatos aos cargos devem ser classificados por meio de prova didática e avaliação de títulos, que tem aplicação prevista para ocorrer a partir do dia 9 de janeiro de 2019.

Este processo seletivo é válido pelo período de um ano, com a possibilidade de prorrogação por tempo semelhante.

Outros Processos Seletivos destinados à contratação de Professores Substitutos nos Centros de Estudos Superiores de Balsas e Caxias estão com inscrições abertas até amanhã, dia 21. 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 devem

fazer jus à remuneração no valor de R\$ 2.095,45. Inscrições para alguma destas vagas podem ser efetuadas até amanhã, dia 21 de dezembro, 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 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 doze meses, compreenderão de Prova Didática e Julgamento de Títulos, por meio da análise do Currículo Lattes, devidamente comprovado. A Prova Didática será aplicada provavelmente no dia 21 de janeiro de 2019.

SAI A TABELA DO IPVA

A Secretaria de Estado da Fazenda lançou os valores do Imposto sobre Propriedade de Veículos Automotores (IPVA) do exercício de 2019.

Também foi divulgado o calendário de pagamento do tributo, conforme a Portaria 425/18.

O pagamento do imposto poderá ser feito em cota única ou parcelado em até três vezes.

O contribuinte que optar pelo pagamento antecipado, em cota única, até 28 de fevereiro de 2019, terá 10% de desconto no valor do IPVA, de acordo com a Portaria.

Caso haja atraso no pagamento das referidas cotas, estas poderão ser quitadas com acréscimo de multa e juros moratórios.

Os cálculos serão feitos a partir do vencimento das mesmas.

A consulta dos valores por modelo de veículo poderá ser feita a partir de 01 janeiro de 2019 no portal da Sefaz na internet, clicando no menu IPVA e também no site do Detran, no ícone Licen-

ciamento Anual.

Os proprietários de veículos que optarem pelo parcelamento do IPVA 2019 realizarão o pagamento da primeira cota de acordo com o final da placa dos veículos.

Final de placa 1 e 2:

08/02/2019 (1ª Cota); 08/03/2019 (2ª Cota ou Cota única); 08/04/2019 (3ª Cota); 08/05/2019 (Início da Fiscalização);

Final de placa 3 e 4:

11/02/2019 (1ª Cota); 11/03/2019 (2ª Cota ou Cota única); 11/04/2019 (3ª Cota); 11/05/2019 (Início da Fiscalização);

Final de placa 5 e 6:

15/02/2019 (1ª Cota); 15/03/2019 (2ª Cota ou Cota única); 15/04/2019 (3ª Cota); 15/05/2019 (Início da Fiscalização);

Final de placa 7 e 8:

18/02/2019 (1ª Cota); 18/03/2019 (2ª Cota ou Cota única); 18/04/2019 (3ª Cota); 18/05/2019 (Início da Fiscalização);

Final de placa 9 e 0:

26/02/2019 (1ª Cota); 26/03/2019 (2ª Cota ou Cota única); 26/04/2019 (3ª Cota); 26/05/2019 (Início da Fiscalização).



DETENTOS EXPÕEM NO SHOPPING

Até esta sexta-feira (21) quem passeia pelo São Luís Shopping, no bairro do Jaracati, tem a oportunidade de conhecer um pouco dos avanços e dos trabalhos realizados por detentos das unidades do Sistema Prisional Montada pela Secretaria de Administração Penitenciária (SEAP), a exposição tem agradado aos visitantes pela beleza e pela criatividade dos itens mostrados e, especialmente, pelo resultado da iniciativa na vida dos detentos e da sociedade. "É uma iniciativa muito boa, aqui a gente pode ver um trabalho artesanal, dessas pessoas que estão passando por um processo de reaprendizagem e podem aprender uma nova profissão. E esses produtos podem ser utilizados pela comunidade", diz o professor e publicitário José Ribamar Marques, um dos visitantes. Estagiária de Engenharia da Produção na SEAP, Wendy Maiara levou a mãe e as irmãs para ver de perto o trabalho que ela ajuda a realizar todos os dias. Ela destaca a importância do trabalho de ressocialização realizado pelo Governo do Maranhão nas unidades prisionais do estado.

"Eu acho importante mostrar para a sociedade o que está sendo feito no sistema e as melhorias, e quem ganha não é apenas o interno, que terá uma profissão, quem ganha é a sociedade também", diz.

Desde 2015, as oficinas de trabalho têm sido implementadas em todas as 44 unidades prisionais. Atualmente são 136 oficinas que envolvem mais de 2.200 pessoas presas. "Temos a produção de malharia, o fardamento da pessoa presa é confeccionado todo dentro das nossas malharias, com o trabalho dos próprios presos. Da mesma forma são feitos os chinelos, as vassouras em garrafas PET e os móveis feitos em pallets, e muitos outros itens, que são vendidos todos os domingos na Feirinha de São Luís, na Praça Benedito Leite", conta a secretária adjunta de Atendimento e Humanização Penitenciária, Kelly Carvalho.

A renda obtida com a venda dos itens retorna para os cofres públicos, de onde sai a verba para aquisição de insumos para as oficinas e para remuneração do trabalho dos detentos.

nas que envolvem mais de 2.200 pessoas presas. "Temos a produção de malharia, o fardamento da pessoa presa é confeccionado todo dentro das nossas malharias, com o trabalho dos próprios presos. Da mesma forma são feitos os chinelos, as vassouras em garrafas PET e os móveis feitos em pallets, e muitos outros itens, que são vendidos todos os domingos na Feirinha de São Luís, na Praça Benedito Leite", conta a secretária adjunta de Atendimento e Humanização Penitenciária, Kelly Carvalho.

A renda obtida com a venda dos itens retorna para os cofres públicos, de onde sai a verba para aquisição de insumos para as oficinas e para remuneração do trabalho dos detentos.

DETRAN FAZ DOAÇÃO

O Departamento Estadual de Trânsito do Maranhão (Detran-MA) entregou nesta quarta-feira (19) para as instituições contempladas os brinquedos arrecadados pelos servidores durante a 3ª Campanha Sinal Verde para a Brincadeira. No total, foram doados 576 brinquedos para uma instituição do município de Belágua e seis entidades beneficentes da Região Metropolitana de São Luís.

A doação foi realizada na sede do Departamento, na Vila Palmeira, pelo diretor administrativo Rorício Vasconcelos e pela coordenadora de Educação para o Trânsito Rosifânia Farias. As entidades beneficiadas foram à Paróquia São Raimundo, Associação Espírita Lar de José, Associação Emanu-

el, Centro Beneficente Nossa Senhora da Glória, Creche Estrela do Oriente, Casa Sonho de Criança e o Grupo de Mães Solidárias de Belágua.

Na ocasião, o diretor administrativo do Detran-MA, Rorício Vasconcelos, ressaltou a importância do trabalho realizado pelas entidades presentes. "Agradecemos a presença de todos e também aproveitamos a oportunidade para parabenizar o trabalho que vocês realizam ao longo do ano. Os brinquedos foram arrecadados com a ajuda dos servidores do Detran-MA, que entendem o valor dessa doação para as crianças", disse. Para a vice-presidente do Lar de José, Rose Mary Oliveira, a iniciativa do Detran-MA é muito importante para a sociedade.



Revelado o sexo do bebê de Saulo Poncio e Gabi Brandt

Através das redes sociais, o casal Saulo Poncio e Gabi Brandt revelaram o sexo do bebê. De forma simultânea os dois anunciaram em suas redes sociais, "É menino!". "O nosso sonho se realizou", comemorou Gabi, que é ex-participante do reality "De Férias Com o Ex", exibido pela MTV.

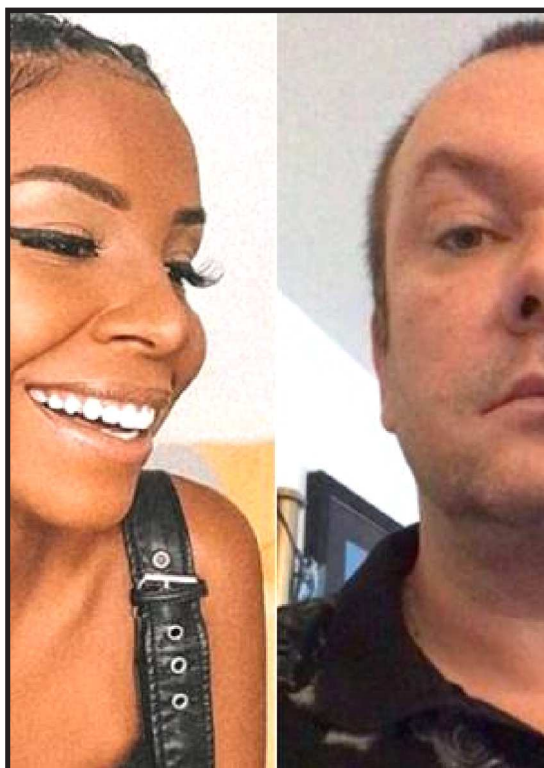
Mileide Mihaile curte férias na Disney ao lado do filho Yudhy

Mileide Mihaile está realizando um sonho ao lado de seus familiares. Em viagem pela Disney, a ex-mulher de Safadão abriu o álbum de fotografias dos momentos que têm vivido por lá. Ao lado de Yudhy, ela compartilhou vários cliques e se derreteu com o herdeiro. "Muitas aventuras por aqui com o meu príncipe. Meu dedo está nervoso pra compartilhar minha coleção de momentos!"



Cláudia Raia e Miguel Falabella são condenados a pagar R\$ 2 milhões

Uma bomba estourou para Miguel Falabella e Cláudia Raia na quarta-feira passada (12). O Superior Tribunal de Justiça (STJ) negou o recurso dos atores de uma ação na qual os herdeiros do dramaturgo Mauro Rasi (1949-2003) acusam o casal de danos materiais, informa o portal UOL. Toda essa confusão foi causada quando os atores atuaram na peça de Rasi 'Batalha de Arroz em um Ringue para Dois', em 2005 em Portugal. Ainda de acordo com a publicação, segundo o processo, os artistas teriam pago R\$27 mil à família do falecido pelos direitos autorais da obra, mas não pagaram pela porcentagem da bilheteria devida aos familiares, que seria mais de 1,2 milhões de euros, e que os dois também não pediram permissão para iniciar uma segunda temporada da peça.



Felipeh Campos compartilha vídeo de Luane Dias e dispara: "Precisa se cuidar urgente"

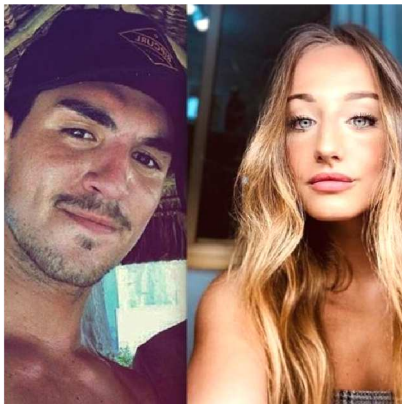
O jornalista Felipeh Campos usou sua rede social para falar de um assunto grave que veio à tona na mídia: a depressão da ex-participante do reality rural 'A Fazenda 10', Luane Dias. Felipeh postou em seu Instagram um vídeo gravado por ela. A legenda do jornalista chamou atenção de seus seguidores. Alguns ficaram sem entender se ele estava usando de ironia ou se realmente falou sério: "Percebem a depressão da @luaneoficial!?!? Bom, essa menina não está bem."

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

Gabriel Medina e Bruna Griphao engatam romance

Atualmente no Havaí, quando voltar para o Brasil, o bicampeão mundial de surfe, Gabriel Medina encontrará a sua esposa, a atriz Bruna Griphao. De acordo com o jornal Extra, o romance entre eles, teve início durante os dias em que eles estiveram juntos em Marésias, no litoral de São Paulo, no final do mês passado, antes de Medina viajar para o exterior. Nos últimos dias, para matar a saudade, os dois trocaram chamego nas redes sociais, onde Bruna comentou e curtiu fotos de Medina, e vice-versa. No mês de maio, rumores de um relacionamento entre os dois já havia sido especulado.



Ex-Panicat, que virou cantora sertaneja, grava primeiro DVD

Com o fim do programa 'Pânico na Band', a ex-Panicat Carol Narizinho, de 28 anos, mudou o ramo artístico e saiu das telonas para virar cantora sertaneja. Fazendo par com Vinícius Andrade, a dupla Carol & Vinícius gravaram o primeiro DVD 'Quem Aguenta' no Espaço Dantas, em São Miguel Paulista, na zona leste de São Paulo. No show, a dupla cantou duas músicas inéditas, 'Quem aguenta?' e 'Amor volta pra mim', e vários sucessos sertanejos, romântico, funknejo, universitário e raiz. Para tentar conquistar ainda mais o público, o show teve participações das duplas, como Ataide e Alexandre, Sandro e Gustavo, César Augusto & BR100, Dani e Danilo e Os caipiras João e Jé.



OPORTUNIDADE

40 VAGAS P/ BOLSA DE ESTUDOS

OPERADOR DE CAIXA

+ Primeiros Socorros Básico

+ Informática Aplicada NOVIDADE

+ ENCAMINHAMENTO P/ VAGAS EM:

LOJAS • SHOPPINGS • SUPERMERCADOS • FARMÁCIAS

+ CARTA DE RECOMENDAÇÃO

ENVIE SMS/WHATSAPP e GANHE

DESCONTO ATÉ 50%

98833-1000 / 3242-1000 / INTERDIGITUS



AÇAÍ TEM PROPRIEDADES ANTIOXIDANTES

Rico em vitamina C, ômega 9 e anticitocinas, elimina os radicais livres e evita o envelhecimento

O açaí é considerado um superalimento por ser uma das fontes mais ricas de antioxidantes, sendo muito utilizado para fazer bebidas, geleias, doces e sorvetes. Trata-se do fruto da açaizeira, uma palmeira que cresce na região amazônica do Brasil. Ele é um fruto semelhante a uma baga de cor violeta escuro ou negro, e pode ser comprado sob a forma de fruto, polpa ou suplemento alimentar em alguns supermercados e lojas de produtos naturais. O nome científico do açaí é *Euterpe oleracea*.

Benefícios do açaí

O açaí possui propriedades antioxidantes, depurativas, estimulantes e anti-inflamatórias, possuindo, assim, diversos benefícios, como:

1. Previne o envelhecimento: devido às suas propriedades antioxidantes, o açaí é capaz de eliminar os radicais livres evitando o envelhecimento precoce;
2. Fortalece o sistema imune: por ser rico em vitamina C, ômega-9 e anticitocinas, o açaí consegue melhorar o sistema imunológico, fortalecer as células e suprimir a evolu-

ção do câncer e de doenças neurodegenerativas como o Alzheimer, por exemplo;

3. Melhora o sistema cardiovascular: o açaí é capaz de diminuir e equilibrar os níveis de colesterol circulantes, prevenindo a aterosclerose, por exemplo, além de evitar a formação de coágulos e promover o relaxamento dos vasos, melhorando a circulação de uma forma geral;

4. Melhora o funcionamento do intestino: por ser um fruto rico em fibras, o açaí é capaz de melhorar o funcionamento do intestino, auxiliando também no processo de desintoxicação do organismo;

5. Fornece energia: o açaí é um fruto muito energético, ou seja, é capaz de fornecer a energia necessária pro organismo realizar suas funções após um exercício físico extenuante, por exemplo, e ajudando, assim, a combater a fadiga e a exaustão muscular;

6. Combate a anemia: o açaí é rico em ferro, podendo ser utilizado como uma das estratégias nutricionais para combater a anemia.

O açaí também pode ser utilizado para auxiliar o emagrecimento, já que é capaz de diminuir os efeitos negativos de uma die-

ta irregular ou muito restrita, por exemplo, no entanto, o emagrecimento só acontece com o consumo de açaí associado à prática regular de exercícios e dieta equilibrada. O açaí geralmente é utilizado sob a forma de suco ou fruta, mas também pode ser usado para fazer doces, geleias e sorvetes. Para combater a falta de energia, por exemplo, pode-se bater no liquidificador 100g de polpa de açaí, 1 copo de água e 50ml de xarope de guaraná. Em seguida, adicionar granola, aveia ou amêndoa torrada e consumir logo a seguir. O açaí em pó pode ser encontrado em algumas lojas de produtos naturais, e pode ser usado para complementar uma vitamina de frutas, em mingaus ou para adicionar ao sorvete ou iogurte natural com mel, por exemplo.

Açaí engorda?

Não estão descritos os efeitos colaterais relacionados ao consumo de açaí, no entanto, como possui muitas calorias e gordura, o consumo excessivo de açaí pode engordar. Dessa forma, o açaí deve ser evitado por quem tem excesso de peso ou obesidade, sendo esta a única contraindicação.

MOTO APTO A JOGAR

O Moto Club está praticamente definido para enfrentar o Santa Quitéria, no próximo sábado pela manhã, no Centro de Treinamento Pereira dos Santos. O técnico Wallace Lemos (FOTO) está com a equipe praticamente pronta. Até ontem pela manhã ele tinha apenas uma dúvida. Márcio Diogo saiu levemente machucado do treino da terça-feira, mas pode estar recuperado até o dia da partida. Em relação ao time que estava escalado para jogar em São Mateus – jogo adiado devido às chuvas –, pode haver uma mudança na peça de ataque com a entrada de Dalmo no lugar de Danilo. Os dois disputam a posição, mas o primeiro leva ligeira vantagem por ter demonstrado melhor aproveitamento nas jogadas “aéreas”. O jogo de sábado será o primeiro de uma série que o preparador pretende comandar antes da estreia da equipe na Copa do Nordeste, dia 17 de janeiro, contra o Altos-PI. Duas partidas já estão confirmadas contra o River-PI, nos dias 6 e 12 de janeiro. A primeira será

disputada na capital piauiense (Teresina) e a segunda em São Luís.

A equipe tem treinado até aqui no campo do Sesi, no Araçagi. Os trabalhos são acompanhados atentamente por toda a comissão técnica e o único problema de lesão (leve), apesar das fortes chuvas que caem em São Luís é Márcio Diogo. Informações do site oficial do clube divulgadas ontem dão conta que os ingressos para o jogo amistoso contra o Santa Quitéria serão cobrados a R\$ 20. Crianças até 10 anos e idosos a partir de 65 anos terão entrada gratuita. O valor arrecadado, será revertido para o término da reforma de outras dependências da Toca do Papão. “O Rubro-Negro pede o apoio em massa da torcida, para tornar este sonho em realidade nesta reta final”, enfatiza a nota, acrescentando que a programação acontecerá a partir das 9h, quando haverá ações com os torcedores, como “A Voz Motense”, que é um sorteio de um torcedor para falar a escalação da equipe para o jogo.



FLÁVIO ARAÚJO AVALIA O PLANTEL

Já são nove dias intensos de pré-temporada, com foco no aprimoramento físico, reforço muscular e treinos técnicos.

Um planejamento elaborado para iniciar o calendário oficial em condições adequadas e num ritmo competitivo elevado.

O técnico Flávio Araújo (FOTO) está se mantendo atento a toda movimentação, e avalia de forma positiva o trabalho feito até então: “Estamos focando em recuperar as condições de jogo dos atletas o mais rápido possível.

A preparação tem nos agradado, pois o grupo é dedicado e cada um tem batalhado pelo seu espaço com muita disposição”, avaliou o trei-



nador boliviano.

Flávio relatou a metodologia adotada neste início de pré-temporada, e já planeja observar a primeira formação titular: “Os treinamentos estão sendo baseados na posse de bola, variações de dois toques, passes de primeira e circulação de jogadas, para ir despertando no grupo as noções

exatas da nossa filosofia de jogo. A partir da próxima semana, já iniciaremos os trabalhos táticos para termos uma ideia do time base”, destacou.

Mesmo com os treinos em pleno desenvolvimento, Flávio Araújo ressalta que o clube ainda pretende trazer outras peças para encorpar ainda mais o elenco.

REAL MADRID NA FINAL

O Real Madrid bateu o Kashima Antlers por 3 a 1 na semifinal Mundial de Clubes da FIFA, disputado nos Emirados Árabes. Os três gols foram marcados por Bale, enquanto Doi descontou para os japoneses. O resultado classifica o Real para a final do torneio contra o Al Ain, que venceu o River Plate nos pênaltis na outra semi.

Em um primeiro tempo morno em Abu Dhabi, os japoneses chegaram a assustar nas chegadas com Serginho, mas foram os espanhóis que abriram o placar. Aos 44 minutos, Bale atacou pela esquerda, fez uma linda tabela com Marcelo e recebeu na cara do goleiro, que foi vencido com um chute cruzado de canhotinha.

O clube que tem Zico

como ídolo e dirigente viu suas esperanças de ir à final intercontinental pela segunda vez na história acabarem após dez minutos da etapa final. Aos nove, depois de bobeira de Yamamoto e Jung, que erraram dois passes na saída de bola e tiraram o goleiro Sun-Tae da jogada, Bale só precisou empurrar para o gol vazio e comemorar o segundo. Um minuto depois, Marcelo recebeu na entrada da área e abriu na esquerda com o galês, que chutou forte no ângulo para coroar sua partida com um hat-trick. O Kashima ainda diminuiu com Doi, em lance validado através do VAR pelo árbitro brasileiro Wilton Pereira Sampaio depois do auxiliar apontar equivocadamente um impedimento na jogada.

LADRÕES MATAM JOVEM

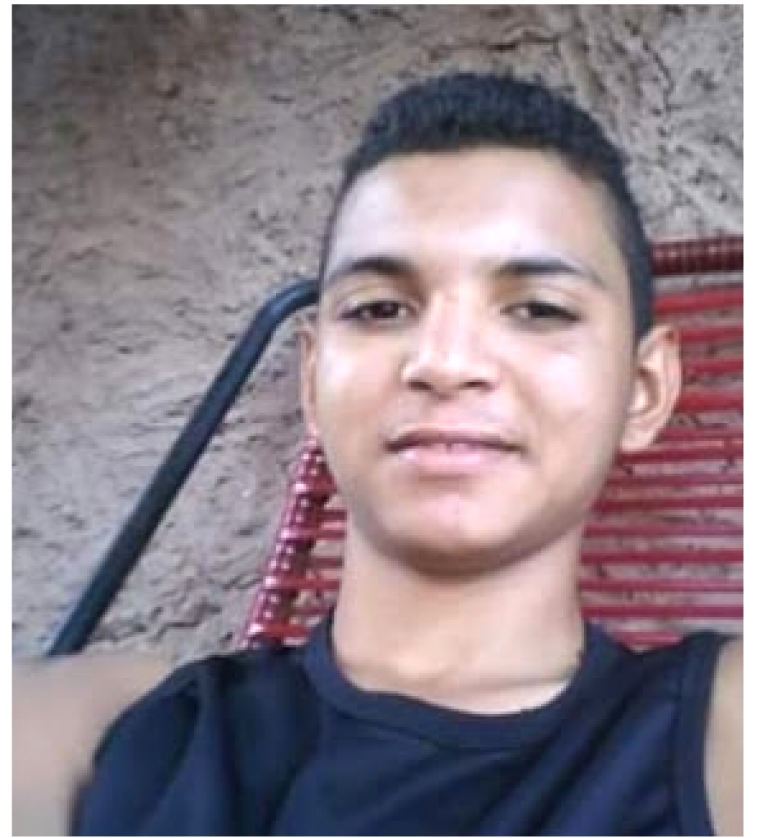
Na noite desta terça-feira (18), por volta das 22:30h, o jovem Eduardo Galvão, de 18 anos (FOTO), foi assassinado na Rua da Paz, no Bairro Quadra Dehon, em Santa Luzia. Consta que a vítima trafegava em uma motocicleta modelo Bros 160, de cor preta, e dois homens em outra motocicleta o seguiram. Em um ponto escuro da rua, efetuaram vários disparos em Eduardo e levaram a sua motocicleta.

Eduardo residia na Rua Tancredo Neves, trabalhava no Supermercado Galvão e era sobrinho do empresário Nicolau Galvão, proprietário do estabelecimento. De acordo com pessoas que presenciaram de longe o ocorrido, eram dois homens jovens e altos. Ao anunciarem o assalto, Eduardo tentou se desviar da moto dos bandidos e foi alvejado por disparos efetuados pelo carona, que usava um boné. As polícias Civil e Militar estiveram no local realizando procedimento padrão, colhendo informações e periciando o local.

Informações da Polícia dão conta de

que as características físicas dos bandidos são as mesmas apresentadas por outra vítima de roubo de moto no mesmo dia, desta vez uma Biz. A PM identificou a existência de câmeras de segurança na Rua 26 de Março, onde busca imagens que possam ajudar na identificação dos autores do latrocínio.

São muitos os registros de roubo de motocicletas em todos os rincões do estado. Mais comum são os assaltos em que as vítimas têm roubadas suas motocicletas. Estes veículos são levados para comunidades das zonas rurais e de lá desaparecem, visto que são compradas por receptadores que tratam de levá-las para outras localidades. Os ladrões se aproveitam da ausência de fiscalização nas cidades do interior do Maranhão e ficam à vontade para praticar os delitos. O grande complicador no qual esbarram as ações repressivas da polícia, e quando se realiza alguma operação no interior, os prefeitos municipais se movimentam e usam da influência política para barrar as ações.



MAIS UM CRIME DE PISTOLAGEM

Mais um crime com características de encomenda foi registrado no interior do estado. Desta vez, a vítima foi Airton de Sousa Ferreira, 38 anos (FOTO), executado a tiros na Rua São João, Vila Santa, na cidade de Lago da Pedra.

Os autores do crime estavam ocupando uma motocicleta Bros de placa não identificada e efetuaram vários disparos.

Este assassinato aconteceu por volta das 19h40 de terça (18). Airton Ferreira morreu no local. Seu cadáver foi levado para o necrotério do Hospital Professor Serra de Castro. De acordo com o médico que periciou, 10 tiros o atingiram. A Polícia Militar foi avisada da ocorrência e esteve no local, colheu in-



formações e fez diligências com o propósito de prender os executores, mas não obteve êxito.

Consta que os autores do crime ainda levaram a arma de fogo da vítima. Investigadores da Delegacia de Polícia Judiciária de Lago da Pedra estão desenvolvendo levantamentos, objetivando identificar os autores

do assassinio e sua motivação, assim como os possíveis mandantes.

Pelo que se observa os crimes de pistolagem voltaram a acontecer, principalmente, no interior do Maranhão, fato que está a exigir ações da inteligência preventiva dos organismos da Segurança Pública.

LOJA É ASSALTADA

Quatro bandidos armados assaltaram as Lojas Americanas, na Avenida Daniel de La Touche, no bairro Cohama, por volta das 16h15 desta terça-feira (18). Os assaltantes estavam com revólveres e pistolas e levaram dinheiro do caixa, pertencentes de funcionários e clientes, além de alguns equipamentos eletrônicos.

O Centro Tático Aéreo (CTA) foi acionado e, com a ajuda de várias guarnições da PM, os bandidos foram encontrados e presos numa área de matagal, nas proximidades do Atacadão Makro, na Avenida Jerônimo de Albuquerque, no Angelim.

A polícia ainda não divulgou as identidades dos assaltantes. Com eles, foram apreendidos dois re-

vólveres e uma pistola, além dos objetos que foram subtraídos de funcionários, clientes e da loja.

Os bandidos estavam em um veículo Jeep Renegade, de cor branca e placa PSQ-2635, de Zé Doca/MA. Suspeita-se que o veículo tenha sido roubado para a prática de assaltos. No sistema nacional, não existe restrições ao veículo.

Os bandidos que praticaram este assalto já são contumazes e já haviam assaltado esta mesma loja em outra ocasião. As unidades da Americanas da Cohama e do Cohafuma já foram atacadas em outras ocasiões por assaltantes em plena luz do dia, invadindo e dominando funcionários e clientes que também têm seus pertences e valores subtraídos.