



99188.8267



www.aqui-ma.com.br



facebook/aqui-ma

São Luís, quinta-feira, 27 de dezembro de 2018

nº 3.175

# aqui MA

CAPITAL  
R\$ 0,50

Em 10 minutos, tudo o que você precisa saber

SAÚDE

## PERA, UMA FRUTA GOSTOSA E NUTRITIVA QUE PREVINE DOENÇAS



Página 6

# TRAGÉDIA

# MULHER É MORTA PELO IRMÃO

No final da tarde do dia 25, a jovem Jeane Rouse participava de uma reunião de família, em Governador Edison Lobão, quando foi atingida por um tiro que a levou à morte. O disparo foi feito pelo seu próprio irmão

Páginas 8

ESPORTE

## KARATECA VINÍCIUS QUER SE MANTER NO TOPO DO RANKING NACIONAL

Página 7



FUTEBOL

## SAMPAIO ENFRENTA SANTA QUITÉRIA NESTE DOMINGO

Página 7

MAUS-TRATOS

## DUAS CRIANÇAS ERAM MANTIDAS ACORRENTADAS PELO PRÓPRIO TIO

Página 8

## NOVELAS 271218

## Malhação – Vidas Brasileiras

O pai de Cláudio impede que o filho explique seu crime. Márcio e Pérola se esforçam para vender docinhos na praia. Rafael revela que a situação financeira da ONG é grave e Alex se mobiliza. Maria Alice confessa a Flora que pensa em terminar o namoro com Alex.

## Espelho da Vida

Gentil recrimina Américo ao conhecer Vitor e Jadson, que gosta de Ana. Flávio chega à pensão e se irrita ao ver Ana com Jadson e Américo. Daniela se irrita quando Bola não percebe seu interesse por ele. Isabel provoca Cris.

## O Tempo não Para

Agustina e Carmen trocam insultos. Waleska desconfia de Livaldo. Marino convida Mazé para sair. Monalisa e Vera Lúcia decidem se unir para descongelar Amadeu. Waleska flagra Mariacarla se aproximando de Livaldo.

## Sétimo Guardiã

Gabriel lê as cartas de Valentina para Egídio. Sampaio sonda Robério sobre a memória de Judith. Na bola de cristal, Milu vê a imagem da passagem secreta para a fonte. Gabriel entra na casa de Egídio.

## DICAS 27-12-18

## CORES DA ROUPA PARA ENTRADA DE ANO NOVO

1 – Branco – A cor mais utilizada, sem dúvidas, é o branco. Usar um visual branco é tradição do Réveillon. A cor representa a paz, a pureza dos sentimentos e a renovação.

2 – Amarelo – O amarelo significa prosperidade. Ele chama a riqueza. Se o que você mais deseja no momento é mudar de vida financeiramente, vale a pena investir no amarelo.

3 – Vermelho – O vermelho é a cor da paixão, isso todo mundo já sabe. E você pode pedir para 2018 um ano movimentado e "caliente". Se algo esfriou, vá de vermelho para desejar uma vida a dois mais agitada.

4 – Rosa – Já o rosa é simplesmente o amor. Está sozinha e busca um novo relacionamento no ano que vem aí? Escolha um visual rosa.

5 – Verde – Verde é esperança. Você tem algo mal resolvido e que deseja finalmente ter um resultado em 2018? Essa é a oportunidade. Mostre que está aberta a isso.

6 – Azul – O azul transmite calma e será aquele tom que vai fazer com que as pessoas sonhem com mais tranquilidade e harmonia para suas casas e sua vida.

## RECEITA – BOLINHO DE BACALHAU FRITO

## INGREDIENTES

1 kg de batata cozida e espremida  
2 ovos  
2 cebolas médias picadas  
2 dentes de alho picados  
1 kg de lascas de bacalhau limpas e dessalgadas  
1 xícara de salsinha e cebolinha picados  
6 colheres (sopa) Farinha de trigo  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
Azeite de oliva  
Sal a gosto  
Pimenta a gosto  
Óleo para fritar

## MODO DE FAZER:

1 – Doure a cebola e o alho com azeite. Reserve.

2 – Em seguida misture o bacalhau com a batata espremida e o refogado de cebola e alho.

3 – Misturar bem e adicione os ovos, 6 colheres cheias (sopa) de farinha de trigo, o fermento e as ervas, misture tudo.

Obs: Caso seja necessário, adicione mais farinha de trigo.

4 – Acerte o sal e a pimenta, leve a geladeira por 20 minutos.

5 – Modele os bolinhos como desejar e leve para fritar.

## CRUZADAS 27

Chapéu usado por escoteiros	Cor-símbolo da paz	Estado cuja capital é Macapá	Recomendação médica ao sedentário	Substância utilizada na purificação da água de piscinas	Haste vegetal
Programa de humor da Globo	Jogo com 28 peças numeradas		Produto da siderurgia		
			Divisão hospitalar		
					Letra do Robin (HQ) Ditadura
Vento muito forte	Auxiliar do comandante do avião				
(?) alta: hipertensão					
Remédio em creme	Níquel (símbolo)	Nair Bello, atriz brasileira	A esposa do filho	Fruto apreciado por esquilos	Membro de voo do morcego
Arredores	Bens da noiva		Envolve em espiral		
Número de dias da semana		Big (?), cartão-postal de Londres		Neuróticos Anônimos (sigla)	
Alimento vendido na padaria		Série de degraus			Ótimo; excelente (gíria)
	Peito; mama			André Gonçalves, ator	
	Mais adiante			A 4ª vogal	
Instrumento de duplas caipiras	Trânsito; passagem				(?) -Matre: assiste gestantes carentes
	Interjeição de espanto				
		Iberê Camargo, pintor		Tipo de broche	
Alavanca de ferro					
Cada parte da torta					
				Fonte natural de luz e calor	

3/pn./4/tri — 6/gen/1. 7/tria. 8/vendaval. 9/pé de cabra.

## SOLUÇÃO

Z	B	R	A	T	A	L
N	A	M	I	A	Ç	O
V	E	N	D	A	V	A
C	O	P	I	L	O	T
P	O	M	A	D	A	I
R	N	I	A	N	O	R
R	E	D	O	N	D	E
S	O	B	E	N	E	N
S	E	T	E	F	R	E
P	A	S	E	I	O	A
V	I	O	L	A	I	C
P	E	D	E	C	A	B
C	A	M	A	D	A	S

## HORÓSCOPO 271218

ÁRIES – Evite questões com vizinhos. Os amigos leais o ajudarão em qualquer dificuldade e conseguirá realizar boa parte de seus anseios e desejos.

TOURO – Dia pouco propício para tratar de assuntos jurídicos e financeiros e para impor ideias em seu campo profissional.

GÊMEOS – Fluxo benéfico para a vida sentimental. Pare para pensar um pouco sobre a dimensão das suas dificuldades, sempre criadas por sua precipitação.

CÂNCER – Dia neutro para as questões de dinheiro e de família, mas, o fluxo será dos melhores para tudo que está ligado ao ocultismo.

LEÃO – Pela influência dos planetas, você está favorecido em muitas coisas. Haverá bons fluxos para averiguações, cartas, notícias e correspondência.

VIRGEM – Hoje, você poderá, inclusive, obter lucros em negócios relacionados com petróleo e líquidos e na aquisição de bens móveis e imóveis.

LIBRA – Aproveite a influência astral deste dia para conhecer o maior número possível de pessoas. As amizades que fizer hoje lhe trarão vantagens.

ESCORPIÃO – Este e um ótimo dia, pois tudo indica que obterá êxito, em negócios ou questões ligadas à vida social. Sucesso amoroso, principalmente.

SAGITÁRIO – Procure não criar nenhum obstáculo no que se refira ao amor. Procure controlar de modo rápido e objetivo, as oposições e obstáculos que possam surgir.

CAPRICÓRNIO – Os assuntos financeiros deverão ser tratados amanhã, quando suas possibilidades de sucesso serão maiores. Dia bom para novas ideias no trabalho.

AQUÁRIO – Você talvez não consiga hoje, viver a liberdade que quer e precisa. Mas é provável que, se meditar sobre a opinião dos outros terá maior recompensa num futuro próximo.

PEIXES – Confie em si, procurando compreender o seu valor profissional, relacionando-o ao bem que poderá causar ao seu semelhante no futuro.

## 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

# UEMA SÓ ATÉ AMANHÃ

A Universidade Estadual do Maranhão – Uema recebe, até amanhã (28), inscrições de concurso público destinado ao provimento de uma vaga no cargo de Professor Assistente da Carreira do Magistério Superior.

Interessados podem efetuar candidatura neste certame até amanhã, dia 28 de dezembro de 2018.

Os profissionais devem dirigir o requerimento de inscrição ao Concurso para Docente ao Departamento Acadêmico, instruído e protocolado no Protocolo Geral da Universidade Estadual do Maranhão, em São Luís, no horário das 14h às 17h, acompanhado das cópias dos documentos exigidos.

A taxa de participação tem valor de R\$ 100,00.

O selecionado à vaga ofertada é responsável por ministrar aulas junto ao Departamento de Engenharia de Expressão Gráfica e Transportes, no campo de Engenharia de Transporte/ Rodovias, pavimentação, projeto e construção.

Os aprovados receberão a remuneração, composta de vencimento e gratificação de incentivo, no valor entre R\$ 6.460,53 e R\$ 8.628,53, em regime de 40h semanais.

## Inscrições só até amanhã, dia 28 de dezembro

Este certame, com validade de dois anos, compreenderá de Prova Escrita, com leitura pública, e Prova didática, ambas de caráter eliminatório e classificatório, além de Julgamento de Títulos, de caráter classificatório.

Candidatos de vários estados do país estão se inscrevendo para concorrer a uma vaga, desejosos de serem admitidos como professor da Universidade Estadual do Maranhão.



## IDAM OFERECE 227 VAGAS

O Instituto de Desenvolvimento Agropecuário e Florestal Sustentável do Estado do Amazonas (Idam) divulga uma nova retificação para o concurso público, destinado ao preenchimento de 227 vagas reservadas à profissionais de todos os níveis de escolaridade.

O novo documento traz alterações nos conteúdos programáticos que serão cobrados nas provas objetivas e discursivas.

Estas avaliações têm a aplicação prevista para acontecer no dia 24 de fevereiro de 2019, nas cidades de Manaus, Humaitá, Tefé, Tabatinga, Eirunepé, Parintins e São Gabriel da Cachoeira.

As vagas disponíveis neste certame encontram-se distribuídas em diferentes cargos, confor-

me mostra a lista ordenada abaixo:

Nível Fundamental: Auxiliar de Serviços Gerais; Motorista (12); Motorista Fluvial (5); Vigia;

Nível Médio/ Técnico: Assistente Técnico (27); Técnico Extensionista Social (10); Técnico em Agropecuária – Agrícola (53); Técnico em Agropecuária – Florestal (20); Técnico em Agropecuária – Pesqueiros (20);

Nível Superior: Assistente Social (5); Engenheiro Agrônomo (29); Engenheiro Ambiental (1); Engenheiro Civil (1); Engenheiro de Alimentos (1); Engenheiro de Pesca (14); Engenheiro Florestal (12); Engenheiro Mecânico (1); Médico Veterinário (9); Técnicos de Nível Superior das áreas de Análise de Redes (1); Biólogo (1); Contador (1); Estatísti-

co (1); Geólogo (1); Tecnólogo em Agroecologia (1) e Zootecnista (1).

Dentro do total de oportunidades, existem funções reservadas à pessoas que se enquadrem nos requisitos estabelecidos pelo edital de abertura.

Os servidores admitidos nestas carreiras devem atuar em jornadas de 40h semanais, com remunerações que variam de R\$ 957,48 a R\$ 6.570,95 ao mês.

As inscrições, que cobram taxas de R\$ 30,00 a R\$ 65,00; podem ser realizadas até o dia 7 de janeiro de 2019 por meio do endereço eletrônico [www.ibfc.org.br](http://www.ibfc.org.br).

Este certame é válido pelo período de dois anos, com possibilidade de prorrogação, conforme consta nas informações do edital.

## SELEÇÃO PARA PROFESSOR

A Universidade Federal do Sul e Sudeste do Pará – Unifesspa informa abertura do novo Concurso de Nível Superior destinado ao preenchimento de 62 vagas, destinadas ao cargo de Professor classe A, com jornada de trabalho de 40h semanais em Dedicção Exclusiva, com remuneração variável de R\$ 4.463,93 a R\$ 9.600,92, já incluso de contribuição por titulação, além de auxílio alimentação no valor de R\$ 458,00.

Os docentes poderão se candidatar para as seguintes vagas com atuação e distribuição nas áreas a seguir: Sistemas de Energia (1); Projetos de Instalações Industriais (1); Materiais Metálicos (1); Processos Metalúrgicos (2); Projetos da Indústria Química (1); Controle

e Automação (01) (1); Controle e Automação (02) (1); Geologia Ambiental (1); Geologia de Mina (1); Modelagem e Aciionamento de Máquinas Elétricas (1); Geometria (1); Química Analítica (1); Ensino de Física (1); Ecofisiologia Vegetal e Sistemas Agroflorestais na Amazônia (1); Economia Internacional (1); Direito Público e Privado (2); Estudos Linguísticos e Língua Portuguesa (1) e outros.

Os candidatos serão distribuídos conforme a disponibilidade do número de vagas ofertadas de cada unidade. As inscrições serão realizadas por meio do endereço eletrônico [concurso.unifesspa.edu.br](http://concurso.unifesspa.edu.br), até o dia 05 de janeiro de 2019. A taxa de inscrição varia de R\$ 100,00 a R\$ 120,00.



# TC. EDILENE PROMOVIDA

Em solenidade realizada na manhã de sábado, no quartel do Comando Geral da Polícia Militar, no Calhau, o governador Flávio Dino promoveu a segunda mulher ao posto de coronel da Polícia Militar.

Pela primeira vez no Maranhão, a Polícia Militar tem duas mulheres ocupando o posto máximo da corporação.

Na manhã do último sábado (22), o governador Flávio Dino promoveu a oficial Edilene Soares **(foto)** ao posto de coronel.

A coronel Edilene atualmente comanda o 9º Batalhão da PM, que possui mais de 400 policiais e é responsável pelo patrulhamento de 65 bairros de São Luís, entre eles o Centro, Liberdade, Alemanha, Vila Palmeira e Anil.

"Estou muito feliz, já chorei bastante. O governador Flávio Dino está valorizando o trabalho que as mulheres fazem na Polícia, prestigiando-as dentro da nossa instituição", disse a coronel Edilene.

Esta é a segunda vez que o governa-

dor Flávio Dino promove uma mulher a coronel.

Em dezembro de 2016, a oficial Augusta Andrade chegou a coronel. Atualmente, ela coordena a Patrulha Maria da Penha, que recentemente foi premiada no Fórum Brasileiro de Segurança Pública, como "Prática Inovadora".

"É motivo de muita alegria e felicidade vivermos um momento tão especial, de valorização profissional como esse. Isso nunca aconteceu na história da nossa Polícia", afirmou a coronel Augusta.

A coronel Edilene Soares tem serviços prestados com excelência à sociedade. Ela já comandou, com absoluta efetividade o 6º Batalhão da Polícia Militar, sediado na Cidade Operária, onde desenvolve policiamento preventivo, reduzindo os índices de criminalidade na região da Cidade Operária, Cidade Olímpica, Vila Janaína, Vila Dom Luís, Vila Kiola, Jardim América, Jardim Tropical e circunvizinhanças.



## ELEIÇÕES PARA GESTORES ESCOLARES

A Prefeitura de São Luís está com inscrições abertas para o processo seletivo de escolha pública de servidores efetivos para as funções de gestores gerais e adjuntos das unidades de educação básica da rede municipal de ensino da capital.

A iniciativa, realizada pela primeira vez nas escolas públicas municipais, por orientação do prefeito Edivaldo Holanda Junior, visa democratizar a escolha de servidores da educação para o comando das unidades de ensino e assegurar mais qualidade à gestão escolar.

As inscrições, que iniciaram no dia 14 deste mês, podem ser feitas até próxima sexta-feira (28), apenas de forma online no endereço [www.institutoexcelenciapr.com.br](http://www.institutoexcelenciapr.com.br).

### Inscrições até o dia 28 deste mês

O prefeito Edivaldo disse que a ação fortalece o exercício da participação coletiva da comunidade escolar na construção de uma gestão mais democrática nas escolas, "garantindo mais transparência e comprometimento na administração dos processos escolares".

Segundo o secretário de Educação, Moacir Feitosa, estão sendo ofertadas 168 vagas para o cargo de gestor geral e 147 para a função de gestor adjunto nas unidades urbanas e rurais de São Luís.

O titular da Semed in-

formou ainda que a realização do seletivo para gestão escolar reforça o compromisso do prefeito Edivaldo em dar oportunidades iguais a todos os educadores que preenchem os requisitos do edital de participaram do processo.

O processo seletivo é regido por edital lançado pela Prefeitura de São Luís, por meio da Secretaria Municipal de Educação (Semed). O documento estabelece critérios e exigência para a participação no certame.

Conforme o edital, a participação dos candidatos se dará por meio da formação de chapas compostas pelos interessados às funções de gestor geral e gestor adjunto.

## FIM DO CADASTRO

Os usuários do Benefício de Prestação Continuada (BPC) que não realizarem a inscrição no Cadastro Único para Programas Sociais do Governo Federal até o dia 31 de dezembro, deverão cumprir um cronograma estabelecido pela Portaria Nº 2.651, de 18 de dezembro de 2018. O documento estabelece regras para o cadastramento, datas limites para regularizar a situação e determina o registro de acordo com a data de aniversário de cada beneficiário. Os beneficiários devem efetuar o cadastro em um dos Centros de Referência da Assistência Social (Cras) da Prefeitura de São Luís. O cadastramento é garantia para a continuação do recebimento do benefício. Para os nascidos nos meses de

janeiro, fevereiro e março, a data limite para emissão da notificação é 31 de dezembro. Caso contrário, o benefício poderá ser suspenso a partir de abril. Os aniversariantes de abril a junho têm até 31 de março de 2019; os de julho a setembro, até 30 de junho; e os de outubro a dezembro, até 30 de setembro. De acordo com a portaria, o benefício poderá ser reativado assim que a inscrição for identificada e o beneficiário receberá o valor referente ao período de suspensão. Os não inscritos serão notificados pela rede bancária sobre as datas limites. O beneficiário que não realizar a inscrição e não entrar em contato com o INSS em até 30 dias após a data do bloqueio, poderá ter o benefício suspenso.



Fãs pedem volta do casal 'Brumar' e Bruna Marquezine se irrita

E os fãs do casal 'Brumar' atacaram mais uma vez. Eles resolveram fazer um mutirão, pedindo a volta do casal, porém, Bruna Marquezine não gostou nada da atitude dos fãs, e ficou irritada.

Alguns seguidores resolveram mandar mensagens para amigos mais próximos de Marquezine, querendo saber o que eles poderiam fazer para os dois voltarem.

Marquezine então, perdeu a paciência, e quando um fã comentou que seria melhor ela voltar para Neymar, a artista respondeu: "Seria melhor só pra vocês, né?! Que gostam de continuar maquiando a verdade... fico boba como vocês que sabiam de tudo que acontecia (porque fuxicavam até descobrir) e ainda acreditam nesse conto de fadas".

## Mayra Cardi retorna à web e compartilha vídeo com filha Sophia

Após ser criticada e se envolver em várias polêmicas, Mayra Cardi optou por se afastar das redes sociais. Após seu marido Arthur Aguiar mostrar pela primeira vez o rostinho da pequena Sophia. Mayra retornou ao seu instagram e compartilhou um vídeo com a filha. "Bom dia da @sophiacardiaguair voltarei só estamos passando para desejar muita luz e amor para todos.



## Andressa Urach e Bárbara Evans fazem às pazes através das redes sociais

As grandes rivais do reality "A Fazenda 6", exibido em 2013, Andressa Urach e Bárbara Evans aproveitaram o espírito do Natal para selar a paz entre as duas, e fizeram as pazes através das redes sociais. Andressa Urach comentou uma publicação de Bárbara no Instagram, pedindo perdão e desejando Feliz Natal. "A mensagem que eu tenho esse ano é: gratidão! Feliz pelas pessoas que conheci, feliz pelo que conquistei, feliz pelo que ainda tenho que batalhar para conquistar, feliz por Deus me dar a oportunidade de estar perto de vocês. Obrigada!", escreveu Bárbara em sua publicação. Andressa Urach, por sua vez, comentou: "Feliz Natal. Que o Senhor Jesus abençoe você e sua família. Me perdoe". Bárbara respondeu: "Não guardo coisas ruins, só coisas boas! Feliz Natal!".



## Especial de verão com Thaynara OG terá viagens pelo Brasil

A influencer digital Thaynara OG está com a bola toda. Contratada do canal GNT, ela irá apresentar a segunda temporada de seu especial de verão em janeiro de 2019. O programa, que em 2018 se chamava somente "Minha Vida é KIU", para o ano que vem acrescentou-se a hashtag: #PartiuViagem. Isso porque, como o próprio nome indica, a influenciadora vai viajar pelo Brasil ao lado de famosos, com quem fará entrevistas. Ao todo serão quatro estados do Brasil: Maranhão, Pará, Amazonas e Goiás. A estreia, será em Alcântara, no Maranhão,

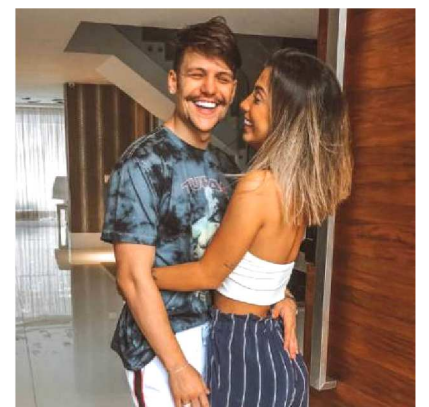
## Pablo Vittar aparece de calcinha e seguidores enlouquecem

Pablo Vittar deixou seus seguidores alucinados ao compartilhar uma foto em que aparece só de calcinha, com um macacão transparente por cima. O visual causou frisson nas redes sociais. A imagem, compartilhada no Instagram da drag, recebeu mais de 200 mil curtidas. Os seguidores comentaram o traje da artista. "Sem falhas, perfeita", comentou um fã. "Linda escultura", disparou outro. Vale lembrar que Pablo Vittar ficou na 13ª posição como mulher mais sexy do Brasil de 2018 pela Revista Isto É Gente. Na lista, com mais de 25 nomes de famosas, Vittar apareceu na frente de Deborah Secco (17ª), Giovanna Ewbank (18ª), Giovanna Lancelotti (20ª), Giovanna Antonelli (21ª)



## Saulo Poncio e Gabi Brandt anunciam nome do filho

Na madrugada de quarta-feira (26), Saulo Poncio revelou em sua conta oficial do Instagram o nome do primeiro filho que espera com a influencer Gabi Brandt. O papai fez uma postagem emocionante ao pequeno. "Hoje, refleti muito sobre como mudou e como a obra de Deus na minha vida se concretizou. Tudo que passei esse ano, mudou minha vida, meu caráter, meu jeito de agir e a todo momento eu estive buscando para que minhas atitudes agradassem a Deus. Quero homenagear a Ele, colocando o nome do meu filho de Davi", escreveu ele na legenda. Davi significa "Inspiração de alento e força na minha vida, pois ainda hei de enfrentar muitos gigantes na minha vida".







# Além de gostosa, a pera previne doenças do coração

**P**era é nome genérico do pseudofruto de várias espécies de pereira (gênero *Pyrus*, família *Rosaceae*). Este pommo, muito consumido no mundo todo, além de saboroso, é bastante nutritivo. A pereira é oriunda da Índia, mais precisamente da Caxemira, e também do Oriente Médio. Há registros da pera, desenhos em tábuas de argila dos povos sumérios, que datam de aproximadamente 3 mil anos. Os gregos e romanos a disseminaram pela Europa. Os colonizadores europeus foram os responsáveis por introduzirem a fruta no continente americano. O cultivo em nosso país é modesto, se limita às regiões sul e sudeste, pois a pereira tem preferência por climas mais temperados. A maior parte das peras que consumimos, cerca de 90%, provém de outros países, como Chile, Argentina, Portugal e Estados Unidos. Infelizmente, a produção de pera no Brasil não consegue atender a demanda do mercado interno e ainda é limitada ao período de fevereiro até abril. Os benefícios da pera podem ser obtidos através do consumo em diversas formas. Você pode comê-las cruas e na forma de compotas, geleias e sorvetes. Por ser muito suculenta,

ela é ótima para se fazer sucos. Existem também as cidras de pera, que são produzidas pela fermentação do suco. A fruta também é usada como ingrediente de pratos salgados; ela combina muito bem com queijos.

As atividades antioxidante e anti-inflamatória são as propriedades medicinais de maior destaque da pera. Com relação à sua composição, elas têm uma grande quantidade de água (cerca de 84%) e de fibras, inclusive na casca, e também são uma boa fonte de vitamina C, vitamina K e cobre. As peras ainda apresentam fitonutrientes das seguintes classes: carotenoides, flavonoides, flavan-3-ol, hidroquinonas, ácido hidroxibenzoico e ácido hidroxicinâmico. As variedades com casca vermelha ainda possuem antocianinas. Cada 100 gramas de pera fornecem 58 calorias, na sua maioria provenientes de carboidratos. A pera ajuda a prevenir vários tipos de câncer.

A pera apresenta uma importante atividade antioxidante. Ela contém compostos carotenoides (como o betacaroteno, a zeaxantina e a luteína), flavonoides e vitamina C. Em condições de estresse oxidativo, nosso corpo fica exposto a uma grande quantidade

de radicais livres, que são capazes de induzir mutações no DNA, e, com isso, as células passam a se proliferar desenfreadamente. Comer pera, portanto, ajuda a combater esses radicais livres, o que nos previne da ocorrência de vários tipos de câncer (de mama, próstata, carcinoma de células escamosas do esôfago, pulmão, cólon e reto).

Os ácidos hidroxicinâmicos da fruta, por sua vez, ajudam a evitar o câncer de estômago. As fibras da pera também desempenham este efeito protetor contra o câncer, especificamente contra os tumores do cólon e do reto. Além de se ligarem aos ácidos biliares, essas fibras também se unem aos chamados ácidos biliares secundários, diminuindo as suas quantidades. Os ácidos biliares secundários estão associados ao surgimento de problemas intestinais e a um maior risco de desenvolvimento de câncer colorretal. Por sua ação antioxidante, há também benefícios da pera para o coração, pois o estresse oxidativo também provoca doenças nesse órgão. Um estudo publicado no *American Journal Clinical Nutrition* relata que os flavonoides da pera diminuem as chances de ter doenças cardíacas.

# SAMPAIO X STA. QUITÉRIA

No próximo domingo, o Sampaio Corrêa fará um amistoso diante da equipe do Santa Quitéria, às 9h da manhã, no Estádio Castelão. Será cobrado o valor de R\$ 10 (inteira) e 5,00 (meia), somente no setor de cadeiras cobertas. Sócio torcedor terá acesso livre. O técnico Flávio Araújo vai fazer o primeiro teste com o grupo que vem treinando há três semanas. Hoje o treinador começa a escolher os jogadores que formarão a equipe titular. Ontem, o grupo Tricolor se reapresentou no CT José Carlos Macieira, para um dia de treinamento em período integral. A parte matutina foi dedicada a intensificações físicas, enquanto à tarde foi mais direcionada às atividades com bola, especificamente de ordem tática. "Tivemos um dia de folga, e já voltamos ao trabalho para não perder o ritmo. Será uma semana importante, já com algumas projeções de time e alguns ajustes para o nosso primeiro amistoso de pré-temporada", ressaltou o treinador Flávio Araújo.

Motivado com os novos desafios pela

frente, o lateral Rômulo destacou o bom ambiente no clube: "Em pouco tempo, já pude perceber que está sendo formado um grupo bom, que tem se dedicado bastante para representar bem a camisa do Sampaio. A motivação é grande, e espero seguir treinando forte em busca do meu espaço", afirmou. O presidente Sergio Frota confirmou a negociação do meia Fernando Sobral com o Ceará. O jogador vai em definitivo para o clube cearense, mas o Sampaio ainda fica com 40% dos seus direitos federativos: "O Sobral é um jogador que se valorizou bastante, e com a nossa queda ficou inviável a sua permanência, devido ao alto salário. Ele vai jogar em um time com vitrine de Série A, numa negociação que cobriu o investimento que fizemos nele, e ainda ficamos com 40% dos seus direitos, em caso de futura negociação", ressaltou o presidente boliviano. Frota lamentou o fato de não poder manter os principais jogadores, e apontou alguns fatores que dificultaram as renovações.



## VINICIUS QUER SE MANTER NO TOPO

Vinicius Figueira é o grande nome do caratê brasileiro atualmente, e a temporada de 2018 foi finalizada com chave de ouro no Prêmio Olímpico Brasileiro, onde o carateca foi celebrado como o principal atleta da modalidade.

"Eu me sinto muito honrado, muito feliz de representar o caratê e de estar entre os melhores atletas do país", disse Vinicius Figueira em entrevista para o Olimpíada Todo Dia.

O ano de 2018 foi vitorioso, mas repleto de dificuldades e obstáculos.

"Primeiro semestre a gente ganhava três rodadas e depois perdia. E eu sempre falava nas entrevistas após as lutas: uma hora a gente vai chegar, a gente tá ajustando e vai melhorar. E



no segundo semestre, a minha pior colocação foi um quinto lugar na final do Japão", disse.

Atual líder do ranking mundial na categoria até 67kg e entre os três melhores no ranking olímpico (que junta as categorias 67kg até 70kg).

Vinicius foi prata no Mundial, teve grande destaque nas etapas

da Premier League e ainda brilhou, ao lado de Valéria Kumizaki, no Pan-Americano.

"Quando começou valer pontos para o ranking olímpico, a gente foi bem, mas é só o começo, temos ainda todo o ano de 2019 e o ano de 2020, estamos no caminho certo", concluiu o carateca.

## FLA TEM NOVO GERENTE

O Flamengo anunciou a contratação de um velho conhecido para o cargo de gerente de futebol: Paulo Pelaipe. O comunicado foi feito pela Chapa Roxa, da qual Landim fez parte nas eleições presidenciais do último mês de novembro, nas redes sociais. Pelaipe já passou pelo clube carioca entre 2013 e 2014, e retorna após trabalhar no grêmio, no Criciúma, no Vasco e no Coritiba. Sem faturar nenhum título pelos últimos três clubes, por onde passou entre 2016 e 2018, ele esteve nas conquistas da Copa do Brasil de 2013 e do Campeonato Carioca de 2014 pelo Flamengo.

O dirigente trabalhará ao lado de Marcos Braz, escolhido como vice técnico Abel Braga e o gerente de futebol Paulo

Pelaipe foram os primeiros nomes confirmados na gestão de Rodolfo Landim, presidente rubro-negro no triênio 2019-21. Os dois trabalharão lado a lado com outros profissionais, com a responsabilidade de levar o Flamengo ao caminho dos títulos, mas, outrora, protagonizaram uma "troca de farpas" via imprensa. Foi em 2012, quando o Fluminense, do técnico Abel Braga, e o Grêmio, do diretor executivo Paulo Pelaipe, disputavam ponto a ponto a liderança do Campeonato Brasileiro. A discussão via imprensa começou com o dirigente Willian Arão, em junho, quase deixou o Flamengo rumo à Grécia, mas o Olympiacos não apresentou as garantias financeiras ao meia e o negócio travou.



# MULHER MORTA PELO IRMÃO

A jovem identificada como Jeane Rouse (foto), servidora pública da rede de educação do município de Governador Edison Lobão, a 658 km de São Luís, foi vítima, no final da tarde desta terça-feira (25), de crime de homicídio, ao ser atingida nas costas por um tiro de arma de fogo, que teria sido disparado acidentalmente por um irmão dela.

Segundo informações, Jeane estava comemorando o Natal em família numa chácara na zona rural da cidade.

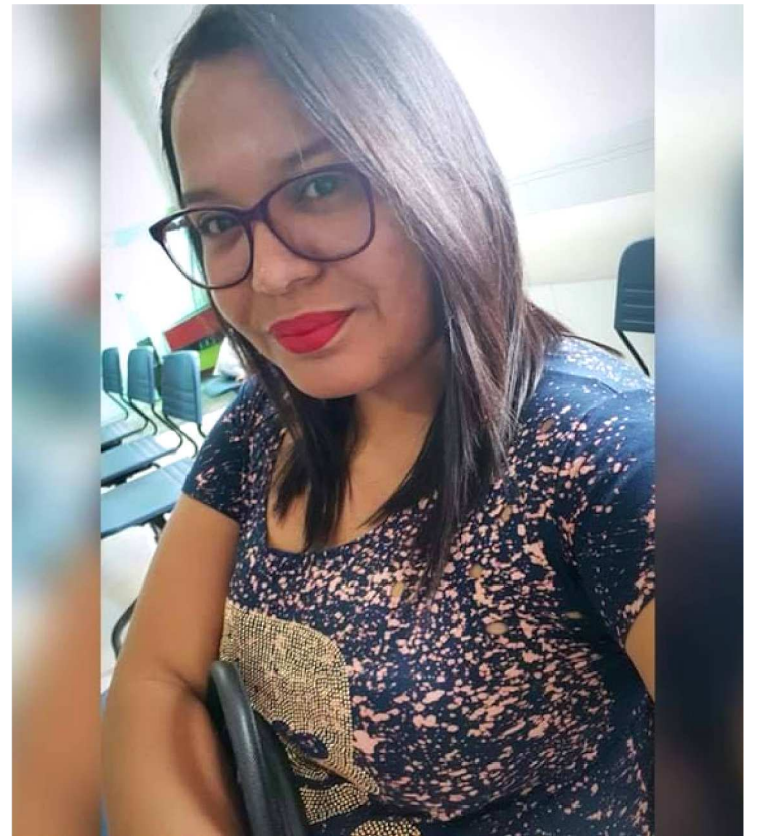
Um irmão dela estava manuseando a arma, de modelo não informado, quando ocorreu o disparo que a atingiu nas costas.

Ainda segundo relatos de populares, Jeane Rouse foi socorrida, levada ao hospital, mas já chegou sem vida. Ela era servidora efetiva no município, filha de pais evangélicos da Igreja Adventista do 7º Dia. A mãe é professora e o pai, militar da reserva.

A trágica ocorrência causou grande comoção na cidade, com seus mora-

dores lamentando a morte de Jeane Rouse, pessoa muito estimada na comunidade estudantil e social de Governador Edison Lobão.

**CÁRCERE PRIVADO** – Duas crianças de 10 e 13 anos foram resgatadas pela Polícia Militar, no povoado Coquilho, no interior da ilha, de uma situação de cárcere privado. As duas vítimas estavam acorrentadas por coleiras de cachorro, de ferro, com cadeados. O mais novo estava sem roupas. O suspeito dos maus-tratos é o próprio tio das crianças, identificado como Luís Sodré Cantanhede, que foi preso e conduzido para a Delegacia Especial da Cidade Operária, onde foi autuado em flagrante por cárcere privado qualificado. O suspeito já tem passagem pela polícia, acusado de estupro de vulnerável, homicídio e porte ilegal de arma de fogo. Os dois meninos foram encaminhados para um abrigo. As autoridades da Polícia Judiciária estão investigando o possível envolvimento da mãe das crianças, Ekizete Sodré.



## PF ESTÁ COM EFETIVO DEFASADO

O Sindicato dos Delegados de Polícia Federal (SINDPF-SP) obteve números oficiais, do mês de dezembro, sobre o efetivo do quadro da PF no país. Atualmente, a Polícia Federal conta com um efetivo de 10.875 policiais, sendo que 1.606 são delegados.

Na Superintendência de São Paulo-Capital, que abrange 40 municípios, o efetivo total é de apenas 551 policiais, dos quais 112 são delegados. Os efetivos nas chamadas delegacias descentralizadas paulistas são igualmente reduzidos, como em Araçatuba, com 38 policiais federais; Bauru, 54; Campinas, 124; Piracicaba, 35; Presidente Prudente, 40; Ribeirão Preto, 62; São José do Rio Preto, 59; São José dos Campos, 53; Sorocaba,

67; e Santos, 107.

Em algumas delegacias, o efetivo é ainda menor, como em São Sebastião, com apenas 18 policiais federais, Cruzeiro, 22, e Jales, 23.

Em 2018, somente em aposentadorias, o déficit do quadro nacional foi de 300 profissionais, entre eles, 52 delegados de polícia.

Números coletados em janeiro deste ano já apontavam para uma falta de 4.010 cargos no efetivo da PF, sendo 628 delegados, 107 peritos criminais, 2.242 agentes, 917 escrivães e 116 papioscopistas.

O SINDPF-SP preocupa-se quanto aos números alarmantes e espera que o novo Governo autorize com urgência a ampliação das vagas do concurso em andamento –

com aproveitamento de todos os candidatos que forem aprovados – para que esta carência de policiais possa ser sanada o mais breve possível e tanto os profissionais na ativa, quanto a população, não venham a sofrer com o déficit. “Estes cargos vagos, além de sobrecarregarem os que estão na linha de frente em jornadas exaustivas de trabalho, acabam prejudicando a capacidade e o potencial de investigação da instituição”, explica Tania Prado, presidente do SINDPF-SP.

A carência de pessoal na Polícia Federal se registra em todo país, inclusive na região Nordeste, havendo necessidade de urgente realização de concurso público para preencher as lacunas existentes.

## ASSALTO A ÔNIBUS

Giovana Kury  
Estagiária

Por volta de meia-noite do último dia 24, um ônibus que saía da Rodoviária de Santa Inês em direção a Açailândia, na BR-316, no Maranhão, foi surpreendido com um anúncio de assalto.

Homens armados com uma pistola, quatro revólveres calibre 38 e uma espingarda, fizeram passageiros de reféns enquanto roubavam seus pertences.

A quadrilha era formada por seis membros que embarcaram em Santa Inês com passagens compradas para Buriticupu.

Ao anunciar o assalto, os criminosos ordenaram que o ônibus fosse em direção à cidade de Santa Luzia.

Durante o trajeto, pas-

sageiros e motorista foram ameaçados e um dos assaltantes disparou a arma de fogo no interior do ônibus, em direção a uma das câmeras.

Chegando a Santa Luzia, a quadrilha abandonou o ônibus e o motorista dirigiu até a Unidade Operacional de Policiamento (UOP) para relatar os fatos.

Ninguém se machucou.

A Polícia Rodoviária Federal foi avisada da ocorrência e deu início às buscas, objetivando capturar os bandidos, o que ainda não aconteceu.

O caso está sendo investigado pela Polícia Civil, com a finalidade de levantar pistas dos bandidos.

Há a presunção de que são moradores de alguma cidade da região.