AS MAIORES LESÕES DO FUTEBOL

PÁGINA 7

99188.8267 www.aqui-ma.com.br facebook/aqui-ma

São Luís, segunda-feira, 4 de fevereiro de 2019 nº 3.201

aQui MA

CAPITAL R$ 0,50

Em 10 minutos, tudo o que você precisa saber

FALA SÉRIO!

SUSPEITO ORGANIZAVA EXÉRCITO DO CRIME EM SÃO LUÍS

PÁGINA 8

MARANHÃO 4 CONCURSOS E MAIS DE 280 VAGAS ABERTAS

São Luís, Timon, Fortaleza dos Nogueiras e Itinga do Maranhão oferecem quatro concursos públicos com 281 oportunidades. As vagas são para todos os níveis e os salários chegam a R$ 15 mil

PÁGINA 3

NÃO FIQUE APERREADO

COMO DAR UM "JEITINHO" NA CALÇA RASGADA NOS FUNDOS

PÁGINA 6

SÃO LUÍS

SORTEADOS NO "MINHA CASA, MINHA VIDA" SÃO CONVOCADOS

PÁGINA 4

DICAS

DE SAÚDE PARA O VERÃO

1. Evite o sol entre as 12h e 16h – Embora não seja possível evitar completamente o sol, o mais importante é evitar a exposição durante as horas de maior calor, isto é, entre o meio dia e às 16 horas. Neste horário, os raios solares são mais fortes e, por isso, além de existir um risco maior de queimaduras solares, também acontece uma perda superior de água pela pele, podendo causar desidratação grave.

2. Faça exercícios de manhã – O exercício físico é fundamental para manter seu organismo funcionando corretamente, assim como para eliminar toxinas. Por isso, não precisa, nem deve ser evitado no verão. O melhor é fazer o exercício ao início da manhã, que é quando o dia está mais fresco. E sempre que possível, deve-se fazer a atividade física em locais com sombra.

3. Use roupas de algodão e cor clara – O uso de roupas leves de cor clara ajudam a pele a eliminar o excesso de calor do organismo. Dessa forma, é preferível optar por camisetas leves, shorts e vestidos de verão, por exemplo. Nunca se deve utilizar roupa escura, como preto, marrom ou azul marinho, pois absorvem mais calor.

4. Beba 2 litros de água todos os dias – Essa dica parece óbvia, mas na verdade a maioria das pessoas se esquece de beber água durante o dia, especialmente quando está trabalhando.

NOVELAS 04/02/19

Malhação – Vidas Brasileiras

Márcio e Bárbara conversam com Flora sobre as atitudes de Gabriela e Paulo. Érico anuncia aos amigos que a turma venceu a promoção para assistir ao show do Gutuber.

Espelho da Vida

A Guardiã avisa a Cris que ela não deve interferir no passado e que, se o fizer, perderá sua proteção. Cris procura Dalton, que alerta a atriz. Isabel provoca Alain, que disfarça seu incômodo para poupar Priscila. Margot conforta Cris, que sofre por não poder salvar Piedade no passado. Marcelo se preocupa com Isabel, e acaba discutindo com Mariane. Sheila percebe a presença de Cris na casa de Margot, e avisa a Isabel.

"Verão 90'

Jerônimo e João brigam, e Janaína fica abalada ao ver os filhos feridos. Madá comenta com Diana que teme que a Top Wave possa prejudicar seu casamento com Álamo. Depois que Janaína diz que não vai expulsar Jerônimo de casa, João resolve ir embora de Armação do Sul.

Sétimo Guardião

Feliciano questiona Padre Ramiro sobre a proposta de Gabriel. Marcos Paulo reclama de ter que adiar sua visita à fonte. Marilda insiste em seduzir Eurico. Luz elogia Júnior para Sóstenes. Mirtes segue Jurandir até loja de Milu. Milu desconfia do comportamento de Rivalda. Luz tem uma ideia sobre a biblioteca e fala com Júnior.

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
sauloduailibe@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

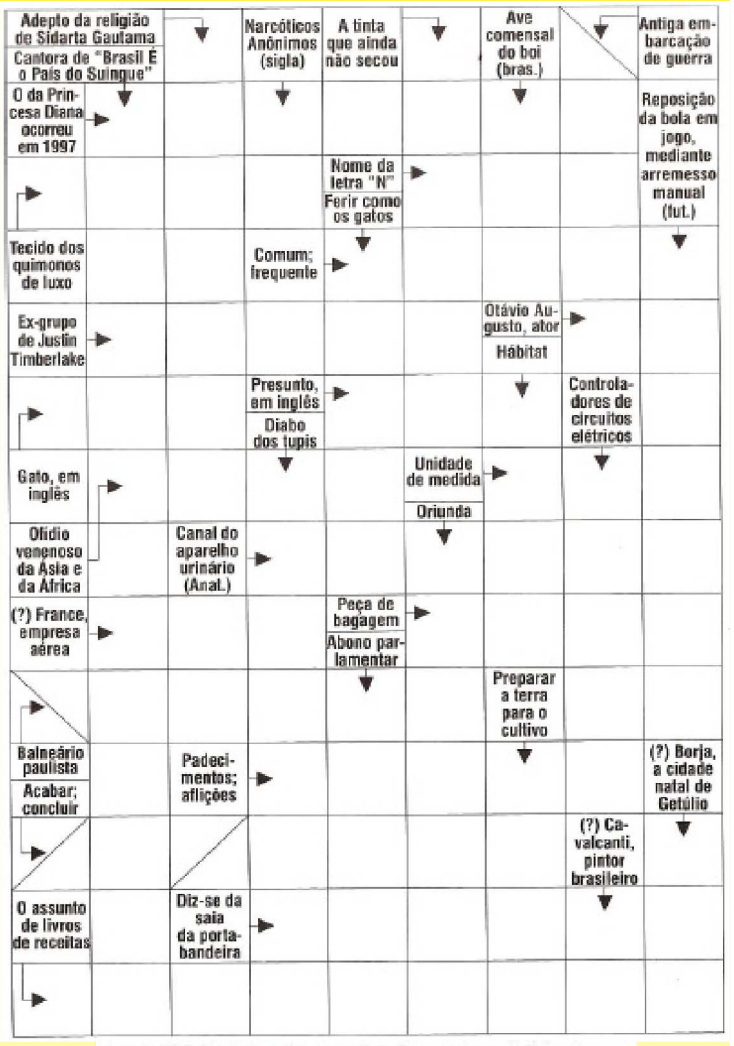
Whatsapp: (98) 99188-8267
facebook.com/oimparcialma
twitter: @oimparcialonline
instagram: @oimparcial
www.oimparcial.com.br

RECEITA – TILÁPIA ASSADA NO FORNO

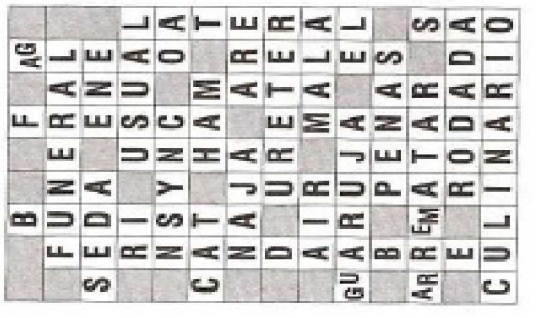
INGREDIENTES:
1 tilápia
Suco de um limão
1 tomate maduro cortado em rodelas
1 cebola picada em rodelas
tempero a gosto
azeite
2 batatas médias
salsa

MODO DE PREPARO:
1 – Coloque o peixe em um tabuleiro forrado com papel alumínio.
2 – Lave bem o peixe com o suco do limão.
3 – Tempere-o por dentro e por fora com seu tempero preferido. Eu usei tempero de alho e sal.
4 – Banhe-o com bastante azeite.
5 – Coloque as rodelas de batata, a cebola e o tomate ao redor do peixe.
6 – Salpique a salsa nas batatas e cubra o peixe com as duas abas do papel alumínio.
7 – Asse o peixe em forno preaquecido em 200°C durante 30 minutos.
8 – Descubra-o e asse por mais 20 minutos, aproximadamente, ou até secar um pouco
9 – a água.
10 – Regue com o líquido para ficar tenro e apetitoso.
11 – Sirva com arroz branco e salada verde.

CRUZADA DO DIA



SOLUÇÃO



HORÓSCOPO 04/02/19

Áries
Se você quer começar fevereiro com um trampo garantido ou com aquele aumento no salário.

Touro
A gente sabe que Touro não gosta muito de mudanças, mas a dica para essa semana é sair da zona de conforto no trabalho e abraçar novos projetos.

Gêmeos
Sua disposição de ajudar todo mundo será notada pela chefia. .

Câncer
Sua dedicação poderá ser reconhecida no trabalho, mas não comemore por um aumento no salário antes da hora: maneire com os gastos, ok? O entrosamento com a família vai estar maior, mas se estiver com algum romance novo.

Leão
É hora de cortar qualquer mal pela raiz, nada de incômodos para fevereiro! Se quiser se dar bem no trampo, é melhor engolir o orgulho e aguentar algumas situações.

Virgem
Não se intrometa nos problemas dos amigos, tá? Vai se dar bem em treinamentos e cursos, e talvez algumas mudanças devem rolar no emprego.

Libra
O clima de nostalgia pode aparecer e várias emoções vão rolar em família. Questões de Justiça podem vir à tona para você ter que lidar, junto com segredos.

Escorpião
Dinheiro extra pode surgir com algum bico, mas no emprego fixo é melhor evitar agir de forma precipitada. .

Sagitário
Sua intuição poderá estar mais forte essa semana. .

Capricórnio
Parentes e vizinhos poderão te aborrecer durante esses dias. .

Aquário
Com concentração, irá se dar bem no serviço.

Peixes
Prepare-se, porque talvez você precise enfrentar alguns imprevistos com dinheiro. Pode surgir rivalidade nas amizades

Prefeitura de Timon abre 98 vagas em dois concursos

A Prefeitura Municipal de Timon, no estado do Maranhão, juntamente com a Secretaria Municipal de Administração e Gestão de Pessoal – Semag, prorroga dois concursos públicos, até o dia 6 de fevereiro.

Os certames destinados à contratação de pessoal de ensino médio e de nível superior.

Interessados em participar devem realizar as inscrições exclusivamente no endereço eletrônico: nucepe.uespi.br, disponíveis até o dia 6 de fevereiro de 2019, efetuando o valor da taxa que alterna de R$ 70 e R$ 120, por meio de boleto bancário. Dessa forma, a data para a realização da Prova Escrita Objetiva passa a ser prevista para o dia 24 de fevereiro de 2019.

Mais detalhes destes certames podem ser encontrados nos editais de abertura nº 001 e 002/2018, disponibilizados em nosso site para consulta.

São oportunidades de preenchimento de 98 vagas disponíveis, distribuídas aos cargos de Guarda-Civil Municipal de 3º Classe (30); Agente de Trânsito (30); Arquiteto (1); Engenheiro Civil (1); Fiscal Ambiental (2); Fiscal de Defesa do Consumidor (2); Fiscal de Inspeção Sanitária e Industrial de Produtos de Origem Animal (2); Fiscal de Limpeza Urbana (9); Fiscal de Obras e Postura (4); Fiscal Sanitário (13) e Técnico de Fiscalização de Obras e Postura (4).

Estes profissionais, ao serem contratados, devem atuar em carga horária semanal de 30h e 40h, fazendo jus ao vencimento de R$ 954 e R$ 1.500.

Há oportunidades para candidatos do sexo mas-

Concursos abertos

Câmara de São Luís está com 116 vagas abertas em concursos públicos. Os salários chegam a R$ 2.565. Oportunidades a todos os níveis de escolaridade

Visando a contratação de 116 profissionais e formação de cadastro reserva, a Câmara Municipal de São Luís, no estado do Maranhão, está com novos concursos públicos abertos até dia 6.

As oportunidades contidas no edital nº 01 são destinadas a candidatos com ensino médio/técnico e superior, especificamente nas funções de: Administrador (3); Analista de Informática – Legislativa (4); Analista Legislativo (16); Arquiteto (2); Assistente Social (2); Bibliotecário (2); Contador (2); Engenheiro Civil (2); Historiador (2); Jornalista (8); Psicólogo (2); Radialista (4); Relações Públicas (2); Tecnólogo em Recursos Humanos (3); Assistente Administrativo (25); Técnico em Assessoramento Legislativo (17); Técnico em Comunicação Social – Divulgação Institucional (2); Técnico em Comunicação Social – Rádio (2); Técnico em Comunicação Social – Relações Públicas (4); Técnico em Comunicação Social – Repórter Fotográfico (2); Técnico em Comunicação Social – Televisão (2); e Técnico em Informática (6).

Em todos os casos a jornada dos profissionais é de 30h semanais, porém a remuneração varia de R$ 1.251,73 a R$ 2.565,05.

Já o edital nº 02 apresenta duas vagas para Procurador, destinada a candidatos Bacharéis em Direito e com comprovação de Inscrição na Ordem dos Advogados do Brasil. A jornada de trabalho desta função é de 30h semanais e o vencimento corresponde a R$ 2.565,05.

Para se inscrever os candidatos devem acessar o endereço eletrônico da empresa organizadora FSADU (www.fsadu.org.br), a partir das 10h do dia 27 de dezembro de 2018 até às 18h do dia 06 de fevereiro de 2019. Nesta etapa é preciso efetuar o pagamento da taxa nos valores de R$ 75 para nível médio e R$ 110 para superior. A previsão é que a primeira etapa ocorra em 17 de março de 2019.

Câmara de Itinga

A Câmara de Itinga abre concurso com 9 vagas. É necessário que os candidatos tenham: Ensino Fundamental Completo; Ensino Médio Completo ou curso técnico com qualificação de ensino médio; Ensino Superior com formação na área exigida pelo cargo; Registro no Conselho Regional da Categoria. As vagas são para os seguintes cargos: Agente de Serviços Gerais (2); Vigia (3); Assistente Administrativo (1); Assessor Jurídico (1); Assessor Contábil (1); Controlador (1). A carga horária a ser cumprida é de 24h/48h e 40h semanais. Já o salário base oferecido varia de R$ 1.002 a R$ 2.500. As inscrições serão realizadas até o dia 4 de fevereiro.

58 oportunidades em prefeitura

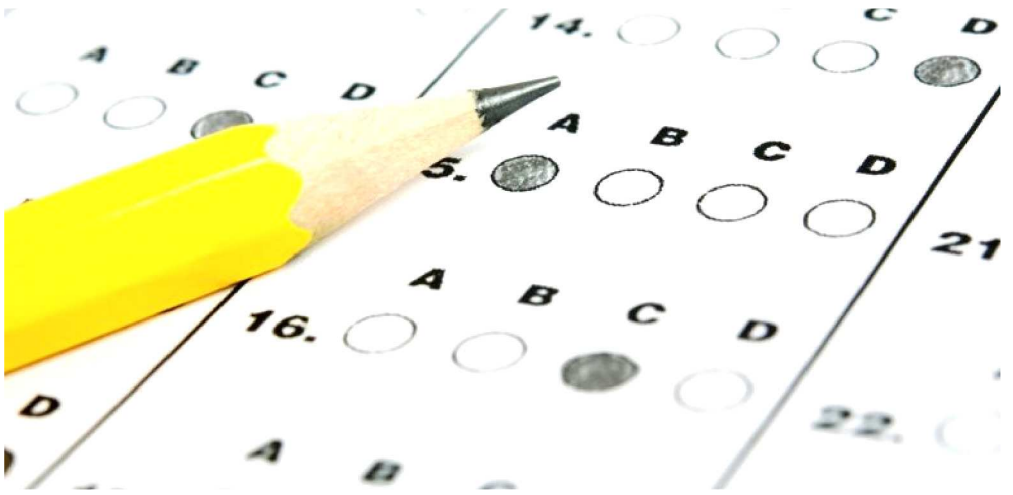
A Prefeitura Municipal de Fortaleza dos Nogueiras realiza concurso público, através do Instituto Machado de Assis, para provimento de cargos efetivos.

A Seleção será realizada em duas fases para os cargos de Professor e Guarda Municipal, sendo para Professor a primeira composta pela aplicação da prova objetiva de caráter classificatório e eliminatório e a segunda composta de avaliação de títulos.

Já Para Guarda Municipal a primeira fase será uma prova objetiva e a segunda Teste de Aptidão Física. Os demais cargos serão selecionados em uma única fase, composta pela aplicação de prova objetiva de caráter classificatório e eliminatório.

O Concurso oferece vagas para Diversos Setores e Níveis de Escolaridade.

A jornada de trabalho varia entre 16 e 44 horas semanais, referente ao salário variável entre R$ 998 e R$ 15 mil de acordo com o cargo escolhido.



As inscrições devem ser efetuadas via internet no site do Instituto Machado de Assis, até o dia 5 de março de 2019. A taxa de inscrição no valor de R$ 55 a R$ 110 de acordo com o Nível de Escolaridade do cargo escolhido, deve ser paga até o dia 6 de março de 2019.

As provas serão aplicadas no Município de Fortaleza dos Nogueiras – MA, na data provável de 17 de março de 2019 às 9h. Caso seja necessária a aplicação de provas em dois turnos, possibilidade prevista o turno da tarde será realizado no mesmo dia previsto, no horário de 14h às 17h.

Sorteados convocados

Titulares e suplentes contemplados que ainda não compareceram para finalizar o processo cadastral e receber a habitação devem fazê-lo até o dia 8 de fevereiro

A Prefeitura de São Luís convoca os sorteados para aquisição de imóveis no Residencial Morada do Sol I e II, do programa 'Minha Casa, Minha Vida' para apresentação dos documentos. São 1.135 pessoas, entre titulares e suplentes, contemplados, mas que, até o momento, não compareceram para finalizar o processo cadastral e receber a habitação. O procedimento é executado pela Secretaria Municipal de Urbanismo e Habitação (Semurh) e integra as etapas do programa habitacional do prefeito Edivaldo Holanda Júnior.

Os sorteados devem comparecer à Central de Atendimento da Habitação, localizada na Avenida Marechal Castelo Branco, nº 59 – Bairro São Francisco, até dia 8 de fevereiro. A convocação é para os contemplados dos grupos de idosos, pessoas com deficiência, moradores de área de risco, mulheres chefes de família e na categoria público geral. Os sorteados devem comparecer à central portando documentos pessoais, comprovantes de renda, laudos médicos (em caso de exigência) e demais documentos comprobatórios, conforme o edital nº 002/2019, que está disponível no site da Prefeitura, no link http://www.saoluis.ma.gov.br/edital.asp?id_edital=1412.

O sorteio para seleção de contemplados dos Residenciais Morada do Sol I e II foi realizado em novembro de 2018, chegando a ser ampliado o prazo para entrega da documentação. O Morada do Sol I e II conta com 2.176 casas e com 42,87 m² de área privativa. As casas são estruturadas com sala, dois dormitórios, cozinha, banheiros e lavanderia.

Obras da nova Litorânea chegam a 30%

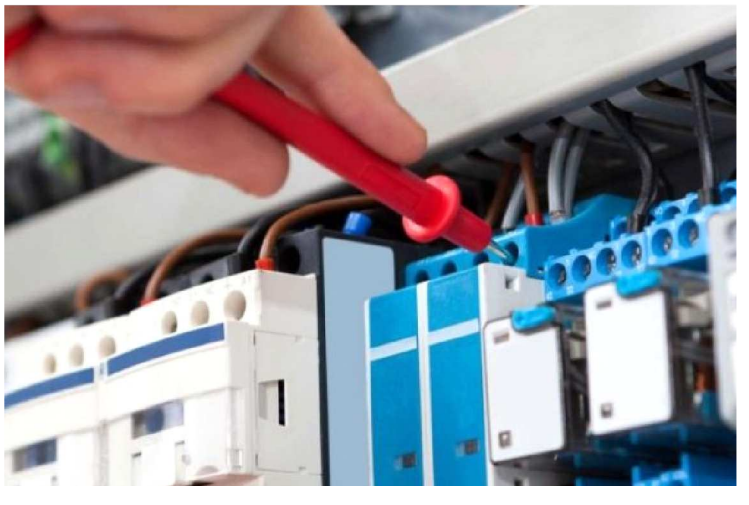
o trecho do prolongamento da Avenida Litorânea, os serviços estão na etapa de demolição e limpeza do leito da nova via, além da construção de muro de contenção, representando mais de 30% da obra já executada. Após, seguem ações de drenagem profunda e terraplanagem. A previsão é que os serviços sejam concluídos até o fim deste ano e as ações de requalificação até final de 2020.

A obra contempla a implantação do BRT Litorânea e é dividida em duas etapas. O lote I compreende a ampliação da Avenida Litorânea em 1.800 metros; requalificação da Avenida São Carlos-Sesc Olho d'Água) e de um trecho da Avenida Colares Moreira, próximo à rotatória do Comando da Polícia Militar. O lote II abrange a requalificação da Avenida dos Holandeses, em trecho que vai da rotatória do Comando da PM ao Araçagi. Serviços de urbanização e paisagismo somam ao projeto, que prevê bares e restaurantes padronizados e novo pavimento de 1500 metros. Donos de estabelecimentos que tinham no segmento de trabalho sua fonte de renda, com o novo projeto serão realocados de maneira mais adequada. A obra tem investimentos do governo federal com a contrapartida do estado.

Instituto abre cursos

O Instituto Sabendo Fazer fará 15 anos, no dia 8 de março.

Mas sua comemoração já começou em fevereiro com os cursos de cabeleireiro (manhã e tarde -6 meses), pintura em tecido (manhã e tarde – 6 meses), serigrafia (manhã e tarde – 2 meses), mecânica de moto (Só aos sábados – 6 meses), manicure (manhã e tarde – 3 meses), design de sobrancelhas (manhã e tarde – 1 mês), eletricista predial (noite – 3 meses) e bombeiro hidráulico (noite – 3 meses). Os interessados devem se inscrever na União de moradores do Geniparana, Rua são Jorge Nº 100. Mais informações 98815-7059.



Quem lembra? Ex-sem terra aparece com novo visual

Débora Rodrigues, que fez sucesso na década de 90 como a musa do Movimento dos Sem Terra, surpreendeu seus seguidores com uma foto na web.
E não foi só pelo novo visual, com os cabelos curtinhos e platinados. A ex-capa da "Playboy", que hoje é piloto de Fórmula Truck, aparece ao lado da única filha, Jaqueline, de 33 anos. "Lindas, parecem irmãs", disse um seguidor. Débora, de 50 anos, foi mãe ainda na adolescência e já é avó de duas netas. Débora Rodrigues foi descoberta numa entrevista coletiva dos Sem Terra, no início de 1997.
Rapidamente, foi alçada ao posto de musa do movimento. Em outubro do mesmo ano, estampou a capa da "Playboy". Depois, ela chegou a seguir a carreira artística e dividiu a apresentação do programa "Fantasia", no SBT, com Carla Perez.

Bruna deixa de seguir Neymar

Bruna Marquezine finalmente deu um basta em sua relação com Neymar. Solteira desde outubro, parece que a atriz realmente decidiu virar a página e parou de seguir o jogador em todas as redes sociais. Mas se engana quem acha que a bela quis cortar relações com todos os membros da família do ex-namorado. Em sua onda detox na rede, ela aproveitou para seguir Rafaella Santos, Irmã de Neymar.

Sertanejo esbanja carrão

O cantor sertanejo Gusttavo Lima postou um clique em seu Instagram ostentando um carrão da marca Lamborghini, modelo Aventador, que custa em média R$ 4,3 milhões no Brasil.

Os seguidores não perderam a chance de comentar na postagem do cantor. "Meus parabéns pelo novo brinquedinho", comentou um seguidor. "Cada um tem o merece! Parabéns menino guerreiro, que você conquiste todos os seus sonhos", elogiou outro ."Eu que emprestei a ele", brincou um fã.

Morena e loira do Tchan na Disney!

Scheila Carvalho e Sheila Mello resolveram fazer um revival da morena e da loira do Tchan na Disney. Acompanhadas das filhas Brenda e Giulia, as ex-dançarinas estão em Orlando, nos EUA, curtindo as férias. A viagem é um sonho antigo das duas conforme contou Sheila Mello – "A gente tentava há tanto tempo". "Quando nem tínhamos as meninas", completou Carvalho. Já na primeira noite, as duas foram se aventurar na montanha-russa "Space Mountain". Depois alugaram um carro e saíram para passear, Mello foi a motorista do passeio. "Aqui vamos nós para para onde a Emoção e adrenalina se misturam ao encanto e magia", comemorou Carvalho ao lado da filha.

Deborah Secco e filha vestidas de Emília

A atriz global Deborah Secco compartilhou cliques super fofos da filha, a pequena Maria Flor, fantasiada de Emília, famosa personagem do Sítio do Picapau Amarelo, da obra de Monteiro Lobato. A criança de apenas 3 anos ganhou um vestido igualzinho ao da boneca de pano e uma peruca daquelas para completar o visual para ficar bem parecida com a personagem da fábula infantil. Nem precisamos te dizer que a cena foi um ataque de fofura, né? "Emilia Flor e seu Sítio do Picapau Amarelo!", escreveu Deborah na galeria compartilhada em seu Instagram, onde Maria Flor brincava com monitoras vestidas de Emília e Narizinho. Fofa!

Aos 67, Elba Ramalho arrasa em clique

A cantora Elba Ramalho fez sucesso nas redes sociais ao compartilhar um clique daqueles no último fim de semana.

A cantora que esbanja muita vitalidade aos 67 anos aproveitou o sol da Bahia para fazer um clique belíssimo de sua boa forma.

Na legenda da foto: "Caraíva e seus encantos", registrou Elba. Nem precisamos dizer que os fãs foram à loucura com o compartilhamento: "Parabéns por ser uma relíquia viva da história da MPB!", comentou um dos fãs da cantora. "Rainha do mundo", exclamou outra seguidora. "É a beleza interior sendo exaltada, em comunhão com a natureza", disse outro seguidor. Uau!

Como remendar calça jeans rasgada entre as pernas?

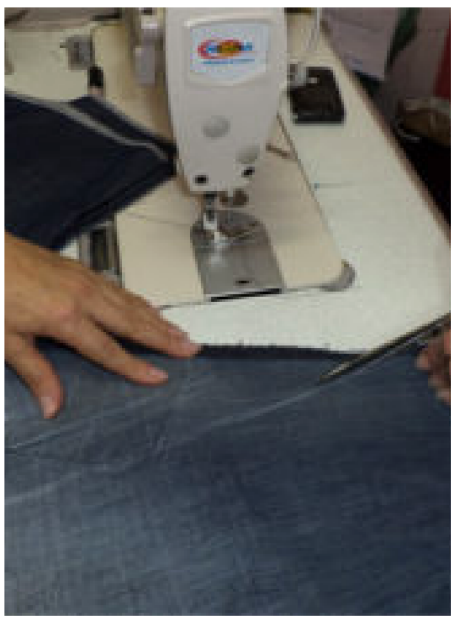
Calma, não precisa jogar a calça jeans fora! Acompanhe e veja algumas soluções práticas para esse problema com passo a passo completo

Mas, o que fazer com uma calça jeans rasgada? Quando o rasgo é na perna ou no joelho é mais fácil contornar essa situação, e até fazer do rasgo um charme, já pensou? Mas quando o estrago é entre as pernas, ou como dizem mais perto do bumbum, a solução é um pouco mais complicada, porém, não é impossível!

O desgaste do jeans costuma acontecer pelo atrito entre as pernas ao andar, rasgando a calça. Enfim, como estragou não vem ao caso, não é mesmo? Se você ama sua calça jeans e quer continuar usando, mas sem ficar com aquele rasgo ou furo horrível no traseiro aparecendo, continue lendo. As pessoas não costumam tentar isso, quando se tem uma calça jeans rasgada na bunda ou entre as pernas infelizmente a maioria das pessoas descartam a peça.

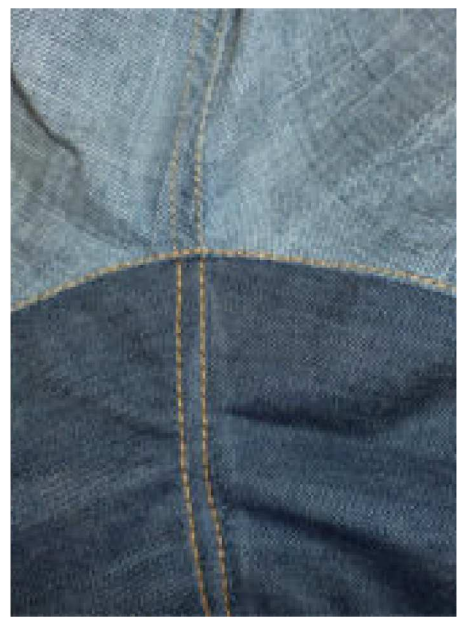
Vamos mostrar aqui abaixo o passo a passo de como fazer remendo em calça jeans.

Dobre a calça ao meio, corte toda a parte do cavalo (gancho) fora.



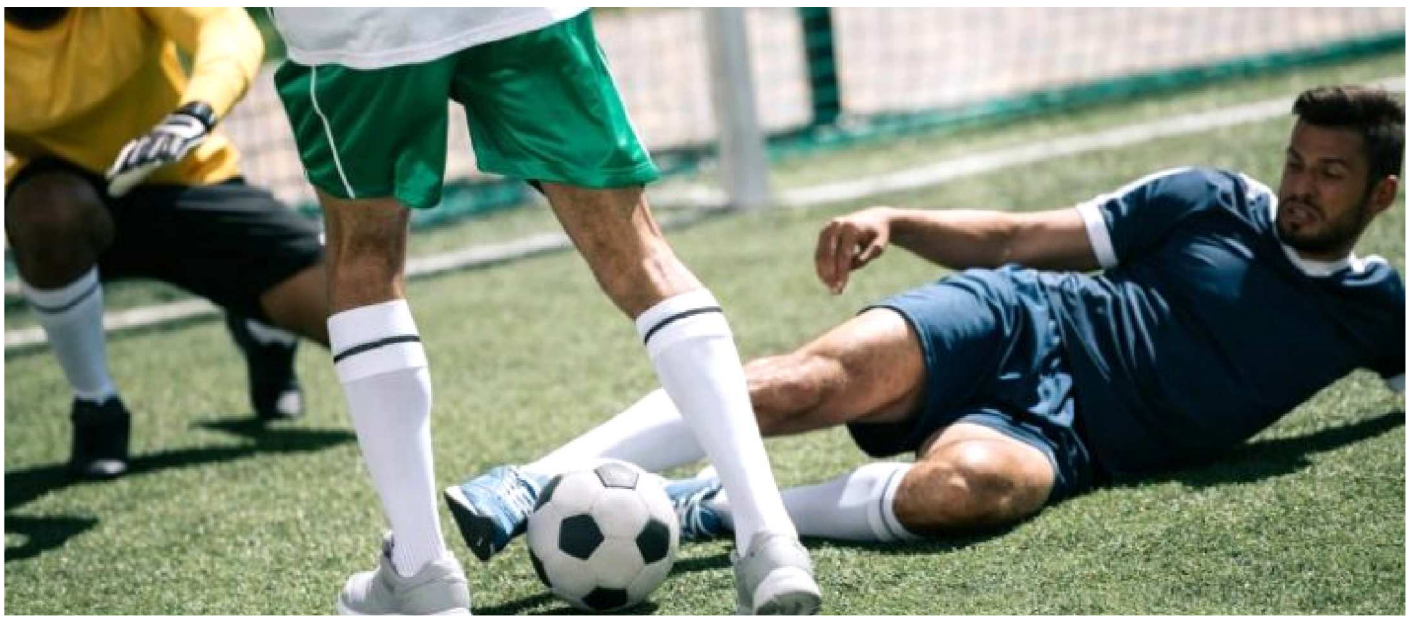
Coloque a parte que cortou fora em cima de outro jeans dobrado para servir de molde e corte deixando alguns centímetros a mais para a costura.

Costure esse novo jeans na sua calça usando uma linha da mesma cor. Note que você pode usar a mesma cor de jeans (se achar, o bom é que fica bem discreto), ou pode usar uma cor diferente e parecer que é um detalhe próprio da sua calça.



As principais lesões que afetam jogadores de futebol

As mais comuns são as lesões musculares, seguidas pelas ligamentares, ósseas e de meniscos. As musculares e ósseas têm tempo de recuperação, geralmente, curto



Mesmo o futebol sendo um esporte de muito contato e choque, o principal motivo das lesões é outro. Em uma análise feita por ortopedistas, a maior parte das lesões que afeta jogadores está relacionada com movimentos de rotação e explosão muscular.

1. Lesões no joelho

Essas é uma das principais lesões que afetam jogadores, sendo muito comuns no futebol. Os movimentos de rotação são os grandes culpados e geralmente resultam em:

– Rompimentos do ligamento cruzado anterior (total ou parcial) – uma das lesões mais graves no futebol

– Ligamento colateral-tibial

– Menisco

Os ligamentos do joelho se estendem conforme a rotação da perna, quando eles são sobrecarregados, acabam rompendo e é preciso reconstituí-los usando outros tendões, como o de trás da coxa.

2. Lesões no tornozelo

Assim como o joelho, o tornozelo também acaba sofrendo bastante com a movimentação rápida e contínua que o futebol apresenta. Além disso, esta articulação acaba sendo ainda mais vulnerável a pancadas e valas nos gramados. As lesões mais comuns nessa região são as torções (ou entorses) nos ligamentos que conectam os pés aos ossos da perna.

3. Lesões na coxa

Estas são as lesões musculares mais comuns. A coxa é composta de várias fibras que, na hora do movimento, escorregam umas sobre as outras. Quando o movimento não é uniforme, pode ocorrer um estiramento. Durante o chute, o músculo está contraído para gerar força sobre a bola. Por causa disso, os músculos posteriores são os mais afetados, podendo travar (contratura muscular) ou até se romperem. Esta contusão costuma ocorrer quando a pessoa apresenta falta de condicionamento físico e não utiliza uma técnica adequada na hora de realizar um exercício. A falta de aquecimento antes dos exercícios e cansaço extremo também podem contribuir para o seu surgimento.

4. Lesões na tíbia

A tíbia é o maior osso no corpo, que suporta o nosso peso, e fica localizada na canela. A fratura na tíbia é o tipo mais comum no futebol. Quando o uso de caneleiras não era obrigatório, elas eram mais frequentes. Nessas fraturas, a fíbula costuma ser afetada, já que é um osso bem mais fino que a tíbia e nem sempre é protegido pelas caneleiras.

5. Lesões no púbis

É chamada de pubalgia. O púbis é considerado o centro de gravidade do corpo, já que serve como junção de outros ossos e músculos importantes, por isso, é um dos lugares mais sobrecarregados na prática de futebol.

Então, o movimento repetitivo desta região provoca uma inflamação no tendão que faz a junção. Quando acontece, os narradores costumam falar que o jogador "sentiu a virilha", a famosa "puxada na virilha".

6. Fraturas

As fraturas são as interrupções na continuidade do osso, podendo ser causadas por quedas, impactos fortes ou movimentos violentos.

A fratura por estresse é muito comum no futebol e é outro tipo de lesão causada por movimentos repetitivos. A fratura por estresse é cada vez mais comum entre praticantes de esporte, é um dano ao osso normal por causa de carga repetitiva.

Os ossos que mais sofrem por estresse acabam sendo os do pé, que são finos e muito exigidos na movimentação do esporte.

7. Traumatismos

Os traumatismos são lesões ou feridas mais ou menos extensas, produzidas por ação violenta externa ao organismo, como o choque entre dois jogadores. As consequências geram traumas na estrutura e no funcionamento do organismo.

8. Lesões no rosto

Abaixo do olho, nós temos o osso zigomático, que vai até a mandíbula, formando um vão sob ele. As principais lesões que ocorrem nessa região costumam ser quando os jogadores usam os braços para proteger a bola e às vezes, com uma cotovelada, acabam afundando o osso.

9. Luxações

Uma luxação é um deslocamento repentino e duradouro, parcial ou completo, de um ou mais ossos das articulações do corpo. A luxação geralmente ocorre quando há um choque direto ou indireto sobre uma articulação, empurrando o osso para fora de sua posição normal.

Líder de facção em cana

"JP" estava fazendo uma espécie de "alistamento criminoso" de outros integrantes para uma disputa armada pelos pontos de tráfico de drogas no bairro Vila Conceição

A Superintendência Estadual de Investigações Criminais (Seic) efetuou a prisão em flagrante delito de Iuri Araújo dos Santos, 20 anos, o "JP" ou "Kauai", integrante de uma facção criminosa que atua em São Luís, notadamente nos bairros da Vila Conceição, Calhau e São Francisco. As investigações realizadas pelo Departamento de Combate ao Crime Organizado (DCCO) chegaram até JP, que exercia a função de liderança em uma das facções que promoveram vários confrontos no bairro da Vila Conceição. Ele estava fazendo uma espécie de "alistamento criminoso" de outros integrantes para uma disputa armada pelos pontos de tráfico de drogas no bairro.

JP foi preso no bairro da Ilhinha na posse de uma pistola 0.40 de uso exclusivo das forças de segurança, acompanhada de dois carregadores e 24 munições de mesmo calibre, além de cerca de 300g de maconha prensada, papel filme e balança de precisão.

Durante a ação foi cumprido um mandado de prisão preventiva em desfavor de Iuri, pela possível prática de um homicídio ocorrido no bairro da Portelinha, no Calhau, contra um adolescente.

Vale ressaltar que, quando era adolescente, Iuri dos Santos já respondeu por cinco atos infracionais análogos aos crimes de tráfico de drogas e latrocínio, que é o roubo seguido de morte, e atualmente respondia em liberdade na 2ª Vara Criminal desta Comarca pelo crime de roubo majorado. Iuri dos Santos foi encaminhado ao Complexo Penitenciário de Pedrinhas, onde está à disposição do Poder Judiciário.

Detido com drogas no Bequimão

Uma ação da equipe Albatroz e o Grupo Tático Móvel (GTM), do 8º Batalhão da Polícia Militar, na feirinha do Bequimão, em São Luís, avistou um homem em atitude suspeita, que tentou fugir e se esconder em uma casa.

Os policiais conseguiram capturar o rapaz e, ao fazer uma revista no imóvel, foram encontrados 140 pedras de crack, três porções de maconha, um simulacro de arma de fogo, uma balança de precisão, quatro celulares, um cordão dourado, duas tesouras, e material característico para a embalagem de drogas. Leonardo Magalhães Araújo, de 24 anos, foi apresentado no Plantão do Cohatrac, para serem tomadas as devidas providências.

Suspeito de tráfico preso

Durante um trabalho realizado pela Polícia Civil, por meio da Delegacia da cidade de Santa Luzia do Paruá, Francisco Carlos Silva de Oliveira, de 41 anos, foi preso suspeito pelo crime de tráfico de entorpecentes.

Segundo o delegado Elson Ramos, após quatro meses de investigação, a Polícia Civil se certificou da conduta ilegal do suspeito. Ainda de acordo com o delegado, Francisco é professor da rede municipal de ensino da cidade, fator este utilizado para não levantar suspeitas sobre o crime.

A prisão foi realizada na residência do investigado, onde foram apreendidas 281 gramas de cocaína, 158 gramas de crack e cerca de 1.172 reais em espécie. O caso foi registado na delegacia da cidade, e preso, após prestar seu depoimento encaminhado a uma unidade prisional da região.