

O IMPARCIAL

Ano XCIII Nº 35.874 | SÃO LUÍS-MA, QUINTA-FEIRA, 17 DE OUTUBRO DE 2019 | CAPITAL E INTERIOR R\$ 2,00

@OimparcialMA

@imparcialonline

@oimparcial

98 99188.8267

ARQUIVO/IMPARCIAL



Separamos algumas curiosidades de monumentos históricos de São Luís que você precisa conhecer

PÁGINA 10

ASSECOM/DIVULGAÇÃO



VALE VER: Reprodução da praça do Largo do Carmo atrai visitantes da Feira do Livro de São Luís

PÁGINA 5

PRISÃO EM 2ª INSTÂNCIA

Decisão do STF pode soltar 4,8 mil presos

O Conselho Nacional de Justiça (CNJ) rebateu dados extraídos do Banco Nacional de Prisões, mantido pelo órgão, e afirmou que 4.895 detentos podem ser beneficiados pela decisão do Supremo Tribunal Federal (STF), que pode revogar a prisão

a partir de condenações na segunda instância de Justiça. Hoje, o Supremo vai julgar três Ações Diretas de Constitucionalidade (ADCs), apresentadas pela Ordem dos Advogados do Brasil (OAB). PÁGINA 2

BOA FORMA



Os problemas de malhar em jejum

Os benefícios são muito poucos para a quantidade de riscos que uma pessoa corre ao fazer atividade física de estômago vazio, principalmente quando o jejum for improvisado.

PÁGINA 7

Alongamento não é aquecimento. Veja a diferença

PÁGINA 7

Importância da massa muscular para idosos

PÁGINA 7

REPRODUÇÃO/REDES SOCIAIS



Fábrica de gelo explode no município de Raposa

O rompimento de um cilindro que armazenava gás de amônia causou uma explosão em uma fábrica de gelo, no fim da manhã de ontem, quarta-feira (16), no Porto do Braga, no município de Raposa,

distante 17 km da capital maranhense. Os bombeiros estiveram no local realizando avaliação de toda a estrutura. Um laudo da Defesa Civil deverá liberar ou não o funcionamento da fábrica. PÁGINA 9

BUSCAS



Confirmada 3ª morte no desabamento de prédio em Fortaleza. 7 seguem desaparecidos

PÁGINA 2

HOMENAGEM

Evento na Assembleia Legislativa celebra 30 anos da Constituição do Maranhão

PÁGINA 5

JUDICIÁRIO

José Joaquim Figueiredo é eleito membro da corte do Tribunal Regional Eleitoral

PÁGINA 2

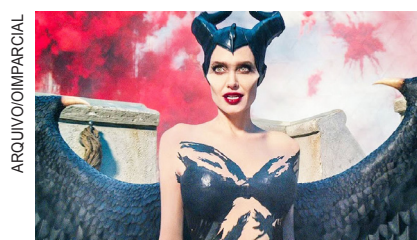
NOVA ENTIDADE Prefeitos criam Consórcio Maranhão

Prefeitos de oito municípios maranhenses criaram o Consórcio Maranhão. Para o presidente do Consórcio, esta será uma alternativa para os municípios em situação de inadimplência. PÁGINA 3

DIVULGAÇÃO



ESTREIA



Malévola volta aos cinemas mais sombria

A superprodução da Disney estreia hoje nos cinemas. Sequência do filme de 2014, *Malévola - Dona do Mal* é uma das grandes apostas da Disney neste ano e chega cerca de expectativas. PÁGINA 12

TEMPO E TEMPERATURA

Chuva	0mm	Chances: 0%
Vento	NE	23km/h
Umidade	53%	79%
Sol	05:42h	17:50h

TIRO LIVRE

Futebol é coisa séria

A indefinição do dia das eleições no Moto Club tem sido um dos principais assuntos discutidos por torcedores do Papão nas últimas semanas. Por que tanta demora? Esta é a pergunta que se repete diariamente. PÁGINA 11

TÁBUA DE MARÉ

QUI 17/10/2019

02H54	0.6M
08H54	5.7M
15H00	0.7M
20H49	5.6M



2ª INSTÂNCIA

Decisão do STF pode afetar 4,8 mil presos

Para entidades que representam juizes e procuradores, mudança no entendimento atual resultaria em graves prejuízos à sociedade

O Conselho Nacional de Justiça (CNJ) rebateu dados extraídos do Banco Nacional de Prisões, mantido pelo órgão, e afirmou que 4.895 detentos podem ser beneficiados pela decisão do Supremo Tribunal Federal (STF) que pode revogar a prisão a partir de condenações na segunda instância de Justiça.

Hoje, o Supremo vai julgar três Ações Diretas de Constitucionalidade (ADCs), apresentadas pela Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) e por dois partidos que pedem que seja declarado válido o Artigo 285 do Código de Processo Penal que afirma que “ninguém poderá ser preso senão em flagrante delito ou por ordem escrita e fundamentada da autoridade judiciária competente, em decorrência de sentença condenatória transitada em julgado ou, no curso da investigação ou do processo, em virtude de prisão temporária ou prisão preventiva”.

Ou seja, se o texto for validado pelo Supremo, a pena só poderá ser aplicada somente após o trâmite em julgado do processo, ou seja, quando todos os recursos apresentados forem julgados por todas as instâncias do Poder Judiciário. Além de soltar milhares de presos autores dos mais diversos crimes pelo país, réus condenados na Lava-Jato também serão beneficiados.

De acordo com o CNJ, “foram expedidos apenas 4.895 mandados de prisão pelo segundo grau dos Tribunais Regionais Federais e dos Tribunais de Justiça. Portanto, o número correto



ALEXANDRE DE PAULA/CB/D.A.PRESS

4.895 DETENTOS PODEM SER BENEFICIADOS PELA DECISÃO DO SUPREMO TRIBUNAL

seria de 4.895, e não 190 mil presos”.

O presidente da Associação Nacional dos Membros do Ministério Público (Conamp), Victor Hugo, afirmou que a decisão pode afetar pessoas condenadas por crimes graves. A instituição representa mais de 14 mil procuradores e promotores de Justiça. Em nota, a entidade se manifestou contra a revisão do entendimento do Supremo sobre o tema. “A eventual reversão desse entendimento implicaria em evidente retrocesso jurídico, dificultando a repressão a crimes, favorecendo a prescrição de delitos graves, gerando impunidade e, muitas vezes, até inviabilizando o trabalho

desenvolvido pelo Sistema de Justiça Criminal e em especial pelo Ministério Público brasileiro no combate à macrocriminalidade”, diz um trecho da manifestação da entidade.

Ao mesmo tempo, o Fórum Nacional de Juizes Criminais (Fonajuc) divulgou nota afirmando que, caso o tribunal derrube o entendimento que vem mantendo desde 2016, o Brasil pode se tornar “o único país de todos os Estados-membros das Nações Unidas (ONU) a não permitir a prisão após condenação em primeira ou segunda instâncias, acarretando graves consequências para a sociedade brasileira”.

PRÉDIO DE FORTALEZA

Confirmada 3ª morte. 7 seguem desaparecidos



NOVE PESSOAS JÁ FORAM RESGATADAS COM VIDA

Bombeiros confirmam a terceira morte no desabamento do edifício Andrea. Sete pessoas seguem abaixo dos escombros. A terceira vítima, uma mulher ainda não identificada, foi localizada ao meio-dia desta quarta-feira. O corpo foi retirado cerca de duas horas depois.

Bombeiros começam a chegar aos escombros no interior dos apartamentos do edifício Andrea. Nove pessoas foram resgatadas com vida e nove estão desaparecidas. Duas pessoas morreram.

Parte da equipe de resgate tira um intervalo e lancha com alimentos doados por pessoas solidárias ao trabalho dos bombeiros. Ação de resgate já dura mais de 30 horas, sem intervalo.

Foi velado e sepultado na tarde desta quarta-feira (16) Frederick Santana dos Santos, de 30 anos. Ele foi a primeira pessoa retirada sem vida dos escombros do edifício. Outras nove pessoas foram resgatadas.

Selfie

O estudante de arquitetura Davi Sampaio, que sobreviveu ao desabamento do edifício Andrea e postou uma selfie sob os escombros, deixou o hospital nesta quarta-feira (16). Ele deixou a unidade 24 horas após ser resgatado debaixo dos escombros. Ele estava acompanhado do pai e saiu sem falar com a imprensa. Davi foi a oitava pessoa retirada com vida do entulho de prédio. No total, sete pessoas foram resgatadas vivas. Outras três pessoas morreram, de acordo com o Corpo de Bombeiros. Sete pessoas seguem desaparecidas.

AMPLIAÇÃO

Deputados querem mais Caixa no Nordeste



GABRIEL JABUR/AGÊNCIA BRASÍLIA

DEPUTADOS PEDIRAM MAIS RECURSOS PARA OBRAS NO NORDESTE. AS OPERAÇÕES DA CAIXA NA REGIÃO ATINGIRAM APENAS 2,2%

Em reunião ontem com o presidente da Caixa Econômica Federal, Pedro Guimarães, deputados da bancada do Nordeste na Câmara cobraram um aumento das operações de crédito da instituição na região. O coordenador da bancada, deputado Júlio Cesar (PSD-PI), lembrou que em agosto notícia veiculada pela imprensa mostrou que as operações da Caixa com estados e municípios atingiam apenas 2,2% do total:

“Houve um protesto generalizado, uma revolta aqui da bancada. O presidente refez os números, liberou projetos que já estavam no ponto e chamou reunião com a diretoria. E aí mostrou números, crescendo oito pontos percentuais. Ele hoje traz aplicação até junho, aqueles dados eram do começo do ano”, disse Júlio César.

Pedro Guimarães explicou que o total para o Nordeste hoje está em torno de 11% e que os números se referem apenas a obras de infraestrutura.

Para elevar ainda mais o percentual, ele contou que a Caixa vem fazendo visitas aos municípios nordestinos para treinar as prefeituras sobre as exigências de contratação.

Crédito rural

O presidente da Caixa disse ainda que a instituição pretende elevar de R\$ 4 bilhões para R\$ 30 bilhões até 2022 a sua participação no crédito rural e que um dos focos é a região Nordeste:

“O crédito agrícola nunca foi o foco da Caixa. E muito menos no Nordeste. O Nordeste não era nem 2% do crédito agrícola da Caixa, que já era baixo. Isso acabou. Vamos ter crédito agrícola. Em especial porque a região Nordeste, como a Norte, tem várias áreas importantes de desenvolvimento social e econômico. Então teremos dois grandes grupos de foco no crédito

agrícola. Aquele que é de longo prazo para silos e beneficiamento. E o social”, disse.

Pedro Guimarães informou que uma portaria lançada este mês pelo governo vai permitir a redução dos custos de contratação para os prefeitos porque a fiscalização de obras foi simplificada, possibilitando a redução de taxas de administração.

Festas juninas

Outra iniciativa citada por Guimarães foi a abertura de três novas superintendências da Caixa no Nordeste – Pernambuco, Paraíba e Maranhão – a partir da desativação de duas outras em São Paulo e uma em Minas Gerais. Também anunciou que a Caixa vai patrocinar festas juninas nordestinas.

O deputado Júlio Cesar elogiou a redução das taxas de juros dos empréstimos pessoais que vem sendo praticada pela Caixa, mas pediu redução também das tarifas bancárias.

ELEIÇÃO JUDICIÁRIO

Joaquim Figueiredo eleito na Corte Eleitoral



DESEMBARGADOR JOAQUIM FIGUEIREDO OBTVEU 17 VOTOS

O desembargador Joaquim Figueiredo, atual presidente do Tribunal de Justiça do Maranhão, foi eleito, nesta quarta-feira (16), para a vaga de membro titular do Tribunal Regional Eleitoral (TRE/MA), na Categoria Desembargador, para o biênio 2020-2022.

A votação aconteceu em sessão plenária administrativa do TJMA, após a comunicação oficial do atual presidente da Corte Eleitoral, desembargador Cleones Cunha, de que, no dia 16 de maio do próximo ano, ocorrerá o encerramento do seu primeiro biênio como membro titular do TRE.

A eleição, com participação de 28 desembargadores, deu a vitória ao desembargador Joaquim Figueiredo, que obteve 17 votos, contra 11 da desembargadora Angela Salazar, que também registrou candidatura.

O magistrado eleito agradeceu a Deus, a sua família, aos seus pares na Corte, entre eles a desembargadora Angela, ressaltando a maneira como a magistrada tem se comportado, e a quem não considerou uma adversária.

“Foi uma disputa democrática e – saiba – que continuo tendo o mesmo carinho e o mesmo respeito – não só pela senhora – pelos colegas que sufragaram seu nome. Que Deus abençoe a todos”, resumiu o desembargador Joaquim Figueiredo.

Pouco antes, a desembargadora também agradeceu aos colegas que votaram em seu nome e desejou ao desembargador Joaquim Figueiredo muito sucesso à frente da vaga alcançada no TRE.

“Que Deus o abençoe nessa sua nova função, nessa sua nova missão no Tribunal Regional Eleitoral”, desejou Angela Salazar.

SENADO

Recurso do pré-sal vai ajudar os municípios

Projeto destina 30% do que a União arrecadar no leilão aos entes federados. Estados e Distrito Federal ficarão com 15%, ou R\$ 10,9 bilhões, e municípios receberão outros 15%

O Senado aprovou nesta terça-feira (15), por unanimidade, o projeto que garante a distribuição a estados e municípios de parte do bônus de assinatura do leilão de campos excedentes do pré-sal. O senador Weverton (PDT-MA), líder do PDT no Senado, afirmou que a bancada do partido votou pela aprovação do PL 5.478/2019. “Votamos para ajudar os municípios a enfrentar a crise. Embora não seja o texto que queríamos, é importante que a gente garanta esse respiro para os cofres das prefeituras e dos governos. Vamos juntos, firmes na luta por mais estrutura para as nossas cidades”, explicou o parlamentar.

A posposta destina 30% do que a União arrecadar no leilão aos entes federados. Estados e Distrito Federal ficarão com 15% — ou R\$ 10,9 bilhões, se todos os campos forem leiloados — e municípios receberão os outros 15%. “Eu não vou ficar aqui lamentando porque nós temos que olhar para frente, mas, claro que este critério modificado prejudica diretamente os estados do Nordeste. Porém, com o momento que estamos vivendo, precisamos ver o que é concreto. Nós votamos para que os municípios possam ter um alento”, ressaltou.

Para a divisão entre as prefeituras, os critérios seguidos serão do Fundo de Participação dos Municípios (FPM), que leva em consideração parâmetros como a desigualdade regional e a renda per capita para beneficiar as populações com menor índice de desenvolvimento. “Nós sabemos que não vai resolver o problema, mas,



PROJETO DE LEI FOI APROVADO E AGORA TEXTO PASSARÁ PELA SANÇÃO PRESIDENCIAL

caso isso não seja feito, a situação dos municípios vai se agravar ainda mais e nós estamos falando de situação real, de cidades que hoje não conseguem pagar a folha”, afirmou.

O rateio entre as prefeituras seguirá os critérios do Fundo de Participação dos Municípios (FPM), que considera parâmetros como a desigualdade regional e a renda per capita para beneficiar as populações com menor índice de desenvolvimento. Já o critério de distribuição para os estados foi o ponto que demandou maior esforço dos parlamentares por um acordo.

A Emenda Constitucional 102 que estabeleceu esses percentuais, determina que as unidades da Federação recebam os recursos segundo critérios do Fundo de Participação dos Esta-

dos (FPE). Essa regra agrada aos entes mais pobres, que receberiam um rateio proporcionalmente maior em razão da tentativa de se equalizar as distorções regionais.

Com a nova regra de distribuição, incluída pela Câmara, apenas dois terços ficam distribuídos segundo o FPE e a parte restante obedecerá a um critério para compensar as perdas dos estados exportadores com as desonerações fiscais determinadas pela Lei Kandir. Além disso, o projeto garante ao Rio de Janeiro, estado confrontante (de onde será efetivamente retirado o petróleo), 3% (R\$ 2 bilhões) da parcela da União, que ficará com 67% do bônus. Após aprovação no Plenário do Senado, o PL 5.478/2019 terá que passar pela sanção presidencial.

MOBILIDADE MUNICIPAL

Prefeitos criam Consórcio Maranhão



PARA O PRESIDENTE DO CONSÓRCIO, ESTA SERÁ UMA ALTERNATIVA PARA OS MUNICÍPIOS EM SITUAÇÃO DE INADIMPLÊNCIA

Prefeitos de oito municípios maranhenses se uniram para criação do Consórcio Maranhão com objetivo de ampliar a mobilidade das ações da Federação dos Municípios do Estado do Maranhão.

O consórcio terá como presidente o prefeito Juran Carvalho (Presidente Dutra); vice-presidente Jailson Fausto Alves (Lima Campos) e secretário geral Júnior Cascaria (Poção de Pedras). O conselho fiscal contará com a participação dos prefeitos Erlanio Xavier (Igarapé Grande), André Dourado (Carutapera), Maria da Luz (Governador Eugênio Barros) e dos suplentes Eudina Costa (Bernardo do Mearim) e Edijacir Leite (Lago dos Rodrigues).

Juran Carvalho acredita numa adesão em massa dos gestores maranhenses ao consórcio em curto espaço de tempo. “Vejo o Consórcio Maranhão como um grande avanço para todos os prefeitos do estado, principalmente pelo seu vínculo com a Fa-

mem. Através deste instrumento os gestores vão poder obter recursos junto ao governo federal para seus municípios”, sublinhou o prefeito Juran Carvalho. Para o presidente do Consórcio, este será uma alternativa para os municípios em situação de inadimplência.

Gestão municipal

Como entidade jurídica de direito público de natureza autárquica, o Consórcio será uma ferramenta para que a Famem obtenha maiores conquistas nos pleitos do movimento municipalista no estado. Por meio do Consórcio Maranhão, as prefeituras consorciadas conseguirão maior poder de manobra em ações administrativas e operações financeiras.

Sem qualquer custo, os prefeitos poderão se participar do consórcio a qualquer momento de maneira espontânea e incondicional. Entre os benefícios, o consorciado poderá participar de compras coletivas, permi-

tindo aquisição de produtos com registro de preços mais reduzidos e licitações mais céleres.

Vinculado a Famem, o consórcio e possibilitará ainda resolução de alguns problemas comuns enfrentados pelos gestores de municípios de médio e pequeno porte, como a questão do lixo. São problemas como, por exemplo, a destinação de resíduos em obediência às leis da Polícia Nacional de Resíduos Sólidos.

O ato de fundação do novo consórcio ocorreu na manhã desta quarta-feira (16) na sede da Famem, em São Luís, em reunião convocada pelo presidente Erlanio Xavier, autor da iniciativa de criação da entidade.

O prazo para adequação dos municípios se encerra em julho de 2020, para municípios com população acima de 50 mil habitantes. Para os municípios de população inferior a este contingente, o prazo se estende a mais um ano.

BASTIDORES
Raimundo Borges
bastidores@oimparcial.com.br



Qual a saída?

Crise, por natureza, não tem dono nem área específica em que pode ser achada, medida, odiada ou recusada. Ela está na política, na economia, na medicina, na psiquiatria e na família. No Brasil, a crise se estabeleceu em todas as áreas, ganhou robustez e aprofundou ainda mais o fosso entre a riqueza e a pobreza. Ontem, o IBGE divulgou nova pesquisa na qual mostra que o rendimento médio mensal obtido com trabalho do 1% mais rico da população brasileira atingiu, em 2018, o equivalente a 33,8 vezes o ganho obtido pelos 50% mais pobres.

No topo da pirâmide social, o rendimento médio foi de R\$ 27.744; na metade mais pobre, míseros R\$ 820. É uma distância inalcançável pela multidão que precisa fazer todo tipo de ginástica para sobreviver com tão pouco. Mereceria, com mérito, até ganhar um Prêmio Nobel de Economia, pela extrema capacidade de resistir às adversidades econômicas que o atingem, em cheio, ano após ano. Essa diferença medida em 2018 pelo IBGE entre a renda de 1% dos ricos e os 50% mais pobres é histórica e recorde. Aliás, sociologicamente falando, é um escândalo.

Quando os pesquisadores falam em desigualdade social, as elites brasileiras torcem o nariz e consideram tal colocação como uma falácia. “Coisa de comunista”. O fenômeno da brutal desigualdade entre ricos e pobres não é um caso isolado do Brasil. No mundo, os ricos estão sempre mais ricos e os pobres... Fazer o quê? Em 34 países, diferença entre ricos e pobres alcança maior nível em 30 anos, aponta OCDE, instituição da qual Brasil, China e Índia não fazem parte. Mas conclui que essa tendência prejudica o crescimento econômico mundial, e apela para que governos invistam em distribuição de renda e no acesso à educação.

Precisa ser estudioso para saber que a desigualdade destrói qualquer projeto de desenvolvimento no modelo atual no Brasil? Lógico que quando o pobre fica menos pobre, ele passa a ingressar no mercado e consumo, que alimenta a cadeia produtiva em todas as áreas. E quando a distribuição de renda tem amparo na educação, não tem como as coisas darem erradas na economia. De 2017 para 2018, por exemplo, o ganho dos 10% mais pobres caiu 3,2% (para R\$ 153 em média), enquanto o do 1% mais rico aumentou 8,4% (para R\$ 27.774). Basta olhar para os balanços dos bancos e comparar com os dos supermercados, por exemplo.

Constituinte

Dos 42 deputados estaduais que produziram a Constituição do Maranhão em 1989, apenas o caxiense José Gentil está presente agora no Plenário da ALEMA. Os 30 anos da Carta serão comemorados hoje pela Assembleia Legislativa, cujo ato está programado à altura de sua importância histórica, pelo presidente da Casa, Othelino Neto, do PCdoB.

Cidadania

O senador Weverton, nascido em Imperatriz, receberá hoje à tarde, em sessão solene na Câmara Municipal, o título de cidadão de São Luís, cidade por onde começou toda sua vida política, em movimento estudantil, até ser eleito senador com a votação histórica de quase 12 milhões de votos. A proposta do título é do vereador Pavao Filho.

“Não quero tomar o partido de ninguém”

Do presidente Jair Bolsonaro sobre crise no PSL, que nega querer tomar para si o controle. Diz não ter mágoa do presidente Luciano Bivar de quem exige transparência, e esta semana sofreu operação da PF em seus endereços.

1 O vice-governador Carlos Brandão segue construindo pontes para aproximar o governo estadual das classes políticas e empresariais. Junto com o secretário da Casa Civil, Marcelo Tavares, Brandão promoveu um encontro com vários prefeitos dos municípios que fazem parte do Consórcio Conguarás – 10 cidades da Baixada.

2 Os gestores municipais ouviram de técnicos da secretaria da Infraestrutura (Sinfra), que as obras da ponte Central/Bequimão, sobre o Rio Pericumã, estão a todo vapor e de dentro do cronograma. A previsão de inauguração é 2021. A ponte é fundamental para o desenvolvimento de toda a região da Baixada.

3 O deputado federal Gil Cutrim decidiu pedir autorização ao TSE para deixar o PDT, sem risco de perder mandato por infidelidade. Já o seu irmão, deputado estadual Glalbert Cutim, 1º vice-presidente da ALEMA, nem pensa em trocar de legenda. Afinal, sua relação com o senador Weverton Rocha permanece inalterada no partido.

Tática da surpresa

Usando a tática de guerra do “fator surpresa”, o presidente do Tribunal de Justiça do Maranhão, José Joaquim Figueiredo dos Anjos acabou eleito ontem, com 17 votos (por antecipação), membro do Tribunal Regional Eleitoral do Maranhão (TRE), para o biênio 2020/2021. A desembargadora Ângela Salazar obteve 11 votos.

Bem articulado

Com a eleição de ontem, José Joaquim José Joaquim deu um salto rumo à presidência do TRE em maio, com o fim do mandato de Cleones Cunha. Mas, para isso, terá que acertar o passo com o desembargador Tyrone José Silva, atual corregedor do TRE, natural sucessor do presidente. Outro aspecto é a força eleitoral de Joaquim na eleição do sucessor no TJ. Ele apoia Lourival Serejo contra Nelma Sarney.

São Luís, quinta-feira, 17 de outubro de 2019



Cultura e barbárie

ARNALDO VIEIRA SOUSA

Advogado, Professor Vieira.arnaldo@hotmail.com

Entre os dias 5 e 6 de outubro, um dos conteúdos mais compartilhados na internet brasileira foi o vídeo em que a apresentadora Titi Müller, com muita sagacidade e bom humor, colocou nos microfones da transmissão do Rock in Rio um coro de milhares de pessoas, em algum tipo de catarse coletiva, mandavam Bolsonaro “tomar lá onde as patas tomam” (com todo respeito às patas) enquanto aguardavam o início do show da Anitta.

Nos mesmos dias, houve intensa discussão sobre o chamado Espaço Favela do Rock in Rio e se esse espaço serviria para dar visibilidade à produção cultural plural das comunidades do Rio de Janeiro ou se serviria, antes, para vender uma versão caricatural e gourmetizada, ao dar “permissão” para que as manifestações culturais tivessem um espaço delimitado de apresentação, quando essas mesmas atividades seguem criminalizadas do lado de fora dos muros do Rock in Rio e a maioria dos moradores das comunidades não teriam acesso ao festival.

Enquanto isso, a Superintendência Regional do Trabalho do Rio de Janeiro encontrou funcionários responsáveis por carregar

instrumentos e equipamentos musicais dormindo embaixo dos palcos, depois de terem sido submetidos a uma jornada dupla de trabalho e forçados a bater o ponto de saída horas antes, para mascarar as irregularidades.

De outro lado, o criador do Rock in Rio, Roberto Medina, esteve pessoalmente envolvido na direção dos vídeos de campanha de Bolsonaro.

Além disso, o contrato da empresa de publicidade de Medina com o governo federal, iniciado em 2019, foi renovado por mais um ano, ao custo de R\$ 132 milhões de reais dos cofres públicos para vender a reforma da previdência e o pacote anticrimes como a panacéia dos nossos problemas, enquanto são, em verdade, medidas que tendem a agravar as diferenças sociais e punir os pobres pela pobreza.

Na semana passada, foi divulgada a programação de mais uma edição do Lollapalooza, outro festival internacional de grande porte, contando com a presença de consagrados artistas nacionais e internacionais, com a possibilidade de novos protestos contra o governo federal, a exemplo dos que ocorreram esse ano.

Desde a edição de 2018, a organização do evento tem sido investigada por denúncias de que moradores de rua têm sido explorados na montagem dos palcos, recebendo R\$

50 reais por dia para trabalhar 12 horas. As denúncias partiram da Pastoral do Povo e dos próprios moradores de rua, tendo sido repercutidas em reportagem pela Folha de São Paulo em abril do ano corrente.

Walter Benjamin, em suas Teses sobre o Conceito da História, nos ensina que “nunca houve um monumento da cultura que não fosse também um monumento da barbárie. E, assim como a cultura não é isenta de barbárie, não o é, tampouco, o processo de transmissão da cultura.”

Cultura e barbárie não se excluíram no processo civilizatório, mas, antes, andam juntas ao longo do percurso histórico. A constatação dessa relação entre a produção cultural na sociedade capitalista e a dominação e exploração de homens sobre outros não pode conduzir ao cinismo de afirmar “que as coisas são assim mesmo” e que “se todos exploram, a ação individual não faz diferença”.

Tal conduta é mais um artifício do conformismo que quer se assenhorar das nossas ações e nos garantir um sono tranqüilo pautado num duplice movimento de, por um lado, negação da barbárie que nos cerca e, por outro, sensação de que fizemos tudo ao nosso alcance ao gritar a plenos pulmões contra o governo, da segurança dos muros que protegem a nós e aos nossos privilégios.

ARTHUR ALMADA LIMA FILHO

Nem 8 nem 80: Ele faz hoje 90 anos

EDMILSON SANCHES

edmilsonsanches@uol.com.br

A Estação Ferroviária em Caxias estava abandonada, ruindo. Um caxiense, Arthur Almada Lima Filho, resolveu “comprar briga”. Investiu tempo, talento, paciência, capacidade de luta e de gestão etc. e recuperou o prédio e o transformou na portentosa e orgulhosa sede do Instituto Histórico e Geográfico de Caxias, que Arthur fundou e dirigiu.

O passado só ainda está presente e somente terá algum futuro se dele tiverem cuidadores como Arthur Almada Lima Filho.

Aos 90 anos, que se completam exatamente neste 17 de outubro de 2019, esse renovado Arthur senta-se à sua tábua quadrada e pequena no remodado prédio da Estação Ferroviária, cuida de aspectos da gestão do Instituto e aplica-se a ler, estudar, pesquisar, escrever, quase sempre sobre fatos históricos de Caxias.

Anatole France, escritor francês (1844–1924), disse que “(...) o passado é o nosso único passeio e o único lugar onde podemos escapar a nossos aborrecimentos diários”, pois “o presente é árido e turvo, o futuro, oculto”. É o caso de Arthur Almada de Lima Filho, que gosta de passear no passado de Caxias, e o faz sem aborrecimento, pois o passado caxiense é, para ele, desafio e combustível, é mister e mistério de arqueólogo, que se vai descobrindo camada a camada, limpando as contaminações, rearrumando em ordem lógica, até a leitura e documentação final.

O paulista Eduardo Paulo da Silva Prado, que nem o Arthur, era homem do Direito e escritor; também acadêmico, foi membro fundador da Academia Brasileira de Letras. Viveu só 41 anos, tempo bastante para, entre seus amigos, contarem-se, entre outros, portentos literários e intelectuais como Eça de Queirós e Ramalho Ortigão. Eduardo Prado escreveu: “Certamente o homem deve viver

no seu tempo, mas a tendência para a contemplação do passado é um dom nobilíssimo da sua alma”. Mais do que contemplar, Arthur Almada Filho, no caso do passado de Caxias, quer contribuir para organizá-lo, trazê-lo ao presente para garantir-lhe algum futuro. Como constatou o filósofo e poeta francês Paul Valéry, 146 anos de nascimento em 30 de outubro de 2017: “O passado (...) age sobre o futuro com um poder comparável ao do próprio presente”.

Em geral, Caxias pouco sabe dos esforços e da história, das lutas, lides e lidas desse Arthur Filho, filho caxiense que, à maneira de Bilac,

“ama com fé e orgulho” a terra em que nasceu. Juiz de Direito, desembargador, vice-presidente e presidente do Tribunal Regional Eleitoral do Maranhão, presidente da nascente universidade estadual maranhense, é citado no prestigioso e internacional “Who’s Who”, seus votos como jurista são transcritos em obras de Direito, tem seu nome na testada de prédios públicos, seja em fórum seja em escola estado adentro, tais os méritos que a sociedade maranhense quis reconhecer e homenagear. Ex-reitor da UEMA, autor de livros, pesquisador infatigável, magistrado intimorato, tem honrado o nome e o ofício do pai e o conceito da família — família que, no passado e no presente (e, pelo visto, para o futuro também), legou tanta gente inteligente para Caxias, o Maranhão e o Brasil.

Pelos feitos que fez, certamente não lhe cabe a observação do educador e abolicionista norte-americano Horace Mann (século 19): “Tenha vergonha de morrer até ter obtido alguma vitória para a Humanidade”.

Arthur e eu somos conterrâneos, confrades e amigos, pertencemos às sadias — e lutadoras — hostes do Instituto Histórico e Geográfico do Maranhão (IHGM), do Instituto Histórico e Geográfico de Caxias (IHGC), da Academia Caxiense de Letras (ACL) e da Academia Sertaneja de Letras, Educação e Artes

do Maranhão (Asleama). E não estamos apenas para estar ou ser, mas para fazer.

É preciso conviver um pouco com o Arthur para ver-lhe os esforços em nome de coisas e causas coletivas. É preciso estar perto para sentir-lhe o entusiasmo e satisfação quando da descoberta de um novo nome de caxiense de talento, ou nova informação sobre Caxias, dados que zanzavam por aí, escondidos sob a poeira da História ou encobertos pelo pó do desinteresse humano.

No fim do ano 2013, Caxias e o Maranhão receberam de presente uma obra (“Efemérides Caxienses”) em que Arthur Almada organizou, sistematizou e sintetizou eventos passados, com nomes e datas da História caxiense, mas com pontos de contato com a História maranhense e brasileira. Como diz o Arthur, ausente todo laivo de ufanismo: “Sem a História de Caxias não há História do Brasil”. E, com ardor e energias moças, já organiza e escreve novas obras de fôlego, como um livro de perfis biográficos e um avançado “Dicionário Biobibliográfico de Autores Caxienses”. Entre outros...

É esse conterrâneo, caxiense com muito orgulho, que aniversaria neste 17 de outubro de 2019: nada menos do que 90 anos fazendo valer a

pena o dom da Vida recebido e da dedicação com que se entregou à Justiça, ao Direito, à Educação, à Imprensa, à História e à Cultura.

Esse caxiense de boa cepa sabe, já há muito tempo mas sobretudo a esta altura da vida, que, como ele, muitos de nós, neste jogo da existência, temos mais passado que futuro. E disto nem ele nem nós temos receio. Pois, para nós, para gente do naipe de Arthur Almada Lima Filho, o passado nos fortalece.

Como no dizer do poeta e dramaturgo francês Henry Bataille (1872—1922):

“O passado é um segundo coração que bate em nós”.

Parabéns e feliz aniversário, Arthur. Saúde e paz, amigo.

Comunicação: o cisne e o patinho feio

RUY ALTENFELDER

Presidente da Academia Paulista de Letras Jurídicas (APLJ) e do Conselho Superior de Estudos Avançados (Consea/Fi-esp)

Todos aqueles que, de alguma forma, estão envolvidos com as questões estratégicas das empresas devem estar notando que aquela comunicação tipo “patinho feio”, sem o glamour e o impacto imediato da propaganda, começa a ganhar, tal qual na fábula infantil, o status de “cisne”. Empresas e entidades de classe estão discutindo uma série de mídias alternativas, segmentadas. Enfim, a comunicação começa a ser tratada como área estratégica de resultados. O que está motivando essa mudança? O que está fazendo as decisões de comunicação subirem, de forma irreversível, para a direção das empresas?

Uma primeira constatação indica que o sucesso empresarial depende muito da forma como as organizações se relacionam com os seus públicos internos e externos. São acionistas; funcionários e seus sindicatos; consumidores; executivos; autoridades, imprensa e formadores de opinião; comunidades organizadas e sociedade em geral. Públicos que, dependendo do porte da empresa e de seus objetivos, são o que qualquer manual de sociologia caracterizam como massa. Ou seja, milhares de pessoas para as quais a empresa deve sinalizar, de forma clara e transparente, suas mensagens e intenções.

Os públicos empresariais, formados de cidadãos com um leque de escolhas jamais visto, proporcionado pela concorrência, têm um poder de fogo que pressiona as empresas e exige uma comunicação específica. Tudo isso tem reflexo direto na forma como o marketing empresarial direciona as suas verbas. Agora, ele precisa criar um mix de comunicação e dividir seu bolo entre a propaganda e um sem-número de formas para chegar até os públicos de interesse da empresa.

Uma parcela significativa das empresas brasileiras está atenta e proativa dentro desse processo. O que significa que suas comunicações empresariais estão enfrentando de forma competente os desafios vindos da globalização da economia, privatização, o consumidor-cidadão e o comportamento ecológico e ético. Uma nova atitude em relação à produção e a tudo o que isso significa pressupõe um enorme conjunto de informações a ser decodificado, didatizado, de forma convincente e estimulante.

Todo o tipo de mídia segmentada foi criada e direcionada para os batalhões de trabalhadores decididos a diminuir os defeitos, os custos de produto final ou conquistar clientes. No front dos consumidores, a tarefa da comunicação tem sido gigantesca porque, dentro de um mercado competitivo, envolve a satisfação e o atendimento de um comprador que se transformou em cidadão e que exige todo o tipo de informação sobre o produto ou serviço. O atendimento ao consumidor é a grande bandeira de marketing. Podemos ver que o diálogo das empresas com os seus públicos, na maioria das vezes, é mediatizado.

Ou seja, a empresa utiliza algum tipo de meio de comunicação para chegar até o seu acionista, seu funcionário, entre outros. Permanentes, ou não, são dezenas as mídias empresariais, e as soluções encontradas por cada empresa são criativas e surpreendentes. É, talvez, o grande cuidado que os gestores empresariais devem ter na busca e operação dessas soluções, seja o de não subestimar o seu público, direcionando a eles veículos de comunicação mal-feitos editorialmente e industrialmente. Os públicos empresariais estão acostumados com os padrões de qualidade dos veículos de massa e vão refutar tudo aquilo que não for competente.

Outra preocupação passa pelos padrões éticos da comunicação empresarial. A primeira regra para o sucesso é dizer sempre a verdade. A busca pela qualidade, pela excelência na produção, passa também por um novo comportamento ético. Todos os que tem responsabilidades estratégicas dentro das empresas sabem que estamos participando de um momento em que as empresas não são mais ilhas isoladas atrás de altos muros. Hoje, a sobrevivência e o sucesso empresarial é consequência direta da competência em se comunicar.

O IMPARCIAL

EMPRESA PACOTILHA SA

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

Pedro FreireDiretor-Presidente
pedrofreire@oimparcial.com.br**Raimundo Borges**Diretor de Redação
borges@oimparcial.com.br**Patrícia Freire**Gerente financeira
patriciafreire@oimparcial.com.br**Celio Sergio**Superintendente de Produção
celiosergio@oimparcial.com.br

FALE CONOSCO - GRUPO O IMPARCIAL

JORNALISMO

O Imparcial: (98) 3212-2006

COMERCIAL

Impresso: (98) 3212-2030/2087
Digital: (98) 3212-2081

OUTROS

Financeiro: (98) 3212-2086

Recepção: (98) 3212-2000

Presidência: (98) 3212-2001

REDES SOCIAIS

Whatsapp: (98) 99188-8267

facebook.com.br/oimparcialma

Twitter: @oimparcialonline

Instagram: @oimparcial

www.oimparcial.com.br

São Luís, quinta-feira, 17 de outubro de 2019

HISTÓRICO

Largo do Carmo é reproduzido na FeliS

Além de patrocinar a feira literária, a Vale apresenta estande com reprodução de prédio e praça turística do Centro Histórico de São Luís

O Largo do Carmo é um dos destaques da 13ª Feira do Livro de São Luís (FeliS). O local, que foi palco de momentos marcantes da história da capital maranhense, além de inspiração para os escritores do estado, foi reproduzido no estande que a Vale preparou para a edição deste ano da feira literária, que também conta com o patrocínio da mineradora.

Além da reprodução do Largo do Carmo, o estande apresenta diversas ações voltadas para a valorização do patrimônio Cultural do Maranhão. No espaço que valoriza a interação, o público poderá conferir algumas curiosidades sobre o Largo do Carmo, como lembrar que o local foi centro palpitante de São Luís, espaço de discussões políticas, boêmia e vida comercial da cidade.

O estande também apresenta os tradicionais janelões do Centro Histórico, que servirão para o público conferir as informações sobre os principais investimentos da Vale no estado, a exemplo das reformas do Largo do Carmo e da Praça João Lisboa. As reformas e revitalizações desses espaços são mais uma das iniciativas de preservação e valorização do patrimônio que a empresa está realizando em parceria com o Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan) e a Prefeitura Municipal de São Luís.

Durante a feira, o visitante, especialmente as crianças, receberá uma revistinha para colorir, mostrando os



LARGO DO CARMO FOI REPRODUZIDO NO ESTANDE DA VALE NA FEIRA DO LIVRO

principais pontos históricos de São Luís, onde a Vale já realizou algum tipo de apoio. Haverá ainda contação de histórias e oficinas de pintura e customização de lápis.

Na programação do estande, a contação segue até sexta-feira (18), das 10h30 às 10h50; das 14h30 às 15h50; das 15h30 às 15h45 e das 18h30 às 18h50. A oficina de customização de lápis será das 17h às 17h30.

Nos dias 19 e 20, o estande tem contação de história das 10h30 às 10h50, das 11h30 às 11h50, 15h30 às 15h50 e das 16h30 às 16h50. A oficina de pintura será das 17h às 17h30. Com mais dois horários no domingo, às 18h30 e às 19h30.

Para encerrar a programação de sábado, 19, a Banda da Estação Conhecimento de Arari apresenta um sarau às 19h, que vai animar a 13ª FeliS com canções regionais e recital de poesias.

A Fundação Vale também participa da 13ª edição da Fera do Livro de São Luís com rodas de conversa sobre "Leitura e Literatura em Unidades Prisionais", "Rotas e Redes Literárias – trilhando caminhos para a leitura nas escolas", "Literatura na Educação de Jovens e Adultos", "Leitura, trajetória de vida e território" e "Letramento racial e trajetória de vida".

As ações iniciam hoje e seguem até sábado (19), nos espaços Casa do Professor, Espaço Mulher e Café Literário.

VAZAMENTO

Ibama não encontra manchas de óleo no mar



ÓLEO FOI ENCONTRADO EM PRAIAS DO NORDESTE

O monitoramento de imagens de satélite da costa brasileira para investigar a origem das manchas de óleo no Nordeste não mostra indícios da substância na superfície marinha. O resultado da análise reforça a teoria de que o óleo, que já contamina 166 localidades, não veio boiando pelo oceano até atingir as praias, mas que estava submerso, o que dificulta a localização da origem do vazamento.

Um servidor da Coordenação-Geral de Emergências Ambientais do Ibama que não quis se identificar garantiu que, segundo a análise, é possível concluir que a mancha de óleo não chegou à costa brasileira pela superfície do Oceano Atlântico.

"Ela está vindo na coluna d'água, submersa e fora do mar territorial brasileiro. Isso é certeza. Neste caso não tem o que fazer em termos de monitoramento por satélite e todo o esforço com sobrevoos de aeronaves é sem sentido. O Ibama não tem condições de fazer mais nada", diz o servidor.

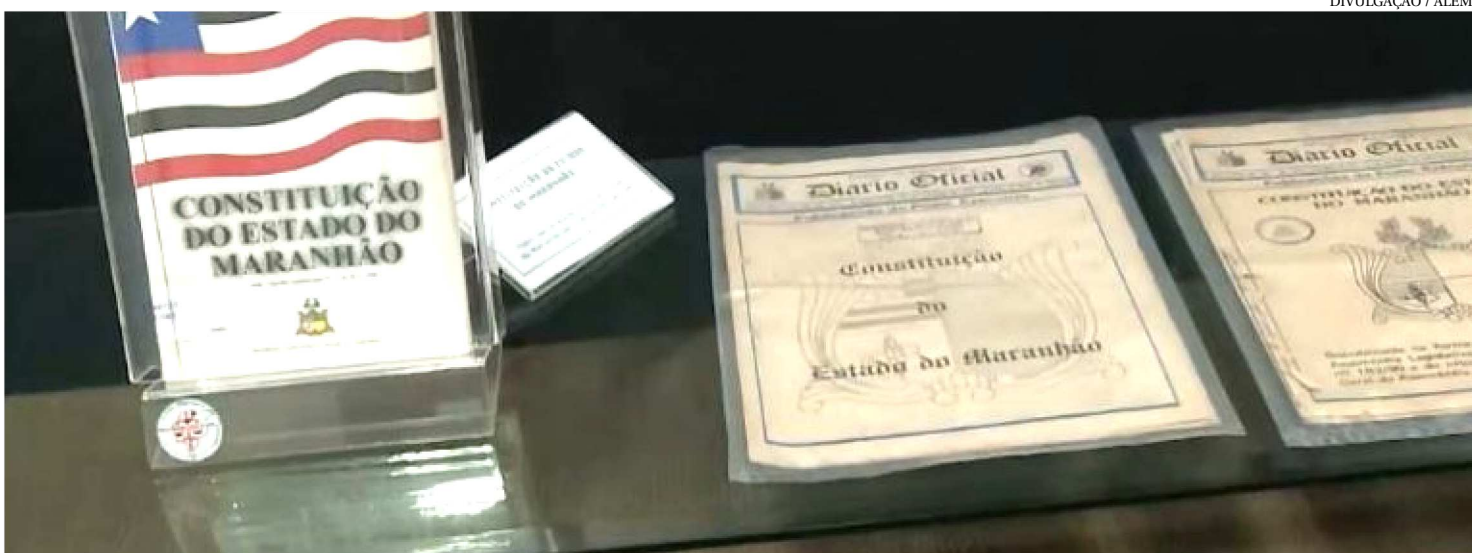
O monitoramento do Ibama, que está sendo atualizado diariamente, analisa imagens de satélites brasileiros e também de equipamentos da Nasa e da Agência Espacial Europeia (ESA, na sigla em inglês) feitas desde o dia 1º de agosto. O Ibama não divulgou ainda o resultado completo dessa análise.

Segundo servidores ouvidos pela reportagem, o número de imagens aéreas do oceano é escasso, o que dificulta o trabalho. Em alguns dos dias analisados, nenhuma imagem foi capturada no trecho do sul da Bahia até a Venezuela pelos satélites analisados. Na maioria dos dias apenas uma imagem foi obtida.

No geral, os satélites são mais eficazes em trechos mais próximos da costa. Por isso, o servidor avalia que a origem do óleo está fora do mar territorial brasileiro.

CARTA MAGNA

Constituição do Maranhão completa 30 anos



DOCUMENTOS ORIGINAIS DA ELABORAÇÃO DA ATUAL CONSTITUIÇÃO ESTADUAL PROMULGADA EM 5 DE OUTUBRO DE 1989

Momentos especiais em homenagem à Constituição Estadual, pelo transcurso dos 30 anos de promulgação da atual Carta Magna maranhense, serão realizados pela Assembleia Legislativa do Maranhão (Alema), em sessão solene hoje. A solenidade inicia a partir das 10h30, com uma cerimônia militar na qual haverá passagem de tropas. Às 11h será dado início à solenidade no Plenário Nagib Haickel. O presidente da Alema, deputado Othelino Neto (PC do B), que fará as honras da solenidade, afirmou que é fundamental a valorização dos atos que refletem o exercício da democracia, uma vez que a Constituição se configura como o norte essencial para todos os cidadãos na sociedade.

Na cerimônia, o deputado federal Gastão Viera, um dos parlamentares constituintes que serão homenageados, ministrará palestra. O evento contará ainda com a presença do atual presidente da Associação dos Ex-deputados Estaduais, Carlos Guterres, que foi 1º vice-presidente da Assembleia durante a elaboração e promulgação da Constituição Estadual, e do atual deputado José Gentil (PRB), único remanescente da legislatura que promulgou a Carta Magna mara-

nhense, em 5 de outubro de 1989.

Por ser o único parlamentar constituinte na atual legislatura estadual, José Gentil é protagonista de um documentário produzido pela Assembleia Legislativa para resgatar os 30 anos desse feito histórico. O documentário será exibido na solenidade. Gentil também é autor do projeto de lei nº 228/2019, que institui o Dia da Constituição Estadual do Maranhão, aprovado pela Casa e já sancionado pelo governador Flávio Dino (PCdoB), que deu origem à Lei nº 11.059, de 3 de julho de 2019. Em razão desse fato, o parlamentar será alvo de homenagens durante a solenidade que marcará as três décadas de promulgação da Constituição maranhense.

"Em tempos em que se procura desestabilizar o Estado Democrático de Direito, quando alguns que deveriam zelar pela paz no país, divulgam mensagens pedindo o fechamento do Supremo Tribunal Federal ou do Congresso Nacional, por exemplo, isso aumenta a importância de nós cultuarmos a nossa Constituição. Afinal de contas, esse deve ser o parâmetro de todo cidadão e cidadã e, em especial, dos parlamentares, que é quem têm a prerrogativa constitucional de legis-

lar", destacou o presidente da Assembleia, deputado Othelino Neto.

Constituintes de 1989

Entre os deputados constituintes de 1989, estão Anselmo Ferreira; Aristeu Barros; Bete Lago (em memória); Benedito Terceiro; Carlos Braide; Carlos Guterres; Carlos Melo (em memória); Celso Coutinho; César Bandeira; Clodomir Paz; Conceição Andrade; Daniel Silva; Eduardo Matias; Emanuel Viana; Francisco Camelo; Francisco Martins; Galeno Brandes (em memória); Gastão Vieira; Inácio Pires; Irineu Galvão (em memória); Ivar Saldanha (em memória); João Bosco; Jorge Pavao; José Bento Neves (em memória); José Elouf (em memória); José Genésio; José Gentil; José Gerardo; Juarez Lima; Juarez Medeiros; Júlio Montele; Juscelino Rezende; Kleber Carvalho Branco (em memória); Léo Franklin (em memória); Luís Coelho (em memória); Marconi Farias; Mário Carneiro; Pedro Vasconcelos; Petrônio Gonçalves; Pontes de Aguiar; Raimundo Cabeludo; Raimundo Leal (em memória); Raimundo Nonato Jairzinho da Silva (em memória); Remi Trinta; Ricardo Murard e Sarney Neto.

EMPREENDEDORISMO

Ações do Maranhão são destaque nos Emirados



REUNIÃO DO GOVERNO COM EMPRESÁRIOS DOS EMIRADOS

Os avanços das ações do governador Flávio Dino, o ambiente favorável aos negócios e as ações de apoio e fomento à atividade empreendedora foram destacados pelo secretário de Indústria, Comércio e Energia (Seinc), Simplício Araújo, durante agenda da missão empresarial maranhense à China, iniciada no domingo (13), nos Emirados Árabes Unidos, em Dubai.

Durante a apresentação, Simplício Araújo falou sobre o movimento de atração de investimentos do Maranhão, a política econômica e fiscal responsável do governador Flávio Dino e as iniciativas para que empresas possam expandir seus mercados rumo a exportação e consolidar as relações internacionais, como a missão empresarial maranhense.

Simplício Araújo ressaltou, ainda, os avanços do Porto do Itaqui para empresários dos Emirados Árabes, explicando sobre o aumento da movimentação de cargas e de uma possível troca de tecnologia entre o Porto de Itaqui e o de Jedel Ali, maior porto artificial do mundo e o grande porto do Oriente Médio, abrigando mais de 5.500 companhias cujos serviços atendem 120 países.

"A convite do Governo Flávio Dino, a Jebel Ali e DP World farão em breve uma visita ao complexo portuário e industrial do Itaqui, no Maranhão. Há ainda, a possibilidade de troca de tecnologias entre a Jebel Ali e o Porto de Itaqui", pontuou Simplício Araújo.

Além de Dubai, em continuidade ao roteiro, a missão empresarial maranhense está na China para a realização de visitas em feiras, eventos e empresas. Nas últimas duas edições da missão, além de negócios prospectados, houve a importação de materiais, como eletrônicos, placas solares e equipamentos industriais.

São Luís, quinta-feira, 17 de outubro de 2019

MUSCULAÇÃO

Os problemas de malhar em jejum

Os benefícios são muito poucos para a quantidade de riscos que uma pessoa corre ao fazer atividade física de estômago vazio, principalmente quando o jejum for improvisado

A moda da musculação em jejum tem se difundido bastante no mundo fitness, mas ela não deixa de ser exatamente igual àquelas dietas milagrosas que prometem resultados inalcançáveis.

O problema é que os benefícios são muito poucos para a quantidade de riscos que uma pessoa corre ao fazer atividade física de estômago vazio, principalmente quando o jejum não possui nenhum fundamento.

Assim, cada vez mais as pessoas estão tentando praticar esse tipo de treino, mas não sabem como os exercícios físicos em jejum feitos inadequadamente podem fazer mal ao organismo. É preciso ter mais clareza sobre esse assunto.

Qual é a polêmica que gira em torno da musculação em jejum?

A principal polêmica que gira em torno da musculação em jejum é se ela só faz mal para a saúde ou se, de alguma forma, ainda pode trazer benefícios para o corpo. Vários estudos – falsos e verdadeiros – começaram a surgir para defender cada lado.

No entanto, como a mente das pessoas que querem emagrecer a qualquer custo não enxergam as provas, ainda existe muita gente praticando musculação em jejum da forma errada, correndo sérios riscos de ferir seu corpo e sua saúde.

Por isso, é preciso sempre pesquisar a fundo antes de iniciar qualquer rotina para emagrecer ou transformar



REPRODUÇÃO

DE ACORDO COM ESPECIALISTAS, NÃO É RECOMENDADO MALHAR EM JEJUM

o corpo de alguma forma. Afinal, existem sim vários malefícios que a musculação feita de estômago vazio pode trazer.

Quais os malefícios da musculação em jejum?

A musculação em jejum pode trazer muitos males para aqueles que não sabem treinar da maneira correta, ou que possuem algum problema de saúde relacionado à pressão arterial ou ao coração.

Nesse caso, esse tipo de atividade pode ser bastante prejudicial, e é preciso ter noção disso para escolher um exercício que melhor combine com as suas necessidades. Veja, a seguir, quais são os seus malefícios:

Diminuição do rendimento

Fazer musculação em jejum deixa o corpo cada vez mais fraco, e isso

acaba com o seu rendimento durante a atividade física. E, se o seu desempenho tende a cair, não tem motivos para se esforçar tanto para esse treino.

Aumento das chances de diabetes

Como o corpo acaba diminuindo a insulina e as taxas de glicemia, o que pode acabar gerando um quadro de diabetes. Por isso é tão perigoso para as pessoas que já possuem problemas de hipoglicemia treinarem dessa forma.

Queima de proteínas

A ilusão de que o corpo vai queimar apenas gorduras durante a musculação em jejum cega os praticantes. A realidade é que ele também vai utilizar uma boa parte do estoque de proteínas, principalmente provindas dos músculos. Ou seja, dê adeus para a hipertrofia.

DIFERENÇA

Alongamento não é aquecimento?

REPRODUÇÃO



HÁ DIFERENÇAS ENTRE ALONGAMENTO E AQUECIMENTO

Quando nos exercitamos regularmente é comum fazermos algumas atividades sem entender a finalidade delas ou qual a diferença. Esse é o caso do alongamento e do aquecimento. Eles acabam por ser confundidos, como se fossem a mesma coisa ou se tivessem a mesma função.

Se você chegou até aqui, provavelmente está buscando conhecer mais sobre o assunto, e você está certo! Desta forma você pode aproveitar melhor os benefícios de cada um deles no seu treino. Entenda a seguir por que é importante diferenciá-los.

A diferença entre alongamento e aquecimento

Alongar e aquecer não apenas são práticas diferentes, como também apresentam diferentes funções. Tradicionalmente é comum realizar alongamentos antes de iniciar qualquer exercício. Porém, estudos mais recentes demonstram que esse hábito pode não ser interessante para a realização de algumas atividades.

No caso dos exercícios de força, musculação e esportes, é indicado realizar apenas o aquecimento antes da atividade. Por que? O aquecimento é uma preparação para os exercícios mais intensos e longos, ele lubrifica articulações e aumenta a irrigação sanguínea.

Ele é, basicamente, a realização prévia de exercícios repetitivos e com menor intensidade. Faz com que o corpo se acostume gradativamente com a atividade. Evita um “choque”, que poderia, por exemplo, causar lesões ou reações fisiológicas inconvenientes.

Para falar do alongamento, precisamos fazer uma observação antes: existem dois tipos de alongamentos – o dinâmico e o estático. O mais conhecido é o alongamento estático. Ele é o tradicionalmente utilizado, é composto por movimentos que desafiam os limites do corpo, envolvendo esticar e segurar determinadas posições. Sua função é relaxar e ampliar a flexibilidade dos músculos e articulações.

EXERCÍCIOS

Importância da massa muscular para idosos



REPRODUÇÃO

COM O AVANÇAR DA IDADE, AS PESSOAS TENDEM A PERDER MAIS MASSA MUSCULAR, O QUE GERA DIFICULDADE NOS AFAZERES

Os idosos tendem a perder cada vez mais massa muscular e, conseqüentemente, a força também é afetada, sendo assim as dificuldades nos afazeres diários se tornam mais evidentes. O sedentarismo tende a piorar drasticamente essa situação, sendo que para reverter esse quadro é necessário fazer exercícios físicos.

O sistema muscular humano é extremamente importante para a realização de movimentos básicos, como pegar um copo de água ou levantar de uma cama por exemplo. Os idosos enfrentam desafios diários para conseguirem realizar as atividades rotineiras. Neste texto, vamos mostrar a importância da massa muscular para quem está na terceira idade.

Importância da massa muscular

A redução de massa muscular na terceira idade causa efeitos negativos no corpo, como por exemplo a perda de flexibilidade, resultando em lesões musculares e dores na coluna. A prin-

cipal consequência causada pela perda de massa muscular na terceira idade é a diminuição na qualidade de vida.

Como evitar perda de massa muscular?

Para conseguir ganhar ou manter massa muscular depois dos 60 anos é necessário fazer alterações na rotina, como por exemplo, ter uma alimentação adequada. O idoso deve fazer uma consulta com um nutricionista para ter uma lista dos alimentos adequados.

Aliada a uma boa alimentação, a prática de exercícios físicos é muito importante, mas devido a idade elevada e as dificuldades enfrentadas, eles devem fazer as atividades físicas com orientações dos instrutores.

Caminhada

As caminhadas são extremamente importantes para os idosos, já que elas fortalecem os músculos e as arti-

culações, melhorando também o ritmo cardíaco. É necessário ter alguns cuidados, como manter as costas e ombros eretos para evitar lesões.

Hidroginástica

Esse é um dos melhores exercícios físicos para os idosos, pois todos os músculos do corpo são trabalhados na água, o que favorece no relaxamento das articulações, evitando as dores e ainda proporcionando o ganho de força e resistência muscular. A hidroginástica melhora a saúde nos pulmões e trabalha o ritmo cardíaco.

Pilates

Esse exercício físico aumenta a flexibilidade e a força, ajudando e muito na coordenação dos movimentos, na melhora da postura e no alívio do estresse. Por ser complexo, a prática desse exercício necessita de um bom acompanhamento e caso o idoso comece a sentir dores intensas é necessário interromper as atividades.

DANÇA

Homens devem praticar zumba



REPRODUÇÃO

PRECONCEITO CONTRA DANÇA É GRANDE ENTRE HOMENS

Inspirada na dança latina, a zumba é uma dança fitness surgida na Colômbia na década de 1990. Criado pelo coreógrafo Beto Pérez, esse programa de danças foi inserido em mais de 150 países e tornou-se uma febre entre as academias.

Muitos tabus são criados a respeito dos homens e a dança. A maioria das pessoas pensam que se um homem faz dança, qualquer que seja o estilo, ele definitivamente é gay.

A figura masculina é altamente ligada à musculação, aos esportes e exercícios mais pesados. Isso não é a realidade, muitos homens gostam de dançar, ser divertidos e fazer outras modalidades que podem ser mais leves e descontraídas.

Segundo pesquisas, mais de 98% das mulheres gostam de homens que sabem dançar e se sentem mais atraídas por eles. E que mostrar aptidão nos movimentos é um diferencial a mais para qualquer homem.

Porém, gostar de dançar e saber dançar, são coisas completamente diferentes. O rapaz tem que saber levar a moça e ter ritmo, para ficar bem mais interessante. Até por que, uma pessoa desengonçada acaba quebrando esse diferencial e apenas o torna comum e engraçado.

É por isso, que a aula de zumba serve. Ela te ajuda a se soltar mais e aprender os ritmos mesclados de maneira divertida, prática e fácil de ser aprendida.

De fato, dança atrai mulheres. E conseqüentemente, dançar vai aumentar ainda mais a sua autoestima. As mulheres estarão mais a sua volta, te elogiarão pelo seu desempenho, vão querer ensinar ou aprender com você e várias amigas poderão surgir por causa da dança.

E não pense que dançar é coisa de gay, pois todos podem se divertir e praticarem o exercício que quiserem. Além de que, como vimos, você atrairá mais mulheres e não homens.

Batalha de danças

A Praça Nauro Machado recebe, nesta sexta-feira, 18, a terceira Batalha de Danças Urbanas Negro Cosme. A batalha é sempre sucesso em todas as edições da 13ª Semana Maranhense de Dança e neste ano conta com 80 dançarinos locais e nacionais na disputa do tão sonhado cinturão Negro Cosme. No júri estão o bboy Neguin, André Rockmaster e Vinícius Pitbull. A programação na Nauro Machado acontece sempre às 18h.



Curso gratuito de Facebook

Promover o treinamento gratuito para ensinar micro e pequenas empresas a aumentar suas vendas por meio das redes sociais Facebook, Instagram, Messenger e WhatsApp Business. Esta é a proposta central do curso gratuito "Impulsione com o Facebook", que será realizado no dia 21 de outubro em São Luís (MA). As inscrições estão abertas e podem ser feitas pelo site <https://fb.me/impulsionesaoluis>

A jornalista Adriana Vieira (na foto com os consultores Julianderson Bandeira, José Domingues Neto e Laércio Sousa Júnior) é a editora final do livro "Fé, Beleza e Arte – Dez Anos de História do Grupo Caminho do Meio"; lançado em dezembro de 2018. A obra, que narra uma experiência de fé entre amigos católicos, em encontros coordenados pela jornalista Tereza Nascimento, em São Luís, foi presenteado ao Papa Francisco pelo Arcebispo de São Luís Dom José Belisário da Silva, que também faz parte da publicação, com um depoimento. Também integram a obra Padre Djalma Túnis, Cláudia Almada Lima, Adalgisa Ferreira, Maria do Carmo e Suzane Viégas, Débora Basse, Marcelo Amorim, Ted Lago, Alessandro Amiano, entre outros.



Pra curtir

- Uma das novidades da 13ª Feira do Livro de São Luís, que prossegue até dia 20, no Multicenter Sebrae, foi o grande Aulão do Enem gratuito, para 500 pessoas, ocorrido nesta última terça-feira.
- Com uma participação marcante de pré-vestibulandos, os alunos aproveitaram para tirar suas dúvidas e era notória a concentração deles para aprender cada dica.
- Com diversas ações culturais, a Casa Josué Montello reunirá, a partir desta quinta-feira, estudantes do Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão (IEMA), na cidade de Pindaré-Mirim, a 254 km de São Luís.
- As atividades vão até sexta-feira, 18, e fazem parte da exposição itinerante da casa de cultura, equipamento vinculado à Secretaria de Estado da Cultura (Secma).
- A Federação do Comércio de Bens, Serviços e Turismo do Estado do Maranhão (Fecomércio-MA) informa que o comércio de São Luís não funcionará na próxima segunda-feira, 21.
- De acordo com a Convenção Coletiva de Trabalho, a penúltima segunda-feira do mês de outubro é dedicada às comemorações do Dia do Comerciante e considerada de repouso remunerado para os empregados.

O presidente da Fiem, Edilson Baldez das Neves, participou na tarde da última terça-feira, 15, da posse do novo membro efetivo da Corte do Tribunal Regional Eleitoral do Maranhão, o ex-juíz titular da 3ª Vara Criminal de São Luís, José Gonçalo de Sousa Filho, eleito na categoria de juiz estadual em setembro na sessão plenária administrativa do Tribunal de Justiça do Estado.



No próximo dia 23, a "Casa Terra" irá receber convidados e imprensa para o desfile conceito da coleção de Alto Verão, de Rodrigo Raposo, grande arquiteto da moda maranhense, reconhecido pelo seu perfeccionismo e criatividade. Com cerca de 50 peças e intitulada "Determinação: Catirina" a coleção foge das tendências para traduzir através da moda o poder e a beleza femininos.

Sobre pizzas e bolos

O Grupo Potiguar e o TOY Buffet realizarão a Oficina de Pizza e Bolo de Caneca para Crianças; nesse sábado, 19, das 9h30 às 11h30, na Cozinha Potiguar, na loja do Cohafuma, totalmente gratuita. O curso é voltado exclusivamente para crianças de 6 a 10 anos de idade, que devem estar acompanhadas dos pais ou responsáveis. A Oficina promete receitas saborosas e fáceis, e muita diversão. A garotada é convidada a colocar literalmente a mão na massa. Mas como serão vagas limitadas, é preciso fazer a inscrição prévia pelo fone (98) 21089999.

Economia Rural

Vem aí o XIV Congresso da Sociedade Brasileira de Economia, Administração e Sociologia Rural (SOBER NE). O evento vai acontecer no período de 29 a 31 deste mês, em Bacabal (MA) com a temática: Desenvolvimento, Segurança Alimentar e Políticas Públicas para o Nordeste. A realização é resultado da parceria entre a UEMA, UFMA e a Sociedade Brasileira de Economia, Administração e Sociologia Rural (SOBER), Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão (IFMA) e Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (EMBRAPA).

Oficina sobre Juçara

A juçara será o ingrediente gastronômico da 8ª oficina gratuita e com vagas limitadas oferecida pela Prefeitura de São Luís, por meio da Secretaria Municipal de Turismo (Setur). O evento ocorre nos próximos dias 21 e 22. As inscrições poderão ser feitas na sede do Museu da Gastronomia Maranhense, Rua da Estrela, a partir das 8h, somente nesta quinta-feira. As oficinas ocorrem no Centro de Capacitação em Culinária Típica, que funciona no museu municipal e são uma estratégia da gestão do prefeito Edivaldo para o fortalecimento da gastronômica local.

NEX Niduu Experience na Black Swan



A Niduu, realiza amanhã sexta-feira (18), no espaço Black Swan, um evento inédito que irá contar com muita troca de experiências e grandes aprendizagens. Vem aí, o NEX: Niduu Experience, voltado para os clientes da startup.

Serão mais de 7h de palestras, mentorias coletivas simultâneas com os melhores empreendedores de negócios em crescimento, trocando suas experiências em temas como Inovação, Marketing e Vendas, Gestão de pessoas, Empreendedorismo e Liderança.

O objetivo do Niduu Experience é alcan-

çar os melhores resultados para as empresas no empreendedorismo, superando desafios e conquistando metas. Recentemente, a startup foi selecionada para participar do processo de aceleração do Grupo CPFL Energia, em parceria com a Endeavor Brasil, um dos maiores programas de aceleração do Brasil.

A Niduu foi criada em fevereiro de 2017 tem como CEO, Júnior Mateus e o Co-fundador, Rômulo França. A startup de educação corporativa tem como principal solução um aplicativo com treinamentos baseados na gamificação.

NOVO APP O IMPARCIAL

BAIXE AGORA MESMO É grátis!

DISPONÍVEL NO Google Play

BAIXAR NA App Store

Leve, prático e suuuuper atualizado

São Luís, quinta-feira, 17 de outubro de 2019

SÃO FRANCISCO

Trânsito será liberado aos fins de semana

Mudanças serão feitas em novembro, quando haverá flexibilização nos horários do fluxo da faixa exclusiva para coletivos. Aos fins de semana, o trânsito será livre na via

PATRÍCIA CUNHA

A Secretária Municipal de Trânsito e Transporte deve fazer, a partir do mês de novembro, mudanças no fluxo na faixa de ônibus durante a semana na avenida Marechal Castelo Branco (São Francisco). Atualmente, o corredor por onde trafegam ônibus, funciona o dia inteiro (de segunda a sexta-feira), sendo proibido o estacionamento de veículos na área.

Com a mudança, será permitido estacionamento no local, no horário das 6h às 9h, no sentido Rotatória do São Francisco/Centro. No sentido inverso (Centro/Rotatória do São Francisco), o funcionamento será das 16h às 20h. Aos sábados e domingos, o corredor urbano ficará disponível.

Essa era uma reivindicação antiga dos comerciantes do local, que se sentiram prejudicados com o decréscimo das vendas desde que o sistema foi implementado em 2017. O pedido de ajuda foi para a Câmara Municipal de São Luís, que intermediou a situação. A Prefeitura de São Luís atendeu ao pedido por meio da SMTT, em reunião com representantes do comércio da área e Câmara Municipal, informando ainda que placas de sinalização serão instaladas em pontos estratégicos da avenida, informando sobre os novos horários.

O uso das faixas exclusivas para ônibus passará por alterações no trânsito em São Luís. A partir deste sábado (30) qualquer tipo de veículo pode trafegar pela faixa das 13h59 de



COMERCIANTE APONTAM A FAIXA DE ÔNIBUS COMO MOTIVO PARA QUEDA NOS LUCROS

bados até as 5 horas da manhã das segundas-feiras. A regra vale também para os feriados. A partir das 5 horas, a faixa volta a ser exclusiva sendo permitido o tráfego apenas de ônibus, táxi, ambulâncias, viaturas da Polícia e da Secretaria Municipal de Trânsito e Transportes (SMTT).

Comércio da área

A flexibilização do uso da faixa pode dar um novo fôlego ao comércio do São Francisco, que já vem tendo queda observada já há algum tempo. Reportagem publicada em **O Imparcial** em 2017 já apontava para a crise no comércio devido à grande expansão imobiliária em contraponto com a falta de espaço para estacionamento. O resultado, foi que vários estabelecimentos fecharam suas portas. Não é difícil observar placas de venda ou aluguel de imóveis. "É uma tristeza is-

so aqui. Quem conheceu o São Francisco há 20, 30 anos, percebe que está uma decadência. Tem muito carro, mas faltam pessoas nos comércios", disse Maria do Rosário Costa, funcionária de uma loja de variedades.

Mesmo com a decadência do comércio do bairro São Francisco, ao longo das últimas décadas, negócios tradicionais se mantêm ativos mesmo com as dificuldades recorrentes destacadas pelos proprietários. A exemplo da lanchonete Windy, há 30 anos no mesmo local. "Não atribuo a queda no rendimento do negócio à atual crise, pois antes de 2014 já havia enfraquecimento nas vendas. A falta de segurança, no bairro e a linha exclusiva de ônibus, que, aliás, não funciona, também contribuíram para a queda na movimentação na loja", disse o proprietário John Murray Melo, na época que o sistema foi implantado.

Faixa de ônibus completa dois anos



TRÂNSITO É LIBERADO A PARTIR DAS 15H59 ATÉ A SEGUNDA

O bairro São Francisco, em São Luís, teve sua ascensão comercial na década de 1980 com a presença de hotéis, padarias, lojas, pizzarias, lanchonetes e construção de prédios. A inauguração, mais tarde, do Cine Colossal e a abertura de grandes lojas de eletrodomésticos consolidaram o bairro como um dos principais centros comerciais da capital.

Segundo registros públicos, o São Francisco surgiu entre 1960 a 1965. O nome foi dado em homenagem ao santo protetor da comunidade de pescadores que deu origem ao local.

Faixas exclusivas

Desde que foi implantada em 2017, o sistema já teve algumas mudanças que permanecem até hoje. Qualquer tipo de veículo pode trafegar pela faixa das 13h59 dos sábados até às 5 horas da manhã das segundas-feiras. A regra vale também para os feriados.

A partir das 5 horas das segundas-feiras a faixa volta a ser exclusiva sendo permitido o tráfego apenas de ônibus, táxi, ambulâncias, viaturas da Polícia e da SMTT. Além de beneficiar os condutores dos veículos específicos, as faixas exclusivas favorecem os usuários do transporte coletivo.

Saindo dos horários determinados, os demais veículos podem transitar pela faixa exclusiva temporariamente, para se deslocar a propriedades às margens das vias ou fazer conversão à direita. Nesse caso, o trecho foi sinalizado com pontilhados brancos, apontando que o condutor pode cruzar a faixa.

Quem desrespeitar o funcionamento das faixas azuis comete infração gravíssima, punida multa de R\$ 293,47, podendo ainda o motorista ter o seu veículo removido.

PASEP

BB libera abono para final 3

CREDITODIGITAL.COM.BR



O ABONO É PAGO ANUALMENTE AO TRABALHADOR CADASTRADO NO PROGRAMA HÁ 5 ANOS

O Banco do Brasil (BB) começa a pagar, nesta quinta, 17, o abono salarial do Pasep (Programa de Formação do Patrimônio do Servidor Público) para trabalhadores com final de inscrição 3.

Somente no Maranhão, no mês de outubro, R\$ 10.243.784,08 podem ser sacados por 10.954 servidores. Para o público total, que corresponde a 290.678 trabalhadores em todo o país, estarão disponíveis R\$ 262 milhões.

Para os clientes do BB, o crédito ocorre automaticamente em conta dois dias antes da data de liberação dos pagamentos, conforme calendário divulgado pelo Governo Federal. Também a partir do dia 15 de outubro, segundo dia anterior à data de liberação, correntistas de outras instituições financeiras podem solicitar a transferência bancária do valor do abono por meio da internet, acessando o endereço www.bb.com.br/pasep, o que também pode ser feito em qualquer TAA do Banco do Brasil. Para atender essa demanda, o BB desenvolveu com exclusividade uma solução que permite o envio de TED com custo zero.

Quem pode receber

O abono salarial é pago anualmente ao trabalhador cadastrado no programa há pelo menos cinco anos, e cujos dados estejam declarados corretamente na Relação Anual de Informações Sociais (Rais) pelo empregador. Para ter direito a receber o benefício, é preciso ter trabalhado formalmente por pelo menos 30 dias em 2018, com remuneração média de até dois salários mínimos. O teto pago é de até um salário mínimo, ou seja, R\$ 998, com o valor calculado na proporção 1/12 do salário por mês. A quantia que cada trabalhador vai receber é proporcional ao número de meses trabalhados formalmente em 2018.

Os herdeiros também têm direito ao saque. No caso de falecimento do participante, basta apresentar na agência mais próxima os documentos que comprovem o óbito e a condição de beneficiário legal.

Para saber se tem direito ao abono, o trabalhador pode consultar o site www.bb.com.br/pasep ou telefonar para a Central de Atendimento do Banco do Brasil, nos telefones 4004-0001 e 0800-729-0001. (P.C)

SUSTO

Fábrica de gelo explode em Raposa

REPRODUÇÃO/REDES SOCIAIS



EXPLOÇÃO ACONTECEU EM UM ESTABELECIMENTO NO PORTO DO BRAGA, NA CIDADE DE RAPOSA

THAYANE MARAMALDO

O rompimento de um cilindro que armazenava gás de amônia causou uma explosão em uma fábrica de gelo, no fim da manhã de ontem, quarta-feira (16), no Porto do Braga, no município de Raposa, distante 17 km da capital maranhense.

Duas equipes do Corpo de Bombeiros Militar do Maranhão (CBMM) se dirigiram ao local para atender à ocorrência. Uma equipe da Coordenadoria Estadual de Defesa Civil também foi mobilizada e realizou a interdição do estabelecimento.

A explosão não deixou nenhum ferido. Funcionários fizeram um vídeo mostrando a situação da estrutura da fábrica após a explosão, que viralizou nas redes sociais.

Segundo o Corpo de Bombeiros, os responsáveis pelo estabelecimento não apresentaram Certificado de Aprovação nem documentação da empresa.

Os bombeiros permaneceram no local realizando avaliação de toda a estrutura. Um laudo da Defesa Civil deverá liberar ou não o funcionamento da fábrica.

O Corpo de Bombeiros divulga nota:

O Corpo de Bombeiros Militar do Maranhão (CBMMA) informa que duas equipes foram acionadas, na manhã desta quarta-feira (16), para atender a ocorrência de uma possível explosão em um estabelecimento comercial, localizado no município de Raposa. Os primeiros registros indicavam um grande ruído de explosão, além do cheiro de gás.

O CBMMA comunica que, ao chegar ao local, as equipes constataram que se tratava do rompimento de um cilindro, que armazenava gás de Amônia empregado em uma fábrica de gelo em um porto do município de raposa. A ruptura do recipiente causou danos na estrutura da edificação. Uma equipe da Coordenadoria Estadual de Defesa Civil foi mobilizada e efetuou a interdição do estabelecimento. Não houve vítimas. A Corporação ressalta, ainda, que os responsáveis não apresentaram Certificado de Aprovação nem documentação da empresa. Os bombeiros permanecem no local realizando avaliação de toda a estrutura.

São Luís, quinta-feira, 17 de outubro de 2019

TURISMO NA CAPITAL

Visite monumentos históricos de São Luís

Mas além da arquitetura, o que chama atenção em São Luís são os monumentos históricos. Separamos algumas curiosidades sobre eles e lugares espalhados na capital



HISTORIADOR EUGES LIMA DESCOBRIU A EXISTÊNCIA DE UM PELOURINHO NO LOCAL ONDE FOI CONSTRUÍDA, EM 1910

Cenário de diversas lendas e conhecida mundialmente pelo conjunto arquitetônico colonial português, São Luís possui parte de seus imóveis históricos declarados como patrimônio mundial desde 1997. Mas, além da arquitetura, o que chama atenção em São Luís são os monumentos históricos. Separamos algumas curiosidades sobre esses monumentos e lugares es-

palhados pela capital.

Pelourinho/Pirâmide de Beckman

O historiador Euges Lima descobriu a existência de um pelourinho no local onde foi construída, em 1910, a pirâmide em homenagem a Manoel Beckman, líder da da revolta Beckman. A pirâmide teria sido erguida na base do pelourinho mais conhecido

da capital. Sendo assim, o monumento mais antigo de São Luís. "A Pirâmide de Beckman, foi construída, aproveitando como base o pedestal do antigo Pelourinho de São Luís de 1815, informação que se perdeu da memória e dos livros de história sobre a cidade".

Onde encontrar? Praça 15 de Novembro (Praça Manoel Beckman), Avenida Beira-Mar.

Pedra da Memória comemorou coroação

O monumento foi lançado em 1841 em comemoração à coroação de D. Pedro II, mas só foi concluído em 1844.

Originalmente conhecido como Pirâmide da Memória, localizava-se no Campo de Ourique, onde hoje é a Escola Liceu Maranhense.

No ano de 1940, devido às reformas urbanas no local, a pedido de um movimento liderado por Joaquim Vieira da Luz, membro da Academia Maranhense de Letras, para salvar o monumento, a pedra foi transferida para o atual local, um dos semicírculos da Avenida Beira-Mar.

Onde encontrar? Avenida Beira-Mar, próximo aos muros do Palácio dos Leões.

Fonte das Pedras

A Fonte das Pedras teria sido construída pelos holandeses durante a ocupação do território maranhense (1641-1644) e urbanizado no governo de Bernardo Silveira Pinto (1819-1822).

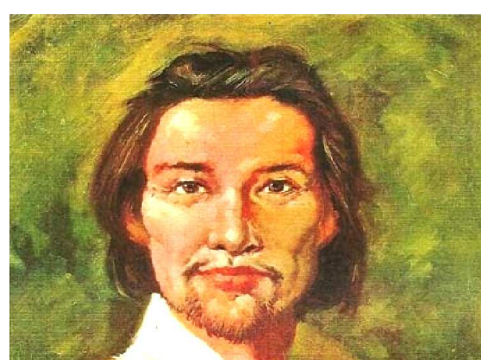
Segundo alguns historiadores, foi nesse local que Jerônimo de Albuquerque Maranhão acampou com as suas tropas para combater os france-



O MONUMENTO FOI CONSTRUÍDO EM 1844 PARA HOMENAGEAR DOM PEDRO II

ses que estavam aquartelados no forte de São Luís. **Onde encontrar?** Próximo à Rua da Inveja, próximo ao Mercado Central de São Luís.

Estátua de Jerônimo de Albuquerque no Vinhais



Um monumento que simboliza uma parte importante da história de São Luís, é a estátua de Jerônimo de Albuquerque, que representa a Bata-

lha de Guaxenduba, quando um exército liderado por Jerônimo de Albuquerque venceu e expulsou os franceses de São Luís em 19 de novembro de 1614. De acordo com a história, durante a luta entre os soldados luso-brasileiros e os invasores franceses, uma Senhora diáfana apareceu misteriosamente incentivando os combatentes à luta contra os inimigos.

Ela apanhava areia da praia, transformava em pólvora, e a oferecia aos soldados que já estavam sem munição, e assim eles carregavam suas armas. As estátuas levantadas na rotatória do bairro Vinhais em São Luís re-

presentam Jerônimo de Albuquerque e Nossa Senhora da Vitória que teria ajudado os luso-brasileiros na batalha contra os franceses.

Onde encontrar? Avenida Jerônimo de Albuquerque, no Vinhais.



Visitas rápidas e baratas na capital maranhense

Fim de semana chegando e muita gente sempre quer dar um jeitinho de passear sem gastar muito. O Imparcial selecionou alguns pontos turísticos para você visitar rapidinho sem sair da cidade de São Luís.

Espigão Costeiro e letreiro Ilha do Amor

Espigão é como chamam uma espécie de quebra-mar de São Luís, na praia de Ponta d'Areia, que é point para ver o pôr do sol. Comprido, esse braço de pedras adentra o mar por 572 metros. Muita gente faz exercício ali ou vai para apreciar o fim da tarde. Há carrinhos de pipoca, batata-frita, crepe no palito e cachorro-quente, além de bicicletas duplas para alugar e brinquedos infláveis para crianças. É onde fica o letreiro Ilha do Amor, muito fotografado.



Ao lado do letreiro e do espigão está o Forte Santo Antônio da Barra, que tem alguns canhões apontados para o mar.



Monumento aos Pescadores

Daqueles pontos turísticos de São Luís que você vê rapidinho, apenas para uma foto, o Monumento aos Pescadores fica na orla da praia de São Marcos, na Avenida Litorânea.



Lagoa do Jansen

Cercada de prédios de classe média alta, a Lagoa do Jansen é um local usado pelos maranhenses não apenas para uma corridinha ou caminhada, como também para apreciar o fim de tarde. Mesmo poluída, ela tem vários bares e restaurantes no entorno.



Museu do Reggae

O reggae é um dos ritmos musicais mais famosos do Maranhão, que lá se dança coladinho em casal. Ele expõe vinis antigos principalmente de artistas internacionais, uma simulação de paredes de caixa de som, bonecos com as cores da Jamaica. O interessante é a visita guiada, rápida (10 ou 15 minutos), mas suficiente para entender por que o Maranhão é a "Jamaica brasileira" e a razão da dança coladinha. O museu fica na Rua da Estrela, centro histórico de São Luís e abre até sábado, das 10h às 20h e aos domingos, das 10h às 13h.

São Luís, quinta-feira, 17 de outubro de 2019

FLU X ATHLETICO-PR

Tricolor e Furacão duelam no Maracanã

Para a partida, o técnico Marcão deverá ganhar uma série de novas opções para escalação. Os meias Paulo Henrique Ganso e Yuri volta de suspensão



O FLU VEM DE UMA ÓTIMA SEQUÊNCIA INVICTA, POIS NÃO PERDE HÁ CINCO CONFRONTOS NA SÉRIE A DO CAMPEONATO BRASILEIRO

O encontro envolvendo Fluminense e Athletico Paranaense acontece hoje, às 21h, no Estádio do Maracanã, no Rio de Janeiro.

O Flu vem de uma ótima sequência invicta, pois não perde há cinco confrontos (três vitórias e dois empates). Alcançou o patamar de 29 pontos.

Para o encontro de hoje, o técnico Marcão deverá ganhar uma série de novas opções para escalação.

Os meias Paulo Henrique Ganso e Yuri, após cumprirem suspensão pelo acúmulo de cartões amarelos, voltam

a ficar à disposição. Também retornam ao clube após o período reservado para jogos entre seleções o lateral-esquerdo Caio Henrique, o meia Marcos Paulo e o também meio-campista Allan.

Quem não deverá poder atuar, no entanto, é o defensor Digão. Ele saiu logo no início do primeiro tempo da partida contra o Bahia devido à lesão muscular. Isso pode abrir espaço para a estreia de Lucas Claro, contratado recentemente. O Athletico-PR fez uma antecipação do Fla-Flu. Enquanto o clássico está agendado para o

próximo domingo como parte da programação da vigésima sétima jornada do Brasileirão, o Furacão serviu como sparing para ambos os clubes cariocas. No domingo, 13 de outubro, em casa, foi derrotado pelo Flamengo por 1 a 0. Ao ficar parado nos 35 pontos, iniciou a disputa da jornada 26 na décima posição na tabela de classificação.

Como visitante, o Furacão apresenta o sétimo melhor desempenho do Brasileirão. Dos 39 pontos que disputou como coluna dois ganhou 13 tendo assinalado 19 gols e sofrido 18.

VILA BELMIRO

Santos e Ceará fazem confronto dos opostos

O Santos volta a campo hoje para receber, na Vila Belmiro, o Ceará, que conseguiu na jornada anterior deixar a zona de rebaixamento. O pontapé inicial está marcado para 19h15.

Os atacantes Marinho e Uribe, suspensos, são baixas para o encontro desta quinta-feira.

O provável time para o confronto é Everson; Victor Ferraz, Lucas Veríssimo, Gustavo Henrique e Jorge; Diego Pituca, Carlos Sánchez e Evandro; Tailson (Derlis González), Eduardo Sasha e Soteldo.

O Ceará arrancou no último domingo, 13 de outubro, uma vitória na marra contra o Avaí. Depois de pressionar durante quase todo o tempo, conseguiu o gol da vitória por 1 a 0 aos 45 minutos da etapa final.

Com isso, deixou a zona de rebaixamento e quebrou um jejum de vitórias que atingiu dez partidas (sete derrotas e três empates). Com 26 pontos (sete vitórias, cinco empates e 13 derrotas), iniciou a disputa da vigésima sexta jornada na décima sexta posição, um ponto acima do CSA, décimo sétimo colocado e primeiro time na região da



SANTOS QUER A VITÓRIA PARA CONTINUAR A PERSEGUIÇÃO AO TÍTULO BRASILEIRO

degola.

Como visitante, o time apresenta o pior desempenho da competição. Dos 36 pontos que disputou como coluna

dois ganhou somente cinco (uma vitória, dois empates e nove derrotas) tendo assinalado oito gols e sofrido 16.

MMA

'Carrasco brasileiro' estreia em outra categoria

Não importa: os anos se passam, mas o nome de Chris Weidman sempre vem à mente como o responsável por impor a primeira derrota da carreira de Anderson Silva – então campeão imbatível do peso-médio. Chris estreia no peso-meio-pesado amanhã, no UFC Boston, contra Dominick Reyes. Mesmo tendo perdido para Ronaldo Jacaré em sua última apresentação, segue com o status de "carrasco brasileiro" por ter despojado Spider, Vitor Belfort, Lyoto Machida e Demian Maia na organização.

UFC Boston
18 de outubro, em Massachusetts
Card principal:

- Peso-meio-pesado: Dominick Reyes x Chris Weidman
- Peso-pena: Yair Rodriguez x Jeremy Stephens
- Peso-pesado: Greg Hardy x Ben Sololi
- Peso-leve: Joe Lauzon x Jonathan Pearce
- Peso-mosca: Maycee Barber x Gillian Robertson
- Peso-médio: Deron Winn x Darren

Stewart
Card preliminar:

- Peso-pena: Charles Rosa x Manny Bermudez
- Peso-pena: Kyle Bochniak x Sean Woodson
- Peso-galo: Randy Costa x Boston Salmon
- Peso-meio-médio: Court McGee x Sean Brady
- Peso-médio: Brendan Allen x Kevin Holland
- Peso-pesado: Daniel Spitz x Tanner Boser

TIRO LIVRE

Neres Pinto
nerespinto@oimparcial.com.br

Futebol é coisa séria

A indefinição do dia das eleições no Moto Club tem sido um dos principais assuntos discutidos por torcedores do Papão nas últimas semanas. Por que tanta demora? Esta é a pergunta que se repete diariamente. Os conselheiros querem a permanência de Natanael ou estão aguardando aparecer um nome de "maior peso" para competir com o atual mandatário? Natanael, que era vice-presidente e assumiu o cargo após um pedido de licença de Célio Sérgio, parece ter gostado da experiência. Apesar da desconfiança de alguns motenses sobre sua administração, acabou surpreendendo muita gente e esteve próximo de levar o time à conquista do bicampeonato. Perdeu o título para o Imperatriz num erro de estratégia do seu técnico e da arbitragem. Mesmo assim, ficou numa boa com a torcida. Sem dinheiro para montar uma grande equipe na Série D, parou no meio do caminho. Reabilitou-se ao investir nas divisões de base. O clube acabou conquistando o Maranhense e a vaga na Copa São Paulo de Futebol Júnior. Em recente entrevista a este jornal, disse ter um projeto que dará autonomia financeira ao clube. O mandato do presidente do Conselho Diretor só termina em dezembro. Desde setembro Natanel sugeriu que o pleito fosse antecipado para outubro. Entende que o clube precisa se preparar com antecedência, pois em 2020 disputará o Estadual, a Copa do Brasil e a Série D. O campeonato começa na segunda quinzena de janeiro, então, no seu entendimento, a pré-temporada tem que ser em dezembro. Ele até já marcou o início para o dia 9 daquele mês. Contratou técnico e acertou com jogadores. Diz já ter o apoio de vários conselheiros para continuar no cargo e que a picuína que teve com o presidente do Deliberativo é coisa do passado. O "perigo da demora", no entanto, continua, sem maiores explicações. Ninguém sabe quando ocorrerão as eleições. Imaginem se depois de todas essas providências os conselheiros resolverem, de última hora, apoiar outro nome?

"Futebol é coisa séria", já dizia o saudoso ex-presidente da Aclém, jornalista e advogado Jámenes Ribeiro Calado.

Maremoto

Maranhão e Moto poderão realizar uma partida amistosa antes do início da Copa FMF. O objetivo é testar as duas equipes que vão disputar competições oficiais. Os motenses estão se preparando para as disputas da Copa São Paulo de Futebol Júnior. Os atleticanos querem testar a equipe que está sendo armada para a seletiva promovida pela Federação Maranhense de Futebol.

Raimundinho

O presidente Natanael Júnior já designou Raimundinho Lopes para o comando técnico da equipe Sub-19. Bastante identificado com a torcida motense, a última vez que Lopes comandou uma equipe foi no ano passado, quando sagrou-se campeão da Copa FMF pelo Maranhão Atlético. Beato, que também já dirigiu várias equipes maranhenses, será o auxiliar do irmão. Gabriel vai para o comando das equipes Sub-17 e Sub-15.

Artilheiro

O Maranhão Atlético anunciou a contratação de um atacante que foi a grata surpresa da Série B do Campeonato Maranhense. Rean, foi o artilheiro da competição, atuando pela equipe do Chapadinha. Tem 23 anos e fez nove gols durante a competição, média de 1,8 por partida. O jogador foi observado pelo técnico Lucas Andrade e indicado ao presidente Robson Paz, por considerá-lo um atleta rápido, habilidoso e bom finalizador. Para fechar o grupo falta apenas mais um goleiro e um atacante.

Apalavrados

Apesar de já ter acertado a vinda de vários jogadores para compor o time de 2020, o Sampaio Corrêa só quer anunciar oficialmente os nomes dos novos reforços quando renovar com os atletas que disputaram a Série C que estão na sua lista preferencial. O artilheiro Salatiel Júnior (oito gols), por exemplo, está sendo assediado por vários clubes e sua permanência vai depender da proposta financeira apresentada pelo Tricolor, pois foi valorizado, principalmente por terminar a competição como uma boa média de gols.

Novidade

O vice de Competições da FMF divulgou um novo comunicado sobre a reunião da próxima sexta-feira, quando será apresentado o projeto de regulamento do Estadual de 2020. A novidade é que "além da participação de dois representantes de cada equipe, será autorizada a participação do treinador e de um atleta por clube participante, tendo em vista serem partes integrantes, essenciais e indispensáveis para a competição". Assim, cada clube deverá comparecer com até no máximo quatro representantes, sendo: dois dirigentes, um treinador e um atleta, estes últimos da categoria profissional.

Expectativa

A torcida tricolor continua vivendo momentos de expectativa sobre a participação do clube na Copa do Brasil de 2020. Pelo Ranking Nacional das Federações, o Maranhão teria ultrapassado sua congênera do Rio Grande do Norte e ganhou mais uma vaga, mas a CBF insiste em só divulgar oficialmente a informação em dezembro, após o término do Brasileirão.

DISNEY

Malévola volta aos cinemas mais sombria

A sequência do filme de 2014 entra em cartaz hoje e é uma das grandes apostas da Disney, cercada de expectativas e algumas dúvidas

A superprodução da Disney estrelada por uma das atrizes mais bem pagas do mundo, retomando uma história clássica, estreia hoje nos cinemas. Sequência do filme de 2014, *Malévola – Dona do Mal* é uma das grandes apostas da Disney neste ano e chega cercada de expectativas.

A principal dúvida: Angelina Jolie tem fôlego para repetir barulho do primeiro longa, sucesso retumbante de bilheteria, depois que protagonistas femininas viraram constante em Hollywood e a história da vilã convertida em heroína deixou de ser novidade para o grande público? As apostas estão na mesa.

Quem é Malévola

É uma bruxa e principal vilã do filme do clássico *A Bela Adormecida* (1959), conhecida como a “senhora de todo o mal”. Na história original, após não ser convidada para o batismo de Aurora, ela amaldiçoa a bebê: aos 16 anos, ela se espetaria em uma roda de fiar e dormiria para todo o sempre. A personagem é livremente inspirada na madrasta do conto de fadas original de Charles Perrault e em sua versão dos irmãos Grimm.

Como terminou primeiro filme

Na história lançada em 2014, Malévola se arrepende da maldição e salva Aurora dando um beijo na jovem após ela cair no encanto. Aurora a perdoa e ela deixa as vilanias para trás. No em-



ANGELINA JOLIE VOLTA AO PAPEL DA PROTAGONISTA DO FILME DA DISNEY, MALÉVOLA

bate derradeiro, a protagonista cai em uma armadilha do rei Stefan, mas, com a ajuda da jovem, consegue recuperar suas asas e derrotar o monarca, selando a paz no reino.

Qual é a premissa da sequência?

Após os eventos do primeiro filme, Malévola vive pacificamente na terra dos mouros, mas é surpreendida quando o príncipe Phillip pede Aurora em casamento. A mãe do príncipe, a Rainha Ingrith, planeja usar o casamento para dividir os humanos das fadas para sempre, causando discórdia e ameaçando a harmonia da família e do mundo.

Quem está no novo filme?

O elenco principal retorna, com Angelina Jolie (Malévola), Elle Fanning (Aurora), Sam Riley (Diaval), Juno Temple (Thistlewit), Lesley Manvil-

le (Thistlewit) e Imelda Staunton (Knotgrass). As novidades são Ed Skrein (Borra) e Michelle Pfeiffer (rainha Ingrith), que vivem os vilões, além de Harris Dickinson, que substitui Brenton Thwaites no papel de Príncipe Phillip.

Por que a história importa

Malévola marcou sua relevância em Hollywood por resgatar uma antiga personagem feminina e reinterpretá-la sob olhar contemporâneo, de um mundo bem menos maniqueísta uma vilã que não é tão malvada assim. Também apresentou uma revisão dos antigos contos de fadas com pano de fundo feminista, estabelecendo um padrão no cinema. As duas mulheres principais são fortes, estão longe da figura de donzelas em perigo e mostram que sabem se virar muito bem a ajuda de um homem.

NOVA VERSÃO

Elton John critica música de *Rei Leão*



CANTOR FOI RESPONSÁVEL PELA TRILHA SONORA DO 1º FILME

Elton John não mediu palavras para falar sobre a trilha sonora do live-action de *O Rei Leão*. Em entrevista à edição britânica da revista GQ, o astro foi franco com sua opinião e parece não ter gostado nada do resultado final. Ele criticou toda a nova versão do musical, incluindo seu hit *Can You Feel The Love Tonight?*, interpretado por Beyoncé e Donald Glover.

Para o músico, que foi responsável por muitas das canções que hoje amamos, no longa a nova versão perdeu todo seu encanto. “A nova versão de *O Rei Leão* foi uma enorme decepção para mim, porque eu acredito que eles bagunçaram com a música. A música era muito uma parte do original, e a música no filme atual não teve o mesmo impacto. A magia e a alegria se perderam”, disparou Elton.

O cantor fez questão de recordar que as coisas foram diferentes na sua época. Ele também reconheceu que, apesar do sucesso nos cinemas, o live-action não emplacou músicas entre as mais tocadas como antes. “A trilha sonora não chegou nem perto de ter o mesmo impacto nas paradas que teve 25 anos atrás, quando foi o álbum mais vendido do ano. A nova trilha sonora caiu fora dos charts tão rapidamente, apesar do enorme sucesso de bilheterias”, comentou ele.

Sir Elton aproveitou também para desabafar sobre sua participação no longa. Mesmo tendo contribuído para a trilha original, que, na época, acabou premiada no Oscar na categoria de “Melhor Trilha Sonora Original”, o cantor não pôde participar tanto do remake de 2019. “Eu gostaria de ter sido convidado mais para a festa, mas a visão criativa para o filme e sua música eram diferentes desta vez, e eu não fui bem recebido ou tratado com o mesmo nível de respeito”, lamentou.

MÚSICA

RicoChoro movimentará o Centro neste sábado



O TRÍTONO TRIO, FORMADO POR ISRAEL DANTAS (VIOLÃO), ROBERTINHO CHINÊS (BANDOLIM E CAVAQUINHO) E RUI MÁRIO (SANFONA)

Para além de clichês, chavões, lugares comuns e que tais, a penúltima edição de RicoChoro ComVida na Praça é uma verdadeira constelação de talentos. Alguns dos mais reconhecidos artistas em suas áreas se encontram num sarau gratuito e aberto ao público. Logo se verá não se tratar de exagero. Esta quarta edição em 2019, que acontece neste sábado (19), a partir das 19h, no Largo da Igreja do Desterro (Centro Histórico), terá como atrações o Trítone Trio, os cantores Cláudio Lima e Célia Maria, além da dj Vanessa Serra e do momento poético com Rosa Ewerton.

Encontro de gigantes

O Trítone Trio, formado por Israel Dantas (violão), Robertinho Chinês (bandolim e cavaquinho) e Rui Mário (sanfona), foi saudado por Cesar Teixeira, no pós-fácio à “Chorografia do Maranhão”, como “o menor e melhor regional de Choro de São Luís”. Palavra de mestre!

Cláudio Lima vem de um espetáculo tido por muitos dos que viram como o melhor show de sua carreira. Es-

ta semana foi disponibilizado o single “Qualhira”, presente que ganhou do compositor Zeca Baleiro, a atestar a qualidade do espetáculo e repertório de “Com a lira”, que deve ser reapresentado em breve e ter alguns trechos pinçados para o palco de RicoChoro ComVida na Praça.

Célia Maria foi convidada recente de Joãozinho Ribeiro – homenageado de RicoChoro ComVida na Praça em 2019 – em show da turnê que celebrou seus 40 anos de música. Em 2001, a cantora deu voz ao, talvez, maior clássico do compositor: “Milhões de Uns”, que levou o troféu de Música do Ano, do então Prêmio Universidade FM. É desde o início da carreira, iniciada ainda na infância em programas de auditório no rádio, reconhecida como “a voz de ouro do Maranhão”.

Vanessa Serra não tardou a firmar-se como uma das mais competentes e requisitadas djs da ilha. Seu nome já esteve em lineups de festivais como o BR-135 e o Lençóis Jazz e Blues Festival, ambos no Maranhão, e a SIM – Semana Internacional de Música, em São Paulo.

A atriz Rosa Ewerton, integrante do grupo Xama Teatro, tem amealhado prêmios por onde passa, em filmes como “O signo das tetas”, de Frederico Machado, e “Aquarela”, de Al Danuzio e Thiago Kistenmacker.

Acessibilidade

Todas as edições de RicoChoro ComVida na Praça garantem a presença confortável de pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida. O projeto disponibiliza banheiros acessíveis, assentos preferenciais com sinalização, audiodescrição e tradução simultânea em libras.

Serviço

O quê? penúltima edição da temporada 2019 de RicoChoro ComVida na Praça

Quando? dia 19 de outubro (sábado), às 19h

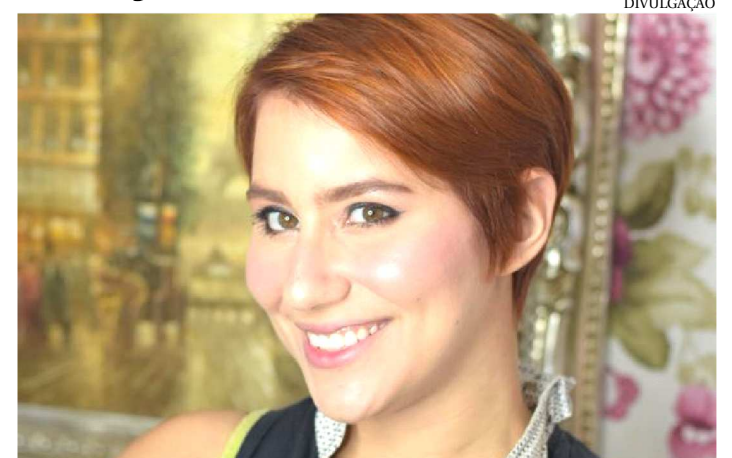
Onde? Largo da Igreja do Desterro (Centro Histórico)

Quem? Rosa Ewerton, dj Vanessa Serra, Trítone Trio, Cláudio Lima e Célia Maria

Quanto? grátis.

LITERATURA

Escritora maranhense lança romance erótico



JORNALISTA SEANE MELO LANÇOU O SEU PRIMEIRO LIVRO

Na programação de sábado (19) da Casa do Autor, na Feira do Livro de São Luís, o título de um dos lançamentos está dando o que falar. *Digo te amo pra todos que me fodem bem* é o romance de estreia da jornalista e escritora maranhense Seane Melo, publicado pela editora mineira Quintal Edições. Com esta obra, a autora se propõe a explorar outras representatividades da mulher na literatura erótica, com linguagem certeira e muito humor.

Na pretensão de construir uma personagem feminina “real”, Seane nos apresenta a Vanessa, uma jovem de 27 anos que não possui nenhum desejo fora do normal. Vanessa quer apenas transar e, se possível, bem. “Meu desafio era escrever uma mulher que fosse ao mesmo tempo desejante, mas não sempre disponível como normalmente lida nas narrativas eróticas. Para isso, tentei construir uma narrativa em que o sexo não fosse idealizado, mas ainda fosse bom. O mais importante era imprimir as sensações da personagem na experiência”, revela.

No lançamento do livro na 13ª Felis, Seane estará acompanhada da jornalista Carolina Diniz e do designer Franklin Veiga em uma conversa descontraída e sem filtro sobre repertórios e produção de conteúdo, onde pretendem desmontar suas obras e falar sobre seus processos criativos.

Serviço

Lançamento: *Digo te amo pra todos que me fodem bem.*

Onde? Casa do Autor, da Feira do Livro de São Luís (Centro de Convenções)

Quando? Sábado (19), às 16h.