

O IMPARCIAL

Ano XCIII Nº 36.000 | SÃO LUÍS-MA, QUARTA-FEIRA, 11 DE MARÇO DE 2020 | CAPITAL E INTERIOR R\$ 2,00 | @OImparcialMA @imparcialonline @oimparcial 98 98232.0262

BOA FORMA

Como perder peso com princípios da Ayurveda

Segundo essa tradição indiana, os quilos a mais têm a ver com o excesso do dosha Kapha, definido como frio, úmido e pesado.

PÁGINA 7



Saiba os benefícios dos treinos feitos com o Kangoo Jump

PÁGINA 7



Secretaria explica avanços no Dia da Mulher Maranhense

Em entrevista exclusiva, a secretária do Estado da Mulher (Semu), Ana Mendonça, explica os principais desafios de sua administração e ações para a valorização da mulher. PÁGINA 10

DESCONFIANÇA

Dino já duvidou das urnas quando era deputado

Como deputado federal e relator da reforma eleitoral, Flávio Dino foi responsável pela obrigatoriedade de impressão do voto das urnas eletrônicas, permitindo assim a recontagem de votos. PÁGINA 3

Bolsonaro volta a criticar o processo eleitoral do Brasil

Presidente afirmou: "quero que me ache um brasileiro que confia no sistema eleitoral". PÁGINA 2

TSE repudia fala de Presidente sobre fraude em eleições

PÁGINA 2

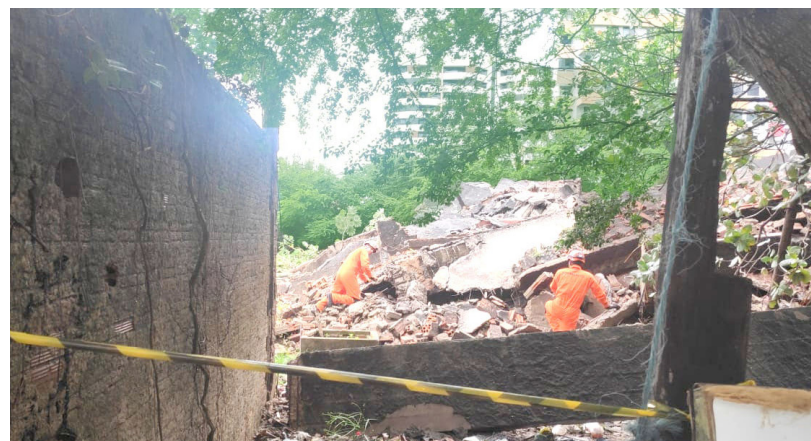


Força-tarefa faz ações contra danos das chuvas

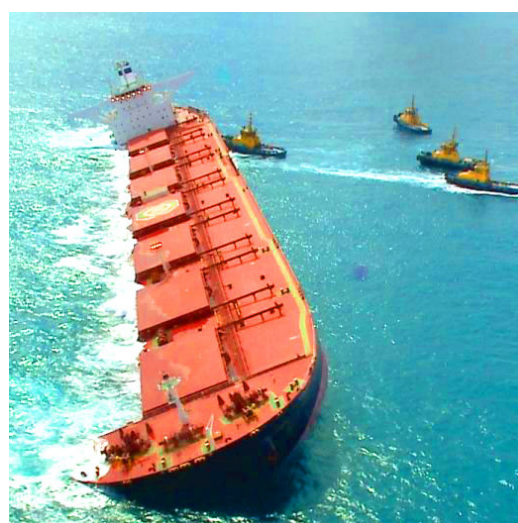
Defesa Civil monitora áreas de risco na capital

Volume de água assusta várias regiões do interior

Equipes extras de bombeiros atendem ocorrências na Ilha



Os próximos dias devem ser marcados por muita chuva no Estado do Maranhão devido à atuação das zonas de convergências Intertropical e a do Atlântico Sul. Em Imperatriz, onde choveu 100 mm em apenas duas horas, foi uma das cidades mais castigadas no Maranhão. Em apenas nove dias, a região já acumulou 410 mm, aproximadamente, superando a média histórica para março que é de 296 mm. PÁGINAS 5 e 9



Chuva atrasa retirada de óleo do navio para amanhã

A remoção que estava prevista para ontem, teve que ser adiada por conta das condições meteoceanográficas no local em que o navio está. PÁGINA 10



Documentário sobre Marielle Franco estreia amanhã

PÁGINA 12

TEMPO E TEMPERATURA

Chuva	10mm	Chances: 90%
Vento	NE	26km/h
Umidade	51%	70%
Sol	05:39h	17:55h

BASTIDORES

A crise na visão de Flávio Dino

Usando o twitter, o governador Flávio Dino fez, ontem, uma série de sugestões para o combate à crise econômica que abalou as bolsas do planeta. "O momento exige mobilização do BNDES e dos Fundos Constitucionais", opinou.

TÁBUA DE MARÉ

QUA 11/03/2020	
05H17	0.6M
11H32	5.9M
17H43	0.9M



ELEIÇÕES

Bolsonaro volta a atacar o processo eleitoral

Presidente afirmou: "quero que me ache um brasileiro que confia no sistema eleitoral" após ser questionado se confia no resultado das últimas eleições

Reforçando a afirmação de que ganhou as eleições em primeiro turno, e que tem provas de fraudes no sistema de votação, o presidente Jair Bolsonaro desafiou um grupo de jornalistas em Miami, Flórida, nos Estados Unidos. Questionado sobre a afirmação dada na segunda-feira (9), Bolsonaro apontou. "Olha, quero que você me ache um brasileiro que confia no sistema eleitoral brasileiro. Espero que você ache um brasileiro que confia no processo eleitoral brasileiro". O chefe do Executivo, no entanto, não deu mais informações sobre o assunto.

Questionado se confiava na Justiça Eleitoral, o presidente se mostrou chateado e aumentou o tom de voz: "Não é na Justiça. Não deturpem minhas palavras, tá ok? Não façam essa baixaria que a imprensa faz sempre comigo. Não é a Justiça." Ao ser perguntado se apresentaria as provas, ele encerrou a entrevista.

Bolsonaro foi eleito em segundo turno, após disputar as eleições com Fernando Haddad (PT). O vencedor obteve 57 milhões de votos, e Haddad, 47 milhões. Na segunda-feira (9), em viagem aos Estados Unidos, o presidente afirmou que ganhou as eleições em primeiro turno, e que tem provas de fraudes no sistema de votação.

"Eu acredito pelas provas que tenho nas minhas mãos, que vou mostrar brevemente. Eu fui eleito em primeiro turno, mas no meu entender houve fraude. Tá? Nós temos não apenas uma palavra... Nós temos com-



PRESIDENTE BOLSONARO AFIRMOU QUE VENCEU AS ELEIÇÕES NO PRIMEIRO TURNO

provado, brevemente eu quero mostrar, porque nós precisamos aprovar no Brasil um sistema seguro de apuração de votos. Caso contrário, passível de manipulação e de fraudes. Então, acredito até aquele dia que eu tive muito mais votos no segundo turno do que se poderia esperar e ficaria bastante complicado uma fraude naquele momento", disse ele, sem apresentar qualquer tipo de documento.

Durante os quatro dias em que es-

teve em Miami, essa foi a primeira vez que o presidente falou com a imprensa. A entrevista durou menos de dois minutos e ocorreu momentos antes do embarque dele para Jacksonville, onde visitou por cerca de duas horas a fábrica da Embraer. Posteriormente, Bolsonaro embarcou rumo à Brasília. A previsão é de que ele chegue em Boa Vista por volta das 19h e retorne para a capital federal de madrugada.

FRAUDE

TSE rebate críticas do presidente

JOSÉ CRUZ/ARQUIVO AGÊNCIA BRASIL



TSE AFIRMA QUE NÃO HOUVE QUALQUER FRAUDE NA ELEIÇÃO

Em nota publicada ontem (10), o Tribunal Superior Eleitoral (TSE) rebate as acusações do presidente Jair Bolsonaro sobre fraude nas eleições. A Corte afirmou que ao "longo de mais de 20 anos", da utilização do sistema eleitoral, não "foi constatado sequer uma fraude".

A nota foi redigida de forma conjunta pelos ministros que integram a Corte. No texto, o Tribunal destaca que "reafirma a absoluta confiabilidade e segurança do sistema eletrônico de votação". Ainda de acordo com o Tribunal, qualquer prova que indique falhas no sistema de votação será alvo de investigação.

"Naturalmente, existindo qualquer elemento de prova que sugira algo irregular, o TSE agirá com presteza e transparência para investigar o fato. Mas cabe reiterar: o sistema brasileiro de votação e apuração é reconhecido internacionalmente por sua eficiência e confiabilidade", diz um trecho do texto.

O TSE ainda ressaltou que atua para repelir qualquer tipo de erro nas eleições. "Eleições sem fraudes foram uma conquista da democracia no Brasil e o TSE garantirá que continue a ser assim", completa o texto.

Vitória no primeiro turno

Jair Bolsonaro foi eleito em segundo turno, após disputar as eleições com o então candidato Fernando Haddad (PT). O vencedor obteve 57 milhões de votos, e Haddad, 47 milhões. Na segunda-feira (9), em viagem aos Estados Unidos, o presidente Jair Bolsonaro afirmou que ganhou as eleições em primeiro turno, e que tem provas de fraudes no sistema de votação.

DÓLAR

Banco Central vende U\$ 2 bi para conter aumento



ANTES DA VENDA DE RESERVAS DESTA SEGUNDA-FEIRA (9/3), POR EXEMPLO, O BC VINHA ATUANDO POR MEIO DE LEILÕES DE SWAPS

O Banco Central (BC) vendeu ontem (10) mais US\$ 2 bilhões das reservas cambiais à vista para tentar conter a volatilidade do dólar. Na segunda-feira (9), no momento de maior pânico entre os investidores, o BC injetou US\$ 3 bilhões e informou que vai intervir o quanto for necessário para regularizar o mercado de câmbio.

"As intervenções têm sido pontuais, respondendo a eventos e disfuncionalidades específicas, mas podem durar o tempo que for necessário para o retorno do regular funcionamento do mercado de câmbio", afirmou o diretor de política monetária do BC, Bruno Serra Fernandes, em uma apresentação realizada em São Paulo.

Segundo Fernandes, o BC pode intervir por meio de operações de swap cambial (equivalentes à venda futura de dólares), linhas de liquidez ou vendas definitivas da moeda. A escolha vai depender "das condições de mercado e da forma como se apresenta

eventual disfuncionalidade a cada momento". Antes da venda de reservas desta segunda-feira (9), por exemplo, o BC vinha atuando por meio de leilões de swaps.

Fernandes, porém, reforçou que a política de câmbio flutuante continua. "Nosso regime é de câmbio flutuante, que é nossa primeira linha de defesa contra choques externos. As decisões de política cambial têm por único objetivo manter o regular funcionamento do mercado de câmbio", frisou. Ele destacou que a atual posição cambial líquida do BC está em US\$ 330 bilhões — "o maior nível histórico, quando medido em relação ao PIB, em torno de 20%".

"A posição cambial do BC é um seguro robusto

contra choques externos", disse.

O recado deixou no mercado a percepção de que o BC, apesar de defender o câmbio flutuante, passou a se incomodar com a escalada do dólar, seja porque a moeda ultrapassou a barreira dos R\$ 4,70, seja porque a situação vem prejudicando o risco Brasil. "O BC vinha procurando deixar o câmbio flutuar um pouco mais livremente porque a inflação está sob controle e os juros, baixos. Mas sinaliza que está desenhando uma espécie de teto, a partir do qual vai atuar de forma mais constante", avaliou o economista da BlueMetrix Ativos Renan Silva. Para ele, o teto pode estar entre R\$ 4,60 e R\$ 4,80 — patamar que assusta os consumidores e começa a afetar as empresas que têm dívidas em dólar.

PETRÓLEO

Petrobras vende quatro campos na Bahia

A Petrobras assinou contrato com a Eagle Exploração de Óleo e Gás Ltda. (Eagle) para venda de 100% de sua participação em quatro campos terrestres localizados na Bacia de Tucano, no interior da Bahia, por US\$ 3,01 milhões. Em nota, a empresa informa que o valor da venda será pago em duas parcelas, uma de US\$ 602 mil e outra de US\$ 2,408 milhões no fechamento da transação, sujeito aos ajustes devidos.

O fechamento da transação está sujeito ainda ao cumprimento de condições, como a aprovação pelo Conselho Administrativo de Defesa Econômica (Cade) e pela Agência Nacional do Petróleo, Gás Natural e Biocombustíveis (ANP). Os campos terrestres envolvidos na transação são Conceição, Quererá, Fazenda Matinha e Fazenda Santa Rosa. Eles estão localizados a cerca de 110 quilômetros da cidade de Salvador.

Segundo a Petrobras, no ano passado, a produção média dos quatro campos foi cerca de 26 boe (medida que une barris de petróleo e metros cúbicos de gás) por dia de gás, não havendo produção de óleo. A Petrobras

TRIBUTAÇÃO

Projeto pode facilitar transações no Simples

Um projeto de lei complementar – PLP 4/2020 -, que regulamenta a possibilidade de as empresas enquadradas no Simples Nacional fazerem transações tributárias, foi aprovado pela Comissão de Assuntos Econômicos (CAE) do Senado ontem (10). A transação tributária é uma negociação entre contribuintes e a União para regularização de débitos fiscais e resolução de conflitos. O texto segue para análise em plenário com pedido de urgência. O projeto, de autoria do senador Luiz Pastore (MDB-ES) e do deputado Marco Bertaiolli (PSD-SP), respectivamente presidente e relator da comissão mista da Medida Provisória (MP) 899/2019, regulamenta a transação tributária prevista no Código Tributário Nacional. A MP foi aprovada na comissão mista em 19 de fevereiro e aguarda votação na Câmara e depois no Senado. Segundo o senador Jorginho Mello (PL-SC), relator do projeto na CAE, permitir a transação tributária para micro e pequenas empresas exige edição de lei complementar para a sua regulamentação. Por isso, ficou fora do texto da medida provisória.

PROCESSO ELEITORAL

Flávio Dino também já desconfiou das urnas

Apesar da reação às declarações de Bolsonaro sobre fraude eleitoral, Flávio Dino há dez anos também levantou dúvidas sobre a inviolabilidade da urna eletrônica

HENRIQUE BOIS

“Tentar desmoralizar o Judiciário, por suposta fraude em eleições, e – para piorar – estando em solo estrangeiro, é uma das atitudes mais absurdas protagonizadas por Bolsonaro como chefe de Estado”, reagiu o governador do Maranhão, Flávio Dino, à declaração do presidente da República, Jair Bolsonaro.

Apesar da reação em rede social às declarações de Bolsonaro sobre fraude eleitoral, o governador do Maranhão há dez anos levantou dúvidas sobre a inviolabilidade da urna eletrônica utilizada no país desde 1996.

Como deputado federal e relator da reforma eleitoral, Flávio Dino foi responsável pela obrigatoriedade de impressão do voto das urnas eletrônicas, permitindo assim a recontagem de votos.

Suspeitas e provas

Na época do levantamento das suspeitas, o resultado do primeiro turno das eleições do Maranhão em 2010 chamou atenção dos observadores que acompanharam o pleito no Estado. “Tiveram jeito de coisa encomendada”, disse o Osvaldo Maneschy, jornalista e então presidente da Fundação Leonel Brizola- Alberto Pasqualini, do PDT. Além do Maranhão, as dúvidas de Pasqualini recaíram também sobre os resultados das eleições de São Paulo e Paraná.

No pleito, a candidata Roseana Sarney, concorrendo pelo PMDB coli-



SEGURANÇA DAS URNAS ELETRÔNICA VOLTAM AO DEBATE POLÍTICO NACIONAL

gado com outras legendas, teve uma vitória com 4 mil votos em um universo de 4 milhões de eleitores. Candidato ao governo do Estado, Flávio Dino contratou o engenheiro Amílcar Brunazo Filho e a advogada Maria Aparecida Cortiz, ambos de São Paulo, para auditarem o resultado das eleições maranhenses.

Os contratados pelo candidato do PCdoB pediram ao TER-MA uma série de documentos para auditar o sistema como os arquivos de Log das urnas eletrônicas e os dos registros digitais dos votos. Na conclusão do trabalho e com base nos logs (arquivos eletrônicos produzidos pela máquina) apontaram que 19 mil dos votos computados no resultado oficial só entram nas máquinas após às 17h30m quando, oficialmente as portas das seções eleitorais já estavam fechadas desde às 17 horas

Repercussão

O presidente estadual do PCdoB no Maranhão, deputado federal Márcio Jerry, entende que o presidente poderá responder por crime de responsabilidade se não apresentar provas da fraude que diz ter ocorrido no pleito de 2018.

Também discordando da declaração do presidente, a senadora Eliziane Gama (Cidadania) considerou a acusação de extrema gravidade, na medida em que o presidente Bolsonaro não apresentou nenhuma prova ou apontou os supostos “fauzadores”. Como o governador do Maranhão, a senadora acredita que declarações desta natureza são irresponsáveis. Gama acredita que o presidente com sua verbosidade têm contribuído para recrudescer a crise econômica, fiscal e política do país.

BASTIDORES

Raimundo Borges
bastidores@oimparcial.com.br



A crise na visão de Flávio Dino

Usando o twitter, o governador Flávio Dino fez, ontem, uma série de sugestões para o combate à crise econômica que abalou as bolsas do planeta. “O momento exige mobilização do BNDES e dos Fundos Constitucionais”, opinou. Sugere que o governo federal trace um plano de soerguimento da economia com a participação dos governos estaduais, principalmente investir na conclusão de obras federais paralisadas e tocar a reconstrução das rodovias federais, destruídas pelo país afora.

Lembrou que na crise de 2008, o governo Lula respondeu com obras de infraestrutura para movimentar a economia e gerar empregos. Além disso, o governador sugeriu também a remoção imediata de “obstáculos ideológicos a investimentos”. Em 2008, o governo federal reduziu o IPI para automóveis, eletrodomésticos e materiais de construção. Incentivou o consumo com resposta à crise internacional, originada na “bolha” do setor hipotecário dos Estados Unidos, que acabou tendo como marco a quebra do banco Lehman Brothers, em 15 de setembro de 2008.

Dino afirmou também que “o teto constitucional de gastos deve ser suspenso, ao menos temporariamente”. Trata-se do mecanismo de controle dos gastos públicos federais, incluído na Constituição em dezembro de 2016, no governo de Michel Temer (MDB). Com ele, desde 2017, o gasto máximo do governo é calculado com base no orçamento do ano anterior, corrigido pela inflação. Segundo a emenda constitucional do teto de gastos (EC 15/2016), a limitação vale por 20 anos, ou seja, até 2036.

Dino diz que o cardápio de obras deve priorizar: conclusão de obras federais paradas; recuperação de BRs; obras que gerem ou dinamizem investimentos privados; e construção de habitações. Outra medida importante, segundo ele, é remover imediatamente obstáculos ideológicos a investimentos. Por exemplo, retomar o Fundo Amazônia. E as filias do Bolsa Família e do INSS devem ser zeradas com urgência, para animar o mercado interno em regiões e segmentos sociais que mais precisam. Só falta combinar com Bolsonaro.

Estratégia pronta (1)

Caso ocorra comprovação de coronavírus em São Luís, a estratégia da Secretaria Municipal de Saúde é fazer o isolamento domiciliar dos pacientes, com acompanhamento ostensivo. Só em caso excepcionais haveria internação, cujas unidades de saúde já estão preparadas.

Estratégia pronta (2)

A informação foi dada ontem pelo secretário municipal de Saúde, Lula Filho, em palestra na Fecomércio, para membros do Conselho Municipal de Desenvolvimento Econômico e Social (COMDES). Ele mostrou, com números, os animadores avanços ocorridos em sua pasta.

Zoada conhecida

Desde a semana passada, o deputado estadual Zé Inácio recebeu o apoio de parte dos filiados ao PT para disputar a prefeitura de São Luís. Mas o PT tem um histórico de balaio de gatos em todas as eleições. Lançar candidato petista não é tão simples como parece.

“Eleições sem fraude foi conquista da democracia”

Da presidente do Tribunal Superior Eleitoral, ministra Rosa Weber, em nota, contestando a declaração do presidente Jair Bolsonaro, de que houve fraude nas eleições de 2018, na qual, ele deveria ter sido eleito no 1º turno.

1 O apoio escancarado do senador Roberto Rocha à candidatura do deputado Wellington do Curso à prefeitura de São Luís, pode ser uma jogada do tucano para pressionar o deputado Eduardo Braide a negociar a indicação do vice de sua chapa pelo PSDB.

2 Roberto Rocha vinha demonstrando imensa simpatia pelo projeto de Eduardo Braide (Podemos) de suceder Edivaldo Holanda Júnior. Como ele lidera as pesquisas com ampla margem, o PSDB teria muito a oferecer à campanha – principalmente tempo de TV.

Peso pena (1)

Barrado pela legislação eleitoral por não alcançar o limite de representação para ter acesso fundos partidário e eleitoral, além de tempo de TV, o PTC oficializou ontem apoio à pré-candidatura do deputado estadual Duarte Júnior à prefeitura de São Luís.

Peso pena (2)

Apoiadores de Duarte (Repuboicanos) fizeram forte barulho quando ele sinalizou aliança com o PTC, mas acabaram baixando o fogo. Afinal, o partido do deputado Edivaldo Holanda tem pouco a contribuir na campanha.

Chega pra lá

Em nota, Rosa Weber reafirmou a absoluta confiabilidade e segurança do sistema eletrônico de votação. A auditabilidade no sistema prova que eventuais denúncias e suspeitas, “jamais foi comprovado um caso de fraude, ao longo de mais de 20 anos de sua utilização”.

ELEIÇÕES

Veja aponta Duarte como nome para o 2º turno



PRÉ-CANDIDATO É UM DOS DEPUTADOS MAIS ATUANTES E FOI APONTADO COMO NOME FORTE PARA A PREFEITURA DE SÃO LUÍS

Matéria nacional da Revista Veja publicada em 6 de março na versão on-line e na versão impressa desta semana (datada do dia 11 de março), sobre uma possível candidatura de Adriano Sarney (PV) à Prefeitura de São Luís, define deputado estadual Duarte Jr (Republicanos) como “um dos nomes que despontam” para “avançar ao segundo turno” da sucessão municipal na capital maranhense.

Ex-filiado ao PCdoB, partido do governador do Maranhão, Flávio Dino, Duarte confirmou sua pré-candidatura pelo Republicanos, partido do vice-governador, Carlos Brandão. A matéria, assinada por Edoardo Ghirotto, afirma que “Dino deverá se manter neutro no primeiro turno, para não prejudicar a coalizão de dezesseis

partidos que sustenta seu governo, mas vai apoiar o candidato da base que avançar ao segundo turno”.

“Um dos nomes que despontam é o deputado estadual Duarte Júnior, do Republicanos”, continua a matéria.

Nas pesquisas eleitorais mais re-

centes, Duarte aparece sempre em segundo lugar na preferência popular e com o menor índice de rejeição entre os pré-candidatos.

O ex-presidente do Viva Cidadão e do Procon, que ficou famoso por revolucionar o atendimento nesses órgãos ao ampliar o acesso aos direitos civis básicos e fortalecer a defesa dos direitos do consumidor no Maranhão, também foi apontado por pesquisa do Jornal O Imparcial como o deputado estadual mais atuante em 2019.

E sua pré-candidatura parece ganhar cada vez mais força, após sua saída do PCdoB. Nesta terça-feira (10), o Partido Trabalhista Cristão (PTC) irá oficializar apoio a Duarte Jr em ato público de adesão à sua pré-candidatura.



Ação é a resposta para o caos

No mundo globalizado, nenhum país é uma ilha. Turbulências que ocorrem no cenário internacional afetam nações que se encontram no epicentro e na periferia da crise.

É o que se vem observando com a explosão do novo coronavírus. O mal nasceu na China, a segunda economia do mundo e o maior parceiro comercial do Brasil.

Esse fato já era suficiente para

acender a luz vermelha. Mas o quadro se agravou com o alastramento do vírus pelos cinco continentes. A Itália mantém toda a população em quarentena. A União Europeia prevê queda no turismo e, em consequência, redução no Produto Interno Bruto (PIB).

Outro fator se somou ao coronavírus. A Organização dos Países Exportadores de Petróleo (Opep) tentou acordo com a Rússia para manter o preço do barril de óleo. Sem sucesso, a Arábia Saudita decidiu aumentar a produção. Resultado: o preço da commodity experimentou o maior recuo desde a Guerra do Golfo, em 1991 — ultrapassou 30%.

A Argentina, o maior parceiro comercial do Brasil na América do Sul e o maior importador de manufaturados nacionais, se debate em duras negociações com o Fundo Monetário Internacional (FMI). Tenta reestruturar cerca de US\$ 100 bilhões em dívidas

que o governo se diz impossibilitado de pagar antes da retomada do crescimento econômico. Além disso, o país enfrenta inédito surto de dengue no território.

Em meio à conjuntura marcada pela instabilidade, o Brasil mergulha em incertezas. O dólar disparou e a Bolsa de Valores teve queda superior a 10%, que levou ao acionamento do circuit breaker (interrupção temporária das negociações). Nesse contexto de caos, o pior cenário é cruzar os braços.

O ministro Paulo Guedes acertou na receita. “A melhor resposta”, disse ele, “são as reformas”. Impõe-se arrumar a casa. Para tanto, negociar é preciso. É essencial, além de mandar a proposta do governo para as reformas administrativa e tributária, serenar os ânimos. Fabricar crises é tiro no pé. Como disse Guedes, “se fizermos a coisa certa, o Brasil reacelera. Se fizermos as coisas erradas, o Brasil piora”.

Coronavírus políticos

CRISTOVAM BUARQUE

Professor emérito da Universidade de Brasília (UnB) e autor do livro Por que falhamos: o Brasil de 1992 a 2018, na versão em inglês, sob o título How the left elected the right in Brazil

Muito antes do coronavírus, os políticos democráticos brasileiros evitavam apertar as mãos uns dos outros. Durante 26 anos no poder, preferiram se ligar aos políticos de direita a fazer alianças entre si pelas reformas de que o Brasil precisava.

Preocupados mais com a próxima eleição do que com o país, eles e seus partidos se concentraram na disputa entre si por eleitores, deixando que isso levasse a governos com vocação autoritária. Aproveitando-se disso, políticos conservadores tentam manipular a população contra o Congresso Nacional e a democracia.

Quem se lembra da história percebe que assistimos à repetição de uma tragédia: o descontentamento da população com os parlamentares, a polarização de forças políticas que não dialogam, a ligação da esquerda com a corrupção, um país sem coesão nem

rumo e sem inspiração para o futuro; o esgotamento do modelo de desenvolvimento depredador da natureza, concentrador da renda e dependente de recursos do Estado. Falta só um catalizador para levar milhões às ruas, e ele pode surgir a qualquer momento.

Mais uma vez me vêm à cabeça o egoísmo e a maldade das forças políticas brasileiras, de direita ou de esquerda, que temem as mudanças sociais de que precisamos. Vem também a percepção da irresponsabilidade de parlamentares na defesa de seus privilégios. Repetindo o passado, antes de 1964, no lugar da união para salvar a democracia e de oferecer um rumo para o país, os democratas progressistas preferem se dividir na disputa para ver quem vai chegar ao poder em 2022.

Se realmente querem barrar o risco de um governo autoritário, os líderes democratas-progressistas deveriam manifestar unidade, construindo um pacto pela ética, pela responsabilidade na política e pelas reformas de que precisamos. Em 1964, os que disputavam entre si, pensando na eleição de 1966, foram presos, cassados, exilados, jogando o país no abismo da ditadura. Ainda é tempo de evitar que a tragédia se repita.

Mais forte do que declarações dos presidentes da Câmara e do Senado, seria necessário um acordo histórico entre os líderes democratas e progressistas pelo Brasil. Eles deveriam reconhecer o erro da divisão e da tolerância com privilégios, mordomias, corrupção e ineficiência que têm caracterizado a política brasileira.

Sem que políticos democratas reconheçam isso, o eleitor é capaz de se submeter às manipulações dos que desejam fechar o Congresso e o Supremo Tribunal Federal (STF). Uma ditadura será produto da direita, mas a base para isso teria sido construída por nós, ao longo de 26 anos, de nos-

so governos democráticos e populares. Apesar das boas coisas feitas entre Itamar e Temer, passando por Fernando Henrique, Lula e Dilma, nós ainda deixamos o país com pobreza, concentração de renda, analfabetismo, baixa produtividade, educação entre as piores do mundo, recessão, desemprego, e sem saneamento, inovação, nem coesão nacional e rumo histórico. Não fizemos as reformas e ampliamos privilégios. Ainda deixamos a política como sinônimo de corrupção.

O povo não defenderá democracia apenas por sua coreografia e sua beleza estética que têm servido para manter o status quo social, com ligeiras medidas assistenciais e manutenção de privilégios. Há anos, alguns políticos alertam sobre isso dentro do Congresso.

Não haverá apoio à democracia apenas para dar emprego a deputado e senador, se os políticos não definirem estratégias para que, ao final de algum tempo, o Brasil tenha o filho do pobre em escola tão boa quanto a dos ricos; que toda casa tenha saneamento; o real permaneça estável; nossas florestas e rios, protegidos; a população com acesso a serviços públicos de qualidade, produzidos com eficiência; o Estado, comprometido com interesses do público, sem proteger mordomias, privilégios, ineficiência ou corrupção.

É preciso barrar qualquer golpe à democracia; para isso, é necessário convencer o povo a defendê-la. Mostrar que os democratas estão unidos, reconhecendo seus erros, propondo-se a moralizar o serviço público e reformar o Brasil para sintonizá-lo com a realidade do mundo em transformação em que vivemos. Tudo que não fizermos no poder, dando argumentos à direita autoritária para seduzir os militares e a população contra a democracia, como se a falha fosse do sistema democrático, e não da postura de seus líderes.

Ecad e a contribuição da música para a economia no Brasil

ISABEL AMORIM

Superintendente do Escritório Central de Arrecadação e Distribuição (Ecad)

A inovação tecnológica tem transformado o mundo dos negócios. As relações de trabalho também estão mudando sob essa ótica. Novos conceitos, como economia criativa e economia sob demanda, nos forçam a perceber que o mundo não é mais o mesmo de uma ou duas décadas passadas e que precisamos apressar o passo para aproveitar todo o potencial criativo que o Brasil possui para aproveitar essa nova onda que impactará, notadamente, a economia.

Em fevereiro do ano passado, a Federação das Indústrias do Estado do Rio de Janeiro (Firjan) apresentou a Edição 2019 do Mapeamento da Indústria Criativa no Brasil. O documento faz um detalhado levantamento do comportamento da Indústria Criativa no Brasil entre 2015 e 2017, “marcando as diferenças não só em relação a setores da economia, como também em relação ao desempenho da Indústria Criativa no biênio anterior (2013 a 2015)”. Ficamos sabendo, por exemplo, que a participação do PIB Criativo na economia brasileira ficou estabilizada nos últimos anos. Mesmo assim, o setor tem contribuído para gerar renda e empregos — muitos deles, bem qualificados.

Nesse contexto, a música se destaca como um dos mais importantes segmentos da economia criativa. O Brasil é o décimo maior mercado global de música e líder desse segmento na América Latina, como divulgou, no ano passado, a Federação Internacional da Indústria Fonográfica (IFPI). O atual cenário da música brasileira, porém, tem apresentado inúmeros desafios nos últimos anos, principalmente com a expansão do streaming e do digital, responsáveis por uma parcela considerável do rendimento total do consumo nesse segmento.

Se, há alguns anos, os consumidores de música precisavam comprar um produto físico — um CD, LP ou uma fita cassete —, agora basta acessar uma plataforma de streaming. Essas mudanças no modelo de negócios e o avanço da digitalização da música aumentaram a importância do investimento dos principais atores desse mercado em tecnologia.

É dessa maneira que o Escritório Central de Arrecadação e Distribuição (Ecad) se apresenta como peça fundamental por contribuir e movimentar essa cadeia produtiva, possibilitando que profissionais que têm a música como ofício possam receber por sua arte. Com a utilização de tecnologia de ponta e avançados modelos de arrecadação e distribuição de direitos autorais de execução pública musical, o Ecad realiza um trabalho árduo, mas bastante ágil, para fazer a identificação e a captação da música em território nacional, garantindo que a lei de direitos autorais seja cumprida.

Os números confirmam a importância da instituição nesse processo. No último ano, foram distribuídos R\$ 986,5 milhões para mais de 383 mil autores, músicos, intérpretes, editoras, produtores fonográficos e associações de música. Um aumento de 17% no número de beneficiados em comparação a 2018. Desse valor, 65% foram destinados ao repertório nacional e o rendimento médio do artista brasileiro foi 13 vezes maior que o dos estrangeiros no país. Somente em janeiro deste ano, o Ecad distribuiu o total de R\$ 131,7 milhões e beneficiou 69 mil autores, artistas e demais titulares.

A instituição trabalha para que o artista possa garantir os seus direitos e não representa nenhuma despesa para o contribuinte. Pelo contrário, fortalece a cadeia produtiva. Além disso, não tem fins lucrativos e não conta com subsídios do governo. Dos valores arrecadados de pessoas físicas e jurídicas que usam música de forma pública, 85% são repassados para os autores, cantores e outros artistas. Ao Ecad, são destinados 10% para a administração de suas atividades em todo o Brasil. Os 5% restantes são endereçados às associações de música, que fazem o atendimento a todos os artistas e titulares filiados, para suas despesas operacionais.

O Ecad é sempre a favor do diálogo e procura deixar as portas abertas para esclarecer qualquer dúvida sobre o trabalho que realiza, os projetos em andamento e as ações que estão por vir. O atual governo e as lideranças políticas, responsáveis pela discussão de temas que conduzirão o futuro do país num ambiente de negócios cada vez mais inovador e competitivo, têm uma grande oportunidade para fortalecer os instrumentos legais que ajudaram a transformar a música brasileira numa das mais vibrantes, criativas e admiradas do mundo. Juntos, podemos transformar a indústria criativa brasileira numa das mais expressivas em termos mundiais, importante fator para o fortalecimento da nossa economia e nossa cultura.

O IMPARCIAL

EMPRESA PACOTILHA SA

Av. dos Holandeses, Edifício TECH OFFICE, N° 6, Sala 916
Ponta D'Areia, São Luís - MA - CEP: 65075-357

Pedro Freire

Diretor-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

REDAÇÃO
(98) 98232-0262

ASSINATURAS
(98) 9144-5645

FINANCEIRO
(98) 9144-5626

COMERCIAL
(98) 99116-1624

REDES SOCIAIS
Whatsapp: (98) 98232-0262
Twitter: @oimparcialonline
Instagram: @oimparcial
www.oimparcial.com.br

São Luís, quarta-feira, 11 de março de 2020

CHUVAS

Força-tarefa para enfrentar chuvas

Além da defesa civil, estão mobilizadas Assistência Social, Limpeza, Obras e Serviços Públicos, Instituto Municipal da Paisagem Urbana, Urbanismo e Habitação.

Gestão do prefeito Eivaldo se une em força-tarefa para combater danos das fortes chuvas que atingem São Luís e minimizar os danos causados ppr temporal. O trabalho atende a uma determinação do prefeito Eivaldo Holanda Junior. Estão mobilizadas equipes da Defesa Civil, Assistência Social, Limpeza Urbana, Obras e Serviços Públicos, Instituto Municipal da Paisagem Urbana, Urbanismo e Habitação, executando serviços de desobstrução de canais e galerias, recuperação de vias, remoção de árvores e poda, limpeza em pontos de descarte irregular, monitoramento 24h das áreas de risco, orientação e assistência às famílias prejudicadas.

Desde o início do período chuvoso, o prefeito Eivaldo determinou a criação de uma força-tarefa que envolve diversos órgãos da Prefeitura de São Luís para a execução de trabalhos preventivos e de recuperação dos danos causados pelas chuvas.

“Equipes da Prefeitura de São Luís seguem mobilizadas executando ações de infraestrutura, limpeza e assistência social para minimizar os danos causados pela fortes chuvas. Com atenção especial para as áreas de risco. Estamos prestando atendimento e orientando as famílias e intensificando as ações pela cidade. Este trabalho seguirá intensificado até o fim do período chuvoso, que tem sido de fortes chuvas. Somente nos primeiros nove dias de março já choveu mais de 300

mm” disse o prefeito Eivaldo.

Como resultado do trabalho, várias áreas foram recuperadas. Ao longo de toda a terça-feira (10) foram executados serviços de limpeza e desobstrução de canais e galerias, poda de árvores, remoção de árvores e galhos que desabaram por causa das chuvas. Também foi executada a limpeza nos pontos de descarte irregular de lixo. Todo este trabalho é executado diariamente para garantir que as chuvas possam escoar corretamente, evitando a formação de pontos de acúmulo de água.

TEMPORAL

Foi verificado que, por conta das seis horas de duração das chuvas que caíram na capital maranhense e também por causa da alta na maré de São Luís, que na segunda-feira (9), atingiu a medida de 6.4 metros, foram informados casos de inundação em bairros como Areinha, Vila Portelinha (Na Ilhinha/São Francisco), Divinéia e Centro (região do Mercado Central). Também foi informado o desmoronamento de um prédio em construção e abandonado na região da Península da Ponta d’Areia, imóvel desabitado, mas que já vinha sendo acompanhado pela equipe da Defesa Civil desde 2017. O desabamento não oferece riscos à população do entorno.

EMERGÊNCIA

Ainda durante a noite de segunda-feira (9), quando o temporal se intensificou, as famílias que ficaram desa-

lojadas na comunidade Vila Portelinha, na região dos bairros São Francisco e Ilhinha, foram levadas para alojamento, pelas equipes da Defesa Civil, órgão da Secretaria Municipal de Segurança com Cidadania (Semusc). O trabalho foi acompanhado pelas equipes da Secretaria Municipal da Criança e Assistência Social (Semcas). Todas as famílias foram atendidas durante a noite. Um caminhão de mudanças foi disponibilizado pela Defesa Civil para que as famílias pudessem transportar seus bens materiais. A Semcas forneceu também colchonetes para as 27 famílias que foram abrigadas em alojamento. A Semcas ofertou também vagas nas unidades de acolhimento.

PÓS-CHUVAS

Na manhã de ontem (10) as famílias que estavam em alojamento retornaram para suas residências. As equipes das duas secretarias retornaram para a localidade para prosseguir com o atendimento aos atingidos. A Defesa Civil vistoriou os imóveis para verificar se as estruturas haviam sido comprometidas. A Semcas também ofertou lanche e almoço para as 27 famílias que foram abrigadas na escola durante a noite de segunda-feira. Equipes da Secretaria Municipal de Urbanismo e Habitação (Semurh) também foram até o local para verificar quantas famílias estão cadastradas para recebimento de habitação social por meio do Programa Minha Casa, Minha Vida.

Equipes extras dos Bombeiros e de reparos



UM PRÉDIO DESABOU NA REGIÃO DA PONTA DA AREIA. A OCORRÊNCIA FOI ATENDIDA PELOS BOMBEIROS E NÃO HOUVE VÍTIMAS

As chuvas nesta primeira quinzena de março em São Luís estão acima da média. Para atender as ocorrências e fazer reparos emergenciais, equipes extras dos bombeiros e de engenharia estão atuando na Grande Ilha, seguindo um planejamento feito pelo Governo do Maranhão desde antes do período chuvoso.

Até a segunda-feira (9), a capital tinha registrado 330 milímetros de chuva, o equivalente a 77% da média histórica para todo o mês, de 428 milímetros, de acordo com o Centro Nacional de Monitoramento de Alerta de Desastres (Cenaden).

“Nós atuamos onde quer que seja encontrada ocorrência. Entre 19h de segunda (9) e 7h de terça (10), atendemos dez ocorrências relacionadas às

fortes chuvas em São Luís. Não deixamos de atender nenhuma ocorrência”, diz o major José Lisboa, do Corpo de Bombeiros.

Para contemplar todas as partes da Grande Ilha, foram formadas equipes extras, de pronta-intervenção. “Elas ficam de sobreaviso e são acionadas assim que temos um momento crítico, como na segunda-feira, auxiliando as equipes operacionais 24 horas”, explica Lisboa.

Reparos emergenciais

As fortes chuvas também afetam as vias de circulação. Por isso, a Secretaria de Infraestrutura faz monitoramento permanente com as empresas responsáveis pela manutenção das

rodovias estaduais na Ilha. São feitas rondas para levantamento e intervenção emergencial.

As chuvas de segunda-feira, por exemplo, causaram danos nas MA 201 e 202. As empresas foram acionadas para fazer os reparos necessários.

NEGOCIOS

Investimentos de mercado financeiro



PALESTRAS SOBRE O MERCADO ACONTECE HOJE EM SÃO LUÍS

Com o tema “Visão de Investimentos para 2020”, a palestra, ministrada por Isabel Ramos e Pedro Menezes – profissionais da área financeira com mais de 30 anos de experiência em gestão de recursos – chega a São Luís nesta quarta-feira (11), no Hotel Luzeiros, a partir das 19h, com o intuito de oferecer mais conhecimentos sobre investimentos e mercado financeiro, segmento que tem demonstrado intenso crescimento no Brasil.

O evento, exclusivo para clientes e convidados, abordará temas como cenário econômico global e local, principais investimentos dos fundos e opções diversificadas para investidores, além de assuntos que têm estado em bastante evidência e influenciam diretamente nas movimentações das bolsas de valores de todo o mundo, como o novo Corona vírus, cenários políticos e relações comerciais entre países de destaque econômico com o objetivo de gerar maior segurança para quem deseja ingressar ou já faz parte deste segmento.

A palestra, realizada pela Alphaways Investments, assessoria financeira maranhense credenciada à XP Investimentos, pretende desmitificar o tema e potencializar o mercado de investimentos no Maranhão para fomentar, também, a economia do estado. Atuante na capital maranhense há cerca de cinco meses, a Alphaways já se consagra entre os destaques do setor no Nordeste e tem a meta de estar entre as principais assessorias de investimentos do país até 2025.

INAUGURAÇÃO

Loreto recebe nova Subestação de Energia



MAIS DE 32 MIL RESIDÊNCIAS ESTÃO SENDO BENEFICIADAS

O município de Loreto, região sul do Maranhão, recebeu no mês passado uma nova subestação de energia elétrica da Equatorial Maranhão. Com investimento de quase 3 milhões de reais para atender os clientes no município e região, a obra visa a melhoria da qualidade da energia para 160 mil pessoas.

Para a entrega estiveram presentes o Presidente da Equatorial Maranhão, Augusto Dantas; o Diretor de Operações Técnico e Comercial, Sérgio Mello; o Gerente de Obras e Manutenção, Saulo Bokor e os Executivos responsáveis pela região. A ocasião também contou com a presença de diversas autoridades locais, como o prefeito Marfran Bringel; o promotor de justiça Nilceu Garbim Júnior; o deputado estadual Marcio Honaiser, vereadores e secretários locais.

Além subestação, a população também foi beneficiada a recente construção de 58 Km de uma Linha Expressa de Distribuição de Energia Elétrica, cujo investimento de 3,8 milhões de reais, interliga a Subestação de São Raimundo das Mangabeiras à Subestação de Loreto, totalizando um aporte de aproximadamente 6,8 milhões de reais. Todo esse investimento não vem de hoje. Nos últimos anos a empresa tem se dedicado a ampliar a capacidade dos circuitos que alimentam a região, por isso foi realizada também a ampliação da subestação de São Raimundo das Mangabeiras.

As novas subestações de Loreto e São Raimundo das Mangabeiras e a construção da Linha Expressa de Distribuição de Energia Elétrica entre os dois municípios visam melhorar o fornecimento de energia elétrica e beneficiar diretamente não só esses dois municípios, mas também os municípios de Sambaíba e São Félix de Balsas, entregando aos moradores um nível de tensão com qualidade para o consumo da população e com segurança para todos.

São Luís, quarta-feira, 11 de março de 2020

MÚSCULOS

Exercícios com a roda abdominal

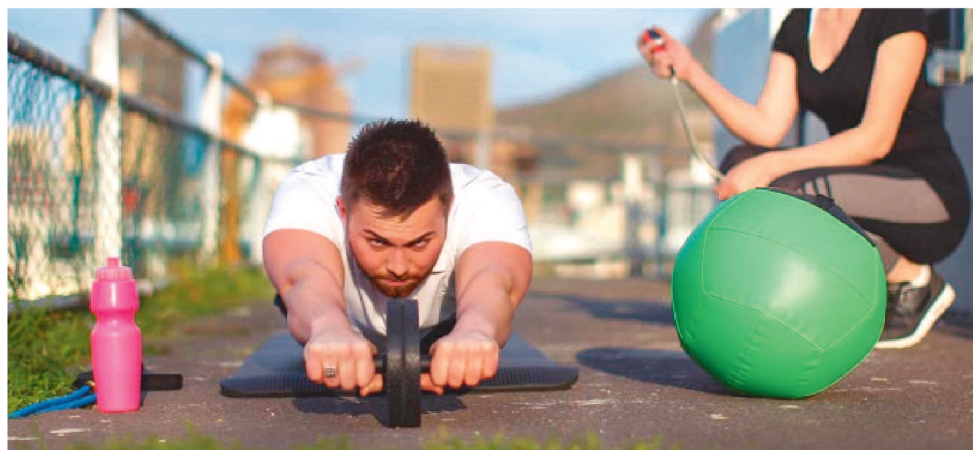
Acessório trabalha o fortalecimento e a estabilização do core e é o grande queridinho da vez dos atletas

Prancha ou abdominal? Nenhum dos dois! A onda agora é um aparelhinho que pode até ser pequeno, mas é muito potente. Estamos falando da roda abdominal, um acessório que você já deve ter visto por aí e que trabalha o fortalecimento e a estabilização do core (região com 29 músculos que engloba o abdômen, coluna e pelve).

Ela é bem simples: uma pequena roda, atravessada por uma barra para o apoio das mãos. “É portátil e pode ser usada juntamente com um colchonete para a estabilização dos joelhos. Os exercícios com a roda abdominal devem ser feitos com progressão [começar do modo mais fácil e ir aumentando a intensidade aos poucos] e respeitando a técnica de execução a fim de evitar tensões musculares e lesões”, explicam as fisioterapeutas Fernanda Giannella e Daniella Machado.

Ao trabalhar o core, um treino com a roda abdominal fortalece os músculos e melhora o alinhamento da coluna e a postura. E isso auxilia nos movimentos funcionais do dia a dia. Como levantar, sentar e agachar. “Vários grupos musculares precisam ser recrutados para que o corpo fique na posição correta. Entre eles estão os do abdômen, iliopsoas (flexores do quadril) e tríceps”, afirmam as especialistas.

Mas cuidado. Pessoas que possuem problemas na lombar (hérnia de disco, por exemplo), encurtamento dos flexores de quadril, fraqueza na musculatura das costas e dores nos ombros devem evitar o equipamento.



RODA ABDOMINAL É UM DOS APARELHOS MAIS UTILIZADOS ULTIMAMENTE

“Ele exerce uma certa pressão na região da lombar e exige um bom controle e força nos ombros. É importante a liberação do médico e um acompanhamento com um profissional capacitado que possa orientar a técnica correta e auxiliar caso ocorra algum problema.”

Com o abdômen contraído, lembre-se de deixar o corpo em linha reta — com os ombros e quadris na mesma direção durante todo o exercício. Evite abaixar os quadris ao final do movimento, assim como arquear as costas.

1- Iniciante

Ajoelhe em um colchonete ou superfície macia. Apoie as duas mãos nas barrinhas da roda e mantenha o punho na posição neutra. Posicione a roda abdominal em frente aos joelhos e fique na posição de quatro. Depois inspire, mantendo braços e coluna estendidos. Realize uma pequena flexão

dos cotovelos, leve lentamente a roda para frente e alongue o corpo. Role o equipamento até a metade do caminho. Por fim, expire, retornando à posição inicial.

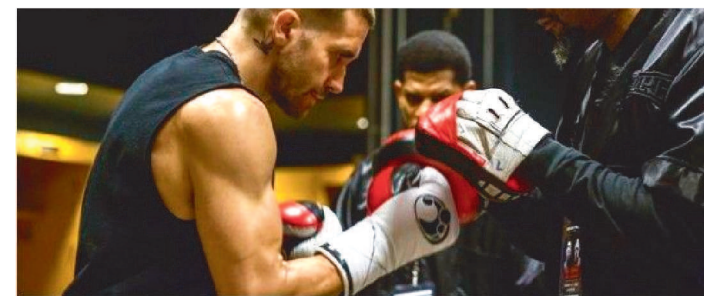
“É recomendado progredir gradualmente a amplitude do movimento e a quantidade de séries e repetições. Comece com três séries com 5 a 10 repetições.”

2- Avançado

Ajoelhe em um colchonete ou superfície macia. Apoie as duas mãos nas barrinhas da roda e mantenha o punho na posição neutra. Posicione a roda abdominal em frente aos joelhos e fique na posição de quatro. Agora inspire, mantendo os braços e coluna estendidos e uma pequena flexão dos cotovelos. Leve lentamente a roda para frente, alongando o corpo até a amplitude completa. Expire e retorne à posição inicial. Faça Três a quatro séries com 10 a 20 repetições.

ESCOLHA

Qual o melhor tipo de luva de boxe



A QUALIDADE DA LUVA É MUITO IMPORTANTE PARA O BOXE

Para que tem interesse em começar a lutar boxe, saiba que antes de tudo é essencial comprar as luvas de boxe, já que elas possuem um papel fundamental na proteção das suas mãos e oferecem amortecimento durante os golpes. Existem uma variedade de marcas e estilos de luvas e muitos alunos ficam em dúvida de qual é a melhor.

Caras x Baratas

Um paradoxo importante em relação as luvas é que nem sempre as mais caras são as melhores. Mesmo assim, comprar uma muito barata e de péssima qualidade pode sair mais caro. Esteja preparado para gastar no mínimo R\$ 100 com luvas boxe para treino de qualidade.

As melhores marcas para treino são:

Title: Essa marca é de boa qualidade e possui um preço acessível. Muito usada nas academias, além de proporcionar anos de duração. Logo, é um investimento de melhor custo benefício.

Fighting: Especialidade da marca Title, essa luva possui um enchimento e amortecimento de ótima qualidade. Além de ter um preço bem mais acessível que outras marcas “especiais”.

Riyals: Essas luvas podem ser um pouco mais caras, mas são totalmente eficientes. Considerada uma das melhores marcas que existe, são perfeitas para treinos já que são bem resistentes.

Ringside: Possuem uma grande semelhança com as Riyals e um preço mais alto, porém vale apenas pelo seu material e qualidade. Podem manter a aparência nova mesmo sendo usadas após 4 anos e sua parte interna fica totalmente intacta.

A cor das luvas importa?

Muitas pessoas possuem essa dúvida, e sim, a cor da luva possui muita importância. O vermelho é a cor mais clássica, mas não chama tanta atenção como as outras cores. Quando você está em um combate é essencial poder enxergar as luvas do oponente, e isso, depende da cor delas. Além disso, usar cores claras pode ajudar o seu treinador visualizar melhor os seus golpes.

ÍNDIA

Os princípios da dieta Ayurveda

A Ayurveda sugere algumas atitudes simples, mas eficazes, para ajudar você a perder peso de maneira saudável.

Segundo essa tradição indiana, os quilos a mais podem têm a ver com o excesso do dosha Kapha, que é definido como frio, úmido e pesado. E estar acima do peso pode provocar algumas características Kapha mesmo no corpo de uma pessoa que não tem esse dosha como base.

Quando o Kapha está fora de equilíbrio costuma ocorrer ganho de peso facilmente, excesso de sono, preguiça e cansaço, por isso é importante equilibrar esse dosha por meio de alguns princípios.

Segundo os especialistas em Ayurveda, é importante ressaltar que esse sistema de bem-estar não se concentra em ganhos de curto prazo, para que você não precise passar fome ou limitar de forma irrealista a variedade de alimentos que pode desfrutar.

Em vez disso, enfatiza a constância ao seguir princípios que vão ajudar não apenas a perder peso, como também a conquistar um estilo de vida mais saudável.

Seis principais princípios**1. Coma três boas refeições por dia**

Segundo a Ayurveda, para manter um metabolismo saudável é preciso o acendimento adequado do fogo digestivo, o que pode ser feito adicionando combustível regular e confiável ao organismo.

Por isso é tão importante ter frequência e constância quando o assunto são refeições saudáveis e de boa digestão — e sem lanchinhos entre elas. Só assim é possível alcançar o equilíbrio necessário que irá garantir que o fogo digestivo seja estimulado de forma adequada.

2. Jante leve

Um jantar leve e, de preferência, até às 19h, permite que o estômago se esvazie antes de dormir, o que ajuda os processos de desintoxicação que acontecem durante a madrugada.

Apostar mais em sopas, caldos e saladas nessa refeição garante uma limpeza mais efetiva do organismo.

3. Ajude a equilibrar o Kapha

Assim você consegue eliminar o excesso desse dosha e, então, equilibrar o organismo e perder peso. Idealmente, a dieta Kapha deve incluir alimentos quentes, secos, ásperos, leves e de fácil digestão. Pense em cenoura, vagem, folhas verdes escuras (picantes e amargas), berinjela, couve, lentilha, grão-de-bico, ervilha, maçã, amora, framboesa, pera, e frutas secas (tâmara, damasco, ameixa e uva-passa).

4. Exercite-se ao menos três vezes por semana

Isso é importante para garantir uma taxa metabólica mais rápida e queima de gordura mais eficiente.

Para a Ayurveda, o melhor horário para a prática de atividades físicas é pela manhã, período em que o corpo está desintoxicado e pronto para começar um novo dia. E vale qualquer modalidade: caminhada, corrida, ioga, natação...

5. Beba água morna ou chá durante o dia

Na tradição Ayurveda, a água morna é conhecida como um elixir, pois tem o poder de dissolver o Ama.

O Ama são as toxinas que se acumulam no nosso corpo, toxinas essas que podem ter como origem poluição ou escolhas alimentares não saudáveis, por exemplo.

Por isso, procure beber água morna logo ao acordar e durante o dia. Vale acrescentar gengibre, limão, hortelã...

6. Procure dormir bem

Várias pesquisas comprovam que um sono ruim ou insuficiente é um forte gatilho para o ganho de peso.

E, segundo a Ayurveda, garantir uma boa noite de sono entre às 22h e 6h seria muito importante não apenas para um processo de emagrecimento como para conquistar uma qualidade de vida melhor.

EQUIPAMENTO

Kangoo Jumps absorve impacto



ESTRUTURA DA AULA COM O KANGOO SE PARECE BASTANTE COM AS SESSÕES DE ZUMBA

O FitDance e a Zumba que se cuidem. Uma nova modalidade, que combina a utilização de um calçado muito inusitado no pé, está chegando aí. É o Kangoo Jumps, equipamento suíço que foi pensado inicialmente para quem tem problemas nos joelhos e articulações, mas que hoje é usado nas aulas coreografadas e cheias de saltos. E com mais vantagens: ele reduz até 80% do impacto da atividade física, diminuindo os riscos de lesões.

Você já deve ter visto alguém com ele nas praças ou parques por aí. Isso porque ele pode ser comprado individualmente e usado em qualquer tipo de solo. Algumas academias, como a Bodytech, já começaram a incluir as aulas com Kangoo Jumps em suas grades (nas unidades Granja Viana, MontSerral e Sudoeste). Veja só como é:

Como funciona?

Sem restrição de idade (e disponível nos tamanhos mais variados), a prática só não é recomendada para gestantes e pessoas com labirintite não tratada. E os benefícios são inúmeros. “Há uma melhora na postura e condicionamento físico, ganho de massa magra, queima de gordura e melhora do sistema cardiovascular. Sem contar que tonifica a panturrilha”, explica Carol Macario.

E apesar do impacto ser baixo, a intensidade é alta, viu? Cada sessão pode ter de

30 a 45 minutos, e Carol afirma que a média de gasto calórico pode ir de 400 a 800 por aula. “É claro que isso também depende do metabolismo e habilidades (tempo de prática) da pessoa”. Como ele te impulsiona para cima quando você pula, é muito mais fácil de saltar com o calçado — o que é ótimo para a adaptação de pessoas sedentárias ou acima do peso, segundo a instrutora.

A estrutura de aula mais utilizada com o Kangoo é aquela que se parece bastante com as sessões de Zumba, Jump e outras coreografadas. Embalado por uma música do momento, o professor vai apresentando os movimentos em sincronia com as batidas, enquanto as alunas copiam. Aos poucos, ele evolui e dificulta os exercícios com desafios de deslocamento e intensidade. “O kangoo foi desenvolvido inicialmente para corrida. Correr é a principal ação com ele. Para a aula, desenvolvemos inúmeras variações da corrida que enriquecem a modalidade, motivam e desafiam os alunos”, diz Carol.

Quais partes do corpo são trabalhadas?

Na aula de Kangoo Jumps, todos os nosso músculos são ativados! Mas mais especificamente a região do core e membros inferiores (glúteos, adutores, quadríceps). “Vai fortalecer bastante glúteos e coxa, além de proteger a coluna”, afirma a instrutora.

A-ha no Brasil

A banda norueguesa A-ha vem ao Brasil em setembro. Os ícones oitentistas passarão por cinco capitais, incluindo São Paulo e Rio de Janeiro. A informação foi confirmada pela produtora Move Concerts na manhã desta terça-feira, 10. Os shows vão acontecer em Curitiba (8 de setembro), São Paulo (11 de setembro), Rio de Janeiro (13 de setembro), Belo Horizonte (16 de setembro) e Salvador (19 de setembro).



Lollapalooza 2020

Atenção baladeiros de São Luís. A organização do Lollapalooza 2020 divulgou a programação do evento que será realizado nos dias 3, 4 e 5 de abril. E entre o alvoroço dos fãs pelas bandas que estarão no Autódromo de Interlagos no próximo mês, apareceu na web, para manter a tradição, quem reprovou os horários do espetáculo. Os artistas vão se apresentar em quatro palcos diferentes durante os três dias.

Pra curtir

Os artistas Uiran Oliveira, Frank Silva, Manuel Jonatas, Claudionor Pereira, Gilson César, Cleber Gonçalves, "Cadoche", Márcio Moraes e "Pica-Pau", estão com obras expostas na Galeria Trapiche Santo Ângelo.

Trata-se da mostra "Mangueando", do Coletivo Mangueira, que segue até o dia 30 de março, com obras que retratam diferentes olhares da cidade e das pessoas de São Luís.

Será encerrado hoje mais uma edição do treinamento turístico voltado para o Batalhão de Polícia Militar de Turismo (BPTur) e Guarda Municipal de São Luís.

A ação está sob o comando da Secretaria Municipal de Turismo (Setur), da Prefeitura de São Luís e como objetivo beneficiar os turistas que passam pela cidade, já que as autoridades são fontes de informação para o público.

A Diretoria de Empreendedorismo (Demp) da UFMA promoverá o Business Talk, junto com diversos cursos da Cidade Universitária e em alguns campus do interior.

O primeiro evento do Business Talk será realizado no curso de Letras, no dia 17 de março, às 8h30, no Centro de Ciências Humanas (CCH), na sala B1-005, térreo.

A Capitania dos Portos do Maranhão homenageou no último sábado, 7, com a medalha Mérito Tamandaré, o vice-governador Carlos Brandão. A comenda é uma das mais importantes concedidas pela Marinha do Brasil, e desde 1957 agracia autoridades, instituições e personalidades civis e militares que tenham prestado serviços no fortalecimento das tradições da Marinha brasileira. Carlos Brandão agradeceu a homenagem recebida e destacou a relação de parceria entre o Governo e a Marinha. "O Maranhão tem o segundo maior litoral do País, e a Marinha atua em 186 dos nossos municípios, garantindo a segurança de quem utiliza os nossos rios e costa marítima".



A educadora maranhense Elizabeth Rodrigues esteve na cidade de Ribeirão Preto (SP), no lançamento da Cátedra "Sérgio Henrique Ferreira" e para a posse do Prof. Dr. Mozart Ramos, representando o Grupo Educacional Dom Bosco / UNDB. Na foto, Elizabeth, com os professores Mozart Ramos; Luis Roberto Liza Cury e Maria Helena Guimarães de Castro.



Para reforçar a atuação do Procon (MA), o secretário estadual de Cidades e Desenvolvimento Urbano (Secid), Rubens Júnior (PCdoB), destinou emenda parlamentar para ajudar nas ações de fiscalização do órgão. Foi entregue, nesta segunda-feira, 9, o veículo modelo Ford Ranger à presidente do Procon, Adaltina Queiroga, e ao secretário de Direitos Humanos e Participação Popular, Francisco Gonçalves.

Turbulência

O setor de turismo já sente os impactos negativos da disparada do dólar no mercado de câmbio e do medo de contágio do coronavírus, especialmente na Europa. Os dois fatores derrubaram a demanda por pacotes internacionais. As agências de viagens têm atendido um número crescente de passageiros com passagens e hospedagens compradas para a Itália e outros países europeus que desejam remarcar as datas de embarque ou cancelar seus contratos. Em algumas agências, os destinos nacionais já representam 70% da demanda.

Recuperação fiscal

O doutor e mestre em Direito Tributário pela PUC/SP e diretor-geral da Faculdade Brasileira de Tributação (FBT), Felipe Ferreira Silva, vem a São Luís nesta quinta-feira, 12, para dar a palestra "Plano de Recuperação Fiscal: o que é e qual a sua importância?". A palestra será realizada às 19h, no Hotel Blue Tree Tower (Calhau), promovida pela FBT, instituição de ensino superior que acaba de chegar em São Luís, em parceria com a empresa maranhense L2F Expertise. As discussões são voltadas principalmente para advogados, contadores, economistas, etc.

O IMPARCIAL

6 MILHÕES

DE CLIQUES MENSAIS



São Luís, quarta-feira, 11 de março de 2020

ÁGUAS DE MARÇO

Estado em alerta por causa da chuva

Os próximos dias devem ser marcados por muita chuva no Estado do Maranhão devido à atuação das zonas de convergências Intertropical e a do Atlântico Sul

PATRÍCIA CUNHA

No Maranhão, o mês de março iniciou com muita chuva em todo o estado, o que gerou alagamentos, transtornos, perdas e prejuízos. O acumulado de 12 horas superou os 100 mm em vários municípios, chegando a 3.023 mm de chuva em todo o estado. Na capital, São Luís o acumulado de chuvas até o dia 9 (às 12h), segundo o NuGeo (Núcleo Geoambiental) foi de 235,6 mm, o que corresponde a mais da metade do volume médio de chuvas considerado para o mês de março, que é de 462 mm. Apenas no período entre às 23h30 do dia 8 de março e 23h30 do dia 9 choveu 140mm. Até o dia 8, o volume de chuvas na capital era de 178mm.

Em Imperatriz, onde choveu 100 mm em apenas duas horas, foi uma das cidades mais castigadas no Maranhão. Em apenas nove dias, a região já acumulou 410 mm, aproximadamente, superando a média histórica para março que é de 296 mm para cidade. Corpo de Bombeiros do Maranhão informou que está atuando na cidade com o apoio da Polícia Militar para ajudar as famílias atingidas. Os dias 4 e 5 de março deixaram 15 famílias desalojadas e cinco desabrigadas.

O Corpo de Bombeiros do Maranhão informou que está monitorando a situação das chuvas e o nível dos rios em todo o estado. "É uma época em que começa a chover muito em todo o território. Equipes estão sendo reforçadas e deslocadas para atender as cidades que mais sofrem com as cheias. Entre elas, estão Grajaú, Imperatriz, Trizidela do Vale e Pedreiras", infor-



AS CHUVAS DO MÊS DE MARÇO CHEGARAM FORTE E CAUSARAM TRANSTORNOS NA ILHA

mou.

O comandante dos Bombeiros, coronel Célio Roberto, ressalta que a corporação tem capacidade para atender todos os municípios porque houve planejamento. Além disso, os bombeiros estão ajudando os municípios a preencher os formulários essenciais para o caso de necessidade de decretação de emergência, a fim de serem reconhecidos pelo governo federal. "A gente acompanha a previsão meteorológica, que indicava que neste ano teríamos um aumento de 30% em relação a 2019, o que está se confirmando. Nessas condições, preparamos a comunidade local com os entes municipais para minimizar os efeitos das chuvas", acrescenta, reforçando a

importância da parceria com as prefeituras", disse.

Em quase todo o estado foram registrados alagamentos de cidades. Além de Imperatriz, Açailândia viveu um dia de casos com carros boiando pelas ruas. Na capital um prédio de quatro andares, abandonado, desabou, carros foram praticamente engolidos pela água, bem como moradores perderam seus pertences em várias localidades.

A partir de quarta-feira (11), as áreas de instabilidade mais pesadas devem começar a perder força em boa parte da Região Nordeste, que volta a ter maiores períodos de sol, mas sempre com pancadas de chuva no decorrer do dia, informou o INMET.

Defesa Civil monitora as áreas de riscos



Segundo a Defesa Civil da capital, as equipes continuam com serviços de campo e acompanhando as áreas de riscos, com plantões nos fins de semana para atender possíveis ocorrências. Na segunda-feira (9), o Centro Nacional de Monitoramento e Alertas de Desastres Naturais (Cemaden), divulgou boletim com a previsão meteorológica que indica continuidade das chuvas nos próximos dias. Os acumulados de precipitação são de até 56 mm em uma hora e de 159 mm em cinco dias no município. A recomendação é verificação in loco nas áreas de risco, acionamento dos órgãos locais de apoio, preparação de abrigos e rotas de fuga etc.

Em março de 2019 os maiores volumes de chuva se concentraram no entorno de São Luís, onde o volume registrado foi da ordem de 800 mm, um recorde para um único mês. O dia 23

de março marcou um dia histórico com maior volume de chuva registrado em um único dia na capital, 236,2 mm.

Segundo o NuGeo, normalmente em março as chuvas se concentram principalmente no noroeste do estado, onde em sua extremidade apresenta valores superiores a 500 mm, sendo a região mais chuvosa. Um alerta emitido pelo Núcleo relacionava os dois sistemas meteorológicos que estão influenciando o tempo no Maranhão, a Zona de Convergência Intertropical e Zona de Convergência do Atlântico Sul. "Esses sistemas provocam forte instabilidade atmosférica sobre todo o estado e há previsão de chuva a partir da tarde, com potencial para trovoadas e acumulados significativos especialmente nos setores norte, leste e sudoeste. Esse padrão sinótico persistirá nas próximas horas

mantendo-se aviso de atenção para as condições adversas de tempo".

Para informações e auxílio, os cidadãos podem entrar em contato com os Bombeiros (193), a Defesa Civil (3221-0864) e o Ciops (3214-3801), 24 horas por dia.

Situação das estradas

O Departamento Nacional de Infraestrutura de Transportes NIT informou que, no dia 9 houve rompimento com interdição total da rodovia federal BR-222/MA, aproximadamente no km 460 da mesma, em ponto próximo ao povoado "Ferro Velho", entre Santa Luzia do Tide/MA e Buriticupu/MA. O Departamento Nacional de Infraestrutura de Transportes (DNIT) enviou equipes para o local para início dos serviços em caráter emergencial. A via foi liberada nos dois sentidos ao meio-dia de ontem (10).

RAPOSA

Policia militar salva bebê recém-nascido



O SOLDADO PM GUILHON SALVOU A VIDA DA PEQUENA ALICE

SAULO DUAILIBE

A Polícia Militar da região metropolitana de São Luís conseguiu realizar mais um salvamento de criança engasgada. Esse é o segundo caso na capital.

Na última sexta-feira (6), por volta das 22h, uma senhora, identificada como Silvana Santos da Silva, foi buscar socorro no quartel do 22º BPM, localizado no Município de Raposa, localizado na região metropolitana de São Luís.

Ela estava com uma criança recém-nascida inconsciente nos braços. A avó informou que a bebê se engasgou apresentando roxuras no corpo.

Verificando o caso, o soldado PM Guilhon, iniciou os primeiros socorros realizando massagens na bebê. O procedimento salvou a vida de pequena Alice, apenas de 8 dias. Logo após, foi encaminhada ao hospital municipal de Raposa, onde foi diagnosticado o engasgo por resto de parto.

Outro caso

No dia 29 de janeiro deste ano, durante uma patrulha do Batalhão Tiradentes, no bairro da Liberdade, uma senhora, identificada como Tereza Romana Cambara de Campos, foi em direção aos policiais e pediu socorro.

Ela informou que neto, de apenas 13 dias de nascido, estava engasgado com leite materno. A mulher ainda informou que o bebê estava desacordado e ficando roxo.

Os policiais se deslocaram até o endereço indicado pela senhora e, chegando lá, o soldado PM Luiz Cláudio Vale, que possui conhecimentos de primeiros socorros. O bebê voltou a respirar normalmente e foi entregue a sua mãe, foi identificada como Gislandy Campos Ribeiro Matos.

CRIME BRUTAL

Casal é baleado em lixão em Lago da Pedra



O CASAL FOI ARRASTADO ATÉ UM LIXÃO ONDE FOI BALEADO

LUCIANA GOMES

Um crime brutal foi registrado na cidade de Lago da Pedra. Um homicídio e uma tentativa de homicídio foram cometidas por três suspeitos, que invadiram uma residência, na Rua Maceió, que fica localizada no bairro Vieira Neto.

Os suspeitos tiraram a força o casal da residência e levados para outro local. As vítimas foram identificados como Ana Clara Castro dos Santos e Edivanilson de Sousa Mota, os dois tinham 19 anos.

Os dois foram levados para o lixão da cidade onde seriam executados. Ao chegar no local, o casal foi atingido por tiros à queima-roupa. De acordo com o laudo, Ana Clara recebeu três tiros, dois atingiram o tórax e o terceiro acertou o braço. Já Edivanilson foi atingido por um tiro nas costas e também foi agredido por pauladas.

O homem não resistiu aos ferimentos e acabou morrendo no local. Ana Clara foi encontrada ainda com vida e encaminhada para o Hospital Prof. Serra de Castro, em Lago da Pedra. Depois foi transferida para o Hospital Laura Vasconsellos, em Bacabal.

Os suspeitos fugiram após cometer o crime. A Polícia Civil está realizando investigações para identificar os autores e a motivação do crime.

São Luís, quarta-feira, 11 de março de 2020

NAVIO MV STELLAR BANNER

Retirada do óleo está prevista para o dia 12

A remoção que estava prevista para ontem, teve que ser adiada por conta das condições meteorológicas (variação de maré) no local em que o navio está encalhado

Está previsto para quinta-feira, dia 12 de março, o início remoção de óleo do navio MV Stellar Banner que está encalhado na costa do Maranhão desde o dia 26 de fevereiro. O plano de remoção recebido no dia 8 de março, foi aprovado nesta segunda-feira (9) pela Marinha do Brasil.

A remoção que estava prevista para ontem, dia 10, teve que ser adiada por conta das condições meteorológicas (variação de maré) no local em que o navio está encalhado.

A reunião que tratava sobre as atuais condições do navio realizada na tarde da última segunda-feira (9), contou com a participação de representantes da Vale S.A, Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis (Ibama), Gerência Ambiental do Porto do Itaqui, Secretaria Estadual do Meio Ambiente, Polícia Federal e Agentes Marítimos.

Na ocasião, foi informado que após um sobrevoo no local, não foi detectado nenhum vestígio de óleo no mar, nem mudanças na inclinação do navio.

No momento, estão sendo usados para o monitoramento do navio os seguintes meios: Navio de apoio oceânico "Iguatemi"; navio hidroceanoográfico "Garnier Sampaio"; um helicóptero UH-15; e quatro embarcações da Capitania dos Portos do Maranhão. Estão atuando no local do encalhe: cinco rebocadores; um drone com câmera térmica; um helicóptero S-76C e três embarcações de suporte às atividades de contingência de derrama-



DIVULGAÇÃO/REDES SOCIAIS

O NAVIO STELLAR BANNER ESTÁ ENCALHADO NA BAÍA DE SÃO MARCOS HÁ 15 DIAS

mento de óleo (OSRV). "As empresas e órgãos envolvidos permanecem em estreita coordenação com a Autoridade Marítima, com o objetivo de solucionar o ocorrido com maior brevidade. Todos procurando obedecer as normas e procedimentos de segurança, priorizando a mitigação de riscos à poluição e à navegação", disse a Marinha em nota enviada à imprensa.

Entenda o caso

Um navio, com problemas no casco, foi forçado a ser encalhado, a cerca de 100 km (65 milhas náuticas) da costa da capital maranhense, fora da poligonal do Porto. O navio MV Stellar, que é de propriedade da empresa sul-coreana Polaris saiu do Terminal Portuário da Ponta da Madeira, em São Luís.

O navio está parcialmente submerso em região próxima ao litoral do

Maranhão. A embarcação tem bandeira das Ilhas Marshall, um país da Oceania, e tinha como destino a cidade de Qingdao, na China.

As empresas e órgãos envolvidos permanecem em estreita coordenação com a Autoridade Marítima, com o objetivo de solucionar o ocorrido com maior brevidade

SÃO LUÍS

MPMA firma TAC com empresas de ferry-boat



DIVULGAÇÃO

EM CASO DE NÃO CUMPRIMENTO DE OBRIGAÇÕES, AS EMPRESAS DE FERRY-BOATS PODEM PAGAR MULTA DE R\$ 1 MIL POR DIA

Um Termo de Ajustamento de Conduta (TAC), envolvendo o Ministério Público do Maranhão, por meio da 10ª Promotoria de Justiça Especializada na Defesa do Consumidor, e as empresas Servi-Porto – Serviços Portuários Ltda. (sob intervenção) e Internacional Marítima, que operam o serviço de transporte por ferry-boat entre São Luís e Alcântara, foi assinado em São Luís.

O TAC parcial busca solucionar algumas questões urgentes e que são de responsabilidade direta das empresas que exploram o serviço. O inquérito civil instaurado pelo Ministério Público continua em andamento para que sejam buscadas soluções para diversos outros problemas no transporte entre a Ponta da Espera, em São Luís, e o Cujupe, em Alcântara.

Também assinaram o documento o Instituto de Proteção e Defesa do Consumidor do Maranhão (Procon), a Empresa Maranhense de Administração Portuária (Emap), a Agência Estadual de Mobilidade Urbana e Serviços Públicos (MOB) e a Capitania dos Portos do Maranhão.

A promotora Lítia Cavalcanti afirmou que, embora o serviço esteja sendo prestado com base em contratos precários, a qualidade e a segurança

precisam ser garantidas aos usuários. A titular da Promotoria de Defesa do Consumidor também ressaltou que os termos do TAC estão todos previstos em lei, o que leva à necessidade de execução imediata pelas operadoras.

O presidente da MOB, Lawrence Melo Pereira afirmou que o edital para a licitação do serviço será publicado até o dia 20 de março. Para o gestor, esse é um passo importante na resolução dos problemas dos usuários e da insegurança jurídica enfrentada pelas empresas.

As obrigações das empresas

Entre as obrigações assumidas pelas empresas está a de fazer constar nos bilhetes de embarque os dados de identificação dos usuários (número do documento de identidade) e veículos (placa, marca e modelo). Outra questão de segurança é o controle de embarque de crianças ou adolescentes de até 16 anos, acompanhadas ou desacompanhadas, de acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente e o Regulamento do Serviço Público de Transporte Aquaviário Intermunicipal de Passageiros, Cargas e Veículos (SPTAI). Outro ponto a ser observado pelas empresas é o cumprimento das normas da Agência Nacional de Vigi-

lância Sanitária (Anvisa), efetuando a limpeza das embarcações após a conclusão dos procedimentos de desembarque. Também deverão estar a bordo funcionários, devidamente identificados e uniformizados, para orientar os passageiros durante o embarque, travessia e desembarque.

Após a conclusão dos procedimentos de embarque, deverá ser apresentado vídeo com instruções sobre as providências a serem adotadas pelos usuários em caso de acidente ou naufrágio. Também deverão ser afixadas placas com orientações detalhadas para situações de emergência, com figuras ilustrativas e em locais de fácil visualização.

Estão previstas, ainda, medidas para organizar as operações de embarque e desembarque. A entrada de veículos somente deverá acontecer após a acomodação de todos os passageiros. Da mesma forma, deve haver prioridade na saída das pessoas e, só depois, dos veículos. O TAC também prevê que deve ser proibida a saída de veículos da embarcação levando passageiros.

Em caso de descumprimento de qualquer dos itens previstos no TAC, ou de atraso injustificado, está prevista multa diária de R\$ 1 mil.

ENTREVISTA ANA MENDONÇA

Conquistas na gestão da secretaria da Mulher

Reforçar o trabalho de apoio e proteção à mulher, oportunizar mais políticas públicas e prosseguir com as boas práticas da gestão estadual. Elementos base da atuação da secretária de Estado da Mulher (Semu), Ana Mendonça, à frente da pasta. "São muitos os desafios para consolidar uma gestão com a perspectiva da igualdade de gênero e raça nas administrações públicas do país. Mas, com perseverança e atitude podemos fazer a diferença", pontua Ana Mendonça.



Hoje, 11 de março, é comemorado o Dia da Mulher Maranhense, e aproveitando a data, o jornal O Imparcial conversou com a secretária Ana Mendonça, aponta os principais desafios de sua administração e ações para a valorização da mulher maranhense.

O Imparcial – Quais as principais ações para reprimir e combater a violência contra a mulher?

Ana Mendonça – Um dos meios para a Semu efetivar essas ações de enfrentamento à violência contra mulheres é o serviço da Ouvidoria da Mulher, que tem como objetivo criar e manter um canal de comunicação com as mulheres no Maranhão. Dessa forma, aproximar cidadãs e cidadãos da Semu e ser apoio para avaliar e promover melhoras às políticas para o segmento. Sobretudo, ser um dos serviços de referência para orientação e encaminhamento de mulheres em situação de violência, à Rede de Atendimento. Esse sistema agrega órgãos e serviços para atendimento continuado nas áreas da segurança, justiça, saúde, assistência social e abrigo.

Promovemos e participamos de eventos diversos para debater as questões relacionadas à mulher vítima, e exemplo de conferências, palestras, rodas de conversas e campanhas de combate a violência. Em parceria com a Secretaria de Estado de Educação (Seduc) estamos formatando um trabalho para fortalecer a igualdade de gêneros nas escolas.

Novidade para o atendimento à mulher, como estão os preparativos para entregar a Casa da Mulher Maranhense em Imperatriz?

A implantação da Casa da Mulher Maranhense, em Imperatriz, tem parceria com a Agência Executiva Metropolitana do Sul e Sudoeste do Maranhão (Agemsul) e integra plano da gestão Flávio Dino no enfrentamento às injustiças sociais e assegura ações de proteção e defesa de direitos, dentre os quais a Patrulha Maria da Penha. Estamos com atenção especial à esta obra que será um grande centro de acolhimento humanizado para atender as mulheres do município e adjacências.

A Casa da Mulher Maranhense oferecerá atendimento jurídico e psicológico às mulheres do município e região metropolitana, subdividida em vários setores como Promotoria Especializada, Vara Especializada da Mulher, Defensoria Pública Especializada, Assistente Social, Patrulha Maria da Penha e uma Delegacia Especializada da Mulher.

Na promoção da saúde da mulher, o que aponta de mais destacado?

Destaco a 'Caravana da Mulher Maranhense', onde temos ações itinerantes nos municípios, por meio da Carreta da Mulher Maranhense, criada como solução para garantir mais acesso à saúde e informação às mulheres. Nos últimos anos, são mais de 200 mil atendimentos, incluindo as atividades itinerantes. Além de exames de mamografia, a Carreta oferece preventivo do câncer do colo do útero, consultas médicas, vacinas, aferição de pressão arterial e de glicemia, testes rápidos de HIV, sífilis e hepatite B e C. Vejo como principal benefício desta iniciativa, a agilidade do atendimento e o foco na prevenção.

Que novidades e projetos a Semu traz para este ano?

Durante o carnaval deste ano, promovemos mais uma campanha de combate ao assédio e violência contra a mulher, com o mote 'Não Toque! Respeite!', que teve como objetivo conscientizar sobre as diversas formas de assédio e violações dos direitos das mulheres, além de servir de estímulo às denúncias.

No mês de março, quando é comemorado o Dia Internacional da Mulher, a Semu desenvolve a campanha 'Mexeu com uma! Mexeu com todas!', em referência ao movimento contra o assédio e aos variados tipos de violência contra as mulheres. Por meio do ato de companheirismo mútuo, as mulheres devem se fortalecer pelo respeito, segurança e dignidade que todas merecem. Além dessa ação, também no mês de março a Semu irá contribuir e promover, em parceria com outras secretarias, uma série de atividades, incluindo eventos, conferências, palestras, rodas de conversas e promover a saúde por meio das Unidades Móveis Itinerantes.

Com o Projeto 'Nasce Uma Estrela', em sua terceira edição, estimulamos a autonomia econômica de mulheres em vulnerabilidade, oferecendo cursos profissionalizantes e garantindo serviços para que elas tenham cada vez mais oportunidades. Lançamos, também, o edital 'Mulheres de Atitude', no valor total de R\$ 300 mil. Estamos na fase de análise dos projetos que desenvolvam ações para contribuir com políticas públicas voltadas às mulheres maranhenses.

São Luís, quarta-feira, 11 de março de 2020

CAMPEONATO MARANHENSE

Imperatriz recebe o líder Moto Club

Com apoio da torcida do Sampaio, Moto encara o Imperatriz no Frei Epifânio. Se vencer, permanecerá líder e garantido entre os dois primeiros colocados da primeira fase

NERES PINTO

Moto Club e Imperatriz entram em campo na noite de hoje, quarta-feira (11), com o mesmo objetivo. O resultado que mais interessa é a vitória. Se isso acontecer, com 13 pontos ganhos, o Papão permanece na primeira posição da classificação geral, pois ainda resta um jogo com o MAC e pode chegar a 19. O Imperatriz tem nove pontos e se vencer vai a 12 pontos. Tem mais dois jogos em casa e mantém a esperança de chegar à frente dos demais concorrentes.



Sem poder contar com o goleiro Saulo e o zagueiro Wallace, entregues ao Departamento Médico, o técnico Dejair Ferreira deverá manter João Paulo e Júlio, respectivamente, pois ficou satisfeito com o rendimento da

dupla no Superclássico do último domingo. "Não há motivos para maiores alterações. Eles jogaram muito bem e serão mantidos", afirmou o técnico, que também não escondeu sua intenção de manter o esquema tático. "Sabemos das dificuldades que vamos enfrentar, pois o Imperatriz é uma equipe de qualidade, mas vamos em busca dos três pontos e, portanto, continuando com o futebol ofensivo", antecipou.

A provável equipe para iniciar a partida é: João Paulo; Denilson, Júlio, Ramon e Wesley; Amaral, Nailson e Ancelmo; Edrien, George Hamilton e Sílvio. Apesar de ter treinado muito bem, o atacante Gleydison só deverá ter uma oportunidade no transcorrer da partida. Ele ainda necessita de melhor entrosamento com o grupo, segundo a comissão técnica.

O Imperatriz vem de uma derrota em João Pessoa para o Botafogo-PB, pela Copa do Nordeste, e vai bem buscar de uma reabilitação que possa deixá-lo no páreo e com possibilidades de ficar com uma das duas primeiras vagas na semifinal.

O técnico Paulinho Kobayashi não teve muito tempo para treinar sua equipe, devido às fortes chuvas que caíram na cidade e castigaram o gramado de jogo do Estádio Frei Epifânio, deixando-o em situação quase impraticável para o futebol.

A provável equipe do Cavalo de Aço será esta: Wadson, Madson, Alysso, Renan Dutra, Lorrán; Adriano, Dos Santos, Breno; Érison, Joélson e Matheus. Tudo, porém, só será confirmado momentos antes da partida. As

mulheres não deverão pagar ingresso hoje, segundo decidiu a diretoria do Cavalo de Aço, que espera lotar a praça de esportes da Região Tocantina.

Barca da dispensa tricolor



O presidente Sérgio Frota comunicou a saída de Júnior Amorim do comando técnico do Sampaio Corrêa, na tarde de ontem, terça-feira (10). Além do ex-técnico-interno, outros nomes podem deixar o Tricolor nos próximos dias. "Agradeço o Júnior Amorim pelos serviços prestados e dedicação. Ele não tem culpa de nada, mas quero deixar claro que não gostei da postura de alguns jogadores no clássico. Vou começar a tomar as decisões que precisam ser tomadas para fortalecer a equipe, e tudo vai passar por algumas adequações no elenco", afirmou o presidente Tricolor.

Frota adiantou que já está tratando com alguns treinadores, e deve anunciar até amanhã, quinta-feira, o novo nome para comandar o Sampaio, diante do Imperatriz, no dia 17. Enquanto isso, a equipe será comandada por Marcelo Mendes e Arlindo Júnior, da comissão técnica fixa do clube.

99% COMPLETO

Apenas Arão está fora do jogo com o Barcelona

Boa notícia com doses importantes de alívio para o torcedor do Flamengo. Rafinha está à disposição de Jorge Jesus para a partida com o Barcelona de Guayaquil, hoje, quarta-feira (11), às 21h30, no Maracanã, pela segunda rodada do Grupo A da Libertadores. O mesmo vale para Rodrigo Caio.

Ambos já foram totalmente liberados pelo departamento médico e estão nas mãos do Mister a utilização no duelo contra os equatorianos. Preservado no clássico com o Botafogo, Arrascaeta também não é problema.

Desfalque contra Cabofriense, Júnior Barranquilla e Botafogo por conta de um desgaste muscular, o lateral-direito já tinha voltado a trabalhar no campo na última semana. O próprio Mister demonstrou confiança em tê-lo de volta em coletiva depois do 3 a 0 no clássico de sábado: "se nada de diferente acontecer, ele estará em campo".

O retorno de Rafinha se torna ainda mais emergencial após a lesão de João Lucas. Seu substituto imediato teve identificada uma lesão na parte posterior da coxa esquerda e está entre-



ARÃO AINDA CUMPRE SUSPENSÃO PELO CARTÃO VERMELHO NO JOGO DA RECOPA

gue ao departamento médico.

Na partida contra o Botafogo, Berrío foi a escolha de Jorge Jesus ainda durante o primeiro tempo, mas não deixou boa impressão. O colombiano errou passes simples nas poucas subidas ao ataque e carece de adaptação ao setor.

Além de Rafinha, o Flamengo terá também Rodrigo Caio contra os equatorianos. O zagueiro não entra em campo desde o último dia 19, quando sofreu lesão muscular na coxa no jogo

de ida da Recopa. Recuperado, foi preservado contra o Botafogo, mas a expectativa é de que seja relacionado.

Desta maneira, Willian Arão, que cumpre o segundo jogo de suspensão pela expulsão na decisão da Recopa, é a única baixa do Flamengo.

Desta forma, o Flamengo vai a campo com: Diego Alves; Rafinha, Rodrigo Caio, Léo Pereira (Gustavo Henrique), Filipe Luís; Thiago Maia, Gérson, Arrascaeta e Éverton Ribeiro; Bruno Henrique e Gabigol.

ADEUS RÁPIDO

MC Livinho se aposenta do futebol no Audax



No último fim de semana o funkero Livinho foi anunciado no Audax. Três dias depois, após cancelar sua apresentação, sua assessoria informou que o cantor não será jogador de futebol. O famoso tinha assinado contrato com o clube de Osasco e já foi regularizado no BID da CBF. Sua apresentação estava programada para ontem, mas foi cancelada. Confira nota: "Atenção a todos, por força maior e respeito a todos os fãs o MC Livinho continuará fazendo shows e vai continuar sua carreira de artista".

TIRO LIVRE

Neres Pinto
nerespinto@oimparcial.com.br

Prova de fogo

A torcida motense ainda festeja a vitória do último fim de semana. Afinal, se derrotar o velho rival já é gostoso, imaginem quando isso também significa a continuação de um tabu e a liderança do campeonato.

Agora, melhor mesmo será um novo triunfo, desta vez, diante de um dos mais difíceis adversários, quando atua em seus domínios. Estamos falando da partida desta noite, quando o Moto vai enfrentar o Imperatriz no Estádio Frei Epifânio.

O Cavalo de Aço tem suas virtudes e defeitos, mas não é fácil derrotá-lo dentro do seu "caldeirão". Notadamente, quando se trata de um confronto como o desta quarta-feira, que tem um sabor de decisão. Assim, o Papão termina uma batalha e já tem outra, quatro dias depois. Sem dúvida, um dos maiores desafios deste primeiro trimestre.

Com 13 pontos ganhos, se vencer a partida de hoje o Moto vai a 15, e isso significa dizer que não poderá ser mais alcançado por nenhum dos demais concorrentes. A seu favor está o critério de desempate.

Ficará com o maior número de vitórias, e ponto final. Garante o primeiríssimo lugar para ter a vantagem de enfrentar o sexto colocado do quadrangular (repescagem) na semifinal, daí a importância de mostrar sua força e provar que não está por acaso na posição em que se encontra nesta disputa.

O Imperatriz também faz os mesmos cálculos. Tem nove pontos e três vitórias. Ainda joga mais três vezes, incluindo o jogo de hoje. Privilegiado na tabela pelo fato de ter disputado a Copa do Brasil e estar competindo na Copa do Nordeste, joga em casa contra Moto, Sampaio e Pinheiro.

São nada menos que nove pontos. Perdendo três, hoje, continua no páreo, mas apenas pela conquista da segunda vaga. Vai depender do fracasso do Sampaio Corrêa e também do Juventude, numa combinação de resultados.

É nesse clima de decisão que rubro-negros e colorados pisam o gramado do Estádio Frei Epifânio. Então, que proporcionem um espetáculo digno da presença do grande público, certamente, o maior deste campeonato.

Probabilidades

Recebo do matemático Manoel Martins, os cálculos que indicam todas as alternativas dos clubes para continuar no páreo pelas duas primeiras vagas da semifinal, das outras que praticamente já escaparam do rebaixamento, e daquelas que ainda esperneiam para não cair, mas balançam perigosamente.

É bom lembrar que Sampaio, Moto, Juventude e Imperatriz, já estão classificados para fase seguinte entre os quatro com possibilidades de chegarem à primeira ou segunda posição. Confirmam a situação de cada um.

Moto Club

O Papão precisa marcar ponto diante do Imperatriz nesta quarta-feira. O time motense pode até ficar com seus 13 pontos, mas está classificado. O seu jogo final será o clássico diante do MAC, que luta para se livrar do rebaixamento. O Moto pode chegar aos 19 pontos e na primeira colocação.

Imperatriz

O Cavalo de Aço precisa marcar pontos nos dois clássicos que realiza em casa, diante do Moto e Sampaio. Portanto, é importantíssimo o resultado desta noite. O jogo final do Imperatriz é contra o Pinheiro, no Estádio Costa Rodrigues, na Baixada Ocidental.

Sampaio Corrêa

O Tricolor tem 10 pontos e precisa de uma vitória diante do Imperatriz no próximo jogo, dia 17, no Frei Epifânio. Outro resultado deixa o time boliviano mais distante da primeira ou segunda posição. O último jogo desta fase será contra o Juventude, em São Mateus. Se vencer os dois próximos jogos o Sampaio chega a 16.

Juventude

O Samas, também apelidado de Puraquê, precisa vencer o MAC, em casa, e decidir sua posição na tabela de classificação diante do Sampaio Corrêa. Tem 9 pontos e pode chegar a 15. No Estadual só perdeu um jogo em casa para o Moto Club, na estreia.

Pinheiro

O Búfalo da Baixada tem ainda São José e Imperatriz pela frente. Pela posição dos quatro concorrentes da primeira e segunda colocações (Moto, Sampaio, Juventude e Imperatriz), o time do Pinheiro vai tentar se livrar do rebaixamento e participar do cruzamento na próxima fase do Estadual.

Maranhão

O MAC precisa vencer um dos seus dois jogos a disputar contra Juventude e Moto, e ainda torcer para o São José não derrotar o Pinheiro.

O Bode Gregório chegaria a oito pontos e o São José só a sete se vencer o Cordino. Ou ainda vencer um jogo e torcer para o Pinheiro empatar com São José e perder para o Imperatriz.

Rebaixamento

Como prevíamos, conhecemos o primeiro rebaixado o Cordino. O time de Barra do Corda que subiu para série A em 2009, nunca havia ficado nesta situação. Pelo contrário, chegou a ser vice-campeão maranhense em 2017, quando decidiu o título com o Sampaio.

São José

O Peixe Pedra decide sua via diante do Pinheiro, na próxima segunda-feira no Castelão. A equipe de São José de Ribamar precisa vencer o jogo e torcer contra o Maranhão diante do Juventude e Moto Club.

GLOBOPLAY

Documentário sobre Marielle estreia amanhã

Primeiro episódio será exibido no dia 12 de março na Globo, depois do "BBB20". Seriado marca o início da produção de séries documentais para o Globoplay

O Globoplay anunciou o lançamento da série "Marielle – O Documentário", sobre a história de Marielle Franco, vereadora do Rio de Janeiro. Ela foi morta a tiros no dia 14 de março de 2018 no centro do Rio. O motorista do carro, Anderson Pedro Gomes, também morreu. A principal hipótese da polícia é de execução.

O primeiro episódio será exibido amanhã (12) na Globo, após o "BBB20". A estreia no Globoplay é no dia seguinte, com todos os seis episódios disponíveis, que variam entre 40 a 65 minutos. A história de Marielle Franco também será tema de seriado dirigido por José Padilha.

Foram cinco meses de produção de "Marielle – O Documentário", que contém conteúdo audiovisual inédito. O seriado marca o início da produção de séries documentais do Jornalismo da Globo para o Globoplay.

A série original Globoplay registra momentos da adolescência da vereadora e de quando o motorista descobriu que seria pai. Conta com entrevistas com os familiares das vítimas, policiais, jornalistas que cobriram o caso, procuradores e autoridades políticas.

Marielle se tornou mãe na adolescência, formou-se em ciências sociais e virou uma importante voz no combate à LGBTfobia. Ela saiu do Complexo da Maré para virar notícia no mundo, tendo se transformado em símbolo na luta pelos direitos humanos. A morte causou comoção pelo



CAMARA MUNICIPAL DO RIO DE JANEIRO

A EX-VEREADORA MARIELLE FRANCO FOI MORTA NO DIA 14 DE MARÇO DE 2018

Brasil.

"Estamos muito entusiasmados com mais esse espaço que se abre. É uma oportunidade sem igual para mostrar o talento de nossos profissionais em mais esse formato, a série documental. Jornalismo em profundidade, mostrando temas complexos em suas múltiplas facetas, seguindo os princípios do bom jornalismo que fará o público, tenho certeza, não perder um capítulo sequer. É uma linguagem diferente do que habitualmente fazemos, mas igualmente com grande qualidade. Marielle, o documentário, é uma excelente estreia. Outros títulos vão surpreender e agradar", diz Ali Ka-

mel, diretor de Jornalismo da Globo.

"Quando decidimos contar histórias em documentário no Globoplay, nós decidimos 'qual a história que a gente quer contar?' E não existe história mais urgente no Brasil hoje do que a história da Marielle Franco. Em nenhum momento a gente tenta investigar quem matou Marielle. Não é uma investigação que nós entendamos que seja uma responsabilidade nossa, mas acho que o documentário responde à pergunta: por que até hoje ninguém disse quem matou e quem mandou matar Marielle?", diz Erick Brêtas, diretor de produtos e serviços digitais da Globo.

LANÇAMENTO

Professor lança livro sobre comunidade Cajueiro

GILSON FERREIRA



O AUTOR SAULO ARCANGELI É PROFESSOR DA UEMA

No dia 11 de março, o Prof. Me. Saulo Costa Arcangeli lançará o livro "Cajueiro: A luta de uma comunidade pelo direito de existir". O lançamento acontecerá no Auditório Che Guevara, na Sede do Sindicato dos Bancários do Maranhão, localizada na Rua do Sol, 413, Centro, São Luís (MA), a partir das 18h.

Publicado pela Editora Sundermann, a obra é fruto da dissertação de mestrado que recebeu o Prêmio Uema de teses, dissertações e outros tipos de trabalho de conclusão de mestrado, oferecido pela Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação da Universidade Estadual do Maranhão, em 2018.

O estudo aborda as relações de conflito entre os trabalhadores da Comunidade do Cajueiro e a empresa TUP São Luís (antiga WPR), que pretende construir um porto privado na região, em parceria com a empresa chinesa CCCC, sócia majoritária do empreendimento. Tem como objetivos principais esclarecer as narrativas em torno da perspectiva de implantação do porto, inclusive, a forte intervenção estatal em favor das empresas e a luta da comunidade para manter seu território e modo de vida tradicional.

Saulo Costa Arcangeli é professor da Universidade Estadual do Maranhão, Mestre em Desenvolvimento Socioespacial e Regional pela mesma Universidade, Servidor Público, Conselheiro eleito do CONCID (Conselho da Cidade de São Luís-MA) atual Coordenador Geral do Sindicato dos Trabalhadores do Judiciário Federal e Ministério Público da União – Sintrajufe/MA, militante do Partido Socialista dos Trabalhadores Unificado – PSTU e membro da Executiva Nacional da Central Sindical e Popular CSP Conlutas.

FESTIVAL

Lollapalooza divulga programação de shows



DIMITRI VEGAS & LIKE MIKE SE APRESENTAM NO TERCEIRO DIA DE SHOWS DO LOLLAPALOOZA BRASIL 2019

O Lollapalooza 2020 anunciou hoje os horários de cada atração do festival, que ocorre nos dias 3, 4 e 5 de abril, no Autódromo de Interlagos, em São Paulo.

Ainda há ingressos de Lolla Day (válido para um dia) e do Lolla Pass (válido para os três dias) à venda pelo site oficial do festival. Para quem já comprou, as pulseiras Lolla Cashless by Bradesco podem ser retiradas no Shopping Cidade São Paulo e no UnimedHall até 2 de abril.

Os headliners entrarão no palco em horários diferentes a cada dia: Lana Del Rey (às 18h55 no Palco Onix) e Guns N' Roses (20h15 no Palco Budweiser) lideram a sexta; Martin Garrix (20h25 no Onix) e Travis Scott (21h45 no Budweiser) são as principais atrações do sábado; e Gwen Stefani (19h40 no Onix) e The Strokes (21h no Budweiser) fazem a cabeça do público no domingo.

Outros shows aguardados, como Cage the Elephant (17h50 na sexta-feira, no Budweiser), Brockhampton

(19h20 no sábado, no Budweiser) e Charli XCX (17h30 no domingo, no Onix), também tiveram seus horários divulgados.

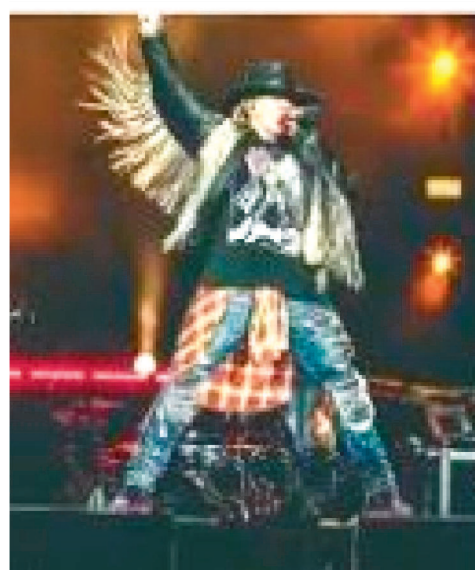
Os ingressos Lolla Day variam de preço de acordo com o dia do festival. Para a sexta-feira e o sábado, vão de R\$ 405 (meia entrada + desconto especial Bradesco e Next) a R\$ 905 (inteira); para o domingo, variam de R\$ 360 (meia entrada + desconto especial Bradesco e Next) a R\$ 800 (inteira).

Já o Lolla Pass, que garante entrada nos três dias do evento, tem duas categorias: o geral, que sai entre R\$ 945 (meia entrada + desconto especial Bradesco e Next) e R\$ 2.100 (inteira); e o Lounge, que dá passagem a setores de luxo do local, vendido de R\$ 2.945 (meia entrada + desconto especial Bradesco e Next) a R\$ 3.890 (inteira).

Vale lembrar também que algumas atrações do festival farão shows separados em outros locais de São Paulo: City and Colour (31/03), Rita Ora (31/03), Lauv (01/04), A Day to Remember (01/04), Mika (02/04) e The

Lumineers (02/04) estão entre os chamados Lolla Parties deste ano.

Em 2019, o Lollapalooza recebeu atrações como Arctic Monkeys, MacKlemore, Kings of Leon, Kendrick Lamar e Years & Years. A atração ocorreu entre os dias 5 e 7 de abril do ano passado.



CORONAVÍRUS

Coachella é adiado e pode ser cancelado

O festival Coachella, que tradicionalmente ocorre na Califórnia (Estados Unidos), estava marcado para abril de 2020. Entretanto, com o surto de coronavírus, o evento foi adiado para outubro, em uma tentativa de evitar um cancelamento – que não é descartado pela organização. Além do agravamento da epidemia, a questão de agenda dos artistas também pode ser um fator para que o festival não saia do papel neste ano. Dentre as atrações previstas para se apresentar no palco estão Anitta e Pablu Vittar. Travis Scott, Frank Ocean e Rage Against The Machine são os principais artistas da line-up.

Com um público que se aproxima de um milhão de pessoas por ano, o Coachella segue as medidas de segurança para não disseminar o vírus como evitar o aglomeração de pessoas. Pelo mundo, festivais como o Ultra Music e a Tomorrowland foram cancelados. Na América do Sul, o Lollapalooza Argentina está ameaçado e pode não ocorrer. Além disso, artistas como Madonna e Pearl Jam estão reformulando as agendas das turnês que estão em curso por conta do coronavírus.

MARVEL

Christian Bale será vilão de novo Thor

Vencedor de Oscar e reconhecido principalmente por interpretar o Batman na trilogia dirigida por Christopher Nolan, Christian Bale foi anunciado como o vilão no próximo filme do Thor.

Thor: Love and Thunder marcará o retorno do Deus do Trovão ao MCU. O quarto filme solo do herói marcará uma nova etapa para o Filho de Odin, que teve de se adaptar após perder o martelo Mjöllnir, seu lar original e até mesmo seu irmão Loki durante a conclusão da Saga do Infinito em Vingadores: Ultimato. Thor 4 chegará aos cinemas em 5 de novembro de 2021.

Em entrevista ao ET Online, a atriz Tessa Thompson, que interpreta a Valquíria, revelou a novidade, que, até então, apenas especulava-se a participação do astro no filme. "Christian Bale vai ser nosso vilão, o que será fantástico", contou Tessa Thompson.

O filme conta com o retorno de Chris Hemsworth e Natalie Portman. O longa será dirigido por Taika Waititi, que dirigiu Thor: Ragnarok e o recente Jojo Rabbit, ganhador do Oscar de Melhor Roteiro Adaptado em 2020.