SAIBA COMO GANHAR MASSA MUSCULAR

GERAL 5

São Luís, quinta-feira, 1º/2/2018 nº 2.946

aQui MA

CAPITAL R$ 0,50

FAÇA EM CASA

APRENDA EXERCÍCIOS PARA DORES NAS COSTAS

GERAL 10

PAÇO DO LUMIAR

OPERAÇÃO AGARRA "GATO" NO MAIOBÃO

POLÍCIA 11

NÃO PERCA!

IBGE DEVE ABRIR 300 MIL VAGAS DE EMPREGO

OPORTUNIDADES 3

BBB-18 REVELA "CORTAR DOS DOIS LADOS"

TE CONTEI? 6

MARANHÃO

"PRIMEIRA-DAMA" DO TRÁFICO

Operação da polícia prende mulher suspeita de comandar tráfico em várias cidades do interior do Maranhão

POLÍCIA 11

CASADOS?

HOMEM DE 33 ANOS VIVIA COM GAROTA DE 12

POLÍCIA 12

RECEITA – JUJUBA CASERIA

Ingredientes:
1 kg de açúcar cristal
4 pacotes de gelatina sem sabor
2 pacotes de gelatina com sabor da sua preferência
2 e 1/2 xícaras (chá) de água

Modo de preparo:
1 - Em uma panela, coloque os dois tipos de gelatina junto com a água e leve ao fogo baixo. Mexa bem até ela dissolver completamente.
2 - Em seguida, acrescente o açúcar e continue mexendo até que o açúcar tenha sido incorporado à mistura. Depois que levantar fervura, continue mexendo por cerca de 10 minutos e então desligue.
3 - Unte um tabuleiro com um pouco de óleo, até as laterais. Despeje a mistura, cubra com um pano limpo ou papel-filme e deixe esfriar naturalmente por, no mínimo, 24 horas para ela ficar bem firme. Nada de colocar na geladeira!
4 - No dia seguinte, desenforme com bastante cuidado. Umedeça uma faca sem serra e, delicadamente, corte as jujubas do tamanho preferido. Você também pode utilizar cortadores diferentes para personalizar a sua jujuba! Para finalizar, passe no açúcar cristal.

DICAS – ERROS COMETIDOS NA COZINHA

1 - Não lavar as mãos - Isso é regra básica para cozinhar, mas muita gente se esquece disso! Nossas mãos podem contaminar os alimentos, por isso, não esqueça de lavá-las bem com água e sabão antes de começar a cozinhar.

2 - Cozinhar em um ambiente bagunçado - Isso é tão ruim quanto cozinhar sem lavas as mãos antes. A cozinha precisa estar limpa e organizada para ser usada, para evitar contaminação cruzada e também para facilitar a vida de quem está preparando a refeição, né? Deixe a pia bem limpinha antes de começar a cozinhar.

3 - Não medir os ingredientes - Algumas receitas precisam ser seguidas à risca para dar certo, principalmente as de confeitaria. Muitas pessoas não têm medidores de ingredientes em casa, mas comprá-los vale a pena! Existem medidores de xícaras, colheres, copos, balanças de cozinha e outros de diversos materiais, dos mais baratos aos mais caros. Se você gosta de cozinhar, invista neles!

PIADA

CONVERSA COM O PAI
A filha chega e diz:
- Pai, sou lésbica.
– Tudo bem, filha, eu te amo do mesmo jeito e aceito numa boa.
A outra filha ouvindo a conversa, toma coragem e diz:
– Eu também sou, pai!!
– E, então, a terceira diz: eu também sou lésbica pai.
O pai, já irritado, diz:
– Puta que pariu!! Ninguém gosta de homem nessa casa?
– Então, o filho mais velho grita la do quarto:
– EU ADOROOOOO!!!

MARÉS

Baixa - 1h50 – Altura: 0.41m
Cheia - 8h05 – Altura: 5.27m
Baixa - 14h07 – Altura: 0.15m
Cheia - 20h21 – Altura: 5.55m

FERRYBOATS

Horários diários das travessias

● 4h	6h
■ 5h	7h20
■ 7h	9h
● 8h	10h20
■ 10h	12h20
● 12h30	14h30
■ 14h	16h
● 15h	17h05
● 17h	19h30
■ 19h30	21h10

Observação: A viagem da SERVIPORTO, nos horários de 4h e 6h, não é oferecida aos domingos. Informações: 3231-2216

ROTEIRO

Baile da Imprensa – Será realizado dia 2 de fevereiro de 2018 na Casa do Maranhão – Praia Grande com as seguintes atrações: 19h Bloco Tradicional Os Tremendões;
20h Bicicletinha do Samba;
21h Vagabundos do Jegue;
22h Turma da Mangueira. 3h Banda do Bicho; 00h Bloco Afro Akomabu.

Segunda com Fole – O Segunda com Fole Especial de Carnaval, será realizado dia 5 de fevereiro no La Onda Chopp Bar, no Retorno do São Cristóvão. Atração: Seu Raimundinho e Forró Pé no Chão. Vista sua fantasia e venha para o carnaval dos Amantes do Forró. Imperdível!!

Carnaval de Todos – Espigão Costeiro – Programação dia 4 de fevereiro. Atrações:
18h Turma do Vandico; 19h Show Simone Mouzi.

Bar da Lú – Aos sábados e domingos seresta ao vivo a partir das 17h com a banda Novo Estilo. Toda sexta tem o DJ Junior tocando todos os ritmos a partir das 17h.E, de terça a domingo, funciona o Restaurante Luar do Nordeste. Avenida Casemiro Júnior – Anil – ao lado da sede do antigo Lítero.

Bloco da Devassa – Concentra dia 3 de Fevereiro 2018 às 16h. Local: Estacionamento da The Music Hall - Lagoa da Jansen. Preço de Ingressos: acesso livre até as 18h com 2 Ambientes musicais. Atrações: Bruno Shinoda, Argumento, Charanga Devassa, Levada do Teco, Fábio Alta Tensão e Gerrard L.

Bar e Restaurante da Raquel – Oferece seresta ao vivo, todas as sextas-feiras a partir das 19h, com cerveja gelada, gente bonita e fácil acesso. Avenida Edson Brandão no Anil em frente a Farmácia Pague Menos.

Pré-Carnaval de Todos 2018 – Praça da Misericórdia – Programação dia 4 de fevereiro - 17h Vinagreira do Samba;
18h Show Embala Brasil;
19h Nobre Simplicidade; 20h Alisson Ribeiro; 21h Show Nosso Bailinho; 22h Bloco Afro Abibima
23h Túnel do Sacavém

Carnaval Popular Fest - Centro de São Luís (Ao lado do Terminal de Integração da Praia Grande), a partir das 16h do dia 3 de fevereiro. Entrada franca. Realização: B.G (Associação Banda do Galo) em parceria com o Grupo Itamaraty

LOTERIAS

LOTOMANIA - CONCURSO 1836

08 10 15 19 23
26 27 39 41 56
59 63 66 68 78
79 90 93 95 98

Mural da Galera

BLOCO "AS EXPLOSETES"

MANDE SUA FOTO PARA aqui@oimparcial.com.br autorizando publicação com telefone e nome completo

300 MIL VAGAS NO IBGE

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) prevê concurso com 300 mil vagas temporárias. O órgão anunciou a quantidade de oportunidades pleiteadas junto ao Ministério do Planejamento para o próximo Censo

Em coletiva de imprensa realizada para discutir o andamento do Censo Agropecuário 2017, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) anunciou que tem discutido junto ao Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão (MPDG) a realização do Censo Demográfico 2020.

Foi revelado que o instituto pretende contratar 300 mil profissionais temporários por meio de concurso para fazer a coleta dos dados em todo o país. O orçamento para a sua realização deverá ficar entre R$ 2,5 bilhões e R$ 3 bilhões, disse o presidente do instituto, Roberto Olinto.

Conforme publicado pelo O Estado de S.Paulo, o ministro do Planejamento, Dyogo Oliveira, chegou a comentar que trabalhará para garantir as verbas. "Batalharemos e buscaremos recursos necessários. Sem nenhuma sombra de dúvida, o Brasil realizará o Censo Demográfico", explicou.

O objetivo do órgão é coletar as informações em 2020 e já divulgar os dados no mesmo ano. Vale ressaltar que para que isso aconteça será necessário que o concurso IBGE seja realizado em 2019. "O grupo técnico deste ano já está discutindo (o censo demográfico). Ano que vem começa a acelerar, tomar decisões, em 2019 tem de fechar tudo. Em 2020 vai para a coleta", enfatizou o presidente do instituto.

>>CENSO DEMOGRÁFICO

O cargo de destaque dos censos sempre é de recenseador, que na seleção anterior contemplou 191.972 vagas e exigiu apenas nível fundamental completo. Os ganhos oferecidos para a função variam de acordo com o número de informações coletadas.

As demais funções necessárias para as pesquisas são as seguintes: agente regional, agente administrativo, agente municipal, agente de informática e agente supervisor.

O Censo compreendeu um levantamento minucioso de todos os domicílios do país. Nos meses de coleta de dados e supervisão, os recenseadores visitam milhões de domicílios nos 5.565 municípios brasileiros para colher informações sobre quem somos, quanto somos, onde estamos e como vivemos.

>>ÚLTIMO CONCURSO

Foi em 2010 que ocorreu o último censo realizado pelo instituto e na ocasião foram abertas mais de 200 mil vagas distribuídas em todo o país entre os cargos de recenseador, agente regional, agente administrativo, agente municipal, agente de informática e agente supervisor.

Os participantes do processo seletivo do IBGE passaram por provas objetivas com questões de múltipla escolha, de caráter eliminatório e classificatório, e, dependendo do caso, também por treinamento, de caráter eliminatório.

MARANHÃO

Aged oferece salários de R$ 4 mil em concurso

Agência Estadual de Defesa Agropecuária do Maranhão (Aged) está com concurso aberto, organizado pela Fundação Carlos Chagas. O certame oferece 100 vagas distribuídas entre cargos nos níveis médio e superior de ensino.

Quem completou o nível médio pode pleitear as carreiras de:

- auxiliar de fiscalização agropecuária (22 oportunidades)

Já os profissionais com curso técnico têm como opção o posto de:

- técnico de fiscalização agropecuário ou agronegócios (50)

As demais chances são para o emprego de fiscal estadual agropecuário nas seguintes áreas:

- médico veterinário (22)
- engenheiro agrônomo (5)
- engenheiro florestal (1)

Obs: Para concorrer é necessário possuir formação superior específica.

SALÁRIOS

Consta no edital do concurso da Aged que os salários iniciais oferecidos aos futuros servidores ficam entre R$ 1.400 e R$ 4.400, para jornadas de trabalho não informadas.

>>INSCRIÇÕES

A participação pode ser garantida até as 14h de 9 de fevereiro no seguinte site: www.concursosfcc.com.br. As taxas cadastrais custam R$ 90 (níveis médio e técnico) ou R$ 140 (superior).

Marcadas para 8 de abril nas cidades de Balsas, Caxias, Imperatriz e São Luís, as provas objetivas terão 60 questões de múltipla escolha, exceto para auxiliar, que serão 50 perguntas.

As avaliações versarão sobre língua portuguesa, noções de informática, atualidades, noções de geografia do Estado do Maranhão, raciocínio lógico-matemático e/ou conhecimentos específicos, de acordo com o cargo pretendido.

VENDE-SE TERRENOS
Próximo a estrada de Ribamar entrando em frente ao Residencial Portal dos Passos - Pindaí. Tamanho 10x20.
ENTRADA R$ 350,00 + 66x R$ 250,00
Fone: 98 98800-4744

CONSUMIDOR
REDUZIMOS O VALOR DA PARCELA DO SEU VEÍCULO E AINDA FAZEMOS AÇÕES DE REVISÃO DE EMPRÉSTIMO CONSIGNADO, REPARAÇÃO CONTRA COBRANÇAS INDEVIDAS DESCONHECIDAS E NEGATIVAÇÃO EM SPC E SERASA.
(98) 3221-6631 / 98868-0068 / 98256-6271

COMPRE SUA CARRADA DIRETO DE FÁBRICA!

Areia 10 metros SUPER PROMOÇÃO R$ 450,00 por 380,00
BRITA • PEDRA BRUTA • TIJOLOS
3234.7530 / 98708.3312

BENEFÍCIOS NEGADOS?
Fale com Advogados especialistas em INSS. Aponsentadorias, Auxílio Doença, Benefício aos Idosos/Deficientes, Revisões.
Rua Celso Magalhães, 639, loja 3 - Centro de São Luís (próximo ao Ginásio Costa Rodrigues).
98 3302-9934/98477-3886

SALGADOS

Cento R$ 20,00
a cada 500 ganha 25 Gelito
Fones: 98722-6535
98136-5501

Quer falar com o povão? só no aQui MA
LÍDER NO SEGMENTO
TIRAGEM DE 30 MIL JORNAIS DIÁRIOS
MAIORIA DOS LEITORES CLASSE C

BOLSA ESCOLA DIGITAL

Maranhenses beneficiados podem usar site e aplicativos para ver saldo do programa Bolsa Escola

Os créditos do Bolsa Escola começam a ser liberados nesta quarta-feira (31) em todo o Maranhão. O programa do Governo do Estado complementa a renda de famílias maranhenses, com o objetivo de garantir a compra de material escolar para estudantes de 4 a 17 anos. É o terceiro ano em que o governador Flávio Dino coloca o programa em ação. Nos dois anos anteriores, foram investidos mais de R$ 100 milhões para a compra de cadernos, livros, canetas, mochilas e outros itens.

O Bolsa Escola funciona por meio de um cartão. É nesse cartão que serão depositados os créditos. "É um crédito em cartões para que nossas crianças possam garantir a compra de seu material escolar", conta o secretário de Estado de Desenvolvimento Social, Neto Evangelista, responsável pelo Bolsa Escola.

Quem já tem o cartão vai receber o saldo nesta quarta-feira. São alunos que já foram beneficiados nas edições anteriores. Ou seja, eles já poderão comprar o material nos quase 1.800 comércios cadastrados em todo o Estado.

Quem ainda não tem o cartão ou quem tinha e perdeu vai ser contemplado posteriormente, pois é preciso aguardar a emissão por parte da instituição bancária. A previsão é que isso seja feito até março. Quem tem o cartão e não sabe mais a senha pode procurar o Banco do Brasil para voltar a ter acesso aos créditos.

SITE E APLICATIVO

A partir desta semana, as famílias já podem ver se o crédito está disponível. Isso pode ser feito pelo site http://www.bolsaescola.sedes.ma.gov.br/site/ ou pelos aplicativos em todas as plataformas para telefones celulares e tablets.

Lá também está a lista dos estabelecimentos cadastrados. A relação está dividida por cidades para facilitar a busca.

O valor do Bolsa Escola é de R$ 51 para cada criança e jovem de 04 a 17 anos. Não há limites de quantidade de filhos por família.

ESSE É O TERCEIRO ANO EM QUE O GOVERNADOR FLÁVIO DINO COLOCA O PROGRAMA EM AÇÃO

>> Renda e trabalho

O Bolsa Escola também gera renda e trabalho, já que movimenta o comércio de quase 2 mil papelarias e comércios no Maranhão. "Com a chegada do Bolsa Escola, aumentou consideravelmente nosso movimento e nosso faturamento também. Mas, ao nosso ver, o melhor de tudo foi que milhares de famílias maranhenses tiveram um incremento em seus orçamentos na hora de comprar os materiais escolares de seus filhos. Uma iniciativa governamental como esta é digna de elogios", diz Maurício Lino Costa, dono da Aquarela Papelaria, no Turu, em São Luís.

> *Com a chegada do Bolsa Escola, aumentou consideravelmente nosso movimento e nosso faturamento também*
>
> **Maurício Lino Costa,** dono da Aquarela Papelaria, no Turu

CARNAVAL

Governo do Maranhão distribuirá dois milhões de preservativos

A Campanha 'Com saúde todo dia tem festa', da Secretaria de Estado da Saúde (SES), vai distribuir dois milhões de preservativos durante o período carnavalesco em todo o Maranhão. Além de camisinhas, serão distribuídos gel lubrificante e material educativo.

As ações de sensibilização e distribuição das camisinhas e gel lubrificante começam em São Luís e demais municípios, a partir do dia 3 de fevereiro, com operações a serem executadas nos blocos de rua. A atividade reforça a orientação para o uso do preservativo, em todas as relações sexuais, o ano inteiro.

A campanha encerra no dia 18 de fevereiro, após o tradicional Lava Pratos, festa de despedida do carnaval realizada em São José de Ribamar. Além disso, uma parceria está sendo articulada com a Polícia Rodoviária Federal (PRF) para realizar ações informativas nas rodovias de São Luís e Imperatriz.

Além do período do carnaval, o Governo do Maranhão oferta, em média, quatro milhões de preservativos por mês para as 19 regionais de saúde do estado.

NOTIFICAÇÕES

De 2014 a 2017, a Secretaria de Estado da Saúde registrou 4.915 casos de Aids no Maranhão. As cidades de São Luís, Imperatriz e São José de Ribamar concentram o maior índice de novos casos.

Segundo levantamento do Departamento de Atenção às DST/Aids e Hepatites Virais da SES, são os homens, com idade entre 25 e 39 anos, os mais acometidos pelo vírus HIV.

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

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

Pedro Henrique Freire
Diretor de Gestão e Novos Negócios
pedrohfreire@oimparcial.com.br

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

Editor responsável
Saulo Duailibe
sauloduailibe@oimparcial.com.br

Celio Sergio
Superintendente Industrial
celiosergio@oimparcial.com.br

FALE CONOSCO - GRUPO O IMPARCIAL

Jornalismo: 3212-2010/3212-2049
Anuncie: 3212-2086/ 3212-2030

Classificados: 3212-2087
Seja um vendedor: 3212-2071

Geral: aqui-ma@oimparcial.com.br

WhatsApp: (98) 991888267
facebook.com.br/oimparcialma

Twitter: @imparcialonline
Instagram: @oimparcial

Snapchat: impar.online
www.oimparcial.com.br

COMO GANHAR MASSA MUSCULAR

Está cansado de tanto malhar sem ganhar massa muscular que tanto deseja? Não são raros os casos de pessoas que frequentam academia regularmente, suam a camisa, porém não conseguem alcançar o corpo desejado. Algumas mudanças no hábito alimentar e na forma de conduzir seu treino podem ajudar a mudar essa situação. Veja a seguir seis dicas para ganhar massa muscular:

1. Comece a malhar aos poucos

Se você pretende iniciar um treino para ganho de massa muscular, precisa começar devagar e ir aumentando a intensidade do esforço. O ideal é iniciar o treinamento muscular com um maior número de repetição com um pequeno volume de peso, e ir aumentando este peso gradualmente. Com o tempo o número de série diminui e o peso aumenta.

2. Faça uma reeducação alimentar

Se você quer mudar o seu corpo, comece primeiro pelo o que você come. Os alimentos são o combustível do nosso corpo, se queremos que ele funcione de forma adequada, temos que nutri-lo corretamente. Ingerir carboidrato antes do treino é muito importante, alimentos como o pão integral e a batata doce são bem vindos no pré treino. Já após o treino o corpo precisa restaurar os músculos, função da proteína. Se você deseja o ganho de massa magra, também irá ter que elimar do seu cardápio as gorduras, açúcares e sal.

3. Deixe o músculo descansar

Este é um dos erros mais comuns de quem pretende ganhar massa muscular. Exercitar atéa exaustão o mesmo músculo. A musculação causa microlesões nos músculos, e para que haja o ganho da massa muscular é indispensavel que a proteína tenha tempo de regenerar o músculo. Para que isso aconteça é preciso dar uma pausa para o músculo, por isso é aconselhável trabalhar um grupo de músculos e ir intercalando de forma que os mesmos músculos que foram trabalhados num dia, possam ser poupados no dia seguinte. Você pode por exemplo, trabalhar as pernas num dia e os braços no dia seguinte.

4. Varie os exercícios

Nosso organismo trabalha de forma a se adaptar ao que é favoravel para ele, e isso não é bom para quem pretende aumentar a massa muscular, pois na zona de conforto os músculos não crescem. Para evitar essa possível adaptação do nosso organismo aos exercícios, é importante mudar o tipo de atividade ou aumentar o peso a cada 3 ou 4 semanas.

5. Evite exercícios aeróbicos antes da musculação

Se o foco do seu treino é o ganho da massa muscular, queimar sua energia com exercícios aerobicos antes não faz muito sentido. Use toda sua força e energia na musculação. Depois de terminar a musculação uma corrida ou caminhada são bem vindos, com os músculos já aquecidos a queima de calorias também é maior. Se você fizer o contrário seu corpo irá demorar mais para começar a queimar calorias, e quando você partir para a musculação já estará cansado e o treino não terá tanto rendimento.

6. Invista na musculação

Muitas pessoas que querem ganhar massa muscular pensam que musculação é apenas levantar peso, mas estão enganados! Qualquer atividade que exercite um grupo de músculos com intensidade, causando um estímulo localizado, é considerado musculação. Portanto até mesmo uma corrida mais intensa pode ser considerada musculação pois trabalha os músculos inferiores. Se pretende desenvolver um músculo você precisa trabalha-lo sempre, terá que se dedicar bastante em exercícios musculares para obter um bom resultado. Frequentar uma academia e fazer exercícios regularmente não são garantia de um resultado positivo. Para que você conquiste massa magra é necessário equilibrio entre como você se exercita e o que você consome. Você tem facilidade ou dificuldade para ganhar massa muscular? Compartilhe abaixo o seus exercicios para ganghar massa muscular!

TE CONTEI?

Conversa sexual de Ana Paula gera dúvidas nas redes sociais

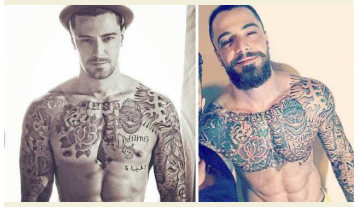
Ana Paula Costa entrou no "BBB18" causando. Depois de admitir que ama mandar nudes e de assumir que é bissexual, a catarinense surpreendeu ao revelar histórias de sexo em conversa com Patrícia e Kaysar na madrugada de terça-feira (30). No papo, a bruxa revelou que fez "sexo por 9 horas seguidas" e que transou com "5 homens ao mesmo tempo". "Meu fetiche é transar no avião. O resto eu já fiz de tudo", disparou. "Eu já fiz sexo em lugares doidos, mas o mais maluco foi em um bosque perto da minha casa, onde tem uns patinhos. Já fiz na areia da praia, no cinema, na balada, no elevador, no navio, na rua, dentro do carro...", listou.

ANNITA SERÁ PROTAGONISTA DE "TROPA DE ELITE"

Reboot do filme de sucesso pode ter cantora no papel da policial Larissa, que entra para a policia por necessidade. Segundo informações, a carreira internacional de Anitta não é o limite para a cantora, que agora poderá ser também estrela do cinema. Ela será a protagonista do novo filme policial do criador de 'Tropa de Elite', Rodrigo Pimental. Na trama, Anitta viverá Larissa, uma mulher que entrou para a academia de polícia não por vocação ou vontade de combater o crime, mas por necessidade. Sem emprego, a protagonista vê na polícia uma fonte de sustento.

MAIS UMA TATUAGEM PARA FECHAR O PEITORAL

No ar como ajudante de cabeleireiro Odair, em "O outro lado do paraíso", Felipe Titto diz que já "perdeu as contas" de quantas tatuagens tem pelo corpo (são mais de 180, segundo a última contagem dele, em 2015). Mas de uma coisa é certa: ele não pretende parar por aí. Dono de um estúdio de tatuagem em São Paulo (e mais sete empreendimentos), o ator, de 31 anos, fez novos rabiscos no corpo neste final de semana. Titto finalizou a tatuagem que tem na região do peitoral e mostrou o resultado nas redes sociais. E aí, gostou?



JULIANA PAES VAI A ENSAIO COM ROUPA DE R$ 8 MIL

Juliana Paes foi coroada como Rainha da Bateria da Grande Rio em setembro e voltou no domingo à quadra da escola para ensaio antes do desfile na Sapucaí. Para a ocasião, a ex-Bibi Poderosa , de "A Força do Querer", apostou num body com franjas de vidrilhos com cristal Preciosa, que demorou 25 dias para ser feito e custpi a bagatela de R$ 8 mil reais. O body tem franjas que contornam o corpo da atriz e modelam a silhueta. A transparência nas laterais e o decote profundo conferem a sensualidade necessária para a ocasião. Para completar, Juliana apostou em sandália também verde e unhas vermelhas, as cores da escola, cujo enredo é "Vai Para o Trono ou Não Vai?" , em homenagem ao Chacrinha.

NOVELAS

MALHAÇÃO

GLOBO

Tato tenta falar com K2. K1 informa a Keyla que contou a verdade para Tato. Gabriel consola Tato. Keyla descobre que Tato está enfurecido com ela. Fio conta a Ellen sobre a reportagem que leu no jornal. Tina ajuda Anderson a estudar. K2 envia uma mensagem de áudio para o grupo da escola acreditando ter enviado somente para Tato. Alguns alunos implicam com K2, e K1 e Keyla a levam para falar com Dóris.

TEMPO DE AMAR

GLOBO

Pepito discute com Alzira e diz que provará sua acusação. Bernardo e Celina tentam convencer Alzira a contar como conseguiu dinheiro para comprar seu vestido novo. Maria Vitória e Vicente falam para José Augusto que não irão morar em Portugal. Reinaldo avisa a Eunice sobre a poupança que fez em nome dela. Vicente pede para Edgar ficar em seu lugar no Grêmio enquanto ele estiver viajando. Celeste pede a Conselheiro para vender a sua casa na Cidade do Porto. Alzira cogita fazer um jantar para José Augusto.

DEUS SALVE O REI

GLOBO

Petrônio parabeniza Rodolfo, acreditando que o rei se casará por causa da fonte hídrica de Artena. Rodolfo designa Petrônio e Orlando como emissários da sua intenção ao rei Augusto. Saulo se arrisca e atravessa o caminho das nuvens, no meio das rochas, por causa de uma aposta. Ninguém percebe que Selena salva Saulo de cair do penhasco. Romero repreende Saulo por ter arriscado a vida por uma aposta e o suspende da Academia Militar.

O OUTRO LADO DO PARAÍSO

GLOBO

Clara se afasta de Patrick, e os dois ficam sem graça. Samuel ouve os batimentos do coração de sua filha. Sophia avisa a Rato que a audiência pela guarda de Tomaz foi marcada. Mariano e Sophia ficam juntos. Uma mulher desiste de fazer uma denúncia ao ver Vinícius na delegacia, e Bruno percebe. Leandra disfarça ao encontrar Caetana e Karina no bar. Janete é contratada por Patrick para trabalhar na casa de Clara e se impressiona ao saber quem é a nova patroa. Gael decide ir à terapia. Clara pede a Janete que nunca conte nada a Fabiana.

NOSSA

DESDE 2015, nos meses de outubro e novembro, a NOSSA CLINICA realiza MAMOGRAFIA e ULTRASSON.
Todos juntos apoiamos essa causa!

de segunda a sábado Ressonância a partir de R$ 450,00
Mamografia R$ 70,00
Densitometria R$ 70,00

3232.1154/3221.2422/9-8909.0999 Rua do Passeio, 643 - Centro (em frente ao hospital Socorrão 1)

Temos:
Cardiologista
Eco, Mapa, Holter
Ginecologia
Risco Cirúrgico
Ultrassom
Endoscopia

O CÂNCER DE MAMA NO ALVO DA MODA
IBCC - BRASIL

TEMOS LABORATÓRIO

CONSULTAS MÉDICAS
ANGIOLOGIA R$ 100,00
APLICAÇÃO DE VARIZES R$ 60,00
CARDIOLOGIA (CONS+ ECG) R$ 120,00
CLÍNICA GERAL R$ 90,00
ENDOCRINOLOGIA R$ 110,00
FONOAUDIOLOGIA R$ 80,00
GASTROENTEROLOGIA R$ 100,00
GERIATRIA R$ 120,00
GINECOLOGIA CONSULTA R$ 100,00
HEPATOLOGIA R$ 150,00
PREVENTIVO R$ 30,00
NUTRIÇÃO R$ 90,00
OBSTETRÍCIA R$ 100,00
OFTALMOLOGIA R$ 100,00
ORTOPEDIA R$ 100,00
OTORRINO R$ 100,00
RISCO CIRÚRGICO R$ 120,00
VASCULAR R$ 120,00
UROLOGIA R$ 110,00

PRINCIPAIS EXAMES
(FAZEMOS EXAMES PARA CONCURSO)
AUDIOMETRIA TONAL E VOCAL R$ 50,00
COLPOSCOPIA R$ 50,00
DENSITOMETRIA ÓSSEA R$ 90,00
DOPPLER CARÓTIDAS R$ 180,00
ENDOSCOPIA R$ 175,00
ELETROENCEFALOGRAMA R$ 80,00
ELETROCARDIOGRAMA (ECG) R$ 35,00
ECO, MAPA, HOLTER R$ 120,00 CADA
FUNÇÃO PULMONAR R$ 85,00
MAMOGRAFIA DIGITAL R$ 80,00
PENISCOPIA R$ 100,00
RAIO X, a partir de R$ 35,00
RESSONÂNCIA a partir de R$ 450,00
SESSÃO COM FONO R$ 40,00
TESTE ERGOMÉTRICO R$ 120,00
TC CRÂNIO R$ 250,00
TC TORÁX R$ 290,00
ULTRASSONOGRAFIA a partir de R$ 80,00
VIDEOLARINGOSCOPIA R$ 150,00

SEU SIGNO DE HOJE

ÁRIES – Tome cuidado com a precipitação. Evite o nervosismo, ansiedade e a desconfiança em si mesmo. Acautele-se.

TOURO – Hoje poderá elevar-se no plano social, quer pelo que fizer, quer pela colaboração que poderá receber de pessoas amigas e compreensivas. Novos conhecimentos e alegrias estão em perspectiva.

GÊMEOS – Um obstáculo poderá surgir em seu trabalho que será criado por uma pessoa amiga. Você saberá como contorná-lo.

CÂNCER – Surgimento de pequenas dificuldades práticas e materiais na relação com a pessoa amada, particularmente no convívio cotidiano, o que poderá arrefecer o ardor dos sentimentos.

LEÃO – Dia em que estará predisposto a cometer excessos, de um modo geral. Evite-os, pois. Por outro lado, o fluxo é propício ao comércio de roupas feitas e artigos de couro, de um modo geral. Bom para o amor e o casamento.

VIRGEM – Uma difícil fase se inicia hoje para você. O sol e a posição da Lua pressagiam fraudes, roubos, enganos, da queda do crédito e da reputação, dos perigos de acidentes e de frágil saúde.

LIBRA – Certas possibilidades de realização profissional que pareciam trazer bons resultados poderão ser adiadas.

ESCORPIÃO – Será necessário ter paciência consigo próprio. Tendência a não enxergar novas perspectivas para o futuro, mas elas logo surgirão. Mantenha-se fiel àquilo que é necessário fazer, mesmo que haja alterações no seu cotidiano.

SAGITÁRIO – O relacionamento com as pessoas queridas poderá ajudá-lo a se organizar interiormente, mas de uma maneira nova, completando assim a transformação da sua personalidade. Possibilidade de perdas materiais.

CAPRICÓRNIO – Grandes oportunidades estarão surgindo no setor financeiro. Porém, não será preciso adotar nenhuma estratégia especial para aproveitá-las.

AQUÁRIO – Apesar dos relacionamentos estarem ocupando a maior parte do seu tempo, você passará a se interessar mais pelos assuntos financeiros e pelo contato com os aspectos mais profundos do seu psiquismo.

PEIXES – Florescimento das relações familiares e maior contato com suas origens e com emoções importantes do seu passado.

FOTOS:REPRODUÇÃO/INSTAGRAM

MORANGUINHO, REPAGINADA PARA "NASCER DE NOVO"

Ellen Cardoso, mais conhecida como Moranguinho, resolveu deixar os fios mais curtos e mostrou o resultado em seu perfil no Instagram. Na rede social, a ex-dançarina e empresária, que se separou recentemente do cantor Naldo após acusá-lo de agressão, também contou que a repaginada no visual foi uma forma que encontrou de ''nascer de novo''. "Cortei, gente! Para alguns, um simples corte de cabelo. Para mim, uma mudança radical (risos), um nascer de novo. As mudanças são necessárias e elas fazem parte do nosso amadurecimento. Algumas vezes somos resistentes à mudanças, mas quando abrimos as portas para ela percebemos o quanto ficamos presos a pequenos detalhes", escreveu Ellen.

SABRINA EM PREPARAÇÃO PARA O CARNAVAL

Em forte preparação para o carnaval, a apresentadora Sabrina Sato mostrou uma foto onde exibe o corpão com uma blusa transparente que deixou pouco para a imaginação. O clique publicado em seu Instagram serviu para Sabrina mostra o corpão, e também avisar sobre a feijoada que seu escola no Rio de Janeiro, a Vila Isabel, promoveu no fim de semana.

VESTIBULAR EAD 2018

NOVO POLO EM RIBAMAR NO
PÁTIO NORTE SHOPPING
(98) 3274-2969

QUALIDADE
PARA SUA CARREIRA

FLEXIBILIDADE
PARA SUA VIDA

cursos de graduação a partir de R$ 159*

Assista às aulas na unidade com transmissão ao vivo do professor, junto com a sua turma.

Apoio de tutores em sala de aula e online.

Estude online quando e onde quiser.

anhanguera.com
AnhangueraRibamar

Anhanguera

*Oferta válida exclusivamente para os candidatos que se matricularem entre os dias 02/10/2017 e 30/04/2018 para cursarem o primeiro semestre de 2018. O valor da mensalidade de R$ 159,00 (cento e cinquenta e nove reais) é válido exclusivamente para cursos específicos. Confira na unidade qual(quais) o(s) curso(s) e instituições participantes dessa oferta e as condições no momento da contratação. Os cursos estão sujeitos a disponibilidade de vagas e a formação de turmas, conforme descrito no edital do processo seletivo. Esta oferta não é cumulativa com outras promoções ou campanhas veiculadas pela Anhanguera-Uniderp. Estas condições podem ser alteradas sem aviso prévio. Os cursos da modalidade educação a distância (EAD) são oferecidos pela Anhanguera-Uniderp.

MUDANÇA?

TÉCNICO MARCINHO GUERREIRO PODE FAZER APENAS UMA MUDANÇA NO MOTO PARA O SUPERCLÁSSICO

Marcinho Guerreiro testa mudança na lateral do Moto para clássico contra Sampaio. Léo Campos ainda aguarda situação ser regularizada

O Moto Club pode ter apenas uma mudança para enfrentar o Sampaio Corrêa, no Superclássico deste sábado (3), às 18h, no Estádio Castelão. A partida é válida pela terceira rodada do Campeonato Maranhense 2018.

O técnico Marcinho Guerreiro testou o time titular do Moto com Léo Campos na lateral-esquerda. A tendência é que o time titular seja confirmado desta forma.

Léo Campos ainda aguarda sua situação ser regularizada, mas já foi colocado entre os titulares, no CT Pereira dos Santos. Com a entrada dele, Carioca deve ficar como opção no banco de reservas. O garoto foi titular nos dois primeiros jogos da equipe.

TREINAMENTOS, CONCENTRAÇÃO E ARBITRAGEM

Com treinamentos no período da tarde, o Rubro-Negro se concentra para a partida após à atividade desta sexta-feira (2). Com 4 pontos, o Moto é o líder do Estadual pelo critério de desempate, pois tem mais saldo de gols que MAC e Imperatriz.

A arbitragem do jogo será de Maykon Matos Nunes, com as assistências de Élson Araujo da Silva e Raelson Almeida. O quarto árbitro será Paulo José Sousa Mourão e o quinto árbitro será Hanna Karolina Gabrielle Viegas Costa.

PROVÁVEL ESCALAÇÃO DO PAPÃO DO NORTE

Rodrigo Ramos; Diego Renan, Betão, Wanderson e Léo Campos; Rafael Santos, Bruno Menezes, Everlan e André Mensalão; Ricardo Maranhão e Jefferson Araújo.

Wanderson comemora 50 jogos pelo Papão

Neste sábado, o zagueiro Wanderson, de 23 anos, tem bastante o que comemorar. O jogador completa 50 jogos com a camisa do Moto Club. A marca vem logo em um Superclássico. Esta é a terceira temporada do atleta no clube. Pelo Moto Club, Wanderson conquistou um título Estadual e acesso para a Série C do Campeonato Brasileiro.

EM COLETIVA

Sampaio Basquete apresenta elenco

Após um bom início na temporada 2018 da Liga de Basquete Feminino (LBF Caixa), com duas vitórias nas três primeiras rodadas, a equipe do Sampaio Basquete, que tem o patrocínio da Cemar e do Governo do Estado por meio da Lei de Incentivo ao Esporte, agora se prepara para os próximos compromissos no torneio nacional. Mas antes de voltar à quadra, a equipe tricolor promoverá um encontro com a imprensa nesta quinta-feira (1º). O evento começará às 10h, no Auditório da Cemar, no bairro do Cohafuma.

O objetivo da entrevista coletiva é apresentar oficialmente o elenco tricolor, fazer uma avaliação das rodadas iniciais da LBF Caixa, além de abordar as estratégias que serão adotadas para os próximos jogos do Sampaio Basquete na competição, que ocorrerão fora de casa.

Além das atletas e comissão técnica, a diretoria do Sampaio Basquete e os patrocinadores do time maranhense estarão participando da entrevista coletiva. Nesta temporada, a equipe tricolor briga pelo bicampeonato da LBF Caixa e, pelo desempenho que apresentou nos primeiros três jogos, o Sampaio Basquete demonstrou que é forte candidato a chegar aos playoffs.

NOVIDADES

Campeão da Liga de Basquete Feminino – temporada 2015/16, o Sampaio Basquete chegou às semifinais na edição passada do torneio nacional. Para voltar ao topo, o time tricolor mudou bastante: desde o comando técnico como também seu elenco.

O francês Virgil Lopez foi o escolhido para comandar o time nesta temporada. Experiente, o técnico do Sampaio Basquete confia no equilíbrio de suas jogadoras. "Sempre trabalhei pensando e focando este momento, estou feliz com a confiança que o Sampaio Basquete está depositando no meu trabalho. A montagem da equipe já foi concluída e creio que formamos um elenco equilibrado, não só nas respectivas posições, como na mescla de experiência e juventude", relatou.

Para a próxima temporada, o Sampaio Basquete foi em busca de jogadoras que se destacaram na LBF Caixa, algumas, inclusive, com passagens pela Seleção Brasileira. Das novidades para 2018, a equipe tricolor aposta suas fichas nas alas Tati Pacheco e Joice Coelho, ambas estavam atuando na Espanha.

A armadora Ana Beatriz (ex-São José) e a ala Leila Zabani, destaque na campanha do Blumenau na temporada passada, são outros bons reforços do Sampaio Basquete. Quem também veste a camisa tricolor é a experiente pivô Êga, que estava no Corinthians/Americana.

Além delas, o Sampaio Basquete conta com a armadora norte-americana Briahanna Jackson, um dos principais destaques do Louisville, equipe da Liga Universitária dos Estados Unidos, e que que foi uma das principais jogadoras nesta edição da LBF Caixa.

JOGOS DO SAMPAIO BASQUETE

16.1 – Sampaio Basquete 87 x 73 Uninassau Basquete

21.1 – Sampaio Basquete 71 x 54 Funvic/Ituano
23.1 – Sampaio Basquete 41 x 53 Vera Cruz Campinas
15.2 – Presidente Venceslau x Sampaio Basquete (21h)
17.2 – Poty/BAX/Catanduva x Sampaio Basquete (17h)
23.2 – Blumenau x Sampaio Basquete (20h)
2.3 – Sampaio Basquete x SBC/Brazolin Unip (19h)
4.3 – Sampaio Basquete x Santo André/Apaba (10h)
11.3 – Sampaio Basquete x Blumenau (10h)
23.3 – Sampaio Basquete x Poty/BAX/Catanduva (21h)
25.3 – Sampaio Basquete x Presidente Venceslau (10h)
2.4 – Uninassau Basquete x Sampaio Basquete (21h)
12.4 – Funvic/Ituano x Sampaio Basquete (19h)
14.4 – Vera Cruz Campinas x Sampaio Basquete (19h)
20.4 – SBC/Brazolin Unip x Sampaio Basquete (19h)
22.4 – Santo André/Apaba x Sampaio Basquete (18h)

JOGA OU NÃO JOGA?

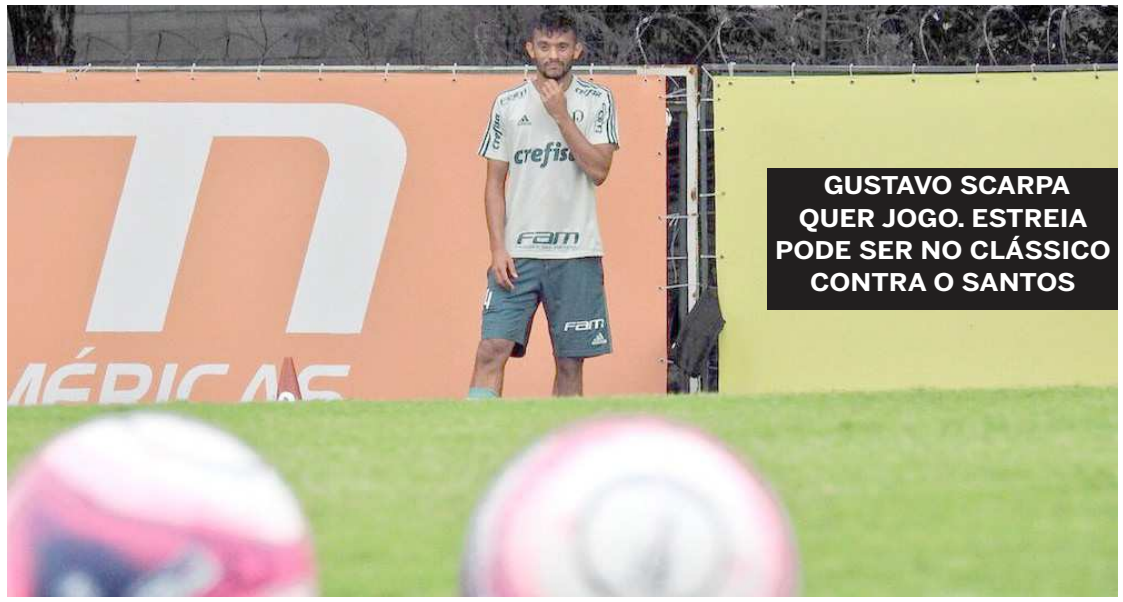
Roger conta com Scarpa e deve relacioná-lo para clássico contra Santos. Reforço começou trabalhos com elenco há duas semanas

A estreia de Gustavo Scarpa pelo Palmeiras poderá ser no domingo, diante do Santos, na arena. O meia iniciou os trabalhos com o elenco há duas semanas e já está liberado pela preparação física. "Ele vai estar à disposição. Está entrando na terceira semana de trabalhos com bola. Se possível for, deverá estar dentro da lista de relacionados", disse o técnico Roger Machado.

Contratado depois de rescindir seu vínculo com o Fluminense, Scarpa vinha fazendo uma espécie de pré-temporada particular antes de decidir seu futuro. Apesar disso, precisou de um tempo maior de preparação porque ainda não havia feito trabalhos técnicos ou táticos.

Meia de origem, o jogador de 22 anos pode atuar em mais de uma posição, segundo Roger. Pelo clube carioca, jogou aberto pelo lado direito, o que significa que ele não concorre necessariamente com Lucas Lima por posição.

O Palmeiras tem 100% de aproveitamento após quatro rodadas no Campeonato Paulista. O clássico contra o Santos será às 17 horas (de Brasília) de domingo.



GUSTAVO SCARPA QUER JOGO. ESTREIA PODE SER NO CLÁSSICO CONTRA O SANTOS

PROTESTO

Torcida intercepta motoboy e come pizza dos jogadores

A derrota por 3 a 0 da Portuguesa para o Oeste, pela quinta rodada da Série A2 do Campeonato Paulista, gerou um protesto inusitado. Segundo relatado pelo Portal Netlusa, torcedores interceptaram a entrega e comeram dez pizzas que seriam destinadas aos jogadores.

Irritados com mais uma derrota do time, que somou apenas quatro pontos em cinco jogos, o grupo avistou o motoboy que faria a entrega aos atletas na saída da arquibancada principal. Então, deram R$ 300 para ficar com as pizzas. Quatro delas foram entregues a funcionários do clube e os seis restantes ficaram com os torcedores.

O consumo de pizza por parte dos atletas após os jogos é um procedimento usual na Portuguesa. Nas partidas do time, tanto no Canindé quanto fora de casa, os atletas recebem pizza antes de deixaram o estádio. Portanto, a torcida já sabia da entrega.

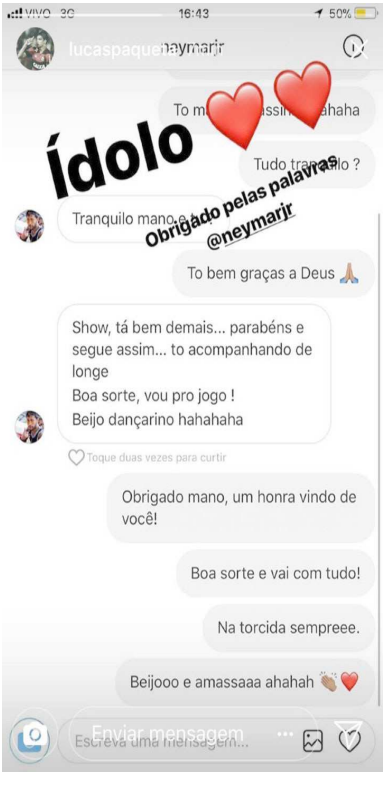
Até o momento, a Lusa venceu apenas uma partida na Série A2 do Campeonato Paulista. Com três derrotas e um empate, o técnico Guilherme Alves já começou a sentir a pressão, mas até o momento tem a confiança da diretoria e é bancado no comando rubro-verde.

FLAMENGO

Neymar troca mensagens com Paquetá e elogia revelação

De Neymar para Paquetá. A tabelinha saiu no mundo virtual. O camisa 10 da seleção brasileira e do Paris Saint Germain escreveu para a revelação do Flamengo e elogiou as atuações do prata da casa do Ninho do Urubu. "Está bem demais. Parabéns e segue assim. Estou acompanhando de longe", escreveu Neymar.

Orgulhoso, Paquetá reproduziu a conversa em sua rede social. O ídolo da Seleção incentivou o atleta rubro-negro, pediu para que o jogador continuasse firme na caminhada e brincou sobre as danças de Paquetá, que costuma gravar vídeos fazendo coreografias. "Beijo, dançarino! Hahahaha".



FAÇA EM CASA

EXERCÍCIOS PARA EVITAR DORES NAS COSTAS

Segundo especialistas, quem sofre de dores nas costas deve praticar natação, caminhada, dança, pilates ou hidroginástica, além de realizar exercícios específicos para alongar e fortalecer as costas. Conheça oito exercícios simples que ajudam a evitar contraturas e a proteger a região lombar.

1. Joelhos no peito
Deite-se de costas, com as pernas flexionadas e os pés no chão. Levante um dos joelhos até o peito e mantenha a posição por 15 a 30 segundos. Faça o mesmo movimento com a outra perna e, quando voltar pela segunda vez à posição inicial, repita com as duas pernas simultaneamente. Para melhores resultados, execute este exercício uma vez de manhã e outra à noite.

2. Rotação lateral
Iniciando na mesma posição do exercício anterior, dobre os joelhos para um lado. Depois de permanecer por 5 a 10 segundos, volte à posição inicial e gire para o outro lado. Durante o exercício, é importante manter sempre os ombros no chão.

3. Alongamento dos glúteos
Comece na mesma posição do primeiro exercício: deitado de costas, com as pernas flexionadas e os pés no chão. Cruze uma das pernas sobre a outra e mantenha essa posição na direção do peito durante 20 segundos. Repita a sequência com a outra perna.

4. Elevação pélvica
Deite-se de costas, com os pés no chão e as pernas flexionadas, abertas na linha dos ombros. Eleve o quadril, contraindo os músculos abdominais e os glúteos. É importante concentrar a tensão nesses músculos para não tensionar o pescoço e os ombros. Mantenha por 10 segundos e retorne à posição inicial. Nos primeiros dias, faça cinco repetições e vá aumentando gradualmente até trinta.

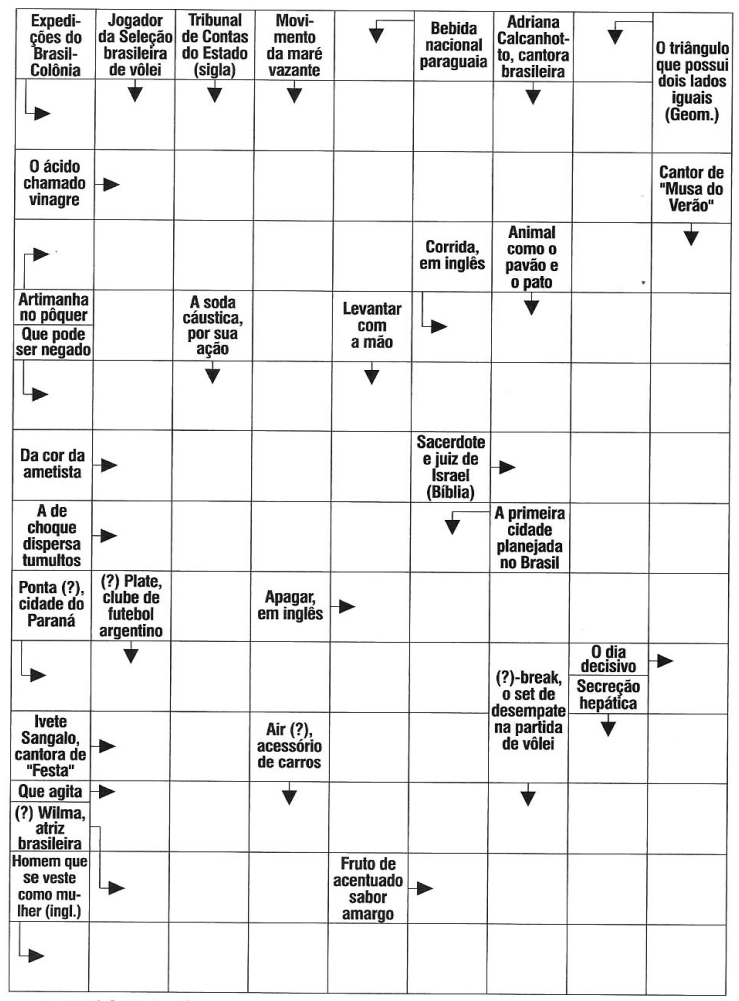
5. Alongamento da cobra
Também utilizada na ioga, é uma das técnicas mais eficientes e simples para tratar a dor nas costas. Basta deitar de barriga para baixo, com as pernas e os pés esticados e, com a ajuda das mãos, levantar o tronco o máximo possível. Você também pode alongar o pescoço olhando para o teto, permanecendo nessa posição entre 20 e 30 segundos.

6. Rotação lateral em cadeira
Sente-se em uma cadeira ou banco e gire para trás, acompanhando o movimento com os braços. Permaneça 10 segundos e retorne à posição inicial, repetindo o movimento para o outro lado. Mantenha sempre a cabeça e os ombros eretos.

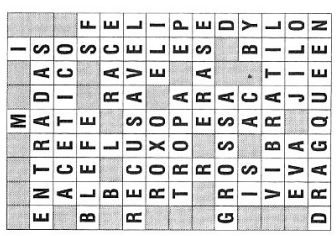
7. Alongamento do gato
Apoie-se sobre as mãos e os joelhos, tentando alinhar a região lombar. Abaixe ligeiramente as costas e o abdômen, e depois levante-se arqueando as costas. Retorne à posição inicial e repita o movimento de três a cinco vezes.

8. Elevação de pernas
Começando na mesma posição do exercício anterior, estenda a perna para trás e mantenha-a elevada durante 5 segundos. Retorne à posição inicial e repita o movimento com a outra perna. Repita cinco vezes de cada lado.

PALAVRAS CRUZADAS



BANCO 3/tie. 4/race. 5/erase. 7/sopesar. 9/drag queen.



"PRIMEIRA-DAMA" DO TRÁFICO

Operação da polícia prende mulher suspeita de comandar tráfico em várias cidades do interior do Maranhão

Uma ação coordenada pela Polícia Civil da cidade de Araioses, com apoio da Polícia Militar, resultou no cumprimento ao mandado de prisão preventiva contra Elisabete Marques do Nascimento, de 45 anos, suspeita de comandar o tráfico de drogas na região do Baixo Parnaíba maranhense. Ela é conhecida na localidade como "primeira-dama" do tráfico.

Segundo o delegado Raphael Reis, a primeira-dama do tráfico teria assumido controle do tráfico de entorpecentes nos municípios de Água Doce do Maranhão, Tutoia e Araioses, logo após a prisão do marido, identificado como Valgleides Feitosa da Silva, preso em fevereiro de 2017, durante a "Operação Madson".

Ainda de acordo com o delegado, desde então, Elisabete Nascimento começou a ser investigada pela Polícia Civil no intuito de encontrar vestígios de sua conduta criminosa, tendo êxito nas investigações.

A captura de Elisabete foi executada pelo setor de inteligência da Seap e do 12º Distrito Policial de São Luís, no momento em que a "primeira-dama" pretendia fazer uma visita ao marido, que se encontra preso no Complexo Penitenciário de Pedrinhas.

ELISABETE "PRIMEIRA-DAMA" ASSUMIU O COMANDO DO TRÁFICO APÓS PRISÃO DO MARIDO

PAÇO DO LUMIAR

Homem é preso por fazer "gato" de energia em comércio

A Polícia Civil, por intermédio da Superintendência de Estado de Investigação Criminal, através do DDSD – Departamento de Defesa de Serviços Delegados, após investigações, realizou campanha no bairro do Maiobão, em Paço do lumiar. Nas primeiras horas da manhã desta quarta-feira (31), foi a um frigorífico no momento em que o proprietário abria as portas.

No mesmo instante, o perito do Icrim adentrou o local e, após perícias, constatou uma fraude na caixa de medição em que os fios estavam ligados direto, fazendo com que a energia consumida não passasse pelo medidor de energia.

Constatada a fraude de furto de energia, foi dada voz de prisão ao proprietário do frigorífico, quando foi conduzido até a Seic, sendo autuado em flagrante delito pela prática de furto de energia mediante fraude (Art. 155, parágrafo 3 e 4 CPB). Foi arbitrada fiança e o indiciado responderá em liberdade.

A abordagem faz parte de uma operação maior, denominada "Pau no Gato", desencadeada desde o ano passado, quando já foram autuados vários condomínios, comércios, indústrias, postos de combustíveis e academias.

SÁ VIANA

"Macaco" é preso após ser caguetado pelo zap-zap

Investigadores da Superintendência Estadual de Repressão ao Narcotráfico (Senarc) prenderam em flagrante Nadiel Gonçalves Ferreira Júnior conhecido também como "Macaco", por tráfico de drogas, na região do bairro Sá Viana.

A ação policial ocorreu em virtude de várias denúncias anônimas, via aplicativo WhatsApp, dando conta que Nadiel Macaco estava comercializando entorpecentes na sua residência, localizada na Avenida Thomaz de Aquino de Andrade, no bairro Sá Viana.

Com Nadiel Júnior foram apreendidas duas porções medianas de cocaína equivalentes a 150g, bem como o valor de R$ 110 em dinheiro. Em seguida, o suspeito foi encaminhado à sede da Senarc, onde foi autuado em flagrante delito por prática de crime de tráfico ilícito de drogas.

O suspeito também já responde a um processo criminal por prática de crime de tráfico de drogas.

NADIEL "MACACO" FOI PRESO COM COCAÍNA E DINHEIRO

VARGEM GRANDE

Líder do PCC no Maranhão é preso cometendo assaltos

A Polícia Militar da cidade de Vargem Grande foi informada por populares de um carro VW Saveiro, de cor branca, rondando pela cidade e realizando assaltos. Imediatamente, os policiais militares iniciaram rondas em diversos bairros do município no intuito de localizar o veículo. A prisão aconteceu horas depois nas proximidades do Campo de Aviação.

Os suspeitos foram identificados como Allan Miguel de Lucena Medeiros, de 26 anos, natural do Rio de Janeiro, e Romário da Conceição Araújo, de 19 anos, natural de Vargem Grande. Allan Miguel é um elemento de alta periculosidade e apontado como um dos líderes do Primeiro Comando da Capital (PCC) no Maranhão. A polícia obteve diversas fotos dele ostentando armas dos mais diversos calibres.

Já Romário é um velho conhecido da polícia de Vargem Grande e da região por assaltos, furtos e até mesmo assassinatos.

A dupla, juntamente com o veículo - Saveiro Cross, branca, placa PIR-4701 - Teresina-PI, foi apresentada na Delegacia de Vargem Grande para que sejam tomadas as medidas cabíveis que o caso requer.

MARIDO E MULHER

Depois de receber uma denúncia de que um homem estaria convivendo e mantendo relações com uma criança de 12 anos, o delegado Marconi Caldas determinou buscas ao suspeito

Polícia Civil do Maranhão, por meio da Delegacia Especial da Raposa, no comando do delegado Marconi Caldas, prendeu Darenilson Alves Freitas, de 33 anos, pelo crime de estupro de vulnerável.

Depois de receber uma denúncia de que um homem estaria convivendo e mantendo relações com uma criança de 12 anos, o delegado Marconi Caldas determinou que a equipe fizesse diligências no sentido de apurar os fatos e, se comprovado o caso, que o suposto autor fosse encaminhado até a delegacia.

Os policiais encontraram Darenilson no Porto da Pesqueira, na Raposa, em companhia da criança. Logo após a abordagem, ele afirmou estar convivendo maritalmente com a criança.

Darenilson Alves, que trabalha como flanelinha no Porto da Raposa, foi autuado pelo crime de estupro de vulnerável e será enviado ao Centro de Triagem de Pedrinhas, onde aguardará decisão da Justiça. A criança foi entregue à sua responsável legal, a genitora.

DARENILSON ALVES, DE 33 ANOS, ESTAVA CONVIVENDO COM MENINA DE 12 ANOS

SÃO LUIS

RUAN AMORIM E EDUARDO CRUZ FORAM PRESOS EM AÇÃO DA PM

Dupla é detida por invasão e roubo na zona rural

Policiais militares do 6º Batalhão receberam informação, via Ciops, de que uma chácara teria sido invadida por dois indivíduos armados no Bairro Coquilho, na zona rural de São Luís.

Os policiais, então, se deslocaram até a chácara Rancho Pandora, onde teria acontecido a invasão, e, ao chegarem ao local, o caseiro do sítio revelou que dois homens invadiram a residência com uma espingarda tipo bate-bucha, renderam todos e roubaram uma espingarda calibre 38 e uma roçadeira.

Durante a fuga, os dois efetuaram disparos de arma de fogo contra as vítimas, que não foram atingidas.

A guarnição iniciou, então, o patrulhamento ostensivo com o objetivo de localizar os suspeitos. Na região da invasão Francisco Lima, foram encontradas na casa de Ruan Silva de Amorim, conhecido também por "Carioca", de 30 anos, a espingarda tipo bate-bucha usada para render o caseiro, e a roçadeira roubada.

Reconhecido pelas vítimas, recebeu voz de prisão. Em seguida, ele levou os policiais até o endereço de Eduardo Sousa Cruz, de 24 anos, que teria participação no roubo.

Eduardo Cruz, ao ver a polícia se aproximar, fugiu, mas entregou-se logo em seguida. Ao ser preso, ele informou que a espingarda calibre 38, levada do sítio, encontrava-se na residência de Ruan de Amorim, escondida em cima do telhado de um banheiro.

Os policiais militares retornaram à residência de Ruan, onde localizaram a arma roubada.

ESCOLA TÉCNICA
MATRÍCULAS ABERTAS
CURSOS TÉCNICOS
Eletromecânica | Eletrotécnica
Administração | Segurança do Trabalho
Automação | Edificações | Mecatrônica
CURSOS PROFISSIONALIZANTES
Eletricidade Alta e Baixa Tensão
Refrigeração | Nr 10 | Nr 35
Eletric. Básica | Eletric. Predial
Eletric. Industrial | CLP
10 ANOS: MAIS DE 20 MIL PROFISSIONAIS TRABALHANDO EM TODO BRASIL
LED
FORQUILHA: 3245.6720
CENTRO: 3232.9976
www.cursosled.com.br | /cursosled
sniper