

VEJA QUEM SÃO OS MAIORES CAMPEÕES DO BRASILEIRÃO

▶ ESPORTES 9

Tamo AQUI!
Sim! A loja com os produtos mais legais está no seu jornal preferido.



OBA BOX
obabox.com/aquilma

São Luís, segunda-feira, 5/2/2018 n.º 2.948

aqui

MA

CAPITAL
R\$ 0,50



CORRIDA

CONHEÇA OS HOMENS MAIS RÁPIDOS DO MUNDO

ESPORTES 8

PAZ
HOMICÍDIOS REDUZEM NA GRANDE ILHA DE SÃO LUÍS
CIDADES 4

NA VAN
PASSAGEIRO ATIRA EM SUSPEITO DE ASSALTO
▶ CRIMES 11



BAILARINA GATA DEIXA FAUSTÃO
TE CONTEI? 7

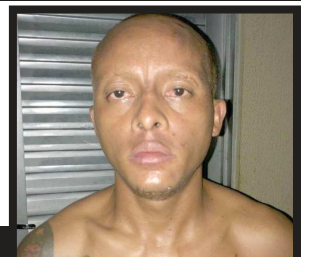
CARREIRA MILITAR

1.000 VAGAS NA MARINHA

Oportunidades são destinadas a candidatos do sexo masculino com idade entre 18 e 21 anos. Inscrições para o concurso da Marinha já estão abertas e vão até 2 de março

▶ OPORTUNIDADES 3

"BRABÃO" É PRESO POR BATER NA EX-MULHER



POLÍCIA 11



99188.8267



3212.2010 / 3212.2015 / 3212. 2008 / 3212. 2047



oimparcialonline@gmail.com

LIGUE, DENUNCIE, ENVIE VÍDEOS

RECEITAS – LÍNGUA DE BOI

Língua de boi: uma das carnes polêmicas para qual muita gente torce o nariz! Ela é uma carne cheia de qualidades e nutrientes: é rica em vitaminas do complexo B, além de ser fonte de cálcio, ferro e fósforo.

INGREDIENTES:

- 1 língua bovina
- 3 dentes de alho amassados
- 1/2 cebola picadinha
- suco de 4 limões
- 3 folhas de louro
- cheiro-verde picadinho a gosto
- 1 colher (sopa) de maizena
- uma pitada de colorau (opcional)
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- óleo



MODO DE PREPARO:

- 1 - Comece preparando a língua: lave-a com água e o suco de 3 limões.
- 2 - Em seguida, coloque a língua em uma panela de

- 3 - Acrescente as folhas de louro e esprema o suco de 1 limão e deixe cozinhar.
- 4 - Após abaixar o fogo, deixe cozinhar por 25 minutos.
- 5 - Passado esse tempo, espere a língua esfriar e retire toda a pele que cobre a língua? ela irá sair facilmente!
- 6 - Agora basta cortar a língua em fatias e reservar.
- 7 - Em uma panela, coloque o óleo, o alho e a cebola e deixe dourar.
- 8 - Em seguida, adicione a água, a língua fatiada, a maizena, o sal, a pimenta-do-reino e o colorau, e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos.
- 9 - Após esse tempo, acrescente o cheiro-verde picado e seu prato está prontinho para ser saboreado!

Dica: Viu como é fácil fazer língua de boi? Para deixar o prato ainda mais gostoso, você pode servi-lo acompanhado de um arroz soltinho com purê de batatas. Ah, e se quiser dar uma incrementada, vale adicionar pimentão, batata ou cenouras cozidas. Bom apetite!

DICAS - BRINCAR O CARNAVAL TRANQUILO

1 - Evite acessórios grandes – Bolsas, mochilas e até mesmo brincos e colares grandes (por mais que sejam bijuterias) chamam muito a atenção dos trombadinhas. Os brincos devem ser pequenos, principalmente porque, em meio à multidão, você pode sofrer puxões acidentais e machucar a orelha.

2 - Calce sapatos confortáveis – Nada de salto no Carnaval, hein? Isso é exclusividade das passistas, rainhas e madrinhas de bateria. Sapatinhas e tênis confortáveis vão salvar os seus pés no pula-pula da folia.

3 - Evite vestidos ou saias curtas – Dica importante para as mulheres que não querem passar por nenhum constrangimento. Mesmo que você não pretenda sentar na calçada, passar de saia curta pela multidão pode acarretar em mãos bobas indesejadas. O mesmo vale para as blusas tomara-que-caia. Portanto, prefira shorts, bermudas, calças legging, camisetas, regatinhas... Você se sentirá muito mais segura.

4 - Durante o dia, proteja-se do sol – Em Carnaval de rua, é comum nos esquecermos de cuidar da pele. Todo mundo sabe o quanto o sol é prejudicial e, por mais que o tempo esteja nublado, o protetor solar é fundamental!

5 - Alimente-se bem – Para que o corpo aguente numa boa a maratona da folia, não basta estar bem hidratado: é preciso comer direito. Se vai seguir os blocos de rua, tome um café da manhã bem reforçado e não passe muitas horas sem comer, principalmente se for consumir álcool. Leve frutas e barras de cereal com você para comer durante o dia. E, se for parar em algum lugar para almoçar, não exagere nas comidas pesadas nem abuse dos alimentos de barracas de rua, que podem ser perigosos para a sua saúde.

PIADA

ADEUS PARA O AVIÃO

Todo dia quando passava um avião sobre a casa do Manoel ele dizia:
- Tchau, Araújo, adeus!
A Maria, intrigada, perguntou:
- Manoel, como sabes que é o Araújo que está lá?
- Ora Maria, quem viaja pelo mar não é marujo? Então, quem viaja pelo céu é Araújo.



MARÉS

- Baixa - 04h36 – Altura: 0.18m
- Cheia - 10h49 – Altura: 4.86m
- Baixa - 16h57 – Altura: 0.31m
- Cheia - 23h11 – Altura: 4.74m

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 SERVIPOERTO, nos horários de 4h e 6h, não é oferecida aos domingos. Informações: 3231-2216

ROTEIRO DA FOLIA

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. Impardível!!

Fofinhas no Carnaval 2018

– Vai ser realizado dia 8 de fevereiro de 2018 no Espaço Renascença a partir das 18h. Atrações: Banda All Time e Pepeu Júnior. Convites: R\$ 120 (adulto) e 60 (infantil de 10 a 13 anos) – a venda na Farmácia São Patrício – Avenida dos Holandeses – Calhau e no Educandário Santo Antônio – Avenida Edson Brandão – nº 14 – Anil entre o Ceuma III e Supermercado Maciel.

Carnaval Passarela do Samba – Anel Viário – Dia 9 de fevereiro – Sexta-feira. Terá início a partir das 18h na Tenda do Tambor: Tambor de Crioula Juventude de São Benedito; Tambor de Crioula de Eliézio; Tambor de Crioula Rojão de São Benedito e Tambor de Crioula Boa Esperança.

Carnaval Passarela do Samba – Dia 9 sexta-feira - Desfile dos Blocos Tradicionais do Grupo B - 19h30 às 19h50 - Os Boêmios do Ritmo (não concorre); 19h55 às 20h15 - Os Diferenciados do Renascer; 20h20 às 20h40 - Os Imbatíveis; 20h45 às 21h05 - Alegria do Ritmo; 21h10 às 21h30

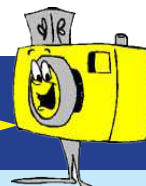
– Os Diplomáticos; 21h35 às 21h55 - Os Gladiadores; 22h00 às 22h20 - Vinagreira Show; 22h25 às 22h45 - Os Guardiões; 22h50 às 23h10 - Companhia do Ritmo; 23h15 às 23h35 - Os Vingadores; 23h40 às 00h00 - Renovação do Ritmo; 00h05 às 00h25 - Príncipe da Meia Noite; 00h30 às 00h50 - Os Inacreditáveis; 00h55 às 01h15 - Dragões da Liberdade; 01h20 às 01h40 - Os Guerreiros do Ritmo; 01h45 às 02h05 - Os Gaviões do Ritmo; 02h10 às 02h30 - Os Baratas

Passarela do Samba – Dia 10 (sábado) a partir das 18h - Tenda do Tambor: Tambor de Crioula Proteção de Santo Antônio; Tambor de Crioula Alegria do Maranhão; Tambor de Crioula Encanto de São Benedito; Tambor de Crioula da Vila Bacanga

Passarela do Samba – Blocos Tradicionais do Grupo A – Dia 10 (sábado) – 19h30 às 19h50 - APAE (não concorre); 19h55 às 20h15 - Fênix; 20h20 às 20h40 - Os Curingas; 20h45 às 21h05 - Kambalacho do Ritmo; 21h10 às 21h30 - Os Especialistas do Ritmo; 21h35 às 21h55 - Reis da Liberdade; 22h00 às 22h20 - Príncipe de Roma; 22h25 às 22h45 - Originais do Ritmo; 22h50 às 23h10 - Os Foliões; 23h15 às 23h35 - Tropicais do Ritmo; 23h40 às 00h00 - Os Trapalhães; 00h35 às 00h55 - Os Tremendões; 01h00 às 01h20 - Os Brasinhas; 01h25 às 01h40 - Os Apaixonados; 01h45 às 02h05 - Os Feras e 02h10 às 02h30 - Os Vampiros

Mural da Galera

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



AMIGOS REUNIDOS FORAM CURTIR O MELHOR DO FORRÓ EM SANTO AMARO, LENÇÓIS MARANHENSES

1.000 VAGAS NA MARINHA

Oportunidades são destinadas a candidatos do sexo masculino com idade entre 18 e 21 anos. Inscrições para o concurso da Marinha já estão abertas e vão até 2 de março

A Marinha divulgou, em 31 de janeiro, o edital de abertura de concurso público para admissão às escolas de aprendizes-marinheiros. Serão preenchidas, ao todo, 1.000 vagas. As inscrições já começaram. As oportunidades são destinadas a candidatos do sexo masculino com idade entre 18 e 21 anos (em 1º de janeiro de 2019), ensino médio completo e altura mínima de 1,54m e máxima de 2,00m. Além disso, os concorrentes devem ser solteiros ou não possuir união estável.

Com duração de 48 semanas, o Curso de Formação de Marinheiros para a Ativa (C-FMN) é realizado sob regime de internato nas Escolas de Aprendizes-Marinheiros (EAM) em Fortaleza/CE, Recife/PE, Vitória/ES e Florianópolis/SC. A unidade de ensino tem como objetivo formar marinheiros para o Corpo de Praças da Marinha.

Durante o período de formação, são ministradas aulas sobre ensino básico e ensino militar-naval. Os estudantes também poderão escolher entre três áreas para a especialização técnica: eletroeletrônica, apoio ou mecânica (a ordem de preferência deverá ser indicada durante a inscrição).

Nas EAM, os aprovados no concurso da Marinha 2018 terão direito a uniforme, alimentação e assistências médico-odontológica, psicológica, social e religiosa, além de auxílio financeiro mensal de R\$ 981.

Como se inscrever no concurso de aprendiz da Marinha 2018

As inscrições serão recebidas até 2 de março, com taxa de R\$ 40. Os interessados podem se candidatar pelos sites www.ensino.mar.mil.br ou www.ingressonamarinha.mar.mil.br.

Há, também, a opção presencial, em postos de atendimento no Rio de Janeiro/RJ, São Pedro da Aldeia/RJ, Angra dos Reis/RJ, Nova Friburgo/RJ, Vila Velha/ES, Salvador/BA, Natal/RN, Olinda/PE, Fortaleza/CE, Belém/PA, São Luís/MA, Rio Grande/RS, Porto Alegre/RS, Florianópolis/SC, Ladário/MS, Brasília/DF, São Paulo/SP, Manaus/AM, Santos/SP, Amapá/AP, Parnaíba/PI e Santarém/PA.

Sobre as provas para aprendiz-marinheiro

A seleção dos concorrentes a uma das 1.000 vagas de aprendiz-marinheiro no concurso da Marinha compreenderá prova objetiva com 50 questões sobre matemática, português, física, química e inglês, em data a ser definida.

Haverá, ainda, inspeção de saúde, teste de aptidão física (natação e corrida), avaliação psicológica, verificação de dados biográficos e de documentos. O curso está previsto para começar em 21 de janeiro de 2019.

Conforme prevê o edital, todas as fases do processo seletivo serão realizadas nos municípios citados anteriormente, nos quais há bases das Organizações Militares da Marinha.

Curso de formação de aprendizes-marinheiros

Ao longo do curso de formação, os alunos passam por duas etapas: a primeira, na condição de aprendiz, é dedicada à instrução militar-naval, enquanto na segunda, já como grumete, ocorre a especialização profissional escolhida durante a inscrição para o concurso da Marinha (eletroeletrônica, apoio ou mecânica).

Os estudantes que completarem o treinamento com aproveitamento assumirão compromisso de tempo de serviço por um período de dois anos. Na sequência, serão promovidos a marinheiro, com remuneração inicial de aproximadamente R\$ 1.800, podendo servir em navios ou organizações militares da Marinha.

De acordo com o edital, a graduação máxima que poderá ser alcançada é a de suboficial, que atualmente conta com vencimentos de R\$ 5.751.

116 VAGAS

Salários de R\$ 4 mil na cidade de Mata Roma

A Prefeitura de Mata Roma, no estado do Maranhão, está com concurso público destinado a preencher 116 vagas. A oferta salarial varia de R\$ 954 a R\$ 4.000. Com nível fundamental é possível concorrer às funções de auxiliar de serviços diversos (11), auxiliar de farmácia (1), auxiliar operacional de serviços gerais (1), maqueiro (1) e cozinheiro (3). Ensino médio é requisito para auxiliar administrativo (20), auxiliar de laboratório (1), técnico em enfermagem (17) e técnico de saúde bucal (8) - as duas últimas funções também cobram formação técnica. Em nível superior há oportunidades no concurso da Prefeitura de Mata Roma para administrador de hospital (2), biomédico (1), enfermeiro (5), odontólogo (4), educador físico (1), terapeuta ocupacional (1), nutricionista (1) e professor nas áreas de educação infantil (9), 1º ao 5º ano (7), português (5), matemática (5), ciências (4), história (4) e geografia (4).

INSCRIÇÕES E PROVAS

Disponíveis até 8 de fevereiro, as inscrições para o concurso da Prefeitura de Mata Roma devem ser realizadas pelo site www.gabrielexcelencia.net.br. As taxas custam entre R\$ 81 e R\$ 117. O processo seletivo envolverá prova objetiva (todos os cargos), em 18 de março, e análise de títulos (nível superior), entre 26 e 27 de abril.

Empresa Inaugurando novo setor comercial contrata pessoas com ou sem experiência para trabalhar como assistente, supervisor e outras funções.

Comparecer somente nesta 2ª e 3ª em horário comercial na Rua do Sol nº 168, Sala 1, 1º andar - Centro. Prox. ao Teatro Arthur Azevedo.

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) 3 2 2 1 - 6 6 3 1
9 8 8 6 8 - 0 0 6 8
9 8 2 5 6 - 6 2 7 1

BENEFÍCIOS NEGADOS?

Fale com Advogados especialistas em INSS. Aposentadorias, 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



Fabricamos e distribuímos picolés, sorvetes e moreninhas, seja dono do seu negócio a partir de:

R\$ 70,

Enviamos cartazes, pazinhas, aceitamos cartões de créditos e levamos a máquina até o seu domicílio, ligue agora mesmo e informe-se.

(98) 3222-5324 | 3083-3454

COMPRE SUA CARRADA DIRETO DE FÁBRICA!



Areia SUPER PROMOÇÃO 10 metros R\$ 450,00 por 380,00

BRITA • PEDRA BRUTA • TIJOLOS

3234.7530 / 98708.3312

CIDADE MAIS TRANQUILA

Homicídios na Grande São Luís caem 55% no mês de janeiro na comparação com o ano de 2014

O número de homicídios na Grande São Luís mantém a tendência progressiva de queda desde 2015. O mês de janeiro de 2018 mostrou uma nova redução em relação aos anos anteriores. Na comparação com janeiro de 2014, a queda foi de 55%. O total caiu de 87 para 39 casos. Os dados são da Secretaria de Estado de Segurança Pública (SSP).

O delegado-geral de Polícia Civil, Leonardo Diniz, pontua que "a redução se mantém desde o primeiro ano da gestão Flávio Dino, fruto das me-

didias de reestruturação aplicadas na segurança pública e ação integrada das polícias".

Os registros mostram que em janeiro de 2014 foram registrados 87 homicídios dolosos e já em janeiro de 2015, ainda no primeiro mês das mudanças para reestruturação do sistema de segurança, este tipo de crime teve 84 registros. Em janeiro de 2016, a redução foi maior, foram 63 casos. No mesmo período em 2017 foram 62 ocorrências desse tipo e agora em 2018, no primeiro mês do ano, foram 39 casos. Levando em

conta apenas os meses de janeiro, foram poupadas 248 vidas desde 2015.

Ao observar os dados dos Crimes Violentos Letais Intencionais (CVLIs), metodologia utilizada pela Secretaria Nacional de Segurança Pública (Senasp) para medir os índices de violência, a diminuição também é significativa – 35% menos mortes no primeiro mês deste ano. Foram 65 casos em janeiro de 2017, reduzindo para 42 no mesmo mês deste ano. Os CVLIs incluem os homicídios dolosos, lesão corporal se-

guida de morte e latrocínio (roubo seguido de morte).

Com os investimentos realizados desde 2015, o Maranhão conta agora com mais de 3 mil novos policiais, chegando à tropa recorde de mais de 12 mil profissionais. Também já foram entregues mais de 800 viaturas para reforçar o policiamento. Além disso, a Polícia Militar e a Polícia Civil estão com concursos em andamento para a contratação de mais de 1.300 profissionais, o que vai continuar aumentando o tamanho da tropa.

A queda nos casos de

homicídios dolosos no Maranhão se deve, ainda, ao planejamento da SSP para os períodos festivos como o carnaval. Este ano, prossegue a ação conjunta entre as forças de Segurança e o monitoramento intensivo dos pontos de ocorrências. "Vamos trabalhar para repetir o mesmo resultado do ano passado, em que tivemos um carnaval sem registros de Crime Violento Letal Intencional (CVLI) nos circuitos oficiais", reforçou o titular da Delegacia de Homicídios, Lúcio Reis.

▶ PARCERIA

Viva Saúde já realizou mais de 700 atendimentos

Iniciado há uma semana, o programa Viva Saúde, realizado em parceria entre Procon/MA e Instituto Florence, já realizou mais de 700 atendimentos, de 22/01 a 31/01. A iniciativa público-privada tem ações totalmente gratuitas voltadas para o combate à obesidade e conta com profissionais das áreas de enfermagem, farmácia, nutrição e odontologia. Os atendimentos vão até o dia 08 de fevereiro, no Shopping a Ilha, de segunda a quinta, das 10h às 22h, sábado e domingo, das 13h às 19h.

Aberto ao público e aos servidores, o programa contém os serviços de: aferição de pressão arterial, teste de glicemia para grupos de risco, avaliação

de bioimpedância, que atesta o percentual de gordura e massa magra no organismo e outras taxas, com orientação nutricional, informações sobre hipertensão arterial e diabetes; orientação farmacêutica e orientações básicas sobre escovação e saúde bucal para adultos e crianças.

O presidente do Procon/MA e do Viva, Duarte Júnior, reforça a importância da parceria público-privada com um atendimento de qualidade. "Somos o único órgão público do Brasil que funciona nos fins de semana e graças a essa parceria público-privada, entre uma instituição de ensino superior, que presta serviço de qualidade, garantimos serviços de saúde

com o projeto VIVA Saúde. É uma iniciativa em que o cidadão, sem qualquer custo, vai ter acesso a uma série de serviços, como orientação nutricional, bioimpedância, teste de glicemia e muito mais", disse.

De acordo com a coordenadora de Pesquisa e Extensão e de Relacionamento Institucional do Instituto Florence, Ana Maria Marques, estar próximo da comunidade é uma ação que pode ser realizada efetivamente com parcerias como essas. "Temos trabalhado sempre com essa premissa, buscando sempre estar mais próximo da comunidade, em ações sociais e buscando parcerias com o setor público e as boas ações passam por essa união e es-



colhemos a nutrição para uma vida de qualidade", explicou.

O aposentado Roberval Albuquerque Carvalho, de 65 anos, que foi à unidade do Viva realizar um atendimento no Procon, aprovou a iniciativa e fez seu exame gratuitamente. "Estávamos precisando de um serviço assim, dando oportunidade às pessoas que não têm condições de pagar por um exame desses, que são caríssimos," comemorou.

>> Atendimento aos servidores

Outra ação importante que o programa vem garantindo é o atendimento aos servidores do Viva/Procon, voltado para a melhoria da qualidade de vida, sendo realizado em etapas ao longo de seis meses, contemplando as unidades da Beira-Mar, Shopping da Ilha, Sede e Pátio Norte com avaliação e orientação nutricional e ainda um direcionamento por meio de palestras e atendimentos voltados para o combate à obesidade e à adoção de hábitos saudáveis.



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



SAIBA QUAIS OS SERVIÇOS DO INSS PRECISAM SER AGENDADOS

Pedidos de aposentadoria, cópia de processo administrativo e solicitações de recurso ou revisão são alguns deles

Os segurados que querem pedir a aposentadoria ou solicitar algum serviço do INSS devem se lembrar de fazer o agendamento antes de ir à agência. Sem uma marcação antes, provavelmente você irá voltar para casa sem nenhum atendimento.


Os agendamentos podem ser realizados por meio do site www.previdencia.gov.br ou pelo telefone 135. As datas de atendimento variam entre as agências, então o segurado pode escolher a que lhe atenda no menor tempo.

Entre os serviços que precisam de data marcada está o pedido de aposentadoria, seja por tempo de contribuição, idade ou deficiência. Se o segurado for pedir aposentadoria especial, é preciso agendar o benefício por tempo de contribuição e, no dia marcado, apresentar a documentação indicando que trabalhou em contato com agentes insalubres.

Para a aposentadoria por invalidez e os auxílios-doença e de acidente, é necessário agendar perícia médica. O direito a um desses benefícios é decidido por um médico-perito.


Também há outros serviços que só são prestados com agendamento prévio. Entre eles estão o pedido de cópia de processo administrativo, para apresentação na Justiça, e a solicitação de recurso ou revisão.

Existem outros serviços



O QUE PODE SER RESOLVIDO DE CASA

Os segurados que vão pedir algum tipo de benefício podem pedir o agendamento pela internet ou telefone



Internet

www.previdencia.gov.br

Telefone

135

<p>Pedidos de aposentadoria</p> <ul style="list-style-type: none"> >> Por Idade >> Tempo de contribuição >> 85/95 >> Especial >> Deficiente >> Professor >> Benefício assistencial - BPC/Loas 	<p>Atualização</p> <ul style="list-style-type: none"> >> De endereço CNIS >> Cadastramento de senha >> Consulta às contribuições
<p>Benefícios por invalidez</p> <ul style="list-style-type: none"> >> Auxílio-doença >> Auxílio-acidente >> Aposentadoria por invalidez 	<p>Consultas</p> <ul style="list-style-type: none"> >> Data de pagamento de benefício >> Data, horário e local de agendamento >> Extrato de pagamento de benefícios >> Situação do benefício
<p>Benefícios para dependentes</p> <ul style="list-style-type: none"> >> Auxílio-reclusão >> Pensão por morte >> Salário-maternidade 	<p>Emissão de segunda via</p> <ul style="list-style-type: none"> >> Carta de concessão e memória de cálculo do benefício >> Certidão para fins de saque do Pis/Pasep/FGTS
<p>Atualização cadastral</p> <ul style="list-style-type: none"> >> Atualização de tempo de contribuição >> Inclusão ou alteração de conta bancária 	<p>Inscrição</p> <p>Para começar a pagar o FGTS</p>
<p>Outros serviços</p> <ul style="list-style-type: none"> >> Certidão de tempo de contribuição >> Cópia de processo >> Pedido de recurso e revisão de benefício 	<p>Simulações</p> <ul style="list-style-type: none"> >> Contagem do tempo de contribuição >> Valor da renda mensal

que podem ser feitos pela internet, evitando o transtorno das filas nos postos do instituto.

Desde o começo deste ano, o beneficiário consegue cadastrar a senha do CNIS (Cadastro Nacional de Informações Sociais). Esse

documento contém todas as contribuições previdenciárias. Para isso, é necessário iniciar o registro por meio do site e confirmar os dados pelo telefone.

Por esses dois últimos caminhos, o segurado consegue, por exemplo, consultar

o extrato de pagamento do mês, atualizar endereço e até acompanhar um pedido de benefício ou revisão.

Também é possível fazer uma simulação para saber quanto receberá de aposentadoria e até se inscrever na Previdência. Essas instru-

ções estão disponíveis em um documento chamado "carta de serviços". Nela, o INSS estabelece alguns compromissos de atendimento. Entre eles está a conclusão dos requerimentos iniciais de benefícios previdenciários no prazo de, no máximo, 45 dias.

ESTREIA COMEMORADA

Depois de fazer sua estreia à frente do "Jornal Nacional", Cesar Tralli saiu para comemorar com a mulher, Ticiane Pinheiro. A apresentadora, que já havia usado o Instagram para mandar energias positivas ao marido na estreia, postou no Instagram Stories uma foto em que aparece jantando com o jornalista. "Comemorando com ele. Meu Amor", escreveu ela. Em seu perfil na rede social, Cesar Tralli também comemorou a estreia. "O primeiro JN a gente nunca esquece. Muito obrigado Monalisa, obrigado equipe do Jornal Nacional pela acolhida. Obrigado, Vida! Obrigado, Deus!

REPRODUÇÃO/TV GLOBO



SEU SIGNO DE HOJE

ÁRIES Excelente aspecto astral para as experiências psíquicas e ao aumento e a evolução de sua inteligência e conhecimentos. A saúde será bastante boa o que lhe dará maiores condições de sucesso geral.

TOURO Dia que promete sucesso nas investigações, nas pesquisas e na medicina. Sua inteligência será exaltada, devido ao bom aspecto de mercúrio em seu horóscopo. Cuide, todavia, da saúde, da reputação e de seu dinheiro.

GÊMEOS Influxos excepcionalmente benéficos para a sua vida em conjunto com as outras pessoas e o trabalho. Evite a precipitação e os gastos supérfluos. Procure valer-se deste dia para promover a sua elevação em todos os sentidos.

CÂNCER No plano social, poderá ter as melhores influências que poderia esperar. Uma notícia vinda por correio, por telefone ou por qualquer outro meio

de comunicação, o deixará muito contente.

LEÃO Aproveite a influência astral deste dia para conhecer o maior número possível de pessoas. As amizades que fizer, vai lhe trazer vantagens. Dia promissor para viagens e tudo em geral. Cuidado com as suas atitudes críticas.

VIRGEM Pratique algum esporte, mantenha-se em movimento. Disposição tranqüila e bom estado mental para entabular novas coisas visando sua melhora geral.

LIBRA Muito bom dia para tratar de assuntos e negócios relacionados com escritas, mundo artístico e social. Lucros pelo esforço profissional e êxito social, também se apresentarão.

ESCORPIÃO Tudo dependerá de suas próprias ações neste dia. Há favorabilidades e desfavorabilidades ao mesmo tempo. Evite atritos com pessoas

desconhecidas, seja qual for o motivo.

SAGITÁRIO A influência da lua lhe promete bons ganhos e lucros em negócios rápidos e especulações financeiras razoáveis. Dê especial atenção aos assuntos familiares e que lhe dê elevação e estabilidade.

CAPRICÓRNIO Dia pouco propício para tratar de assuntos jurídicos e financeiros e para impor idéias em seu campo profissional. Outrossim, tudo que diz ser novo, (negócios, empresa, etc.) deve ser posto de lado.

AQUÁRIO Se evitar a tensão nervosa diante das pessoas importantes, tudo poderá acabar bem neste dia. De qualquer maneira, mantenha a serenidade e não discuta com ninguém.

PEIXES Os negócios que tem em vista, poderão ser realizados com vantajosos lucros, pois as transações comerciais estarão em evidência.

Venha Fazer Parte do Bloco dos Habilitados e Aproveite a Folia de Desconto!!!

Que tal entrar no Bloco dos Habilitados?

PROMOÇÃO À VISTA

CAT. A R\$ 499,00
CAT. B R\$ 699,00
CAT. AB R\$ 999,00

obs: não inclui taxas DETRAN, exames médicos, simulador e telemetria

3302 6281 / 988213326 / 983352471
Av Edson Brandão n 3 - Cutim Aní (ao lado do CEUMA ANIL III)

AUTO ESCOLA moranhão

INGLÊS

A partir de

R\$ 100,00

ieef inglês eficiente

É O + IMPORTANTE

Nós também TEMOS

QUALIDADE

INGLÊS EFICIENTE

VAGAS LIMITADAS

Contatos: @iefingleseficiente
3225-8560

Coordenação: Teacher Carmen

FOLIA DOS PREÇOS BAIXOS

CAIXA DE SOM VIA BLUETOOTH A PARTIR DE R\$29,99 À VISTA

CAMA ELÁSTICA E CASINHA DE BOLINHAS CONSULTE

PS4 CONSULTE

PS4 CONSULTE

CONVERSOR DIGITAL R\$89,00 À VISTA OU 3x R\$ 29,99 NO CARTÃO

TV PORTÁTIL 7" R\$149,00 À VISTA

TEMOS ARTIGOS CARNAVALESÇOS

XBOX 360 CONSULTE

LINDA GAMES & VARIEDADES

Games e Acessórios
3221-5846
linda_games@hotmail.com

Rua 7 de setembro, 741 - Centro
linda_games@hotmail.com
98 **3221.5846 / 8751.6917**

NOSSA

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

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

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

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
ULTRASSONOGRAMA a partir de R\$ 80,00
VIDEOLARINGOSCOPIA R\$ 150,00

TEMOS LABORATÓRIO

BAILARINA SÓZIA DE ANITTA VAI SAIR DO “DOMINGÃO DO FAUSTÃO”

Um dos nomes mais conhecidos do balé do “Domingão do Faustão”, por conta de sua participação em diversos clipes e da semelhança com a cantora Anitta, a dançarina Tainá Grando comunicou em sua conta do Instagram que deixou a equipe do programa. Em seu dasabafo, Tainá escreveu: “Foram sete anos de muito aprendizado dentro da TV Globo e hoje, graças a Deus, consigo aplicar tudo o que aprendi nos meus outros trabalhos e projetos. A vida é feita de ciclos e a minha etapa no ‘Balé do Faustão’ se encerra com muita gratidão por todos esses anos, por tudo que vivi, pelas experiências, amizades que eu fiz, pessoas que conheci e é isso que a gente leva para a vida, independente de estar trabalhando junto ou não”. Ao longo da carreira, a dançarina já participou de mais de 50 clipes de nomes como Anitta, Valesca, Léo Santana, Nego do Borel e Lucas Lucco. Fez ainda as coreografias para shows de Projota e Sophia Abraão. Tainá também é proprietária de um estúdio de danças urbanas em São Paulo.



NOVELAS

MALHAÇÃO

GLOBO

Guto não se conforma com o término do namoro com Benê e vai embora. Mitsuko exige que Noboru não conte para as filhas sobre sua doença. Fio pensa em fazer cursinhos para entrar na faculdade de Direito. Malu não diz a Edgar que se encontrará com JM. Benê promete às amigas que tentará conversar com Guto. Roney se emociona ao ver o grafite feito por Gabriel e Felipe. JM se insinua para Malu.

DEUS SALVE O REI

GLOBO

Diana finge para Virgílio que se sente mal. Ulisses se envolve com Selena. Diana devolve o anel para Afonso. Catarina avisa a Constantino que ele deve pedir logo a mão dela para Augusto. Heráclito concede a mão de Lucrecia a Rodolfo. Rodolfo não dá importância para Cássio, que aconselha o rei a averiguar melhor o reino de Alcaluz antes de se casar com Lucrecia. Romero descobre que Ulisses está namorando Selena.

TEMPO DE AMAR

GLOBO

Maria Vitória e Vicente não se preocupam quando ficam sabendo que Inácio está em Morros Verdes. Lucinda deixa um envelope para José Augusto no hotel. Celina não conta a Alzira que assumiu a dívida pelo desfalque no caixa da sociedade. Tereza relata a Inácio e Izabel a conversa que ouviu entre Vasco e Delfina. Lucas passeia com Angélica pela aldeia. Henriqueta questiona Inácio sobre a volta de Maria Vitória. Tereza esconde de Delfina o papel com o telefone da pensão de Nicota. Tomaso se oferece para ajudar.

O OUTRO LADO DO PARAÍSO

GLOBO

Bruno se desespera ao ver Raquel ferida no chão. Rato se desfaz do carro que usou. Raquel é levada para o hospital. Rafael informa a Bruno que sua namorada corre o risco de ficar paraplégica e precisa ser operada. Nádia pede a Tônia que volte para Palmas. Gustavo pede mais dinheiro a Sophia para conduzir a audiência da guarda de Tomaz. Clara se preocupa com Raquel. Nicolau consola Bruno. Estela estranha o comportamento de Amaro. Juvenal decide se casar com Desirée e conta para Estela.

GRAZI E O NAMORADO PARTICIPAM DE CORRIDA

Grazi Massafera viajou para Miami, nos Estados Unidos, para passar o fim de semana com o namorado Patrick Bulus. Eles participaram de um prova de corrida na cidade e saíram em uma selfie publicada por amigos nas redes sociais. Desde que voltaram, essa é a primeira vez que os dois são fotografados juntos. O casal, que tinha terminado a relação de quase 1 ano e meio em novembro, se reaproximou durante as festas do final de ano e acabou reatando. A atriz, que atualmente interpreta Livia da novela “O Outro Lado do Paraíso”, já revelou em entrevistas que tem planos de engravidar pela segunda vez.

VESTIBULAR EAD 2018

QUALIDADE
PARA SUA CARREIRA

FLEXIBILIDADE
PARA SUA VIDA

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

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



*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 regulares. Confira na unidade qual(is) 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.

OS MAIS RÁPIDOS DO MUNDO

Uma das formas de saber quais são os homens mais rápidos do mundo é através da prova de atletismo 100 metros rasos, onde cada milésimo de segundo faz a diferença. O jamaicano Usain Bolt

detém o recorde há 6 anos com 9.58 segundos. O melhor tempo de um brasileiro foi protagonizado por Robson Caetano, com 10 segundos cravados, em 1988, no México. Ser o mais rápido ou ao menos

ser um dos mais rápidos homens do mundo não é tarefa simples de se conquistar. E exige muito trabalho árduo, digno de grande admiração do público mundialmente.



10° - Carl Lewis – 9.86 segundos

Frederick Carlton Lewis era um atleta norte-americano, que se especializou em 100 m de corrida de velocidade e salto em distância. Ele venceu 9 medalhas olímpicas de ouro e 8 medalhas de ouro de Worlds Athletic Championship durante sua carreira de sucesso, entre 1984 e 1996. Aos apenas 19 anos de idade, Carl Lewis foi selecionado para a equipe olímpica dos Estados Unidos, mas infelizmente o boicote dos Jogos Olímpicos de 1980 em Moscou, atrasou a estréia internacional de Lewis. E durante os Jogos Olímpicos de 1991, Carl Lewis e Leroy Burrell dominaram as provas de velocidade, Burrell primeiro quebrou o recorde mundial em 9.90 segundos e Carl Lewis respondeu com 9.86 segundos.

de foi 9.90 segundos em 1991 e foi rapidamente quebrado por Carl Lewis dentro de um mês. O segundo recorde foi registrado em Lausanne com 9.85 segundos e não foi superado até 1996 em Atlanta, quando Donovan Bailey alcançou 9.84 segundos.



7° - Bruny Surin – 9.84 segundos

Bruny Surin é um atleta canadense, que venceu medalhas de ouro em

vários campos do atletismo. Surin era originalmente de Haiti e se mudou com sua família para o Canadá em 1975.

Os Jogos Olímpicos de 1988, ele também alcançou a décima quinta posição também em salto em distância. E finalmente no Campeonato Mundial de 1999 em Seville ele venceu segundo lugar em 100 m de corrida de velocidade em 9.84 segundos, que era igual ao de Donovan Bailey.



6° - Donovan Bailey – 9.84 segundos

Donovan Bailey é um atleta canadense que se especializou em 100 m de corrida de velocidade. Em 1996 em Atlanta, ele quebrou o recorde mundial com 9.84 segundos, que deu a ele uma medalha de ouro. Donovan Bailey também se juntou ao time 4x100 que derrotou o time americano e ganhou uma medalha de ouro.

Em 1996 em Atlanta, ele quebrou o recorde mundial com 9.84 segundos, que deu a ele uma medalha de ouro. Donovan Bailey também se juntou ao time 4x100 que derrotou o time americano e ganhou uma medalha de ouro.



5° - Maurice Greene – 9.79 segundos

Maurice é um atleta americano que venceu

uma medalha de ouro em 100 m de corrida de velocidade nos Jogos Olímpicos de 2000 em Sydney. O seu melhor tempo foi 9.79 segundos, que foi alcançado em 1999 em Atenas, até que foi superado depois por Tim Montgomery em 2002. E felizmente, para Maurice Green, o recorde foi derrubado em 1999 pela acusação de doping.



4° - Justin Gatlin – 9.77 segundos

Justin Gatlin é um atleta americano, que nasceu no Brooklyn, New York e atualmente vive em Raleigh, Carolina do Norte. Em 2002, ele se tornou um atleta profissional e venceu uma medalha de ouro nos Jogos Olímpicos de 2004, em 100 m de corrida de velocidade. E durante o mesmo evento, venceu uma medalha de prata para 4x100 e uma de bronze em 200 m. Em Doha, Qatar em 2006, ele igualou o recorde mundial de 100 m inicialmente estabelecido por um atleta jamaicano,

Em 2004, em Atenas, era esperado que vencesse a corrida de velocidade de 100 m, mas ele apenas conseguiu chegar à quinta posição. Em 2007, ele quebrou o recorde mundial em 100 m de corrida de velocidade com 9.77 segundos. Powell também registrou corrida de 9.77 segundos em duas ocasiões, em junho de 2006 e agosto de 2006. E finalmente, ele reduziu ainda mais o recorde mundial para 9.72 segundos durante a semifinal de um evento esportivo em Rieti, Itália



3° - Asafa Powell – 9.72 segundos

Asafa Powell é um atleta jamaicano especializado em 100 m de

corrida de velocidade. Em 2004, em Atenas, era esperado que vencesse a corrida de velocidade de 100 m, mas ele apenas conseguiu chegar à quinta posição.

Em 2007, ele quebrou o recorde mundial em 100 m de corrida de velocidade com 9.77 segundos. Powell também registrou corrida de 9.77 segundos em duas ocasiões, em junho de 2006 e agosto de 2006. E finalmente, ele reduziu ainda mais o recorde mundial para 9.72 segundos durante a semifinal de um evento esportivo em Rieti, Itália



2° - Tyson Gay – 9.69 segundos

Tyson era um estudante no Lafayette Senior Institute, onde ele começou sua carreira em corrida de velocidade de 100 m, vencendo vários títulos estaduais. No Athletics World Championship de 2005 em Helsinki ele finalizou o evento de 200 m em quarto lugar. Finalmente, nos ensaios de US Olímpicos de 2008 ele registrou um tempo de execução de 9.69 segundos.



1° - Usain Bolt: 9.58 segundos

Usain Bolt é um velocista jamaicano que detém 3 recordes mundiais em corrida de 100 m, com 9.58 segundos, 200 m com 19.19 segundos, e também 4x100 m com 37.04 segundos.

Ele também foi 5 vezes campeão mundial e tricampeão olímpico. Seu tempo mais rápido para 100 m e 200 m foi alcançado no Campeonato Mundial de 2009 em Berlim, enquanto o 4x100 m foi estabelecido em Daegu, Coreia do Sul.



9° - Olusoji Fasuba – 9.85 segundos

Adetokunbo Olusoji Fasuba é um atleta nigeriano especializado

em 100m de corrida de velocidade. Nos Jogos Olímpicos de 2004, ele foi integrante do time de 4x100, que venceu uma medalha de bronze. Ele quebrou o recorde africano de 100 m de 9.85 segundos em Doha, que anteriormente foi quebrado por Frank Fredericks em 9.86 segundos.



8° - Leroy Burrell – 9.85 segundos

Leroy Russell Burrell é um atleta americano que quebrou

o recorde mundial duas vezes em 100 m de corrida de velocidade. O primeiro recor-

CAMPEÕES DO BRASILEIRÃO

Jornal **Aqui-MA** traz uma seleção com os maiores campeões do Brasileirão

Nesta seleção estão em destaque os 10 maiores campeões do Campeonato Brasileiro. Também Brasileirão – Série A, o Campeonato Brasileiro de Futebol é a principal liga do Brasil no futebol profissional masculino de clubes brasileiros. Por meio dela que há indicação de representantes do país à Copa Libertadores da América e a Copa Sul-Americana. O Campeonato Brasileiro se resume como o torneio futebolístico mais assistido pelo continente americano e um dos de maior exposição de forma internacional, com transmissão nos 155 países.

10° - Grêmio – 2 títulos, 3 vices

O Grêmio, Grêmio Foot-Ball Porto Alegrense se caracteriza clube oriundo da cidade de Porto Alegre, Rio Grande do Sul, com fundação na data 15 de setembro do ano 1903. As cores características são azul, preto e branco, e se vangloria de 2 títulos do Campeonato Brasileiro, o primeiro em 1981 e o segundo título em 1996.

6° - Cruzeiro – 4 Títulos, 5 vices

O Cruzeiro Esporte Clube se resume associação poliesportiva do Brasil, sediada em Belo Horizonte, Minas Gerais. A fundação ocorreu no ano 1921 com denominação de Sociedade Esportiva Palestra Itália, rebatizado à denominação dos dias de hoje no ano 1942. Trata-se de um dos clubes de maior popularidade do país, vencendo os 4 títulos do Campeonato Brasileiro em 1966, 2003, 2013 e 2014, sendo 5 vezes vice.

2° - Santos – 8 títulos, 7 vices

Santos Futebol Clube, conhecido de forma popular como Santos, é determinado clube poliesportivo do Brasil com sede em Santos. A fundação aconteceu na data 14 de abril de 1912, se transformou pelo futebol em um dos clubes de maior sucesso do país e com reconhecimento mundial. O Santos venceu 8 títulos do Campeonato Brasileiro nos anos 1961, 1962, 1963, 1964, 1965, 1968, 2002 e 2004, sendo segunda posição nesta seleção, dos 10 maiores campeões do Campeonato Brasileiro.

O Santos foi o maior beneficiado com 6 títulos, após reconhecimento da CBD das Taças de Prata (Torneio Roberto Gomes Pedrosa) e Taça Brasil como campeões brasileiros.

9° - Internacional – 3 títulos, 6 vices

O Internacional, SC Internacional, Inter ou Inter de Porto Alegre é o Sport Club Internacional que venceu 3 títulos no Campeonato Brasileiro nos anos 1975, 1976 e 1979. O clube esportivo do Brasil é oriundo de Porto Alegre, Rio Grande do Sul e se resume o maior clube de futebol do sul do Brasil, com seus torcedores populares como Colorados.

5° - Flamengo – 5 títulos, 1 vice

Clube de Regatas do Flamengo, mais popular apenas como Flamengo é determinado como agremiação poliesportiva do Brasil, sediada no Rio de Janeiro. A fundação ocorreu no bairro de idêntico nome às disputas do remo, na data 17 de novembro do ano 1895, se transformou em um dos clubes de maior sucesso e maior torcida em âmbito nacional e mundial, em especial por futebol. Ele venceu os 5 títulos do Campeonato Brasileiro em 1980, 1982, 1983, 1992 e 2009.

1° - Palmeiras – 9 títulos, 3 vices

O Palmeiras, Sociedade Esportiva Palmeiras se caracteriza clube poliesportivo do Brasil com sede em São Paulo, e possui como modalidade esportiva de destaque o futebol, através do time que é um dos mais vitoriosos, e que se coloca entre equipes de maior torcida do Brasil. O Palmeiras possui 9 títulos no Campeonato Brasileiro pelos anos 1960, por duas vezes no ano 1967 (Taça Brasil e Taça de Prata), e no ano 1969, 1972, 1973, 1993, 1994, e no ano 2016, sendo posição líder nesta seleção, dos 10 maiores campeões do Campeonato Brasileiro. Sua representatividade é tão grande que em 2005, em 11 de outubro, foi sancionada em São Paulo, Lei nº 14.060, com definição de 20 de setembro como "Dia da Sociedade Esportiva Palmeiras", que então tornou a ser recordado de modo anual pela capital paulista, desde que passou a ser integrante do Calendário Oficial do Município.

8° - Fluminense – 4 títulos

O Fluminense, Fluminense Football Club se caracteriza agremiação poliesportiva e cultural com sede na cidade do Rio de Janeiro, e fundação na data 21 de julho de 1902. Trata-se de sociedade civil com caráter desportivo que possui de atividade em destaque o futebol. Seus títulos vencidos no Campeonato Brasileiro foram em 1970, 1984, 2010 e no ano 2012, sendo o Fluminense oitava posição nesta seleção, dos 10 maiores campeões do Campeonato Brasileiro.

4° - São Paulo – 6 títulos, 6 vices

São Paulo Futebol Clube se resume associação esportiva do Brasil com fundação no ano 1930, com interrupção das próprias atividades no mês maio de 1935, e retomada ocorrendo em dezembro de 1935. São Paulo tem 6 títulos no Campeonato Brasileiro, nos anos 1977, 1986, 1991, 2006, 2007 e 2008, tendo sido vice por 6 vezes.

7° - Vasco da Gama – 4 títulos, 4 vices

Vasco da Gama, ou Club de Regatas Vasco da Gama se resume entidade sociopoliesportiva do Brasil sediada na cidade Rio de Janeiro. E teve fundação em data 21 de agosto de 1898 pelo grupo de remadores. Mesmo tendo apresentado fundação como "Clube de Regatas", o Vasco da Gama também faz abrangência de mais modalidades, sendo exemplo vôlei de praia, atletismo, futebol de areia, basquete, outros, mas o esporte de maior tradição sendo o futebol. Vasco da Gama além dos 4 títulos no Campeonato Brasileiro, o mesmo foi vice por 4 vezes, e foi campeão nos anos 1974, 1989, 1997 e 2000.

3° - Corinthians – 7 títulos, 3 vices

O Corinthians, apelidado de "Timão", o Sport Club Corinthians Paulista é clube multiesportivo do Brasil com sede em São Paulo. E teve fundação como equipe futebolística na data 1 de setembro de 1910 pelo grupo de operários oriundos de Bom Retiro, bairro.

O próprio nome foi inspirado em Corinthian FC de Londres, que fazia excursão no Brasil, sendo denominado por imprensa do Brasil da época como Corinthian's team. Os 7 títulos foram vencidos por este time no Campeonato Brasileiro em 1990, 1998, 1999, 2005, 2011, 2015 e 2017 tendo sido vice por 3 vezes.



FAÇA EM CASA

DICAS SIMPLES PARA EMAGRECER

Estas cinco dicas simples para emagrecer e perder barriga envolvem apenas mudanças de hábitos e podem ajudar a eliminar até 2kg por mês. Mas é preciso seguir estas orienta-

ções diariamente e não ficar ansiosa, subindo na balança todos os dias, para verificar se emagreceu ou engordou.

O ideal é se pesar apenas uma vez por semana, sempre

no mesmo horário, e levar em consideração se está no período menstrual, porque nessa semana é normal estar um pouco mais inchada, o que reflete na balança.



1 Ter horários regulares para comer

Seu corpo tem que aprender qual a hora de dormir, acordar e comer. Isso fará ele funcionar melhor, irá evitar a fome frequente e as idas noturnas à geladeira, que são as que mais engordam. Além disso, descansar pelo menos sete horas por noite dá ânimo para cumprir os compromissos, fazer mais exercícios e resistir às tentações. Por isso experimente colocar um alarme no celular para tocar de três em três horas para que você possa comer alguma coisa e assim não ficar com fome. Preferir alimentos com baixo índice glicêmico ajuda a não ficar com fome depois de comer somente uma pera, por exemplo. Veja os alimentos mais indicados clicando aqui.

3 Fazer algum exercício físico

O tipo do exercício não é o mais importante, mas sim aproveitar todas as chances para queimar calorias sempre que possível. É importante que pratique uma atividade pelo menos três vezes por semana, veja um exercício muito fácil de fazer, que dura poucos minutos e deixa a barriga durinha em: Como fazer abdominais hipopressivos para perder barriga. Além disso, algumas atividades e escolhas diárias podem fazer toda a diferença, por isso experimente:

- Subir escadas ao invés de usar o elevador;
- Descer uma parada antes do trabalho ou da escola e caminhar o restante do percurso;
- Sair para um passeio de 10 minutos depois do almoço;
- Levantar o cachorro para passear à noite.

Para aumentar o gasto de energia, tente fazer caminhadas de pelo menos 30 minutos, três vezes por semana, pois esse é um dos melhores exercícios físicos para perder peso, mas faça também alguns exercícios de resistência, para complementar o treino.

2 Beber muitos líquidos durante o dia

Deve-se beber muitos líquidos entre as refeições, pois isso irá ajudar diminuir a fome e a retenção de líquidos porque quanto mais água você bebe, mais urina seu corpo produz, e com a sua eliminação também saem as toxinas que prejudicam o emagrecimento.

- O que fica: água, água de coco, sucos naturais sem açúcar, chás sem açúcar;
- O que sai: refrigerantes, sucos de caixinha, achocolatados e bebidas alcoólicas.

Os líquidos devem ser ingeridos preferencialmente até meia hora antes e depois das refeições. A quantidade de água recomendada necessária varia entre 1,5 e 2 litros por dia.

4 Comer de tudo, mas com moderação

O corpo precisa de todos os nutrientes e dietas que proíbem os carboidratos fazem com que o peso aumente novamente pouco tempo depois. Assim, as melhores dicas são:

- Preferir leites e derivados desnatados;
- Adicionar sementes no sucos e iogurtes, como linhaça e chia;
- Comer três castanhas ou três amendoins por dia;
- Escolher apenas uma fonte de carboidrato por refeição: bolachas sem recheio ou pão aos lanches; arroz, batata ou macarrão no almoço ou no jantar;
- Comer salada crua antes do almoço e do jantar;
- Comer pelo menos três frutas por dia.

Mesmo em pequenas quantidades durante o dia, as frutas e legumes fornecem muitas fibras e vitaminas e, por isso, é fonte de saúde e ajuda a emagrecer e perder barriga. Veja como fazer compras saudáveis no supermercado e manter a dieta.

PALAVRAS CRUZADAS

Inseto que parece rezezar	O teste típico do curso de línguas	Polícia da prefeitura	Arco para os cabelos Primeiro verbete	Derrreter (o gelo)	Pneus sobres-salentes (bras.)	Combatente (?) caseiro; reidra-tante
			Aquilo que sobra Peça do ventilador			
Medida térmica Família (fig.)		Comer capim (o gado) Doença				
Par do cavalheiro na dança			Antes da hora Base do corpo			
Óculos (?); protegem os olhos contra raios			Pugilista brasileiro Trago de bebida			Nela trabalha o pedreiro
Honesto; sincero Consoantes de "soma"		Masculino ou feminino (Gram.)				
Forma geométrica do dedo			Pão-de-?, espécie de bolo		Bê Símbolo de um time (fut.)	
Demonstrar alegria	Doido (gíria) Recurso da poesia			Parte do oceano A hora decisiva		
Obediente		Mira; contempla Devagar; lento				Espécie de boné chato
			À (?); sem ter o que fazer		Sthefany Brito, atriz brasileira	
Que tem medidas regulares						
Cesso de andar Local do desfile de blocos de Carnaval				E abatido no matadouro		
		Decalitre (símbolo) Tipo de decote			Letra do infinitivo verbal	
Vento brando						
Mira			Roedor silvestre			

4/cubo — popé: 5/dócl; 6/gênro; 10/10nva-a-a-daus.

VOCÊ TEM ALGO PARA TROCAR?

QUE TAL ANUNCIAR GRATUITAMENTE NA SEÇÃO TROCA-TROCA DO TEM, O NOVO CLASSIFICADOS DE O IMPARCIAL?

Ligue 3212-2087 E OFEREÇA O SEU PRODUTO

tem O IMPARCIAL

G	T	L							
L	O	U	V	A	A	D	E	U	S
G	R	A	U	R	E	S	T	O	
L	A	R	P	A	S	T	A	R	
D	A	M	A	C	E	D	O		
L	E	A	L	P	O	P	O		
S	M	G	E	N	E	R	O		
C	U	B	O	G	S	B			
U	N	L	E	M	A	R			
R	I	R	O	L	H	A			
D	O	C	I	L	A	S	B		
S	I	M	E	T	R	I	C	O	
P	A	R	O	B	O	I			
A	U	R	A	D	A	L	T	N	
A	L	V	O	P	R	E	A		

“TIRAMBAÇO” NA CABEÇA

Jovem de 19 anos morreu durante assalto a van, na cidade de Timon. O rapaz teria anunciado o crime, mas um dos passageiros reagiu

Assaltos a vans são costumeiros no interior do Maranhão. Na maioria das vezes, os criminosos se dão bem, mas não foi o caso de Bruno dos Santos Silva, de 19 anos.

O jovem tentou assaltar uma van, na BR-316, nas proximidades do Residencial Novo Tempo, em Timon. O rapaz, que estava na companhia de um comparsa, não esperava que um dos passageiros reagisse.

Um homem que estava dentro da van sacou a arma e atirou. Os suspeitos tentaram fugir, mas um dos tiros acertou a cabeça de Bruno. O jovem ainda foi socorrido e encaminhado ao Hospital de Urgência do Teresina (HUT), mas morreu durante o procedimento cirúrgico. O comparsa de Bruno Silva conseguiu fugir e não foi identificado.



BRUNO SILVA AINDA FOI SOCORRIDO, MAS NÃO RESITIU E MORREU

▶ AGRESSOR

“Brabão” é preso por bater na ex-mulher

Mais um caso de agressão contra mulher foi registrado no interior do Maranhão. Um homem foi preso, na cidade de Timon, após policiais militares cumprirem mandado de prisão contra ele por violência doméstica, contra a ex-companheira. O suspeito foi identificado como David Pereira Lima, de 32 anos.

Os policiais realizavam rondas pelas proximidades do Residencial Miguel Arraes, em Timon, momento em

que David Pereira foi visto em atitude suspeita. Com ele, os policiais apreenderam uma ferramenta provavelmente utilizada em arrobamentos em estabelecimentos e residências.

Segundo a polícia, após consulta no Sistema BNMP – Banco Nacional de Mandados de Prisão, foi constatado que havia um mandado de prisão em aberto em desfavor do mesmo pelo crime de violência contra sua ex-mulher.

TÁ DIFÍCIL DE USAR O SMARTPHONE?

SeniorPhone
O Celular para idosos

SOS
FUNÇÃO DE EMERGÊNCIA

FÁCIL DE USAR

Os números e as teclas são grandes e iluminados. Se precisar de uma forcinha a mais, é possível também configurar para teclado falante.

6 BOTÕES GIGANTES

123 NÚMEROS LEGÍVEIS

3 TECLAS ILUMINADAS

TECLAS FALANTES

MAIS DE 11.000 CLIENTES SATISFEITOS

1 ANO DE GARANTIA

Preço normal: R\$ 499,90
3x R\$ 89,97 s/juros
ou à vista por R\$ 269,90

Só 15 unid.

RECUPERE SUAS ROUPAS PREFERIDAS SEM SAIR DE CASA COM MUITA PRATICIDADE

Máquina de Costura Portátil



Usabilidade:

- Festas infantis
- Pequenos reparos em casa
- Festas de casamentos
- Artesanatos

Benefícios:

- Ganhos ilimitados
- Horário Flexível
- Não tenha chefe



Preço normal: R\$ 233,90
3x R\$ 66,64 s/juros
ou à vista por R\$ 199,90

Só 19 unid.

Compre online ou pelo televentas em até 12x
obabox.com.br/aquima
0800 940 7922

PLANTÃO ESPECIAL:

Seg a Sex das 8:00 às 20:30 | Sáb e Dom das 8:00 às 16:30

Estas ofertas são válidas enquanto durarem os estoques. Caso haja diferença de preço ou descrição do produto entre este anúncio e o do site, a condição válida e praticada será a do site. Reservamo-nos o direito de corrigir eventuais erros de divulgação neste anúncio. Frete a cobrar. *A partir de 4x será cobrado juros, parcelas mínimas de R\$ 30,00. **Juros 2,99% a.m.



PATRULHA MARIA DA PENHA

Patrulha da Polícia Militar voltada a combater crimes contra a mulher completa um ano. São cerca de 18 atendimentos diários

A Patrulha Maria da Penha foi instituída pelo Decreto 31.763, de 20 de maio de 2016, do Governo do Estado do Maranhão, por meio das Secretarias Estaduais de Segurança (SSP) e da Mulher (Semu), que, após essa data, os órgãos responsáveis dedicaram-se a selecionar e qualificar os policiais destinados ao trabalho fim, que é lidar com mulheres em situação de violência doméstica; além da estruturação física para funcionamento da Patrulha.

Hoje é composta com um efetivo de 23 policiais distribuídos entre administrativo e operacional que realizaram no decorrer de um ano, 1.075 atendimentos, ou seja, uma média de 18 mulheres atendidas por dia.

Sem contar com visitas e rondas nas residências das

vítimas que totalizaram 4.041, resultando em 23 prisões efetuadas pela PMP aos agressores que descumpriram medida protetiva.

A coronel Augusta Andrade, coordenadora estadual da Patrulha Maria da Penha, afirma que a implantação da PMP no Maranhão foi uma excelente iniciativa do Governo do Estado, que transformou a vida de diversas mulheres. "Só temos bons motivos para comemorar, pois a Patrulha é um divisor de águas na proteção às mulheres vítimas de violência doméstica com medida protetiva no nosso Estado. Hoje, elas podem contar com nosso apoio e proteção diariamente. Somos uma equipe formada por excelentes policiais capacitados para exercer tal função", afirmou a coronel.



DISQUE-DENÚNCIA

Ligue 180
Capital: 3223-5800
Interior: 0300-3135-800

Casa da Mulher Brasileira / Delegacia da Mulher: Av. Prof. Carlos Cunha, 572, São Luís - MA.

“
Hoje, elas podem contar com nosso apoio e proteção diariamente, somos uma equipe formada por excelentes policiais capacitados para exercer tal função

Augusta Andrade,
coronel



ENCAMINHAMENTO
GARANTIDO
PARA EMPREGO

VENHA PARA O MELHOR CENTRO DE FORMAÇÃO DE VIGILANTES DO BRASIL!

ESCOLHA SEU CURSO E INSCREVA-SE JÁ!



FORMAV

CENTRO DE FORMAÇÃO DE VIGILANTES

O MELHOR PREPARATÓRIO EM SEGURANÇA!

- Agente de Portaria - 03/02
- Reciclagem de Vigilantes - 05/02
- Transporte de Valores - 15/02
- Combo Extensões - 15/02
- Formação de Vigilantes (Diurno) - 19/02
- Escolta Armada - 19/02
- Fiscal de Loja - 19/02
- Reciclagem de Vigilantes - 20/02
- Táticas para Confrontos Armados - 23/02
- Avançado p/ Inspetor/Supervisor - 26/02
- Reciclagem de Vigilantes - 27/02
- Form. de Vigilantes (Diurno/Noturno) - 05/03

VAGAS LIMITADAS | GARANTA JÁ A SUA!

PARCELAMOS
NOS CARTÕES



3253.6801/3243.1548

Rua Odilon Soares, 39 - Monte Castelo
www.formav.com • formav@formav.com.br

98 98421.2741

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

LED

FORQUILHA: **3245.6720**

CENTRO: **3232.9976**

www.cursosled.com.br | f/cursosled

sniper

10 ANOS: MAIS DE 20 MIL PROFISSIONAIS TRABALHANDO EM TODO BRASIL