



saúde
&
estilo

www.saudeestilo.com.br

Lazer e conhecimento
ao alcance de sua mão!

Itabira | João Monlevade | Sta M^a de Itabira | Outubro 2020 | Ano 3 | N^o 31

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Ver Pag 03

SAÚDE Pag. 03

MALHAÇÃO Pag. 04

CURIOSIDADES CARROS Pag. 05

MATÉRIA EXCLUSIVA Pag. 07



Raquel Malta Proprietária das LOJAS KEL e KEL KIDS
Uma roupa nova é a melhor forma de dizer EU ME AMO

Revisa Pneus auto center

- PEÇAS E SERVIÇOS
- PNEUS
- ALINHAMENTO
- BALANCEAMENTO
- TROCA DE ÓLEO
- SUSPENSÃO

Rua Israel Pinheiro, 578 - Major Lage Itabira Minas Gerais 31 3833 4150

DRA. MARGARIDA GUERRA
Médica Veterinária CRMV - MG 3031

3831 3982
98769 9101 / 99963 5474

CONSULTÓRIO VETERINÁRIO

bia variedades

9 7331 5300 Tim
9 8770 8388 Oi
Bia Variedades
@biavariedadesitabira

Rua Prof. Virgílio Quintão, 153 - Caminho Novo - Itabira/MG

Clínica veterinária **Mundo Animal**
Agora com veterinário
PET SHOP

(31) 3831-1702
Av. João Pinheiro, 194
Centro - Itabira-MG

Só Sorriso
Implante e Estética

RT: LAURA CARVALHO
CRO-MG- 40.713

31 3831-2301 | 9 8941-4889

Rua Juca Machado, 141 - Centro - Itabira
(Em frente a Igreja da Graça - entre a Dismacon e o Sicoob).

ESPUMÃO
LAVA-JATO E ESTACIONAMENTO

31 9 8949 2553

Rua Gomes Batista, 401
(Em frente ao Med Center)

PADARIA EXPRESS PAO RAPIDO

99514-3686

CHURRASCO GREGO

GRECO

Segunda a Domingo
06 as 22h

31 9.9514-3686

R. João Camilo de Oliveira Torres, 21 - Praia

GRIGATTI MOTOS

CENTRO GRIGATTI DIAGNÓSTICO TÉCNICO

PEÇAS, ACESSÓRIOS, RETÍFICA, ENCAMISAMENTO E PINTURA

Marcão 9 9940 7149 | 9 8699 0428 Nico
Rua Itambé, 112 - Caminho Novo - Itabira

Cia da Empada

Cardápio

- Frango
- Frango com Catupiry
- Frango com Cheddar
- Frango com Palmito
- Frango com Bacon
- Frango com Milho
- Lombo com Catupiry
- Lombo com Palmito
- Lombo com Cheddar
- Calabresa com Catupiry
- Calabresa com Bacon
- Palmito com Catupiry
- Presunto com Mussarela
- 4 Queijos
- 4 Queijos Aberta
- Brigadeiro
- Frango com Azeitona
- Bacalhau

ACEITAMOS ENCOMENDAS PARA FESTAS

EMPADÕES

PEQUENO 20cm | MÉDIO 25cm | GRANDE 30cm | GIGANTE 35cm

TELE ENTREGA
3831-5500

9 9244 4787

Av. João Pinheiro 336A - Centro
3831-5500

SEU EVENTO E FESTA DE ANIVERSÁRIO EM DESTAQUE AQUI.

LIGUE JÁ!

31 99739 8400

ÓTICA NOVO MUNDO

VOCÊ VÊ A DIFERENÇA TIÃO DA ÓTICA

Rua Armando Batista, 11, Carneirinhos - JM
Av. Getúlio Vargas, 5128, Carneirinhos - JM
31 3852 4445 | 3852 2509

16 DE MARÇO

3831 5054

97185 6776

Rua João Camilo de Oliveira Torres, 21 Loja 12 - Juca Rosa

www.farmacia16demarco.com.br

Parita

Rua Ipoema 440 , Pará 31 3831-3684

Rua João Camilo de Oliveira Torres, 722 - Praia 31 3840-5684

CENTRO DE FORMAÇÃO DE CONDUTORES

MOURA

31 3838-1116
Rua Casemiro Andrade, nº190
bairro Centro - Santa Maria de Itabira

31 99731-1116
Av. Amir Soares do Carvalho, nº74
bairro São Cristóvão - Ferros/MG

Loja Kel

Moda Feminina... Duro!

9 9439 1860

Visite nossa loja virtual: www.lojakel.com.br

f /lojakelitabira @lojakell

LEI PROÍBE DEIXAR CACHORROS ACORRENTADOS E SEMPRE PRESOS

Já está valendo: um projeto da vereadora Maria da Graça Dutra (MDB) proíbe que os donos de cães deixem seus pets presos em correntes e coleiras. A parlamentar (única mulher a ter uma cadeira na Câmara Municipal de Florianópolis) é conhecida pela militância a favor dos animais. No caso de animais agressivos, a lei permite o uso de coleiras vai-e-vem, com guias retráteis para permitir o movimento.

A nova legislação, já vigente na capital catarinense, torna mais rígida a definição do que são maus tratos: maus tutores não são apenas aqueles que praticam agressões físicas com os seus pets, mas também aqueles que ignoram a necessidade que os cães têm de se movimentar livremente.

Não é natural que os cachorros permaneçam acorrentados. Além de impedir o desenvolvimento adequado dos pets, a manutenção dos cães sempre presos pode despertar os instintos agressivos comuns a todos os cães. Sem perceber, os tutores que mantêm os animais sempre nas coleiras e correntes podem estar criando uma bela dor de cabeça.

Os animais violentos são um perigo não apenas para estranhos e vizinhos, mas também para toda a família. Os cães precisam de espaço para crescer, explorar e divertir-se. Mesmo que o objetivo, no momento da adoção, seja o de ter um cão de guarda, ele precisa socializar-se com os demais membros da família e também com outros animais, para ficar equilibrado e estabelecer um relacionamento adequado e satisfatório. Desta forma, o cãozinho se torna feliz e saudável e toda a família ganha com este fato.

O PROJETO DE LEI

O PI da vereadora Maria da Graça Dutra tramitou na Câmara Municipal de Florianópolis desde 2017, até se tornar a lei nº 17.087/2017. Com a nova legislação, fica proibido “o confinamento, acorrentamento e/ou alojamento inadequado” de cães e outros animais de estimação.

O confinamento, acorrentamento e/ou alojamento

inadequado.

Para efeito da lei, considera-se “inadequado” qualquer meio de restrição à liberdade de locomoção dos animais domésticos. Todos os meios de aprisionamento, permanentes ou rotineiros, tornam-se ilegais. No caso de extrema necessidade de contenção, o animal deverá ser preso a uma corrente do tipo vai-e-vem, com no mínimo oito metros de comprimento.

Ainda de acordo com a lei, a liberdade de locomoção deverá ser oferecida de modo a não causar qualquer ferimento, dor ou angústia para o animal, observando-se:

- A corrente utilizada não pode exceder a 10% do peso do animal de estimação;
- Fica proibido o uso de cadeado para fechar a coleira.

A nova lei, que amplia os efeitos da lei municipal nº 9.643/2014, trata também das necessidades de alojamento dos cães, que deve ter tamanho compatível com o porte dos pets, espaço suficiente para ampla movimentação, incidência de sol, luz, sombra e ventilação, fornecimento de alimento e água limpa, asseio, restrição de contato com animais agressivos e atendimento veterinário.

COMO DENUNCIAR

Qualquer pessoa que observe um cachorro permanentemente preso em coleiras (e também em canis, sem espaço para caminhar e brincar) pode denunciar o fato às autoridades. É necessário registrar um boletim de ocorrência em qualquer delegacia de Florianópolis ou fazê-lo através da internet. O endereço eletrônico é www.delegaciavirtual.sc.gov.br. Uma vez registrado o BO, é preciso apresentá-lo à DIBEA (Diretoria de Bem-Estar Animal), vinculada à Rede Solidária Somar Floripa, da prefeitura municipal. Para fazer a denúncia, é importante reunir o máximo possível de provas, com filmagens ou fotografias. A DIBEA é o órgão responsável pela fiscalização.

Apenas neste ano, a DIBEA já recebeu mais de 170 denúncias de maus tratos com animais. Com a nova



SAÚDE Animal
DR. BERNARD
3838-1059 / 98825-2895
R. Sebastião Alvarenga Bretas, 40 - Centro

legislação, o órgão espera receber 40 notificações a cada mês e garante que todos os casos são investigados rigorosamente.

Os tutores responsabilizados pela nova lei sobre maus tratos a cães na Polícia Civil e na prefeitura de Florianópolis estão sendo multados. O valor varia de R\$ 500 a R\$ 3.000 (em caso de reincidência). Vários animais já foram atendidos.

É o caso, por exemplo, de quatro cachorros que foram resgatados pela DIBEA. Eles estavam presos em um cubículo minúsculo, sem nenhum cuidado, com fezes espalhadas durante vários dias. Outro animal foi recolhido porque não tinha abrigo contra frio e chuva, estava permanentemente acorrentado. O cachorro – Scooby – estava muito magro, adoentado e cego.

A DIBEA resgata os cães em várias condições de abandono. Os animais são tratados e disponibilizados para adoção. Os interessados podem conhecer os pets na página eletrônica www.somarfloripa.com/dibea ou pessoalmente, na Rodovia SC 401, nº 114, no bairro Itacorubi.

Fonte: (Cães Online)



CANIL GARRA
Site de Notícias
www.canilgarra.com.br
(31) 98787-9393

BEM ESTAR

MUSCULAÇÃO PARA COMBATER HIPERTENSÃO

Este programa se destina a hipertensos que pretendem aderir à prática regular de atividade física como coadjuvante no tratamento da pressão arterial, explica o idealizador, o especialista em medicina do esporte Benjamin Apter, das academias B-Active, em SP. Nada impede, contudo, de ser seguido por sedentários com pressão normal ou que aguardam a comprovação do diagnóstico. Como o treino protege as paredes dos vasos contra o enrijecimento comum com o avanço da idade, quem começa a praticar hoje e segue firme corre menor risco de apresentar o problema no futuro. Confira:

MUSCULAÇÃO

Fortalecimento de grandes grupos musculares por meio de sete exercícios em aparelhos.

Duração de 40 a 50 minutos

Frequência: duas vezes por semana no primeiro mês

Características: fazer três séries de cada um, de 12, 10 e 8 repetições, respectivamente, utilizando pesos leves a moderados. Descanse 30 segundos entre cada série.

LEG PRESS

Trabalha a musculatura da coxa e dos glúteos: deixe os pés ligeiramente afastados. Flexione e estenda os joelhos. Evite estender totalmente a perna e aproximar os joelhos durante a execução.

CADEIRA FLEXORA

Fortalece a musculatura posterior da coxa: comece com as pernas estendidas. Leve os calcanhares para baixo, flexionando os joelhos; depois, estenda os joelhos devagar e

retorne à posição inicial.

CADEIRA FLEXOEXTENSORA DA PANTURRILHA

Exercita a musculatura da barriga da perna: encaixe os pés no aparelho e flexione os tornozelos para cima e para baixo.

PRESS PEITORAL (CHEST PRESS)

Fortalece e alonga os músculos peitorais: sentado, segurando o aparelho com os braços flexionados, você deve fazer força, empurrando as mãos para a frente do peito. Volte à posição inicial.

REMADA ALTA

Trabalha a musculatura das costas: com a coluna reta, puxe o aparelho com os braços, flexionando os cotovelos; depois, estenda. Mantenha os cotovelos na altura dos ombros e a postura correta.

EXTENSÃO LOMBAR

Fortalece a musculatura lombar: sentado, com os quadris bem apoiados, estenda o tronco para trás e mantenha firmes os glúteos.

FLEXÃO ABDOMINAL

Trabalha a musculatura do abdome: sentado, flexione o tronco para a frente, levando o peito em direção às coxas. Concentre sua força na musculatura abdominal. Volte à posição inicial.

APARELHO CARDIOVASCULAR

Esteira, bicicleta ergométrica ou elíptico, dependendo da preferência e condição física do praticante

Duração: 30 minutos no primeiro mês

Frequência: 1 vez por semana

Intensidade: leve a moderada, isto é, deve ficar entre 60% e

80% da frequência cardíaca máxima. O jeito mais seguro de estabelecer este valor é por meio de teste ergométrico, levando em conta idade, doenças associadas e medicamentos em uso. A frequência cardíaca e a pressão devem ser monitoradas por meio de aparelhos específicos durante o treino.

Características: treino intervalado, com parada de 5 minutos a cada 10 minutos para recuperação da pressão arterial e monitoramento.

Fonte: (Viva Saúde)

Tele Uteis

Polícia Militar - 190

Bombeiros - 193

Disque Denúncia - 181

Denúncia contra
violência às mulheres - 180

Cobertura de festas
de aniversário - 31 9 9739 8400

EXPEDIENTE:

REPORTAGEM: 31 99739 7676 | DEPART. COMERCIAL: 31 98725 8696 | SITE: 31 99739 8400 | DIAGRAMAÇÃO: 31 98605 5345

FAZEMOS COBERTURA DO SEU EVENTO E FESTA DE ANIVERSÁRIO!

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Manter um hábito alimentar saudável é possível, com a ingestão de alimentos adequados com todos os nutrientes ideais e com isso manter o equilíbrio metabólico e Índice de Massa Corpórea (IM) correto ao ser humano.

Quanto uma pessoa deve comer?

Muito importante é ter seis refeições ao dia, sempre comendo em pequenas quantidades.

Como sugestão

7:00h Café da manhã (café com leite, pão integral, queijo branco ou ricota, cereais como aveia, frutas...)

10:00 Lanche (frutas, duas nozes...)

12:00 Almoço (saladas, legumes, arroz integral, um bife pequeno, frutas)

15:00 Lanche (suco de frutas, frutas, pequeno lanche com queijo)

19:00 Jantar (sopa de legumes variados, arroz integral, peixe, frutas)

22:00 Leite com torradas...

O que é uma alimentação equilibrada?

Todos os nutrientes são importantes, principalmente as proteínas, os carboidratos, os lipídeos, as vitaminas e os sais minerais.

O consumo de uma dieta variada com alimentos integrais e bastante colorida é essencial, pois garante o aporte de muitas vitaminas e sais minerais.

Importantes nutrientes:

- **Proteínas:** as carnes brancas, frango e peixe, pois são de mais fácil digestão. A recomendação é de ingerir no mínimo 60g/dia. As carnes vermelhas podem também serem consumidas, porém em menor

quantidade, portanto a produção de insulina é proporcional à quantidade de alimento ingerida.

- **Lipídeos:** são alimentos muito calóricos e devem ser ingeridos em pequena quantidade, mas ressalte-se que existem vitaminas que só se dissolvem em gorduras, portanto também não podem faltar em nosso cardápio, o azeite de oliva extra virgem é muito importante (aumenta o HDL colesterol) assim como duas ou três nozes, castanha do Pará, ou uma pequena porção de amendoim.
- **Cálcio:** O cálcio é extremamente importante para a formação óssea. O consumo mínimo deve ser de 1000 a 1500mg/dia. Para garantir a ingestão ideal de cálcio devem estar presentes na dieta diariamente dois copos de leite, 1 fatia de queijo e um copo de iogurte. A ricota é excelente, pois além de fonte de cálcio, fornece a importante proteína WEY.
- **Ácido Fólico:** O ácido fólico é extremamente importante para a divisão celular e a síntese protéica. Na dieta devem estar presentes vegetais verdes escuros, os grãos (feijão, soja, ervilha, lentilha e grão de bico), frutas cítricas (laranja, mexerica, limão, maracujá, goiaba), fígado e leite. As recomendações atuais (600mcg/dia) de ácido fólico são difíceis de serem alcançados somente pela alimentação, portanto, quando necessário pode-se suplementar a dieta deve ser suplementada com medicamentos.
- **Ferro:** Os alimentos ricos em ferro são as carnes e vísceras (ex: fígado). Os legumes, as verduras verde escuras, os ovos e grãos também são ricos em ferro, porém devem ser consumidos com sucos ricos em vitamina C (laranja, maracujá, limão, acerola, etc) para serem melhor aproveitados.
- **Alimentos permitidos e recomendados**

PEIXES: pescada, sardinha, truta, bacalhau, corvina, porquinho, salmão, atum, cavala e arenque

FRUTAS: (4 a 5 porções por dia) – 1 maçã, 1 banana, 1 laranja (com bagaço), Morangos, ½ abacate, mamão,

quantidade, em especial nas pessoas com IMC elevada, distúrbios metabólicos (aumento do colesterol/triglicérides).

- **Carboidratos:** são alimentos energéticos e devem fazer parte da dieta, distinguem-se dois tipos de carboidratos.
- **Absorção rápida:** induzem um forte e rápido estímulo para produção de insulina, muitas vezes a produção de insulina é maior do que a necessária, fato que ocasiona fome, pouco tempo após a ingestão desses alimentos, isto é, pão francês, doces, chocolate, arroz branco, devem por isso, serem consumidos em pequena quantidade e eventualmente, não devem fazer parte obrigatória da dieta.
- **Absorção lenta:** o estímulo para produção de insulina acompanha a absorção desse tipo de

Glezi fashion
MODA MASCULINA E FEMININO

9 8699-3215

Rua Pintassilgo, 158 - Pedreira

Salão de Beleza



31 3840 2343

31 9 8848 4032

LIAMINA, 20, RUA PEDREIRA, 1770 - PEDREIRA, M. G. - PRATA - Rua General Mascena, 2450 - Curitiba

goiaba, melão, maçã, pêra, morango.

LEGUMES E LEGUMINOSAS: soja, feijão (uma colher de sopa/dia), ervilhas e vagem (a vontade) Pepino, chuchu, cenoura, tomates (seis ao dia). Cereais, arroz (integral) 3 colheres de sopa, milho verde.

Macarrão (um prato de sobremesa duas vezes/ semana.

Alho, cebola (fonte de vitaminas e importante para matar a fome).

VERDURAS: alface, rúcula, brócoli, espinafre, couve. (A salada fica mais saborosa com um pouco de atum e ou queijo cottage. Acompanhar com tomate vermelho)

UMA BOA RECEITA PARA O JANTAR: :

Prepare uma sopa com nabo, talo de couve, talo de brocoli, cebola e alho poró. Cozinhe e bata no liquidificador.

Acrescente no prato duas colheres de feijão, ervilha ou grão de bico.

Regra geral para alimentação saudável

Comer devagar, mastigando bem os alimentos.

Fracionar a dieta fazendo 6 refeições por dia, com intervalo de 3 horas entre as refeições.

Evitar

O consumo de bebidas alcoólicas e de refrigerantes

A ingestão de carboidratos de absorção rápida como doces, arroz branco, pão francês.

Evitar consumir alimentos formadores de gases (repolho, couve, excesso de grãos) e de refrigerantes.

O consumo de produtos que possam irritar a mucosa gástrica, tais como mostarda catchup, chá mate, chá preto, pimenta do reino, frituras.

Evitar gorduras trans e açúcares.

Preferência ao arroz integral, ao pão integral e as leguminosas como feijão, soja, grão de bico ou lentilha.

Consumir diariamente

Folhas e vegetais crus.

Pão de trigo integral ou centeio (uma fatia), pelo menos uma vez por dia grãos de feijão, lentilha, grão de bico, ervilhas e soja.

Arroz integral (rico em fibras e proteínas) – no mínimo 4 frutas mais dois sucos de frutas.

Ingerir no mínimo 2 litros de líquidos (água é o mais importante) diariamente.

Observar que a urina de uma pessoa bem hidratada deve ser clara como água, portanto beba líquidos até observar que sua urina está clara.

Fonte: (Dr Nelson Valente)

MALHANDO CERTO: ENCONTRE O EQUILÍBRIO ENTRE A AMPLITUDE DE MOVIMENTO E A CARGA



Quando pensamos em alcançar um objetivo estético ou aprimorar a qualidade de vida, normalmente consideramos a possibilidade de entrar na academia. O fato é que, independentemente da sua meta, a prática de exercícios de forma constante é uma excelente forma de alcançar uma vida plena e repleta de saúde e bem-estar.

No entanto, muitas pessoas acreditam que a realização de exercícios anaeróbicos com altas cargas é mais eficiente do que a amplitude do movimento. Mas o que isso quer dizer? Quando alguém resolve dar início aos treinos, tende a crer que a quantidade de peso utilizada é mais importante do que a realização do movimento em si.

Por isso, para garantir que você está malhando certo, nós desenvolvemos este artigo explicando a diferença entre a carga aplicada nos exercícios e a amplitude de movimento, para auxiliar você a encontrar o equilíbrio perfeito entre eles. Confira!

EXECUÇÃO CORRETA DO MOVIMENTO X QUANTIDADE DE CARGA: QUAL É O MAIS IMPORTANTE?

Como você já deve ter percebido, a execução correta dos exercícios é mais importante do que a quantidade de carga utilizada. Vamos lá: imagine que você se inscreveu na academia há dois meses e a frequência pelo menos três vezes na semana. Com esse nível de assiduidade, é comum perceber a necessidade de aumentar o peso aplicado.

Assim, você resolve colocar mais 20 quilos para todos os movimentos realizados. Quais são as possíveis consequências dessa ação? Em um primeiro momento, é provável que o levantamento de peso seja viável, já que o seu treino é constante. No entanto, a chance da sua amplitude ser comprometida ainda existe em função da alta carga.

Isso quer dizer que, ainda que você tenha forças para realizar uma ou duas repetições, ao longo da série a execução do exercício vai aumentando de intensidade na mesma proporção que o seu corpo limita a movimentação muscular. Como resultado, o seu organismo compensa a força utilizada em outras regiões.

É por isso que a sobrecarga é uma das principais inimigas para quem quer conquistar uma vida mais saudável e, é claro, definir e tonificar a musculatura. Afinal, além de aumentar os riscos de lesão, ela também prejudica a realização correta dos movimentos e oferece a falsa impressão de que você está malhando certo por usar mais peso.

Essa estratégia foi comprovada pelo estudo de Bloomquist, que comparou o resultado entre dois grupos de pessoas que praticavam agachamento, sendo que um deles o treinava com a amplitude completa enquanto o outro realizava somente a execução parcial. Vale ressaltar, ainda, que o grupo da movimentação total utilizava cargas menores que o outro.

Como consequência, a pesquisa indicou que o primeiro grupo conquistou melhores resultados, tanto em relação à hipertrofia quanto em relação ao aumento da massa magra e, é claro, da força física — o que contribui para o emagrecimento saudável.

EXISTE ALGUMA FORMA DE ENCONTRAR O EQUILÍBRIO ENTRE ELAS?

No último tópico explicamos que a carga não é a variável principal para garantir bons resultados, certo? Entretanto, não podemos deixá-la de lado! Assim como tudo na vida, para ter boa saúde e bem-estar precisamos de equilíbrio. Então, como alcançar a harmonia entre a amplitude de movimento e a carga correta?

Nós explicamos: o primeiro passo é identificar o seu condicionamento físico. Sem ele, fica muito difícil determinar qual é a quantidade de peso que você consegue suportar. Assim, as contrações acontecem da forma correta, ou seja, as faixas presentes nas fibras musculares conseguem deslizar umas sobre as outras e cansar as microlesões.

É por isso que os seus resultados são imperceptíveis quando você utiliza um peso maior do que consegue carregar, já que o corpo demanda a amplitude completa do movimento para que as fibras deslizem e gerem as lesões teciduais. Somente realizando o movimento corretamente você consegue aprimorar o seu condicionamento físico.

Com isso em mente, é possível determinar um padrão de crescimento, isto é, aprender a identificar a necessidade de aumentar a carga utilizada. Como consequência, a realização correta dos exercícios é facilitada a partir do momento que o peso ideal é aplicado e a amplitude de movimento é alcançada.

Vale lembrar, ainda, que existem diversas formas para melhorar a execução correta dos exercícios, tomando o equilíbrio entre a amplitude e o peso muito mais fácil. Confira algumas dicas que separamos para você:

- aprimore sua flexibilidade;
- priorize a qualidade dos seus movimentos, aprendendo a sua execução correta antes mesmo de aplicar a carga;
- utilize movimentos controlados, identificando os grupos musculares que precisam ser ativados para realizá-lo perfeitamente;
- treine os exercícios constantemente com o apoio de profissionais.

QUAIS SÃO OS CUIDADOS QUE PRECISAM SER TOMADOS PARA AUMENTAR A CARGA?

Não podemos negar que o aumento de carga é fundamental para você conquistar a alta performance. Afinal, cada vez que o seu condicionamento físico é aprimorado, é fundamental estimulá-lo um pouco mais para que seus limites sejam superados, concorda?

Ainda que esse fluxo de raciocínio seja muito comum entre os atletas e assíduos da academia, ele pode ser facilmente distorcido. Isso faz com que muitas pessoas aumentem demasiadamente o peso, sofrendo com a sobrecarga. Por isso, o primeiro passo para evitar que esse fenômeno aconteça é desenvolver a consciência corporal.

Ao identificar quais são os músculos que estão bem trabalhados no seu corpo e quais precisam ser fortalecidos, você consegue distribuir a carga corretamente e aumentar o peso aos poucos, identificando quando que a amplitude do movimento foi comprometida.

Além disso, você pode — e deve! — solicitar ajuda do seu treinador para que ele possa orientá-lo nesse processo. Assim, caso a sua consciência corporal não esteja lapidada, ele conseguirá identificar quando a cadência do movimento foi comprometida e, então, diminuir a carga utilizada sem perder de vista a sua evolução.

É NECESSÁRIO DE ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL PARA MALHAR CORRETAMENTE?

Como comentamos, o acompanhamento profissional é um dos pontos principais para garantir o equilíbrio entre a amplitude de movimento e o peso, garantindo que você esteja malhando certo. Afinal, um profissional qualificado consegue determinar qual é a carga que você

precisa utilizar de acordo com o seu condicionamento.

Por consequência, o seu treino fica mais personalizado e oferece resultados cada vez melhores. Mas como conseguir um bom acompanhamento? Hoje existem diversas formas de contatar especialistas em educação física que fornecerão um atendimento de qualidade, como aplicativos que oferecem consultas com personal trainers e nutricionistas.

A Personal Virtual, por exemplo, trabalha com uma metodologia digital que permite o contato entre os alunos e os professores para que a personalização do treino seja facilitada. Portanto, você conquista flexibilidade de horários e, é claro, um treino voltado para os seus objetivos e capacidade física.

Ao longo deste conteúdo, foi possível perceber que uma das principais variáveis para garantir que você esteja malhando certo é o equilíbrio entre a amplitude do movimento e o peso utilizado. Para que ele seja alcançado, lembre-se de desenvolver a consciência corporal e contar com profissionais especializados que ofereçam um treino de qualidade no seu dia a dia.

Agora que você já sabe a importância de ter um bom acompanhamento na realização da sua atividade física, que tal entrar em contato conosco? Aproveite para conhecer o trabalho da Personal Virtual e desenvolver o treino ideal para você!

Fonte: (Personal Virtual)

Oportunidades

CASA

Bairro: Praia
Sala piso porcelanato,
03 quartos sendo 01
suíte, banho social c/
box blindex, cozinha c/
fechamento, área de
serviço, quintal e
garagem p/ 02 carros.
R\$ 320.000,00

armário suspenso, área
de serviço e 01 vaga de
garagem.
R\$ 150.000,00

CASA

Bairro: Valença
Garagem p/ 02 carros,
sala p/ 02 ambientes, 02
quartos, banho social,
copa, cozinha c/
fechamento, área de
serviço c/ wc e área
externa.
R\$ 310.000,00

APARTAMENTO

Bairro: Panorama
Sala piso porcelanato,
02 quartos, banho social
c/ box blindex, cozinha
americana, área de
serviço e 01 vaga de
garagem.
R\$ 195.000,00

APARTAMENTO

Bairro: Gabiroba –
Residencial Vila da
Serra
Sala p/ 02 ambientes, 03
quartos, banho social,
cozinha c/ fechamento e

LOTE

Bairro: Belo Monte
Área: 210m²
R\$ 75.000,00

LOTE

Bairro: Belvedere
Área: 210m²
R\$ 85.000,00

Portal Imoveis Creci/MG 3464
3834-0608/98837-8500

CRECI-PJ 3464



**Portal
Imóveis**
Entre e se realize.

www.portalimoveisitabira.com.br



CNH E CRLV DIGITAL AGRADAM DONOS DE VEÍCULOS



APP que abriga tanto a CRLV quanto a CNH digitais.

BAIXAR CNH E CRLV DIGITAL

No aplicativo CRLVe, o usuário pode adicionar qualquer um dos dois documentos eletrônicos. Quem já instalou o aplicativo da CNH Digital não precisa realizar o download da CDT. O aplicativo será atualizado de forma automática, desde que essa opção de atualização esteja selecionada nas configurações do dispositivo móvel.

Para utilizar o CRLV digital, basta baixar o aplicativo Carteira Digital de Trânsito (CDT), fazer o cadastro no Portal de Serviços do Denatran e seguir o passo a passo. Não é necessário que o motorista seja usuário também da CNH digital. Por enquanto, só os brasileiros podem utilizar o documento veicular mas, até o fim do ano, todos os 27 Detrans do país estarão oferecendo o serviço.

oferecendo o serviço.

Recomenda-se que o usuário esteja atento ao procedimento de atualização, até porque os antigos aplicativos da CNH digital serão descontinuados e transformados em Carteira Digital de Trânsito. Também é bom lembrar que o CRLV digital só será expedido após a quitação dos débitos relativos a tributos, encargos e multas de trânsito e ambientais vinculados ao veículo, bem como o pagamento do DPVAT.

Já a CNH digital, que foi lançada em outubro de 2017, possui, atualmente, mais de 418 mil usuários em todo o país. Nos meses de agosto e setembro, houve um crescimento nacional de cerca de 30% na utilização do documento eletrônico. São Paulo lidera o ranking com o maior número de motoristas, com cerca de 76 mil

Caverley
Motores e câmbios automáticos

31 3852 8784
31 99384 5801

Av. Armando Fajardo, 456 - Loanda - João Monlevade/MG

cadastrados, seguido pelo Rio Grande do Sul e Goiás, com respectivamente 71 mil e 39 mil motoristas. Proporcionalmente, Goiás tem o maior número de usuários, com 4,2% das CNHs com QR Code do estado utilizadas também em sua versão digital. O aplicativo está disponível para Android e iOS.

PASSO A PASSO DETALHADO PARA CNH E CRLV DIGITAIS, NOVOS USUÁRIOS:

- Instalar o aplicativo "Carteira Digital de Trânsito" no seu smartphone, disponível nas lojas Play Store e App Store.
- Realizar o cadastro de usuário no próprio aplicativo.
- Ativar a conta, bastando clicar no link enviado para o e-mail cadastrado.
- Para obter a CNH Digital, o usuário deve validar o seu cadastro por meio do Portal de Serviços do Denatran (portalservicos.denatran.serpro.gov.br) com o uso do certificado digital ou pessoalmente junto ao Detran da sua jurisdição.
- Para adicionar o documento CRLV Digital, não é necessário realizar a validação do cadastro. Basta informar o número do Renavam e o Código de Segurança do CRV (antigo DUT).
- Gerar a "Chave de Acesso" com 4 dígitos (PIN).
- Adicionar os documentos (CNH Digital e/ou CRLV Digital).
- Visualizar os documentos adicionados.

Usuários que já possuem a CNH Digital: Basta atualizar manualmente ou automaticamente o aplicativo "CNH Digital" para a "Carteira Digital de Trânsito".

Fonte: (carro.blog.br)

A versão digital do Certificado de Registro e Licenciamento de Veículo (CRLV) já foi baixada por mais de 11 mil motoristas do Distrito Federal, disponível nas lojas da Apple e Android, a CDT é um

VENDO

Uma Blazer Executive '98 - cor azul



31 9 9739 7676

ODONTOLOGIA

DOR DE DENTE: O QUE FAZER?

COMO SABER SE PRECISO DE UM TRATAMENTO?

Assim como qualquer trauma na boca, você deve consultar seu dentista imediatamente para saber se um tratamento é necessário. O dentista examinará a área afetada e poderá fazer uma radiografia. Se a dor é causada por um dente fraturado, trincado ou lascado, você poderá tomar um analgésico simples. Se possível, guarde a parte fraturada do dente e leve-a ao seu dentista. Se um dente for totalmente arrancado da boca devido a um trauma, leve-o ao seu dentista o mais rápido possível. Talvez possa ser possível recolocar seu dente novamente na boca, um procedimento chamado replante.

COMO UM DENTISTA TRATA UM:

Dente lascado — Se não sentir dor e a lasca for pequena, fica ao seu critério decidir quando e como o dente deverá ser tratado. Dependendo do tamanho da lasca, ela pode ser suavizada ou corrigida cosmeticamente. Outras opções podem ser o uso de facetas, coroas e restaurações. Peça ao seu dentista para lhe explicar sobre cada uma delas. Se uma restauração ou dente artificial for lascado, estes deverão ser substituídos.

Dente fraturado ou trincado — Dentes fraturados ou trincados devem ser restaurados assim que possível, para se evitar danos posteriores. Pode ser necessário um tratamento de canal ou fazer a extração do dente. Se a fratura atingir o esmalte e a dentina do dente, uma coroa em geral, é o melhor tratamento. Lembre-se de que as fraturas nem sempre são visíveis, mesmo por meio de radiografias. Os sintomas

podem ser dor durante a mastigação e sensibilidade a alimentos e bebidas frias, em alguns casos até as bebidas quentes, bem como ao ar, e estes sintomas podem se intensificar com o tempo.

Dente arrancado da boca — O segredo para o sucesso na recolocação de um dente é replantá-lo no local de onde saiu o mais rápido possível. A cada minuto que passa, um número maior de células da raiz do dente morrerão. Se possível, lave o dente com água apenas, e então o recolocar no local, e corra para o dentista imediatamente. O dente deve ser segurado pela coroa, apenas, e não deve secar. O êxito do replante é maior durante os primeiros 30 minutos, com boas chances ainda até duas horas após o trauma. Pode ser necessário que seu dentista faça um tratamento de canal uma ou duas semanas após o dente ter se estabilizado.

Dentes irremediavelmente perdidos, ou seja por uma extração realizada por um dentista ou acidentalmente arrancados, devem ser substituídos. Isto evita problemas como dificuldade de mastigação e de fala, alteração de posição entre os dentes remanescentes, disfunção da articulação temporomandibular (ATM), causados pela

mastigação no lado onde há mais dentes, e um enfraquecimento do maxilar. As opções para a substituição dos dentes podem ser próteses fixas, próteses removíveis e implantes.

Mandíbula quebrada — Se suspeitar que você ou qualquer outra pessoa esteja com a mandíbula quebrada, não a movimente. A mandíbula deve ser mantida em posição com um lenço, gravata ou toalha amarrada em volta do queixo e por cima da cabeça. Compressas frias devem ser utilizadas para reduzir o inchaço, se houver. Dirija-se imediatamente à sala de emergência de um hospital e chame seu dentista.

Este artigo tem como objetivo informar e difundir o conhecimento sobre tópicos gerais de saúde bucal. Esse conteúdo não deve substituir a orientação, o diagnóstico nem o tratamento profissional. Sempre procure a orientação do seu dentista ou de outro especialista para quaisquer dúvidas que você possa ter com relação à sua condição médica ou ao seu tratamento.

Fonte: (Colgate)

Cláudia Gadioli
Confeções

Venda por atacado

98725-8696

Rua Prof. Virgílio Quintão, 990
Lj. 02 - Água fresca - Itabira/MG

LUZ NOVIDADES
A LOJA DO CARLOS

MANUTENÇÃO EM APARELHOS ELETRÔNICOS,
CELULARES E TABLETS.

(31) 9-8618-8498

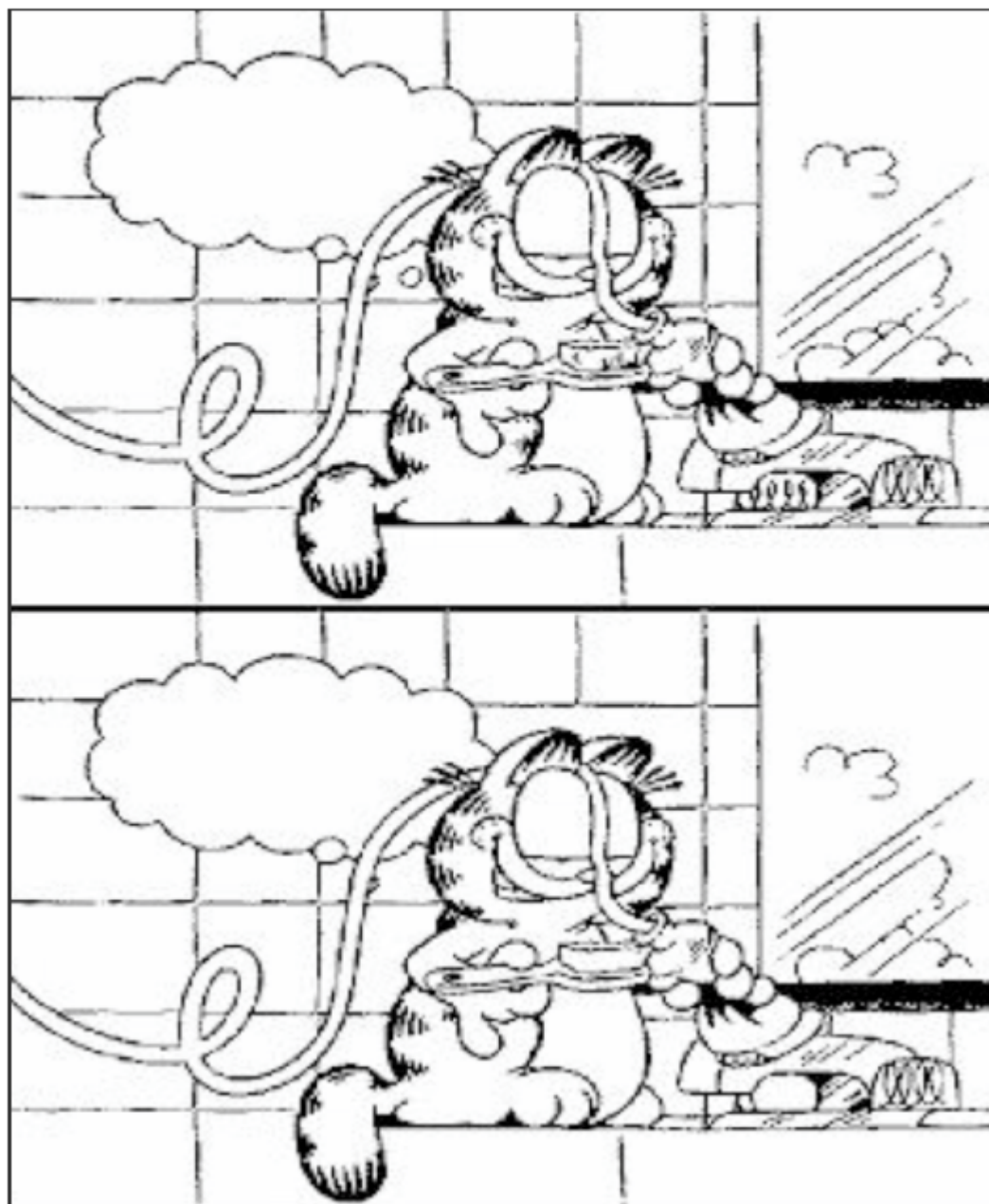
RUA GAMELEIRA, 515 - LJ 1 - MACHADO

M MARTINS
CONSTRUTORA.

Rua Pintassilgo, 43 - Itabira/MG 31 9 8777 3913

A MMartins construtora atua na área da construção civil. Construções, reformas, manutenção predial e residencial, roçadas e limpeza de lotes etc.

JOGO DOS FERRINHOS



PIADINHA



Palavra de Deus

ADORARÁS SOMENTE A DEUS

(Gálatas 5:19-21)

Ora, as obras da carne são manifestas, as quais são: a prostituição, a impureza, a lascívia, a idolatria, a feitiçaria, as inimizades, as contendas, os ciúmes, as iras, as fâcções, as dissensões, os partidos, as invejas, as bebedices, as orgias, e coisas semelhantes a estas, contra as quais vos previno, como já antes vos preveni, que os que tais coisas praticam não herdarão o reino de Deus.

(Apocalipse 22:14-15)

Bem-aventurados aqueles que lavam as suas vestes [no sangue do Cordeiro] para que tenham direito à árvore da vida, e possam entrar na cidade pelas portas. Ficarão de fora os cães, os feiticeiros, os adúlteros, os homicidas, os idólatras, e todo o que ama e pratica a mentira.

Idolatria é trocar Deus por outra coisa ou pessoa, é adorar a um falso deus. Todas as pessoas de todas as religiões devem ser respeitadas, amadas e devem ter o direito de expressar suas crenças e opiniões. No entanto, não é em nome do amor que vamos deixar de dizer a verdade. Isto seria uma contradição. A Bíblia fala do amor de Deus a toda a humanidade, independente de suas religiões. (João 3.16) Porque Deus amou o mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigênito, para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna.

Contudo, ela fala também contra o pecado e contra as doutrinas erradas, mostrando que o caminho do erro leva ao inferno. Logo, devemos amar e também mostrar o erro. Devemos mostrá-lo polidamente, como é próprio do amor. No Velho Testamento, por exemplo, Deus fala contra aqueles que adoravam imagens de escultura e proibiu o seu próprio povo de fazê-las com o objetivo de se prostrarem diante delas.

(ISAÍAS 45:20)

Congregai-vos, e vinde; chegai-vos juntos, os que escapastes das nações; nada sabem os que conduzem em procissão as suas imagens de escultura, feitas de madeira, e rogam a um deus que não pode salvar. Deus condenou também a invocação aos mortos. (Deuteronômio 18.10-12) Não se achará no meio de ti quem faça passar pelo fogo o seu filho ou a sua filha, nem adivinhador, nem prognosticador, nem agoureiro, nem feiticeiro, nem encantador, nem quem consulte um espírito adivinhador, nem mágico, nem quem consulte os mortos; pois todo aquele que faz estas coisas é abominável ao Senhor, e é por causa destas abominações que o Senhor teu Deus os lança fora de diante de ti.

O pecado da idolatria é um dos mais combatidos pelos profetas da Velha Aliança. Enquanto que os outros pecados, em geral, são ofensas contra Deus, a idolatria configura-se como abandono ao verdadeiro Deus. Pensemos, por exemplo, em uma vida conjugal. Marido e mulher podem, eventualmente, se ofenderem e se magoarem e tudo pode ser resolvido na maioria das vezes. O adultério, porém, é uma ofensa totalmente distinta das outras, porque vai contra o vínculo matrimonial e os seus compromissos basilares. Logo, na vida conjugal, o adultério é o mais grave pecado. A Bíblia compara a idolatria com o adultério. O povo de Deus é muitas vezes mencionado como "esposa" do Senhor. Essa expressão foi usada no Velho Testamento em relação à nação de Israel, e, no Novo Testamento, referindo-se à igreja. Quando o povo de Deus vai atrás de outros deuses, isto é considerado uma traição, ou um tipo de adultério espiritual.



MUNDIAL

IGREJA DO PODER DE DEUS

A MÃO DE DEUS ESTÁ AQUI!

Liderado pelo Bispo Jorge Corrêa e Pastora Fernanda

Rua Cornélio Pena 100 Esplanada da Estação

Cultos

Segunda a Sexta
8h 12h 15h 19:30h

Domingo
7h 8h 9h 10h 15h 18h 19h

CAROL SENA FALA DE SUA TRAJETÓRIA NA DANÇA



A itabirana Carol Sena hoje nos brinda com um pouco de sua linda história no mundo da dança. Ela nos concedeu uma entrevista onde contou quando se apaixonou por esta arte, um pouco sobre profissão e o lindo ensaio fotográfico que recentemente fez.

Saúde & Estilo - Carol, obrigado por, mais uma vez, nos conceder este bate-papo. Pra começar, fale pra gente quando você começou a dançar?

Carol - Comecei a dançar ainda criança e cheguei a participar de algumas apresentações junto à academia onde dançava, mas não continuei na carreira da dança por diversos motivos, inclusive financeiro.

Saúde & Estilo - E profissionalmente, quando foi?

Carol - Foi em 2010 comecei a fazer parte do corpo de baile da Cia de Danças Fiorentino.

Saúde & Estilo - Daí você mergulhou de vez na dança?

Carol - Não. Me afastei novamente da dança em 2014 para dedicar aos estudos, iniciei um curso na faculdade de Engenharia Ambiental.

Saúde & Estilo - Estudar é ótimo, você fez o que era certo para a época. Mas, e o retorno à dança, como foi?

Carol - Retornei ano passado e não pretendo mais parar de dançar!

Hoje danço Balé, Jazz e Street Dance e é o que faço com a maior dedicação possível. Encaixo a dança entre o trabalho e a faculdade. E isso não é sacrifício nenhum, ao contrário do que muitos pensam. Sacrifício seria minha vida se eu não pudesse dançar.

Saúde & Estilo - Carol, agora nos conte um pouco sobre este último ensaio fotográfico.

Carol - O ensaio fotográfico foi um presente do talentosíssimo e querido fotógrafo Paulo Sá e foi feito nas ruínas da usina hidrelétrica de Ribeirão São José.

Saúde & Estilo - É isso aí, Carol, não é o Paulo que é talentoso, você também. Parabéns a vocês dois pelo belo trabalho e nós do Saúde & Estilo torcemos muito por vocês, em especial a você que parou um pouco em seu dia corrido, entre trabalho, faculdade e dança, para conversar com nossa reportagem. Temos certeza que nossos leitores conhecerão um pouco mais da linda representante de Itabira, MG, na arte da dança. Sucesso cada vez mais.

*Por: Anderson Rodrigo
A Redação Saúde & Estilo*

Fotos gentilmente cedidas por Carol Sena (Arquivo Pessoal)



**SUA HISTÓRIA É INTERESSANTE?
DEIXE-NOS CONTA-LÁ!**

Reportagem + Vídeo + Jornal

LIGUE JÁ!

31 99739 8400

SOROCABA FALA SOBRE ACIDENTE DE FERNANDO ZOR:



Sorocaba usou as redes sociais para tranquilizar os fãs após seu parceiro de dupla, Fernando Zor, sofrer um acidente de carro na manhã desta terça-feira (22). Na gravação, o cantor disse o amigo já está em casa e passa bem. Ele ainda aproveitou para agradecer a orações recebidas.

"Deus é muito bom toda hora. Fernandinho está em casa. Para quem não sabe, ele estava voltando do haras da minha família que fica na região de Campinas (interior de São Paulo), e passando pela região de Jundiaí, que estava chovendo muito naquela hora, e ele acabou perdendo o controle do carro e levou um grande susto. Mas Deus está com ele, os anjos cuidaram dele. Obrigado pelas boas energias que vocês mandaram, pelas orações, está tudo certo", disse.

Mais cedo, a assessoria de imprensa da dupla já havia emitido um comunicado sobre o acontecimento.

Leia o comunicado na íntegra

Na manhã desta terça-feira (22/09), o cantor Fernando Zor teve um incidente com o carro na Rodovia dos Bandeirantes, em São Paulo, quando retornava para um compromisso pessoal na capital.

No percurso, Fernando perdeu

o controle do veículo devido à chuva forte. O cantor foi hospitalizado em Jundiaí, apenas para check up, mas já está em casa e passa bem.

Fonte: (R7)

CARAÇA
RÁDIO FM 90,5
A RÁDIO QUE É SÓ SUCESSO!!

Pamela Gadioli
REPRESENTANTE NATURA E O BOTICÁRIO
@pamelaa_consultora (31) 98377-1731

FD FÁBIO DESPACHANTE
INSCRIÇÃO 01032
Emplacamento - Licenciamento - Transferência - 2ª Via GRV
Placas - Alteração de Dados - Serviços Gerais - Multas e IPVA
DIVIDIMOS TUDO EM ATÉ 12 VEZES NOS CARTÕES VISA MCD (VALORES SUJEITO A TAXAS)
niltonfabio@gmail.com.br - 3835.2159 / 98568.9981 / 99156-9981
Av. Prefeito Li Guerra, nº 900 A - Praia - CEP: 35.900-279 - Itabira/MG

RESTAURANTE E LANCHONETE
Cheiro Verde
- Comida Caseira -
Quintia
Rua Travessa Bem Ti Vi, 191
B. Campos Elísios - João Monlevade - MG
Email: restaurantcheiroverde26@gmail.com (31) 3852.5948

vip
31 3831 1771
R. Dr. Guerra, 134 - Centro
Itabira - MG

ROSE LYSS
Espaço da Beleza
Rose Lyss
A sua beleza é o nosso resultado!
3840 9468
9 8927 4339
Rua Gameleira, 427 A - Machado

Produtos Resfriado
Coxinha da asa R\$ 13,90 kg
Frango Assado - R\$ 19,90 unid
Tudo com ofertas especiais
Coxa a passarinho
Coração
Fígado
Filé de peito
Linguíça frango churrasco
Ovos Caipira
Ling. Toscana caseira churr.
Granja AGROAVES
Rua Pref. Virgílio Quintão, 79
Caminho Novo - Itabira/MG
31 3831 2467

Previnha-se
Outubro Rosa
Saúde & Estilo
www.saudeestilo.com.br

autolub
SUPER TROCA DE ÓLEO
3835 2222
Av. Madalena Pereira dos Santos, 147 - Vila São Joaquim
Itabira/MG

Claudia Gadioli
Uniformes escolares:
PREMEM / ESTER PEREIRA / ANTONINA / EEMZA / EMAG
DIDI ANDRADE / NICO ANDRADE / ANTÔNIO NINHARES GUERRA
EMAF / MAJOR LAGE / CORONEL / CORNELIO PENNA / ELEONORA
31 9 8725 8696 / 9 8377 1731
Rua Pref. Virgílio Quintão, 990 Lj. 02 - Água Fresca - Itabira/MG

CANIL GARRA
Site de notícias
www.canilgarra.com.br
(31) 98787-9393

Casa da Ró
gourmet & fábrica
31 9 9460 5948
@acasadaro
Rua Juca Machado, 157 - Centro - Itabira/MG

SEU EVENTO E FESTA DE ANIVERSÁRIO EM DESTAQUE AQUI.
LIGUE JÁ!
31 99739 8400

TONI LANTERNAGEM
31 3834 3319
31 9 8597-0402
Rua Gameleira, 67 - Hamilton