



saúde & estilo

www.saudeestilo.com.br

Lazer e conhecimento ao alcance de sua mão!

Itabira | João Monlevade | Sta M^a de Itabira | Novembro 2020 | Ano 3 | N^o 32



RANKING MOSTRA QUE BRASILEIRO É O POVO MAIS CHEIROSO DO MUNDO

Ver Pag 03

VIDA SAUDÁVEL Pag. 03

MALHAÇÃO Pag. 04

CURIOSIDADES CARROS Pag. 05

MATÉRIAS EXCLUSIVAS Pag. 07



Revisa Pneus auto center
Rua Israel Pinheiro, 578 - Major Lage Itabira Minas Gerais
31 3833 4150

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



DRA. MARGARIDA GUERRA
Médica Veterinária CRMV - MG 3031
3831 3982
98769 9101 / 99963 5474

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).



bia variedades
9 7331 5300 Tim
9 8770 8388 Oi
Bia Variedades
@biavariedadesitabira
Rua Prof. Virgílio Quintão, 153 - Caminho Novo - Itabira/MG

PADARIA EXPRESS PAO RAPIDO
99514-3686



ESPUMÃO
LAVA JATO E ESTACIONAMENTO
31 9 8949 2553
Rua Gomes Batista, 401
(Em frente ao Med Center)

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 9617 0428 Nico
Rua Itambé, 112 - Caminho Novo - Itabira



Cia da Empada

Cardápio

- Frango
- Frango com Catupiry
- Frango com Cheddar
- 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 Aberto
- Brigadeiro
- Frango com Azeitona
- Bacalhau

ACEITAMOS ENCOMENDAS PARA FESTAS

EMPADÕES
20cm | 25cm | 30cm | 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

PADARIA Parrita

Rua Ipoema 440 , Pará 31 3831-3684
Rua João Camilo de liveira 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 de Carvalho, nº74
bairro São Cristóvão - Ferros/MG



cfcmoura@yahoo.com.br

Loja Kel
Moda Feminina... Duro!
9 9439 1860
Visite nossa loja virtual: www.lojakel.com.br
f /lojakelitabira @lojakell

PRF APREENDE 17 PÁSSAROS SILVESTRES ESCONDIDOS EM PORTA-MALAS DE CARRO NA BR-381



Um homem foi detido em flagrante por transportar aves silvestres sem autorização dos órgãos ambientais. No veículo do suspeito, agentes da Polícia Rodoviária Federal (PRF) apreenderam 17 pássaros da espécie trinca-de-ferro.

Conforme a corporação, os animais estavam escondidos no porta-malas do carro, em gaiolas e caixas de sapato. Além do escuro e da falta de circulação de ar, não havia água nem alimento para os bichos. Uma das aves estava morta.

A apreensão ocorreu na quarta-feira (22) durante fiscalização de rotina na BR-381, em João Monlevade, região Central de Minas. O motorista de um Corolla foi abordado para que os policiais verificassem a documentação do automóvel.

Ao abrirem o porta-malas para conferir o estepe, os agentes encontraram os pássaros. O motorista alegou que pegou os animais em Santa Rosa da Serra, no Alto Paranaíba, e os levaria para Lajinha do Pancas, no Espírito Santo. Lá, segundo o homem, os animais receberiam as anilhas. O veículo levado para o pátio da PRF. O condutor foi apresentado à Polícia Civil de João Monlevade. Já os animais, encaminhados para a Polícia Militar Ambiental de Itabira.

Fonte: (Hoje em Dia)

BOA FORMA

9 DICAS PARA CONTROLAR A HIPERTENSÃO FAZENDO EXERCÍCIO FÍSICO

“Pessoas com hipertensão são proibidas de se exercitar.” Se você já ouviu essa frase ou, pior, soltou-a por aí para justificar o próprio sedentarismo, saiba que cada vez mais surgem evidências científicas do contrário. Uma revisão recente de nada menos que 391 estudos publicada no British Journal of Sports Medicine (BJSM) indica, por exemplo, que o esforço físico tem o mesmo potencial dos remédios no controle dessa doença.

Então quer dizer que o pessoal ativo pode abandonar a medicação? De jeito nenhum! Os resultados dessa investigação, conduzida por instituições americanas e europeias, sugerem encarar as doses diárias de movimentação como parte central do tratamento, junto com os comprimidos.

Para entender o porquê, cabe lembrar que, na hipertensão, as artérias ficam mais contraídas do que o normal, dificultando a passagem do sangue. Esse aperto, por sua vez, faz a pressão decolar.

“Os exercícios regulam o sistema nervoso simpático [ordens do cérebro que incluem a constrição dos vasos] e aumentam a produção de óxido nítrico”, explica Claudia Forjaz, profissional de educação física da Universidade de São Paulo (USP). Essa molécula, para quem não a conhece, relaxa as artérias.

Entre as várias modalidades esportivas a serem escolhidas pelos hipertensos, cabe destacar as aeróbicas, que trabalham bastante o fôlego. “Elas promovem uma melhor distribuição sanguínea e a geração de substâncias vasodilatadoras. O óxido nítrico, por exemplo, é liberado em maior quantidade com esse tipo de prática”, observa André Fernandes, vice-presidente do Conselho Regional de Educação Física do Rio de Janeiro e Espírito Santo (CREF-1).

Mas não é para deixar de lado os treinos de força, não. A musculação prepara o corpo para outros exercícios — o que diminui o risco de lesões — e, acima de tudo, contribui para a saúde de maneira geral. Até porque ninguém se resume a uma doença, certo?

Para controlar a hipertensão de vez e, assim, dar mais espaço às coisas que fazem a vida valer a pena, separamos a seguir os principais cuidados que alguém com esse problema crônico precisa ter ao abandonar o sofá. Veja:

Ao contrário da intensidade, o tempo de exercício não vai provocar picos de pressão. Ou seja, os hipertensos conseguem domar seu problema com segurança ao prolongar o período destinado ao treino.

Em relação aos aeróbicos, recomendam-se pelo menos 30 minutos, três vezes na semana (o que pode aumentar com o passar dos meses). Já na academia, “apostar na duração” significa reduzir o peso e elevar o número de repetições a cada série.

Na musculação, é importante repousar de um a dois minutos entre um aparelho e outro. Essa pausa serve para baixar os batimentos do coração e não deixar a pressão ir às alturas. Os intervalos, aliás, são uma oportunidade para verificar se o sistema cardiovascular está se comportando direitinho.

“Um limite aceitável durante os exercícios é de 200 mm/Hg na pressão sistólica”, sugere o cardiologista e vice-presidente do Conselho Regional de Medicina do Estado da Bahia (Cremeb), Júlio Braga.

Conversar com um profissional para definir o próprio limiar é uma boa medida. Se ultrapassá-lo, bote o pé no freio, pelo menos por um momento.

Eis uma prática comum em exercícios isométricos — aqueles em que ficamos parados numa postura — ou quando levantamos peso demais. Pois fique sabendo que o simples ato de segurar o ar na malhação é contraindicado a hipertensos.

“Nessa manobra, a contração da musculatura respiratória estimula a ação do sistema nervoso simpático”, informa Rafael Pitta, educador físico do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo. Com ele no comando, a pressão sobe.

Antes de sair por aí suando a camisa, o indivíduo com hipertensão deve se submeter a uma avaliação médica do próprio condicionamento físico, que em geral inclui o teste ergométrico. O recado vale principalmente para quem também apresenta diabetes, colesterol alto ou outras encrascas cardiovasculares.

Buscar a orientação de um educador físico é outro conselho precioso para afastar os riscos de qualquer exercício.

PARE DE MALHAR SE TIVER

- Tontura
- Dor no peito
- Fadiga incomum
- Palpitação
- Falta de ar
- Desmaio
- Aumento expressivo e súbito da pressão

Como largar o sedentarismo reduz a pressão, o médico talvez precise acertar as doses das medicações anti-hipertensivas. Além disso, algumas classes de remédios podem alterar a frequências dos batimentos cardíacos ou deflagrar câibras — dois fatores que atrapalham as passadas e pedaladas. Se isso acontecer, converse com o doutor.

Fonte: (MSN)

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!

RANKING MOSTRA QUE BRASILEIRO É O POVO MAIS CHEIROSO DO MUNDO



Já parou para pensar que, nós brasileiros, temos o costume de tomar muitos banhos por dia? E que além de sabonetes, a gente também usa, gel de banho, esfoliante, óleo corporal... a lista de produtos que usamos no banho é imensa e tudo isso é pelo simples fato de que queremos ficar limpos e cheirosos.

Segundo um estudo realizado pelo instituto de pesquisa Euromonitor, o brasileiro é um dos que mais tomam banho em todo o mundo. Esses dados foram obtidos através de questionários online com mais de 6 mil pessoas de 16 países que buscavam saber, além de hábitos de higiene, a frequência de compras e uso de produtos de beleza e outros cosméticos.

Quantos banhos o brasileiro toma por semana?

Essa pesquisa mostrou também que o brasileiro toma, em média, 12 banhos por semana, ou seja, quase 2 banhos por dia.

Já os países que menos frequentam o chuveiro estão

Glezi fashion
MODA MASCULINA E FEMININO
9 8699-3215
Rua Pintassilgo, 158 - Pedreira
Salão de Beleza

Linda BIJU
31 3840 2343
31 9 8848 4032
ITABIRA, Av. João Pinheiro, 272A - Centro
S. D. PRATA, Rua Gabriel Soares, 322 - Centro

China e Inglaterra. 80% das mulheres inglesas não tomam banho todos os dias e que 30% delas chegam a passar até três dias sem se banhar.

Na média global, a maioria das pessoas toma um banho por dia.

Fonte: (We Fashion Trends)

ALIMENTAÇÃO

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DOS CARBOIDRATOS NO CAFÉ DA MANHÃ?



Independentemente de estarmos falando em um café da manhã rico em carboidratos ou não, há evidências científicas que relacionam o hábito de tomar um café da manhã saudável com uma maior ingestão de micronutrientes ao longo do dia. Aliás, ele também está associado a uma melhor cobertura das necessidades energéticas e nutricionais de cada pessoa. Inclusive, no caso de crianças e adolescentes, a ingestão desta primeira refeição do dia está associada a benefícios no nível cognitivo e de atenção. No entanto, as evidências sobre a importância desta primeira refeição ainda não são suficientes, e pesquisas sobre esse tema ainda estão sendo realizadas.

Nesta oportunidade, queremos falar especificamente sobre os cafés da manhã que contêm ingredientes ricos em carboidratos. Em relação a isso, as dúvidas são muitas, pois há quem, em princípio, não os considere saudáveis. Vamos contar tudo a seguir.

UM CAFÉ DA MANHÃ RICO EM CARBOIDRATOS É BENEFÍCO?

Há controvérsias na literatura científica sobre se é bom ou não tomar café da manhã e sobre os efeitos que ele pode ter na saúde e no desempenho durante o dia. Porém, é mais difícil ainda chegar a conclusões claras se falarmos sobre o tipo de café da manhã e a sua composição nutricional. Durante muitos anos, as gorduras foram retiradas da

primeira refeição do dia e o típico desjejum com ovos e bacon foi criticado. Até hoje, o debate ainda está aberto e, de fato, são discutidos os benefícios de um café da manhã rico em gorduras, carboidratos ou proteínas.

Nesse caso, parece mais difícil tirar conclusões definitivas, uma vez que são poucos os estudos e eles foram elaborados com metodologias muito variadas. Em particular, uma revisão sistemática de 38 estudos forneceu algumas ideias a esse respeito.

- Em adultos com dificuldades em regular a glicose no sangue, um café da manhã com baixo índice glicêmico parece ser benéfico, mas as conclusões não podem ser extrapoladas para adultos saudáveis.
- Um café da manhã rico em carboidratos pode ser benéfico após uma sessão de exercícios em jejum, pois é a maneira de recarregar suas reservas de glicogênio.

Porém, não há dúvida de que todos aqueles que desejam se beneficiar com o café da manhã devem torná-lo uma refeição saudável. Isso só pode ser alcançado fazendo boas escolhas alimentares.

OS BENEFÍCIOS DOS CARBOIDRATOS NA REFEIÇÃO MATINAL

Os carboidratos fazem parte do café da manhã há milhares de anos. Já nos tempos dos antigos gregos e romanos, um

dos alimentos mais consumidos era o pão. Mais tarde, foram incluídos aveia, arroz e outros cereais.

No entanto, nos últimos anos, muitas pessoas incluíram os cereais açucarados, bolos e pães brancos em seu café da manhã. A desvantagem é que esses alimentos contêm farinhas refinadas, gorduras prejudiciais à saúde e açúcar adicionado.

De acordo com um estudo publicado na revista Nutrients, esses alimentos aumentam rapidamente os níveis de açúcar no sangue. Além disso, são opções que perderam parte dos nutrientes dos cereais e cuja ingestão regular está associada à obesidade e à presença de cáries em crianças.

Portanto, se você optar por um café da manhã rico em carboidratos, escolha aqueles que contenham fibras, sejam minimamente processados e com baixo teor de açúcar. Podemos citar os seguintes:

- Pão de trigo integral, pão do tipo alemão ou pão de massa fermentada de trigo integral.
- Flocos de aveia integrais ou qualquer outro cereal (quinoa, centeio, trigo sarraceno, etc.).
- Leguminosas inteiras ou em forma de húmus.
- Frutas frescas ou tâmaras.

COMO É UM CAFÉ DA MANHÃ COMPLETO?

Se você quiser incluir os carboidratos no seu café da manhã, deve acompanhá-los com outros alimentos que forneçam proteína e gordura para atender às necessidades nutricionais necessárias.

Com isso, podemos ficar sem fome por mais tempo e, por sua vez, teremos uma chegada gradativa da glicose ao sangue. Consequentemente, haverá menos risco de picos e quedas de energia.

Por outro lado, sabemos que as gorduras já deixaram de ser os vilões da nutrição, sempre que soubermos escolher as adequadas; além disso, é preferível que a proteína esteja presente em todas as refeições do dia. Assim, é conveniente consumir outros tipos de alimentos, como:

- Azeite de oliva extra virgem, abacate ou azeitonas.
- Peixes oleosos.
- Ovos.
- Oleaginosas ou sementes.
- Iogurte natural, iogurte grego ou um pouco de queijo.

UM CAFÉ DA MANHÃ SAUDÁVEL

O café da manhã pode incluir carboidratos entre seus ingredientes, desde que sejam opções saudáveis, como aveia ou grãos integrais. Na medida do possível, tente evitar farinhas refinadas, cereais açucarados e outras opções industrializadas que não trazem nenhuma contribuição nutricional.

Fonte: (Melhor com Saude)

5 EXERCÍCIOS PARA AFINAR A CINTURA



Ter cintura fina com quadris largos é o sonho de quase todas as mulheres. Entretanto, conquistar uma cinturinha de pilão requer bastante empenho e disciplina, com prática de exercícios acompanhada de uma dieta equilibrada e pouco calórica.

Apesar dos resultados não aparecerem da noite para o dia, a persistência e força de vontade farão com que você atinja este objetivo e eleve muito mais a sua auto-estima na hora de colocar uma roupa mais colada ao corpo ou aquele biquíni maravilhoso na praia.

A prática de exercícios promove uma perda de medidas no corpo como um todo, mas existe uma série de exercícios localizados que trabalham com maior intensidade a musculatura da região da cintura, deixando-a tonificada e, conseqüentemente, mais fina.

Se você deseja diminuir essas medidas e deixar os pneuzinhos inconvenientes no passado, conheça 5 potentes exercícios para afinar a cintura e conquistar o corpo dos sonhos.

1-ABDOMINAL OBLÍQUO

Os abdominais com rotação do tronco e da cintura, como o oblíquo, são extremamente eficazes e fundamentais se o seu desejo é afinar a cintura.

Isso porque os exercícios abdominais forçam os músculos para dentro, fortalecendo a região e queimando gordura acumulada.

Deitada em um colchonete ou esteira, deixe os joelhos levemente dobrados e apoiados ao chão. Posicione a perna direita por cima da perna esquerda, que deve continuar apoiada.

Faça o movimento abdominal, elevando o tronco em direção ao joelho que está sem apoio. Deixe uma das mãos apoiando a cabeça enquanto firma o outro antebraço no solo para manter o equilíbrio e a estabilidade.

Faça três séries de doze repetições e alterne as pernas, mantendo o abdômen contraído durante todo o exercício.

2-PRANCHALATERAL

A prancha, apesar de ser um exercício em que você fica, basicamente, parada, é um dos que mais forçam a musculatura abdominal, sendo extremamente eficiente para

fortalecer músculos e diminuir medidas.

No caso da cintura, especificamente, a prancha mais indicada é a lateral, que vai trabalhar a musculatura da cintura com maior intensidade. Para fazer o exercício, deite-se de lado em um colchonete ou esteira, apoiando o antebraço e os pés no solo. O restante do corpo fica suspenso e reto. Mantenha esta posição por 1 minuto e descanse.

Repita mais duas séries e troque de lado, repetindo o exercício.

3-GIRO COMBOLA

Outro exercício que tonifica os músculos da cintura é o giro com bola, que é bem simples e gostoso de praticar.

Em pé e com o apoio de uma bola, faça a rotação do tronco, enquanto flexiona os joelhos, dando um passo a frente, em movimento de avanço.

Volte à posição inicial e repita com o outro lado, trocando a perna e a direção do tronco. Realize o movimento com o abdômen contraído, fazendo três séries de 15 repetições.

4-ABDOMINAL OBLÍQUO NO CROSS

Este exercício é perfeito para fazer em academias no cross-over. Assim como o exercício realizado no solo, ele trabalha o músculo oblíquo interno.

Deixe as pernas levemente afastadas e os joelhos sutilmente flexionados. Puxe o cabo do aparelho realizando o movimento de abdominal lateral, oposto ao da resistência.

Mantenha o tronco ereto e o abdômen contraído durante todo o exercício, alternando os lados. Faça três séries de 12 repetições.

5-FLEXÃO LATERAL COM HALTER

Com as pernas afastadas e os joelhos levemente flexionados, segure um halter com uma das mãos e realize o movimento de flexão lateral para o lado sem peso.

Mantenha a coluna reta e o abdômen flexionado durante todo o exercício. Faça três séries de doze repetições para cada lado.

Fonte: (Site de Beleza e Moda)

OPORTUNIDADES

CASA

Bairro: Praia
Sala piso porcelanato,
03 quartos sendo 01
suite, 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



COMO LIMPAR E PROTEGER O VOLANTE DO CARRO?



Muitos donos de veículos sentem dificuldades para dirigir quando percebem que o volante está esfarelado. O esfarelamento prematuro pode ser causado por diversos problemas como: o contato constante das mãos, a poeira das ruas e a graxa presente nas peças mecânicas, que podem danificar o volante gerando ainda o acúmulo de bactérias. A exposição ao sol por longo período e o desgaste natural do tempo agem também como vilões.

Aprenda como limpar e proteger o volante do seu carro para que ele possa ter maior durabilidade.

Limpeza do volante do carro

A higienização deve ser feita apenas com pano úmido. É importante não utilizar sabão ou produtos abrasivos, já que podem danificar o material que reveste a peça.

Jamais utilize água corrente, pois é possível que haja uma infiltração nas partes do tecido e da espuma. Após a limpeza, abra as portas do carro e deixe secar naturalmente. O volante deve estar completamente seco para que as mãos do condutor não deslizem no momento da direção.

Proteção do volante automotivo

A limpeza ajuda na preservação e deve ser feita periodicamente. Além disso, você ainda pode utilizar uma capa de proteção – feita em couro. Nesse caso, não recorra ao silicone, pois ele pode causar o ressecamento e prejudicar a direção.

Caso o volante do seu carro seja revestido com couro legítimo ou ecológico, recomendamos que a hidratação do material seja feita com produtos específicos. Dependendo da região onde você mora e da umidade do ar, o tempo médio para fazer a hidratação do couro pode variar de 2 a 6 meses, para cada aplicação.

Dica extra: É possível restaurar o visual do volante esportivo do carro, investindo em soluções como a colocação de apliques com cores diferenciadas. A mudança transforma o estilo do modelo esportivo, trazendo um novo visual para o seu carro.

Fonte: (ituran.com.br)

VENDO

Uma Blazer Executive '98 - cor azul



31 9 9739 7676

ODONTOLOGIA

VOCÊ SABIA QUE INFEÇÃO NO DENTE PODE CHEGAR AO CÉREBRO?

Em 2017, uma modelo famosa foi internada e quase acabou morrendo por conta de uma bactéria encontrada nos seus dentes. Desde o ocorrido, a preocupação dos pacientes aumentou muito, mas mesmo assim poucas pessoas sabem que uma infecção no dente pode espalhar pela garganta, coração e outras partes do organismo, no pior dos casos, pode migrar para o cérebro. É aí mora o perigo e muitas vezes a situação pode ficar intratável causando até morte.

A Doutora Marcela Puglisi, especialista em tratamento de canais, explica que as maiores causas de infecções na boca são: o tratamento de canal, uma gengiva inflamada, uma fratura dental ou até as cáries. Quando a dor é extrema e a infecção no dente é grande, o dano já está feito, em casos graves é necessário internamento para tratamento intensivo. Uma infecção na boca pode ser silenciosa, isso ocorre principalmente quando fazemos algum tratamento que acaba com a dor, mas não elimina o foco infeccioso. Ou seja, as bactérias podem se espalhar pela corrente sanguínea podendo causar uma septicemia que é uma infecção generalizada que pode até levar a morte.

O cirurgião bucomaxilofacial Bruno Puglisi conta que casos de infecções da cavidade bucal que se espalham pelo organismo acontecem todos os dias. Qualquer foco de infecção na cavidade bucal pode disseminar bactérias para o sangue e para órgãos vitais, como cérebro e coração. "Se a pessoa tiver algum tipo de doença sistêmica associada, como o diabetes, e até mesmo se estiver passando por uma fase de estresse, com a imunidade baixa, a infecção que começa na boca pode se tornar generalizada", completa o dentista.

Puglisi alerta para quando o paciente fizer um

procedimento nos dentes ou na boca e começar a sentir febre ou qualquer sintoma anormal, ele deve procurar imediatamente um profissional. "A pessoa sente febre ou qualquer sintoma anormal e tomam remédios por conta própria, mas na verdade isso pode ser uma infecção. É preciso ir ao hospital e procurar por ajuda médica", diz.

Diagnosticada, a septicemia será administrado soro nas veias, para aumentar o volume de sangue no corpo e combater a queda de pressão. E também a prescrição de antibióticos, para eliminar a bactéria que está circulando no sangue.

A verdade é que a prevenção vale a cura, custa menos e diminui o risco de vida.

Evite tomar antibiótico por qualquer motivo para não criar resistência; e quando for prescrito o antibiótico, tomar até o final, para eliminar todas as bactérias e não evoluir para uma infecção no dente.

Fonte: (IG)



Claudia Gadioli
Confecções

Venda por atacado

98725-8696

Rua Prof. Virgíliano 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

Palavra de Deus

DEUTERONÔMIO 28: AS BENÇÃOS DA OBEDIÊNCIA E DA DESOBEDIÊNCIA

28 "Se vocês obedecerem fielmente ao Senhor, o seu Deus, e seguirem cuidadosamente todos os seus mandamentos que hoje lhes dou, o Senhor, o seu Deus, os colocará muito acima de todas as nações da terra. 2 Todas estas bênçãos virão sobre vocês e os acompanharão, se vocês obedecerem ao Senhor, o seu Deus:

3 "Vocês serão abençoados na cidade e serão abençoados no campo.

4 Os filhos do seu ventre serão abençoados, como também as colheitas da sua terra e os bezerros e os cordeiros dos seus rebanhos.

5 A sua cesta e a sua amassadeira serão abençoadas.

6 Vocês serão abençoados em tudo o que fizerem.

7 "O Senhor concederá que sejam derrotados diante de vocês os inimigos que os atacarem. Virão a vocês por um caminho, e por sete fugirão.

8 "O Senhor enviará bênçãos aos seus celeiros e a tudo o que as suas mãos fizerem. O Senhor, o seu Deus, os abençoará na terra que lhes dá.

9 "O Senhor fará de vocês o seu povo santo, conforme prometeu sob juramento, se obedecerem aos mandamentos do Senhor, o seu Deus, e andarem nos caminhos dele. 10 Então todos os povos da terra verão que vocês pertencem ao Senhor e terão medo de vocês. 11 O Senhor lhes concederá grande prosperidade, no fruto do seu ventre, nas crias dos seus animais e nas colheitas da sua terra, nesta terra que ele jurou aos seus antepassados que daria a vocês.

12 "O Senhor abrirá o céu, o depósito do seu tesouro, para enviar chuva à sua terra no devido tempo e para abençoar todo o trabalho das suas mãos. Vocês emprestarão a muitas nações, e de nenhuma tomarão emprestado. 13 O Senhor fará de vocês a cabeça das nações, e não a cauda. Se obedecerem aos mandamentos do Senhor, o seu Deus, que hoje lhes dou e os seguirem cuidadosamente, vocês estarão sempre por cima, nunca por baixo. 14 Não se desviem, nem para a direita nem para a esquerda, de qualquer dos mandamentos que hoje lhes dou, para seguir outros deuses e prestar-lhes culto.

As Maldições da Desobediência

15 "Entretanto, se vocês não obedecerem ao Senhor, o seu Deus, e não seguirem cuidadosamente todos os seus mandamentos e decretos que hoje lhes dou, todas estas maldições cairão sobre vocês e os atingirão:

16 "Vocês serão amaldiçoados na cidade e serão amaldiçoados no campo.

17 A sua cesta e a sua amassadeira serão amaldiçoadas.

18 Os filhos do seu ventre serão amaldiçoados, como também as colheitas da sua terra, e os bezerros e os cordeiros dos seus rebanhos.

19 Vocês serão amaldiçoados em tudo o que fizerem.

20 "O Senhor enviará sobre vocês maldições, confusão e repreensão em tudo o que fizerem, até que vocês sejam destruídos e sofram repentina ruína pelo mal que praticaram ao se esquecerem dele[a]. 21 O Senhor os encherá de doenças até bani-los da terra em que vocês estão entrando para dela tomar posse. 22 O Senhor os ferirá com doenças devastadoras, febre e inflamação, com calor abrasador e seca, com ferrugem e mofo, que os infestarão até que morram. 23 O céu sobre a sua cabeça será como bronze; o chão debaixo de vocês, como ferro. 24 Na sua terra o Senhor transformará a chuva em cinza e pó, que descerão do céu até que vocês sejam destruídos.

25 "O Senhor fará que vocês sejam derrotados pelos inimigos. Vocês irão a eles por um caminho, e por sete fugirão, e vocês se tornarão motivo de horror para todos os reinos da terra. 26 Os seus cadáveres servirão de alimento para todas as aves do céu e para os animais da terra e não haverá quem os espante. 27 O Senhor os castigará com as úlceras do Egito e com tumores, feridas purulentas e sarna, males dos quais vocês não poderão curar-se. 28 O Senhor os afligirá com loucura, cegueira e confusão mental. 29 Ao meio-dia vocês ficarão tateando às voltas, como um cego na escuridão. Vocês não serão bem-sucedidos em nada que fizerem; dia após dia serão oprimidos e roubados, sem que ninguém os salve.

30 "Você ficará noivo de uma mulher, mas outro homem a possuirá. Construirá uma casa, mas não morará nela.

Plantará uma vinha, mas não provará dos seus frutos. 31 O seu boi será abatido diante dos seus olhos, mas você não comerá da sua carne. O seu jumento lhe será tirado à força e não lhe será devolvido. As suas ovelhas serão dadas aos inimigos, e ninguém as livrará. 32 Os seus filhos e as suas filhas serão entregues a outra nação e os seus olhos se consumirão à espera deles, dia após dia, sem que você possa erguer uma só mão para trazê-los de volta. 33 Um povo que vocês não conhecem comerá aquilo que a terra e o seu trabalho produzirem, e vocês sofrerão opressão cruel todos os seus dias. 34 Aquilo que os seus olhos virem os levará à loucura. 35 O Senhor afligirá os seus joelhos e as suas pernas com feridas dolorosas e incuráveis, que se espalharão sobre vocês desde a sola do pé até o alto da cabeça.

36 "O Senhor os levará, e também o rei que os governar, a uma nação que vocês e seus antepassados nunca conheceram. Lá vocês adorarão outros deuses, deuses de madeira e de pedra. 37 Vocês serão motivo de horror e objeto de zombaria e de riso para todas as nações para onde o Senhor os levar.

38 "Vocês semearão muito em sua terra, mas colherão bem pouco, porque gafanhotos devorarão quase tudo. 39 Plantarão vinhas e as cultivarão, mas não beberão o vinho nem colherão as uvas, porque os vermes as comerão. 40 Vocês terão oliveiras em todo o país, mas vocês mesmos não utilizarão o azeite, porque as azeitonas cairão. 41 Os seus filhos e filhas não ficarão com vocês, porque serão levados para o cativeiro. 42 Enxames de gafanhotos se apoderarão de todas as suas árvores e das plantações da sua terra.

43 "Os estrangeiros que vivem no meio de vocês progredirão cada vez mais, e cada vez mais vocês regredirão. 44 Eles lhes emprestarão dinheiro, mas vocês não emprestarão a eles. Eles serão a cabeça, e vocês serão a cauda.

45 "Todas essas maldições cairão sobre vocês. Elas os perseguirão e os alcançarão até que sejam destruídos, porque não obedeceram ao Senhor, o seu Deus, nem guardaram os mandamentos e decretos que ele lhes deu. 46 Essas maldições serão um sinal e um prodígio para vocês e para os seus descendentes para sempre. 47 Uma vez que vocês não serviram com júbilo e alegria ao Senhor, o seu Deus, na época da prosperidade, 48 então, em meio à fome e à sede, em nudez e pobreza extrema, vocês servirão aos inimigos que o Senhor enviará contra vocês. Ele porá um jugo de ferro sobre o seu pescoço, até que os tenha destruído.

49 "O Senhor trará de um lugar longínquo, dos confins da terra, uma nação que virá contra vocês como a água em mergulho, nação cujo idioma não compreenderão, 50 nação de aparência feroz, sem respeito pelos idosos nem piedade para com os moços. 51 Ela devorará as crias dos seus animais e as plantações da sua terra até que vocês sejam destruídos. Ela não lhes deixará cereal, vinho, azeite, como também nenhum bezerro ou cordeiro dos seus rebanhos, até que vocês sejam arruinados. 52 Ela sitiara todas as cidades da sua terra, até que caíam os altos muros fortificados em que vocês confiam. Sitiara todas as suas cidades, em toda a terra que o Senhor, o seu Deus, lhes dá.

53 "Por causa do sofrimento que o seu inimigo lhes infligirá durante o cerco, vocês comerão o fruto do seu próprio ventre, a carne dos filhos e filhas que o Senhor, o seu Deus, lhes deu. 54 Até mesmo o homem mais gentil e educado entre vocês não terá compaixão do seu irmão, da mulher que ama e dos filhos que sobreviverem, 55 de modo que não dará a nenhum deles nenhum pedaço da carne dos seus filhos que estiver comendo, pois nada lhe sobrará devido aos sofrimentos que o seu inimigo lhe infligirá durante o cerco de todas as suas cidades. 56 A mulher mais gentil e delicada entre vocês, tão delicada e gentil que não ousaria encostar no chão a sola do pé, será mesquinha com o marido a quem ama e com o filho e a filha, 57 não lhes dando a placenta do ventre nem os filhos que gerar. Pois a intenção dela é comê-los secretamente durante o cerco e no sofrimento que o seu inimigo infligirá a vocês em suas cidades.

58 "Se vocês não seguirem fielmente todas as palavras desta lei, escritas neste livro, e não temerem este nome glorioso e terrível, o Senhor, o seu Deus, 59 ele enviará pestes terríveis sobre vocês e sobre os seus descendentes, desgraças horríveis e prolongadas, doenças graves e persistentes. 60 Ele trará sobre vocês todas as temíveis doenças do Egito, e vocês as contrairão. 61 O Senhor também fará vir sobre vocês todo tipo de enfermidade e desgraça não registradas neste Livro da Lei, até que sejam destruídos. 62 Vocês, que no passado foram tantos quanto as estrelas do céu, ficarão reduzidos a um pequeno número, porque não obedeceram ao Senhor, o seu Deus. 63 Assim como foi agradável ao Senhor fazê-los prosperar e aumentar em número, também lhe será agradável arruiná-los e destruí-los. Vocês serão desarraigados da terra em que estão entrando para dela tomar posse.

64 "Então o Senhor os espalhará pelas nações, de um lado ao outro da terra. Ali vocês adorarão outros deuses; deuses de madeira e de pedra, que vocês e os seus antepassados nunca conheceram. 65 No meio daquelas nações vocês não encontrarão repouso, nem mesmo um lugar de descanso para a sola dos pés. Lá o Senhor lhes dará coração desesperado, olhos exaustos de tanto esperar, e alma ansiosa. 66 Vocês viverão em constante incerteza, cheios de terror, dia e noite, sem nenhuma segurança na vida. 67 De manhã dirão: 'Quem me dera fosse noite!' E de noite: 'Ah, quem me dera fosse dia!', por causa do terror que lhes encherá o coração e por aquilo que os seus olhos verão. 68 O Senhor os enviará de volta ao Egito, ou em navios ou pelo caminho que eu lhes disse que nunca mais poderiam percorrer. Lá vocês serão postos à venda como escravos e escravas, mas ninguém os comprará".

Fonte: (Bible GateWay)



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
Horários novos
7h 9h 15h 19h

APAC É INAUGURADA EM ITABIRA, MG: RECUPERANDOS GANHAM NOVA OPORTUNIDADE - SOCIEDADE TAMBÉM GANHA



Itabira. Há 100 Km da capital mineira, inaugura a APAC (Associação de Proteção e Assistência aos Condenados), na manhã desta sexta-feira 16/10/2020. A cerimônia que estava marcada para acontecer nas dependências da unidade, instalada na localidade do Córrego do Meio, zona rural do município, teve que acontecer no salão do Fórum Desembargador Drumond, devido ao clima de possibilidade para chuva. O evento teve início às 11:00 horas da manhã.

Participaram da solenidade o presidente do Tribunal de Justiça de Minas Gerais (TJMG), desembargador Gilson Soares Lemes, o Secretário de Justiça e Segurança Pública do Estado, General Mário Lúcio Alves de Araújo, o presidente do Tribunal de Contas de Minas Gerais, Mauri José Torres Duarte, a Juíza da 2ª Vara Criminal de Itabira, Cibele Mourão Barroso de Figueiredo Oliveira, a Diretora da Comarca de Itabira, Juíza Márcia de Souza Victória, o presidente da APAC de Itabira, Pastor Renato Martins da Rocha, Desembargador Antônio Armando dos Anjos, Coordenador Geral do Programa Novos Rumos para Assuntos da Assistência aos Condenados, a representante da Fraternidade Brasileira de Assistência aos Condenados, FBAC, Tatiana Flávia de Souza Faria, o Desembargador Thiago Pinto, 2º vice-presidente do TJMG e outras autoridades representando os poderes Judiciário, Executivo e Legislativo da cidade. Também estiveram presentes representantes do Corpo de Bombeiros Militar, da Vale, jornalistas, policiais Civil, Militar e Penal.

A cerimônia deu abertura com o Hino Nacional, logo após a palestra do pastor Renato, presidente da APAC de Itabira, que além de contar um pouco do início da construção, das dificuldades e vitórias, ainda citou Jonahnn Sebastian Bac e o Apóstolo Paulo da Bíblia, seguido por discursos das outras autoridades que compuseram a mesa.

A APAC de Itabira começará a receber em novembro seus primeiros recuperandos. A capacidade total é de, cerca de, 90 internos para os regimes fechado e semi-aberto.

Dois momentos emocionantes aconteceram durante a solenidade, o primeiro foi quando o jovem Arthur Frederico Pereira Antunes Coelho, filho do saudoso Dr. Frederico Antunes Coelho, fez um pequeno discurso citando que a APAC era sonho de seu pai, e o outro foi quando a Juíza Cibele Mourão se emocionou durante seu pronunciamento, lembrando da

antiga "cadeia da Paulo Pereira" e ressaltando a importância da dignidade humana no cumprimento da pena.

Durante o evento ocorreu o descerramento da placa, ato alusiva à forma presencial na APAC, impossibilitado de ocorrer nas instalações, devido a troca de endereço repentino de inauguração, pelo motivo de probabilidade de chuva.

A APAC nasceu em 1972, na cidade de São José dos Campos, SP, através de um grupo de voluntários Cristãos, sob liderança do advogado e jornalista Dr. Mário Ottononi, no presídio de Humaitá. O intuito era Evangelizar e dar apoio moral aos presos. A entidade é sem fins lucrativos e tem como objetivo também auxiliar a Justiça na execução da pena promovendo ressocialização dos reclusos.

A manhã foi um mais que uma cerimônia de inauguração, e sim um encontro de seres humanos que acreditam e almejam a recuperação outros seres humanos. Não é passar a mão na cabeça, é acautelar e recuperar com dignidade. É ensinar e aprender junto. É saber que este ser humano está passando por um momento de privação de liberdade, porque errou. É viver o ideal de que é mais importante o recuperar, do que o guardar e o punir constantemente. Até porque este ser humano voltará às ruas a qualquer momento e a sociedade receberá um recuperado ou um futuro preso. Ali estavam pessoas que não concordam com o crime, mas que valorizam o ser humano.

E como a fê nos ensina: 'O cair é do homem, mas o levantar é de Deus.'

Fotos: Cláudia Gadioli
Reportagem: Anderson Rodrigo



Pastor Renato Martins da Rocha (Presidente da APAC Itabira)



Juíza Márcia de Souza Victória (Diretora da Comarca de Itabira)



Cibele Mourão Barroso de Figueiredo Oliveira (Juíza da 2ª Vara Criminal de Itabira)



General Mário Lúcio Alves de Araújo (Secretário de Justiça e Segurança Pública)



Arthur Frederico Pereira Antunes Coelho (filho do Juiz Frederico Antunes Coelho)



3 ANOS DA GLEZI FASHION

Aconteceu no dia 03 de Outubro de 2020 a festa de aniversário da Glezi Fashion, a loja fica no Alto do Pedreira, bairro da cidade de Itabira, MG.

De acordo com a comerciante Glezi as comemorações começaram cedo e foram até por volta das 20:00 horas, com uma galera que veio comemorar os 3 anos da Glezi Fashion.

Vá agora mesmo: Rua Pintassilgo, 158, Pedreira, Itabira.
GLEZI FASHION: 986993215

Da Redação Saúde & Estilo

AVC É APONTADO COMO CAUSA DA MORTE DO ATOR TOM VEIGA, QUE DAVA VIDA A LOURO JOSÉ



Um Acidente Vascular Cerebral (AVC), causado por aneurisma, teria sido a causa da morte do ator Tom Veiga, de 47 anos, que dava vida ao papagaio Louro José, companheiro inseparável da apresentadora Ana Maria Braga, há 24 anos, no programa de TV Mais Você, da Rede Globo.

Nesta segunda-feira, Dia de Finados, Ana Maria Braga fez questão de apresentar uma edição especial do programa, mostrando-se visivelmente abatida e triste com a morte do colega Tom Veiga. A causa da morte do ator, encontrado já sem vida, no domingo (1º) em sua casa, no Rio de Janeiro, foi apontada em um laudo médico divulgado ao longo do Mais Você desta segunda-feira.

Tom Veiga era esperado neste domingo (1º) para gravar com Ana Maria em São Paulo, já que ele vivia no Rio. Ao não aparecer e não atender ao telefone, contou a apresentadora, amigos dele foram acionados para irem até sua casa, ver o que havia ocorrido. Foi então que já o encontraram sem vida.

LEGADO

Veiga deixa quatro filhos, de dois casamentos, e o legado de um personagem que conquistou o carinho de crianças e adultos. O papagaio Louro José ficou conhecido não só pelo humor afiado, mas pela esperteza e inteligência em responder prontamente à apresentadora Ana Maria Braga e aos seus convidados no programa Mais Você.

O personagem, como contou a própria apresentadora, foi criado inspirado em um papagaio que ela tinha em casa, chama José, em homenagem a seu pai. A ideia era ter um bichinho que fosse seu companheiro de palco, que conversasse com ela. Ai, surgiu o Louro José, comandado por Tom Veiga, que já era assistente de palco do programa.

A partir da criação de Louro José, o sucesso do personagem foi progressivo e o papagaio passou a ser parte imprescindível do Mais Você. Chegou até, em algumas ocasiões, a apresentar o programa sem a presença de Ana Maria Braga.

Fonte: (Hoje em Dia)



RESTAURANTE E LANCHONETE
Cheiro Verde
- Comida Caseira -
Cintia

Rua Travessa Bem Ti Vi, 191
B. Campos Elísios - João Montevade - MG
Email: restaurantcheiroverde26@gmail.com (31) 3852.5948

vip
gratuito

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

Granja AGROAVES

Produtos Resfriado

Coxinha da asa R\$ 14,99 kg
Frango Assado - R\$ 20,99 unid

Tudo com ofertas especiais

Coxa a passarinho
Coração
Fígado
Filé de peito
Linguíça frango churrasco
Ovos Caipira
Ling. Toscana caseira churr.

Rua Pref. Virgílio Quintão, 79
Caminho Novo - Itabira/MG
31 3831 2467

Pamela Gadioli
REPRESENTANTE NATURA E
O BOTICÁRIO

@pamelaa_consultora (31) 98377-1731

CANIL GARRA
Site de Notícias

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

Previna-se
Saúde & Estilo
www.saudeestilo.com.br

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

TONI LANTERNAGEM

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

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