



saúde
&
estilo

www.saudeestilo.com.br

Lazer e conhecimento
ao alcance de sua mão!

Itabira | João Monlevade | Sta M^a de Itabira | Dezembro 2020 | Ano 3 | N^o33

3 EXERCÍCIOS PARA AFINAR A CINTURA EM CASA

Ver Pag 03

VIDA SAUDÁVEL Pag. 03

MALHAÇÃO Pag. 04

CURIOSIDADES CARROS Pag. 05

MATÉRIA EXCLUSIVA Pag. 07



Marcia Verduras
As melhores do Centro Comercial da Bela Vista
Rua Raimundo de Souza - 31 - 9 8729-0956
VENDEMOS OVOS CAIPIRA

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

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

Clínica veterinária **Mundo Animal**
Agora com veterinário
PET SHOP
(31) 3831-1702
Av. João Pinheiro, 194
Centro - Itabira-MG

PADARIA EXPRESS PAO RAPIDO
99514-3686

CHURRASCO GREGO
Segunda a Domingo
06 as 22h
31 9.9514-3686
R. João Camilo de Oliveira Torres, 21 - Praia

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
CONSULTÓRIO VETERINÁRIO

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).

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

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
DROGARIA E PERFUMARIA
3831 5054
97185 6776
Rua João Camilo de Oliveira Torres, 21 Loja 12 - Juca Rosa
www.farmacia16demarco.com.br

Joaninha brechó infantil
COMPRA VENDA TROCA
Roupas e acessórios SEMINOVOS
31 3066 5432 joaninha_itabira
31 9 9910 8127 Joaninha Itabira
Av. das Rosas, 357 - São Pedro - Itabira - MG

CENTRO DE FORMAÇÃO DE CONDUTORES MOURA
PARE
cfcmoura@yahoo.com.br
Tel. (31)3838-1116
Rua Casemiro Andrade, nº190
bairro Centro - Santa Maria de Itabira
Tel. (31)99731-1116
Av. Amir Soares do Carvalho, nº74
bairro São Cristóvão - Ferros/MG

SANTAFÉ Transportadora
São Paulo S. D. do Prata
BH a São Domingos do Prata e Nova Era todos os dias
São Paulo a Itabira
BH a Itabira todos os dias
Av. Gentil Bicalho, 663 - Bairro JK
E-mail: santafe transportadora@yahoo.com
3852-8252 / 98571-1233 / 3831-3777

CACHORRO VOMITANDO ESPUMA BRANCA O QUE PODE SER? O QUE FAZER?

Cachorro vomitando espuma branca – O que pode estar causando este problema no organismo do cão?

Um cachorro vomitando espuma branca é sempre um sinal de que algo está em desordem em seu organismo. É muito comum que ficemos apavorados pelo fato, uma vez que o animal pode vomitar de muitas maneiras diferentes. Ele pode vomitar em silêncio, de maneira esporádica e “do nada”, ou pode vomitar depois de outros sintomas, como cansaço ou falta de ânimo.

Nas duas situações, o vômito branco pode ter características parecidas, mas pode significar coisas totalmente diferentes. Portanto, antes de mais nada, é importante que você entenda que esta é sim uma situação de alerta e de cuidados especiais. Mesmo que possa não ser nada demais, não podemos dar margem para um quadro mais agravado.

Alguns problemas aparentes e ligados aos vômitos com espuma branca, são estes abaixo:

- Má digestão por alguma comida que não caiu muito bem;
- Intoxicações dos mais diversos tipos (inclusive envenenamento) podem causar vômitos com espuma branca;
- Problemas no estômago e intestino do cachorro (infecções, inflamações, obstruções);
- Reflexo de comer muito rápido – Torção gástrica;

Cada um destes quadros vai relatar uma situação e, claro, precisamos entender cada um dos pontos de maneira individual, sem generalizar os sintomas e motivações. Vamos lá?

Cachorro vomitando espuma branca: Má digestão por alguma comida que não caiu muito bem

Sabe aqueles dias que a gente come alguma coisa que não deveria, ou mesmo come algo que não cai muito bem, gerando cólicas ou outros desconfortos estomacais? Pois é, isto pode acontecer também com os cães. Afinal, a má digestão é um problema muito comum e que pode afetar os cães por diversos motivos.

Neste caso, é interessante ter um conhecimento maior sobre o dia a dia e a alimentação do seu cachorro, uma vez que estas informações ajudarão a compreender se o vômito com espuma branca pode ou não ter algum tipo de relação com a má digestão. Estas situações são muito comuns em cães que comem muito e logo saem para correr ou brincar. Ou, ainda, pode ter relação com a qualidade da comida, prazos de validade, etc.

Veja aqui por que evitar rações a granel e como elas podem contribuir para más digestões futuras.

Intoxicações dos mais diversos tipos (inclusive envenenamento) podem causar vômitos com espuma branca

Esta é uma das situações mais graves e que merecem um acompanhamento muito próximo do tutor com seu cão. Um cachorro

vomitando espuma branca pode ser, sim, por motivos de envenenamento ou intoxicações dos mais diversos tipos, como as alimentares. Além disso, é muito comum também que as intoxicações sejam causadas por pequenas plantas que o animal tenha mastigado no quintal (para aqueles que têm espaços externos para brincar).

Somente com um acompanhamento próximo para entender o dia a dia do animal, é que você poderá desconfiar de alguma coisa. Se o cachorro sai pra rua ou tem acesso a alimentos de origem desconhecida, as chances de ele se contaminar e ter um problema grave, são realmente grandes. Portanto, tenha uma posse responsável e cuide do seu cachorro para que ele não tenha acesso a estas situações.

Caso você desconfie de alguém que possa ter envenenado seu cachorro, não hesite em levá-lo a um pronto-socorro veterinário o quanto antes para que procedimentos específicos possam ser feitos para salvar a vida do cão. O grande problema é que o vômito, muitas vezes, mostra um problema que já está acontecendo há algum tempo no corpo do animal. Em algumas situações, o vômito é instantâneo após a intoxicação. Mas em outras situações, pode levar algumas horas até que o cão dê sinais. Por isso, todo cuidado é pouco.

Problemas no estômago e intestino do cachorro (infecções, inflamações, obstruções)

Outras situações que podem trazer o cão para quadros de vômito com espuma branca, são os problemas já conhecidos (ou não) no estômago do cachorro. Essa espuma é, muitas vezes, uma secreção que o estômago produz para ajudar a expelir algo que está incomodando o órgão. E no caso de infecções, inflamações e obstruções, este procedimento é muito comum (e natural).

Para saber se o cão está ou não com algum problema no estômago (como gastrite canina), procure sempre ajuda veterinária para consultas periódicas e de rotina. Não procure um veterinário somente quando o cão precisa de ajuda. Isto faz com que as chances de recuperação e cura sejam reduzidas. Além de que, com consultas esporádicas, você consegue tratar e até evitar problemas no estômago. Muitas vezes um diagnóstico simples e rápido em uma consulta rotineira, pode fazer você entregar muito mais qualidade de vida ao seu pet. E isto é fundamental, não é mesmo?

Cachorro vomitando espuma branca: Reflexo de comer muito rápido – Torção gástrica

Um dos motivos mais simples – e problemáticos – que pode estar fazendo seu cachorro vomitar espuma branca, é o fato de ele comer rápido. Quando uma refeição é feita de maneira “avoadá”, as chances de um grão de ração ou um pedaço de carne ficarem entalados ou mesmo entrar “atravessado” no estômago, são realmente grandes. E isto, claro, pode fazer o cachorro vomitar. Inclusive, vômitos com espuma branca.

Quando um cão vomita, ele está dando um sinal claro de que o corpo rejeitou determinada substância ou pedaço de alimento. E isto pode acontecer por diversos motivos, incluindo todos que mencionamos nos tópicos anteriores. Portanto, faça um adestramento de cachorro para que seu cão saiba se alimentar de maneira organizada e equilibrada – isto fará com que ele tenha muito mais qualidade de vida. Quais sinais físicos no cão podem acompanhar vômitos com espuma branca?

Um cachorro vomitando espuma branca pode significar uma série de situações, como entendemos anteriormente. Desde aquelas mais



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

graves, que precisam de uma consulta veterinária urgente, até aquelas mais simples, que não exigem intervenções instantâneas, mas que despertam um sinal de alerta nos tutores.

E para que você tenha um guia mais direcional para situações que podem ser mais “perigosas” ao cachorro, separamos uma lista com alguns sintomas que podem acompanhar o vômito de espuma branca. Estes problemas geralmente estão associados a quadros mais graves:

- Cachorro tremendo;
- Inchaços na barriga;
- Pouca vontade de brincar e de comer;

Vamos entender um a um a partir de agora. Acompanhe.

Cachorro vomitando espuma branca: Cachorro tremendo

Quando o cachorro está tremendo e vomita espuma branca, é sinal de que você precisa buscar um veterinário o quanto antes. Neste caso, o cão pode estar sofrendo algum quadro nervoso que pode estar associado a situações de envenenamento ou intoxicações por insetos ou bichos peçonhentos que eventualmente possam estar no gramado da sua casa.

Os tremores podem estar associados a várias situações físicas, como mentais. Um cão pode tremer de medo. Mas também, pode tremer por alguma disfunção neural. E procurar um veterinário, caso note este comportamento, é mais do que importante. Afinal, o vômito pode significar um quadro grave da situação, uma vez que é o corpo tentando expulsar o que está de errado.

Inchaços na barriga

Os inchaços na barriga são indicativos claros de que o cão pode estar com problemas nesta região. É claro que eles podem ficar bem redondinhos depois de uma porção generosa de comida e, se o vômito vir depois de comer, pode ser que algo caiu mal no estômago. Porém, é importante sempre observar seu pet para que você consiga notar estas anomalias em situações comuns do dia a dia.

A barriga inchada pode demonstrar inflamações e outros tipos de complicações no estômago. Por isso, fazer um acompanhamento veterinário rotineiro é fundamental não apenas para diagnosticar problemas, Mas também, para preveni-los!

Pouca vontade de brincar e de comer

E ainda, um dos fatores que mais indicam anormalidades na saúde do cachorro, é a falta de vontade de brincar e comer. Principalmente para aqueles cães muito ativos e brincalhões, esta mudança comportamental pode dizer muito sobre a saúde dele. Portanto, mais uma vez: observe seu cão! Tente entender a rotina dele e veja como ele reage para as mais diversas situações.

Se os vômitos ocorrerem depois de situações como essa ou como as outras que descrevemos aqui, leve o cão o quanto antes para um veterinário. Procurar ajuda profissional e especializada é a única forma de garantir que seu cão receba os cuidados que precisa para cada quadro.

Por: Camila da Silva, Catarinense, Psicóloga (CRP12/17354)

Fonte: (Portal do Dog)



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

BOA FORMA

AS VITAMINAS QUE TODO ATLETA REALMENTE PRECISA

Enquanto a maioria das pessoas presta atenção nos macronutrientes (proteínas, carboidratos e gorduras), muitas vezes elas esquecem de observar os micronutrientes: as vitaminas e os minerais dos alimentos. “Os micronutrientes são essenciais para apoiar o metabolismo energético, a transferência e entrega de oxigênio e o reparo tecidual”, diz a nutricionista Marni Sumbal.

Se o seu corpo é uma máquina, pense nos micronutrientes como as engrenagens. Elas facilitam as reações metabólicas que ajudam a transformar os alimentos em combustível, diz Ingrid Skeog, nutricionista e instrutora da Faculdade de Saúde Pública e Ciências Humanas da Universidade Estadual do Oregon. E embora todas as vitaminas e minerais sejam essenciais para sua saúde geral, algumas são especialmente cruciais para os atletas. Para otimizar seu desempenho, concentre-se nesses oito e tente obtê-los (preferencialmente) através de fontes de alimentos naturais, em vez de suplementos.

Vitaminas B

O que eles fazem: cada vitamina B – incluindo folato, tiamina, riboflavina, niacina, B6, B12, ácido pantotênico e biotina – tem um papel na produção de energia, mas muitas delas trabalham juntas para aumentar o impacto, diz Sumbal. Especificamente, eles quebram carboidratos em glicose para obter energia e ajudam a processar gordura e proteína. “Eles são como uma chama no fogo”, diz ela. Entre as vitaminas B, a B12 se destaca por sua função na produção de glóbulos vermelhos e na síntese de DNA. Como os glóbulos vermelhos são responsáveis por remover o dióxido de carbono do corpo e transportar oxigênio, é especialmente importante que os atletas de resistência mantenham altos os níveis

de vitamina B12.

Onde encontrá-los: Frango, carne, verduras, ovos, leite, feijão e grãos integrais contêm a maioria das vitaminas B. As fontes animais são as melhores fontes de vitamina B12, mas os veganos ou vegetarianos também podem encontrá-lo em cereais fortificados e leveduras nutricionais.

Vitamina C

O que faz: É conhecida por combater doenças e por boas razões. A vitamina C é um dos principais impulsionadores da imunidade, e pesquisas publicadas na Medicine and Science in Sports and Exercise mostraram que exercícios de longa duração e intensidade moderada diminuem a imunidade. Incorpore alguns alimentos que melhoram a saúde em sua dieta para melhorar sua capacidade de combater doenças.

Onde encontrar: Coloque alimentos como brócolis, pimentão, kiwi e laranja. O pimentão amarelo está repleto de vitamina C, com um pimentão grande contendo quase quatro vezes a dose diária recomendada para homens e cinco vezes para as mulheres.

Potássio+Sódio

O que eles fazem: O potássio é um dos três principais eletrólitos e trabalha em conjunto com o sódio para manter o potencial de membrana das células. Essa é uma maneira elegante de dizer que é amplamente responsável pela contração muscular adequada, função cardíaca e comunicação entre os nervos. Os dois micronutrientes também trabalham juntos para manter o equilíbrio de fluidos no corpo. Durante o exercício, você perde eletrólitos pelo suor, o que pode levar à fadiga e câibras

musculares, mas o potássio e o sódio ajudam a restaurar a hidratação adequada e manter esses efeitos colaterais sob controle.

Onde encontrá-los: As bananas são a opção tradicional para uma dose de potássio, mas uma pequena batata branca com a casca contém quase o dobro da contagem de potássio da banana. Outras boas fontes de potássio incluem laranjas, feijões, salmão e leite. Para uma rápida adição de sódio, basta adicionar uma pitada de sal à mesa. Polvilhe uma batata com sal e coma depois de uma intensa sessão de treino intenso para reequilibrar os eletrólitos.

Fonte: (MSN)

Tele Uteis

Policia Militar - 190

Bombeiros - 193

Disque Denuncia - 181

Denuncia 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!

3 EXERCÍCIOS PARA AFINAR A CINTURA EM CASA



Estes 3 exercícios para afinar a cintura em casa tonificam os músculos abdominais, ajudando a deixar a barriga mais firme. Eles são muito importante para a autoestima mais também são necessários para a boa sustentação da coluna, auxiliando na boa postura e prevenindo a dor nas costas causada pelo excesso de peso e fraqueza abdominal.

Antes de realizar os exercícios específicos para queimar gordura e afinar a cintura devemos ressaltar que é importante fazer exercícios físicos que gastam mais energia, como caminhar rapidamente, correr ou andar

repetições, alternando os lados.

Exercício 2

Deitada de barriga para cima, dobrar as pernas e cruzar uma perna sobre a outra, levando depois o tronco até a perna cruzada, como mostra a imagem. Repetir para o outro lado.

Fazer 3 séries de 20 repetições para cada lado.

Exercício 3

Neste exercício usamos uma bola de Pilates. Sentada

de bicicleta, pelo menos 3 vezes por semana. No entanto, o professor da academia poderá indicar outros exercícios para fazer em casa ou na academia a fim de emagrecer.

3 exercícios para afinar a cintura que podem ser feitos em casa são:

Exercício 1

Deitada de barriga para cima e com os joelhos fletidos, elevar ligeiramente o tronco, sem forçar o pescoço e tentar aproximar a mão direita do pé direito e depois a mão esquerda da perna esquerda, uma de cada vez, como mostra a imagem.

Fazer 3 séries de 20

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
LAVAGEM, CORTA, BARRA, PERMANENTE, PIZZO, CORTADO, M. D. PRATA, Hair & Beauty Salons, 2010 - Curitiba

apoiando o fundo das costas como mostra a imagem abaixo e mantendo as pernas um pouco afastadas, deve contrair os músculos abdominais, fletindo o corpo para frente.

Fazer 3 séries de 20 repetições.

Recomendações gerais

Os exercícios para afinar a cintura podem ser feitos diariamente e a sua intensidade deve ser aumentada a cada semana. Um treinador poderá indicar uma série completa de exercícios para melhorar o rendimento, mas além dos exercícios, é importante não comer alimentos com gordura e açúcar, nem consumir bebidas alcoólicas.

Atenção: Se ao realizar estes exercícios o paciente sentir dor nas costas, no pescoço, ombros ou joelhos deve parar para descansar.

Fonte: (Tua Saúde)

ALIMENTAÇÃO

LIVRE-SE DA COMPULSÃO ALIMENTAR



Exagerar na alimentação de vez em quando é um problema que ocorre com muitas pessoas, normalmente, quando estão em festas ou em reuniões familiares. Porém, se você volta e meia se descontrola na frente dos alimentos e come tudo que vê pela frente até passar mal, cuidado! Isso é um sintoma de compulsão alimentar.

Quem tem compulsão, costuma ficar angustiada quando não ingere alimentos e sente-se impotente para controlar o ato de comer. "Também chamada de Binge Eating Disorder, segundo o DSM IV (Manual Diagnóstico e Estatístico da Associação Americana de Psiquiatria), se caracteriza por uma verdadeira farrá alimentar, na qual não existe um controle do que se ingere", explica a psicóloga Luciana Kotaka, especialista em Obesidade e Transtornos Alimentares.

Depois que a pessoa ingere grandes porções de alimentos, Luciana afirma que ocorre um sentimento de culpa e autorreprovação muito acentuadas. "Os compulsivos não se saciam com a quantidade de comida que seria o ideal para sentirem-se satisfeitos, sendo assim repetem as porções", diz ela. "Para caracterizar a compulsão, esses episódios deverão ocorrer pelo menos duas vezes na semana por seis meses", completa.

Mas a psicóloga salienta que não são somente os obesos que têm crises de compulsão, os magros também sofrem. A diferença será somente no aumento ou não de peso, porém, não significa que o magro esteja saudável. "Para os compulsivos, qualquer hora é hora de comer. No entanto, percebemos que a partir das 16h aumentam muito os episódios de compulsão, que podem ser gerados pela baixa da serotonina no organismo", informa.

Alguns desses assaltos à geladeira ou aos armários também ocorrem no período

noturno, após a chegada do trabalho. Segundo Luciana, quando os compulsivos estão cansados, recorrem à comida como forma de sentirem-se recompensados pela fadiga. Desta forma, acabam comendo em excesso, sem escolher o alimento a ser ingerido. Querem tudo rápido e saboroso e, conseqüentemente, investem em fast foods, comidas prontas, pão, doces, pizzas entre outros.

A compulsão atinge homens e mulheres e o que diferencia são as estatísticas, pois a mulher procura tratamento com uma frequência maior, em função da cobrança pelo corpo magro. "Ela ainda tem a questão hormonal, principalmente a TPM, que é um período em que muitas acabam exagerando nos chocolates e carboidratos em geral", descreve.

Para tratar a compulsão é importante averiguar se o motivo da compulsão tem a ver com uma alimentação desregrada. "Muitas vezes as pessoas mal se alimentam no café da manhã, restringem o que comem no decorrer do dia e no final o corpo grita por comida", afirma a especialista. Nesse caso, com a ajuda de um profissional, a pessoa aprende a comer de forma correta, com porções adequadas em horários determinados.

Já nos casos de compulsão ligada a fatores emocionais, é necessário terapia ou até mesmo ajuda de um psiquiatra. "No processo de terapia o paciente aprenderá a identificar os fatores emocionais que os levam a comer em excesso e desenvolverá estratégias para lidar com as emoções de forma assertiva. As medicações psiquiátricas só serão prescritas após a verificação da necessidade real de sua utilização", assegura a psicóloga.

Luciana Kotaka elaborou uma lista de dicas para você driblar a compulsão alimentar. Acompanhe:

- Coma a cada 3 horas, de forma fracionada, seguindo a orientação do nutricionista;
- Organize antecipadamente os lanches do meio da manhã e tarde para não comer porcarias que não nutrem o corpo e resultam em fome;
- Nunca vá a uma festa ou encontro com amigos e família sem ter se alimentado antes. Deste modo, você evita comer em excesso;
- Faça atividades que aliviam a ansiedade, como yoga, ou que aumentem a sensação de bem-estar;
- Tenha em casa alimentos saudáveis e fáceis de prepará-los;
- Faça atividades físicas, pois ajudam no aumento da serotonina;
- Faça um diário alimentar e emocional, desta forma, estará atento ao que come e nos motivos que a levar a comer fora de hora;
- Não utilize a comida como conforto ou substituto de situação de insatisfação.

Por Stefane Braga (MBPress)

Fonte: (Mais Equilíbrio)

5 MUSCULAÇÃO PARA COMBATER HIPERTENSÃO



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)

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

'A Família Portal Imóveis agradece o carinho e credibilidade em 2020 e deseja aos clientes e amigos um ano novo de muitas Bençãos, paz e realizações. E em 2021 venha para a Portal



www.portalimoveisitabira.com.br

CRECI-PJ 3464



**Portal
Imóveis**
Entre e se realize.



Av. Mauro Ribeiro Laje, 438 - Lj3 - Ed. Santorini - Esplanada da Estação - Itabira/MG | 31 3834-0608 | 3835-1474

PAI E FILHO CONSTROEM VW FUSCA GIGANTE COM BASE DE DODGE E MOTOR V8



O mundo dos carros desperta fascínio e curiosidade em pessoas das mais variadas idades, estilos e classes sociais. Prova disso é a audiência crescente nas programações automotivas da TV e os milhares de acessos diários em sites e revistas do segmento. Mas mesmo acompanhando os melhores conteúdos em canais televisivos e digitais, algumas pessoas ainda desconhecem fatos singulares do universo automotivo. Foi pensando nisso, que nós da TG Poli trouxemos 5 tópicos surpreendentes sobre carros:

#1- DIRIGINDO SEM VOLANTE

Os primeiros carros possuíam alavancas parecidas com um joy stick, em vez do tradicional volante. O Benz Patent-Motorwagen de 1886 é um exemplo desse modelo de direção.

Foi somente em 1894 que alguém deu à luz a ideia da direção circular como conhecemos hoje. O inventor era um francês de nome Alfred Vacheron que implementou o protótipo de um volante em seu "carro-cartuagem", o Panhard et Levassor. A empresa fabricante tomou conhecimento da eficiência dessa direção e, quatro anos depois, já estava produzindo veículos com volantes.

#2- CARROS PRETOS

O primeiro carro movido à gasolina foi fabricado pela Ford em 1893. Uma década depois, a invenção começou a ser produzida em série, trazendo uma verdadeira revolução nos custos dos automóveis. Foram mais de 15 milhões de unidades vendidas entre 1908 e 1927, mas havia algo curioso: todos eram pretos. A explicação dada pela Ford fazia todo sentido: os pigmentos pretos eram mais baratos e secavam mais rápido, o que reduzia consideravelmente o preço final do veículo.

Caverley
Motores e câmbios automáticos

31 3852 8784

31 99384 5801

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

#3- SEM VISÃO DE TRÁS

Atualmente é inimaginável trafegar com um carro sem retrovisores. O que poucos sabem é que esses espelhos tão indispensáveis só foram inventados em 1906 por um francês chamado Alfred Faucher. Antes disso, ninguém tinha visão da movimentação vinda de trás e era necessário "intuir" a aproximação de outros veículos contando apenas com os ouvidos.

#4- DEIXA O SOM ROLAR

A maioria das pessoas adora curtir uma boa música no carro. Mas esse simples prazer só existe porque um americano, George Frost, decidiu instalar um rádio em seu Ford no ano de 1922. Ele tinha 18 anos e queria apenas rodar por aí com uma trilha sonora ao fundo. Após cinco anos da "invenção" de George, a empresa Philadelphia Storage Battery Company começou a produzir os primeiros rádios automotivos. Para quem tem hoje uma central multimídia no veículo, um rádio pode parecer algo simples demais, mas naquela época foi uma grande inovação.

#5- O CARRO DO POVO

Adolph Hitler foi o responsável pela popularização do Fusca em meados do século XX. A ideia era produzir um veículo que comportasse uma família de até cinco pessoas e que fosse acessível aos trabalhadores alemães. O mais irônico é que o modelo originou-se de um design criado pelo judeu Josef Ganz, considerado até hoje um dos maiores engenheiros automobilísticos da história.

Fonte: (tgpoli.com.br)

VENDO

Uma Blazer Executive '98 - cor azul



31 9 9739 7676

ODONTOLOGIA

SAIBA QUAIS ALIMENTOS AJUDAM A PREVENIR CÁRIES

Desde pequenos crescemos sabendo que comer muita "besteira" e alimentos doces aumenta o risco de desenvolver cáries nos dentes. Entrevistamos duas especialistas sobre o tema para revelar o outro lado: os alimentos que ajudam a prevenir as cáries e a conservar uma boa saúde bucal. E adiantamos que a melhor parte é que há várias opções de alimentos fáceis de encontrar nos mercados e de incluir na dieta, além de serem ricos em sabor.

"Atualmente, todos nós sabemos que a maior parte das pessoas faz ingestão de uma alimentação rica em gorduras, principalmente de origem animal, açúcares e alimentos refinados, com redução do consumo de carboidratos complexos. Esse é o principal fator para o incremento não só do sobrepeso, mas também de cáries", aponta Eliana P. Vellozo, nutricionista, professora e doutora em Pediatria e Ciências Aplicadas à Pediatria pela Universidade Federal de São Paulo - Escola Paulista de Medicina.

Esse padrão alimentar não supre as necessidades diárias que temos das vitaminas A, C e D, e dos minerais cálcio, fósforo, flúor e ferro. "Na falta desses micronutrientes, ocorrem aumento da susceptibilidade à cárie, defeitos na formação dentária, retardo na erupção dos dentes e alterações nas glândulas salivares", explica Eliana.

ATENÇÃO EXTRA

Ilá grupos mais vulneráveis às cáries, segundo Renata Cintra, nutricionista com atuação em saúde e bioquímica da nutrição e professora da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (Unesp) de Botucatu. Os adolescentes possuem maior tendência ao consumo de açúcar e açucarados e, portanto, precisam de maior acompanhamento para que incorporem ao menos uma fonte de fibra regularmente à dieta.

As crianças podem desenvolver cáries já na fase em que começam o desmame e a introdução dos demais alimentos. Renata observa que o problema pode surgir porque os pais, erroneamente, passam a adoçar o leite de vaca e outros alimentos, como sucos e chás, na tentativa de melhorar a aceitação da criança. A chamada "síndrome de cárie de mamadeira" também é resultado

de falhas na higienização bucal do pequeno.

Já as gestantes têm uma maior necessidade de cálcio em razão da formação dos ossos e dentes do feto e também por sofrerem algumas alterações nas gengivas. Enquanto os idosos, por vezes, não conseguem fazer a higienização correta e ficam mais

suscetíveis a doenças bucais.

"A alimentação influencia na saúde bucal e a saúde bucal influencia na alimentação porque a pessoa não consegue se alimentar direito, e fica sem acesso a todos os nutrientes que precisa", explica Renata.

Fonte: (Saúde Bucal)

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

JOGO DOS 7 erros



A OVELHINHA ESTÁ AJUDANDO O PASTOR CEBOLINHA A ENCONTRAR AS SETE DIFERENÇAS ENTRE OS DESENHOS. QUE TAL PROCURÁ-LAS TAMBÉM?



RESP.: 1- POSIÇÃO DA LUA, 2- TAMANHO DO CAZADO, 3- PONTA DO CAZADO, 4- MANGA DA ROUPA DO CEBOLINHA, À DIREITA, 5- TIRA DA SANDÁLIA, À DIREITA, 6- CAUDA DA OVELHA, 7- NUVEM, À DIREITA.

LIBERTO DE CRACK NA IGREJA MUNDIAL DO PODER DE DEUS



Há pessoas que ainda duvidam que o Deus de ontem, dos tempos de Abraão, Isac e Jacó, seja o mesmo de hoje, e Ele é! E os Seus Milagres continuam a serem liberados a todo instante, ao passo que alguém manifeste sua fé n'Ele.

E foi isso que aconteceu em BH, com Weliton Silva Santos, há mais de 10 anos sofrendo no vício do crack e achava que não tinha mais saída para si, porém o Deus Todo Poderoso agiu em seu favor, libertando-o.

Weliton chegou à Igreja Mundial do Poder de Deus, através do projeto Geração Jovem, de Minas, onde nas se libertou de vez do vício. Hoje é livre deste mal que assola famílias.

Weliton foi recebido pelo Apostolo Valdemiro Santiago e ganhou até um abraço.

Em Itabira, MG, a Igreja Mundial do Poder de Deus fica na rua Cornélio Penna, 100, Esplanada da Estação.

Da Redação

Palavra de Deus

É PRECISO VIVER NA FÉ

O Senhor Jesus exerceu a fé desde o Seu nascimento até a Sua ascensão aos céus. O tempo todo, durante todos os anos de Sua vida entre os homens, Ele viveu na fé. Nunca reclamou, nem lamentou, porque Ele era a própria fé em execução.

Viver pela fé é viver no Espírito Santo, e isso só é possível quando se caminha na dependência d'Ele. É a fé que nos faz subir ao altar e sacrificar, realizando o perfeito sacrifício, que é aquele em que se coloca tudo no altar.

Na Bíblia, vemos que os sacerdotes depositavam apenas animais perfeitos no altar de sacrifício. Tinha que ser um animal macho, sem defeito, para que pudesse ser aceito por Deus. Naquela época, aquele animal simbolizava o Senhor Jesus, filho de Deus, que mais tarde veio a ser sacrificado na cruz.

Nos dias de hoje, os sacrifícios são realizados por meio das ofertas, que representam o ofertante. É por esse motivo que as pessoas sinceras em seus votos, aquelas que sacrificam em verdade, conquistam uma transformação completa em suas vidas. Esse é o tipo de oferta que Deus aceita. A pessoa troca uma vida ruim pela vida que Deus oferece. Ela abre mão de sua própria vida. A pessoa se entrega no altar, por meio daquela oferta.

A OFERTA PERFEITA

Foi o que aconteceu com a viúva pobre, que ofereceu apenas duas moedas. Quando ela colocou esse valor no altar, embora não soubesse, o Senhor Jesus a estava observando. Ele sabia que aquela viúva era pobre, mas estava colocando todo o seu sustento, tudo o que possuía naquele altar.

Não é o valor em si, o montante, mas é o que representa aquela quantia. É esse o perfeito sacrifício que Deus quer de nós.

Então, aquela oferta da viúva significava muito mais do que todas as ofertas somadas dos homens ricos, porque o dinheiro deles simbolizava apenas parte de suas vidas, não o todo.

A Palavra de Deus destaca: "(...) porque Deus não dá o Espírito por medida." João 3.34

Se Deus nos dá o todo de Seu Espírito, como vamos oferecer apenas uma parte de nós? É por isso que a oferta tem que ser perfeita.

Não tem como ofertarmos o pior para Deus. Quando a pessoa sobe ao altar e oferece o perfeito sacrifício, ela é levada pelo Espírito Santo, e é isso que muda a vida dela. Não se pode colocar qualquer coisa, fazer o sacrifício de qualquer maneira, porque, se assim for feito, a pessoa estará ofendendo a Deus. Por isso, é melhor nem fazer esse tipo de oferta.

Todas as pessoas têm condições de fazer a oferta perfeita, até mesmo um mendigo. Desde que seja oferecido o melhor para Deus, aquilo pode representar a alma da pessoa. Portanto, você tem que fazer o sacrifício conforme a vontade do Criador.



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 Domingo

08:00 - 15:00 - 19:00

Segunda à Sexta-feira

08:00 - 15:00 - 19:30

1º CAMPEONATO DE CARABINAS DE PRESSÃO ACONTECE EM ITABIRA, MG



Aconteceu na cidade de Itabira, MG, há 110 km da capital mineira, o 1º Campeonato de Carabinas de Pressão. O evento de foi na manhã deste domingo, 22/11, na Associação Recreativa dos Ferroviários de Itabira, ARFITA. As espingardas foram do modelo Spring (Mola ou Gás Ram), calibres 4.5 e 5.5 MM) Cerca de, 20 atiradores competiram entre si, em várias modalidades. Homens e mulheres disputaram nas mesmas provas. Tiro sentado (10 metros), Tiro em pé (10 metros), Silhueta (10 metros), Giz (10 metros) e Prova do Sniper (10 metros) foram as baterias que cada competidor teve que pontuar para vencer a competição. O grupo Snipers da Pressão é composto por apaixonados pelo tiro esportivo. O tiro esportivo tem crescido no país a cada ano e não podemos esquecer que há 100 anos,

no dia 03 de agosto de 1920, o Brasil subia ao topo do pódio olímpico pela primeira vez. O feito na categoria do tiro esportivo, nos jogos da Antuépia, na Bélgica. Nesse dia, Guilherme Paraense conquistava a primeira medalha de ouro para o Brasil na história dos Jogos Olímpicos.

Nesta primeira edição João Paulo ficou no 1º Lugar, Anderson Rodrigo em 2º e Wemerson Faustino em 3º. Todos os atletas que participaram receberam brindes oferecidos por parceiros.

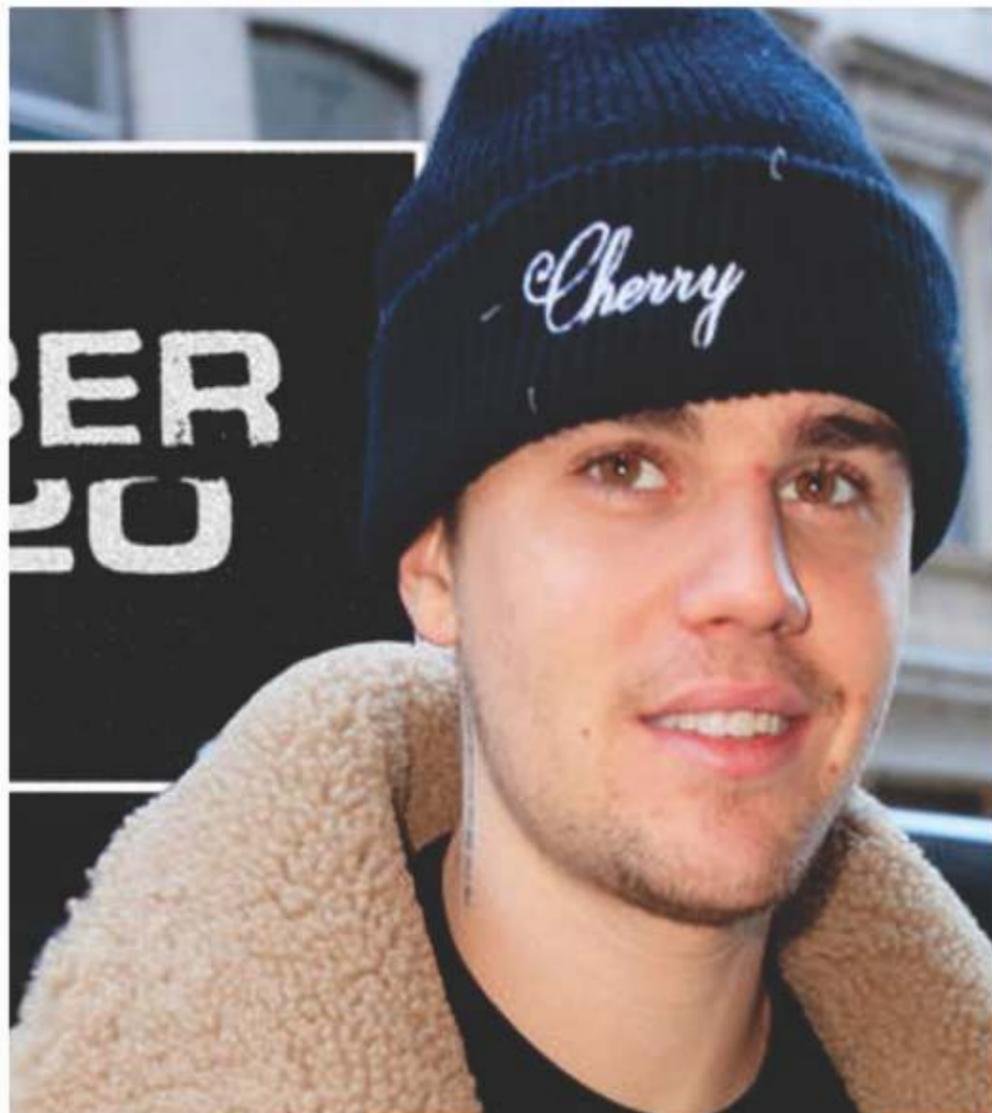
Foi uma manhã de competições, mas mais do que isto um encontro de pessoas que são aficionadas pelo esporte.

Da Redação



Apoio: CFC Moura - Portal Imoveis - Caverley

BIEBER QUESTIONA INDICAÇÃO DE SEU NOVO ÁLBUM AO GRAMMY 2021; ENTENDA



Justin Bieber foi um dos artistas mais lembrado nas indicações para as categorias do Grammy 2021. Apesar de agradecido, o músico ficou “pistola” com a indicação do seu novo álbum, “Changes”.

Claro que Bieber não reclamou da indicação em si do novo trabalho, mas da categoria a qual ele foi relacionado: o pop.

“Changes foi e é um álbum de R&B. É não ser reconhecido como um álbum de R&B que é muito estranho para mim”, reclamou o canadense nas redes sociais.

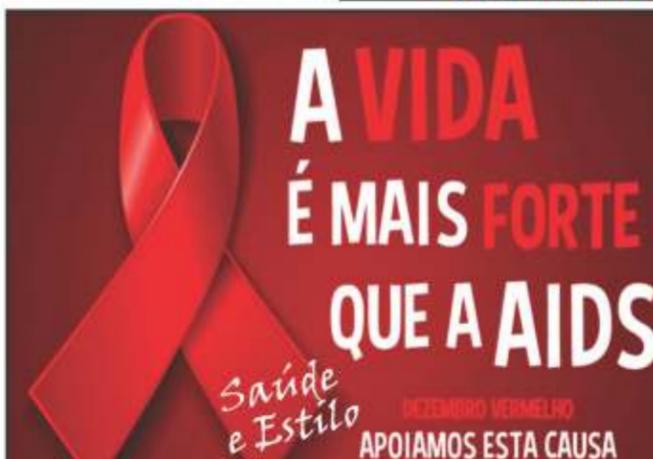
Mesmo com certa indignação, Bieber não deixou de agradecer por ser lembrado. “Para ser claro, eu amo música pop, só que não foi isso que planejei fazer desta vez. Minha gratidão por se sentir respeitado pelo meu trabalho permanece e estou honrado em ser indicado do mesmo jeito”, completou.

Fonte: (Virgula)



31 3831 1771

R. Dr. Guerra, 134 - Centro
Itabira - MG



Produtos Resfriado

Tudo com ofertas especiais

Frango Assado R\$ 23,90
Coxinha da asa
Coxa a passarinho
Coração
Fígado
Filé de peito
Linguiça frango churrasco
Ovos Caipira
Ling. Toscana caseira churr.

31 3831 2467

Rua Pref. Virgílinio Quintão, 79 - Caminho Novo - Itabira/MG

