



saúde & estilo

www.saudeestilo.com.br

Lazer e conhecimento ao alcance de sua mão!

Itabira | João Monlevade | Sta M^a de Itabira | Janeiro 2021 | Ano 3 | N^o34

É POSSÍVEL MELHORAR A IMUNIDADE EM ALGUMAS SEMANAS?

Ver Pag 03

VIDA SAUDÁVEL Pag. 03

MALHAÇÃO Pag. 04

CURIOSIDADES CARROS Pag. 05

MATÉRIAS EXCLUSIVAS Pag. 07



IGREJA APOSTÓLICA DEUS DE MILAGRES
AVENIDA JOÃO PINHEIRO- NÚMERO 213
 Segunda - Quarto - Sexta Domingo
 às 8:00 | 12:00 às 8:00 | 19:00
 15:00 | 19:30
31 9 9141 4331

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

Esplanada LAVA JATO
31 9 8799 8800
31 9 8534 2813
 Av. Duque de Caxias, 77 - Esplanada da Estação

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

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

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).

PADARIA Parita
 Rua Ipoema 440, Pará **31 3831-3684**
 Rua João Camilo de liveira Torres, 722 - Praia **31 3840-5684**

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
99244 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
 DROGARIA E PERFUMARIA
3831 5054
97185 6776
 Rua João Camilo de Oliveira Torres, 21 Loja 12 - Juca Rosa
 www.farmacia16demarco.com.br

SEUS DESAPEGOS TEM LUGAR CERTO, É NO JOANINHA!

COMPRAMOS ÀS PEÇAS QUE SEUS FILHOS NÃO USAM MAIS.

É SIMPLES!
 SEPRE RROUPAS, CALÇADOS, BRINQUEDOS, CARRINHOS E ACESSÓRIOS INFANTIS... E AGENDE UM HORÁRIO PARA AVALIAÇÃO

31 99910-8127

CENTRO DE FORMAÇÃO DE CONDUTORES MOURA

PARE **YIELD**

cfcmoura@yahoo.com.br

Tel. (31)3838-1116
 Rua Casemiro Andrada, nº190
 bairro Centro - Santa Maria de Itabira

Tel. (31)99731-1116
 Av. Amir Soares de 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

3852-8252 | 98571-1233 | 3831-3777

E-mail: santafe@transportadora@yahoo.com

OS PERIGOS DA AUTO MEDICAÇÃO PARA CÃES E GATOS



A primeira reação que temos quando nossos pets passam mal é de querer ajuda-los fornecendo a mesma medicação que tomaríamos em caso de dor, vômito e diarreia por exemplo. Mas será que isso está correto?

Devemos levar em conta que os animais possuem particularidades com relação à espécie e raça, e que nossos medicamentos podem agravar a situação, causar intoxicação e até mesmo levar a óbito. Na rotina clínica atendemos intoxicações por medicamentos que podem ser desde alergias de pele até mais graves como úlceras, gastroenterite, alterações neurológicas como convulsões e reações irreversíveis para o organismo como insuficiência renal aguda, hepatites, entre outras. Devemos lembrar também de manter nossos medicamentos de uso contínuo fora do alcance dos animais, já que cães curiosos por natureza podem ingerir.

Hoje em dia no mercado de produtos pets, mais propriamente de fármacos, podemos achar uma variedade de compostos já formulados de acordo com o peso e espécie e assim evitar a superdosagem e a administração incorreta.

Abaixo serão listados alguns medicamentos proibidos para cães e gatos que possivelmente encontramos em casa.

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

E lembre-se, pode ser uma boa intenção querer ajudar nossos bichos de estimação por conta própria, mas o melhor a se fazer é procurar o médico veterinário diante de qualquer problema.

Princípios ativos proibidos para gatos: ácido acetilsalicílico, paracetamol, diclofenaco sódico, ibuprofeno, peróxido de benzoila.

– Princípios ativos proibidos para cães: diclofenaco de potássio, diclofenaco de sódio entre outros.

Fonte: (Portal do Dog)

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

BOA FORMA

CONTROLE SUA MENTE: PSICÓLOGO DÁ DICAS PARA VOCÊ EMAGRECER

Emagrecer não é fácil. Não bastasse lidar com as intempéries do nosso organismo, é preciso está com a cabeça em dia para lidar com a mudança de hábitos que levam a um emagrecimento real e duradouro.

A mente das pessoas pode sabotar a dieta. As grandes vilãs são a ansiedade e a gula, colocar mais comida do que aguenta comer no prato é um exemplo de gula, ficar ocioso e só pensar em “assaltar a geladeira” é um exemplo de ansiedade.

O psicólogo, Reinaldo Renzi, reuniu algumas dicas incríveis para você se preparar para perder peso e conseguir manter-se no peso ideal. Quer conhecê-las?

APRENDA A SE COMPORTAR EM BUFFETS

A regra geral é não fugir dos seus encontros com a comida, mas mudar a forma como você interage com ela. Por exemplo: em uma reunião de trabalho ou com os amigos, tire o foco da mesa de buffet. Aproveite o encontro para conversar, se atualizar. Por isso, uma boa estratégia é procurar ficar longe da mesa e dar mais atenção às pessoas ao seu redor. Quando o assunto é self-service procure observar as opções e escolha o que vai colocar no prato, desta forma você não vai se empolgar com tudo o que vê pela frente.

NÃO TENHA GULOSEIMAS EM CASA

As mudanças começam nas louças. Tenha pratos mais rasos do que fundos, assim como copos menores a maiores. Mantenha em seus armários somente comidas saudáveis e nada de enchê-los com guloseimas, que acabam sendo uma tentação.

NA HORAS DAS COMPRAS

A primeira regra é nunca ir ao supermercado com fome. Isso pode te levar a comprar mais. A outra dica infalível é não compre o que te faz engordar. Simples. Encha sua geladeira com frutas, legumes e verduras. Deixe as sobremesas, doces e massas para situações eventuais.

NA HORA DE COMER



Esse é um momento muito importante. Na hora da refeição algumas atitudes podem te ajudar a comer menos. O psicólogo Reinaldo Renzi diz que “distrações fazem as pessoas comerem sem se dar conta”, ou seja, quando estiver almoçando esqueça o celular ou televisão e concentre-se na atividade. Outra coisa que pode te ajudar, é comer sozinho (a). Dá para acreditar? A solidão na hora das refeições é ideal para que o momento não se prolongue muito. Entretanto, não se engane: comer rápido faz você engordar. Mastigar bem, melhora a digestão, e aumenta a sensação de saciedade.

LIVRE-SE DA PREGUIÇA

Quem quer emagrecer não pode ter preguiça. É necessário dedicar seu tempo para comprar alimentos frescos, cozinhar comidas saudáveis e digerir sem pressa. Além disso, você precisa encontrar tempo para se exercitar. Uma dieta

equilibrada acompanhada da prática de atividades físicas vai acelerar o seu metabolismo, ao ponto de você perder o peso desejado e o mais importante: mantê-lo.

Fonte: (Garota Beleza)

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!

É POSSÍVEL MELHORAR A IMUNIDADE EM ALGUMAS SEMANAS?

A pandemia do Coronavírus acendeu o sinal de alerta em muita gente que nunca se preocupou com a saúde, mas agora deseja um corpo saudável, com uma imunidade reforçada.

Segundo o fisiologista Moacir Rosa, é perfeitamente possível melhorar a imunidade e a saúde como um todo no período da quarentena. O obstáculo primordial, e talvez o mais difícil, é o controle do estresse.

"Níveis elevados de estresse aumentam o cortisol, um hormônio que quando produzido de forma exagerada atua como um imunossupressor, derrubando a imunidade. Diminuir o estresse e dormir bem melhora a imunidade em poucos dias", explica Rosa.

A alimentação é outro ponto fundamental. Uma boa alimentação, com comida de verdade, melhora os níveis de energia e aumenta a imunidade. Mas comer bem não é comer muito, o importante são os nutrientes.

Segundo Moacir Rosa, alimentos industrializados, processados e ultraprocessados, congelados, fast food, bebidas açucaradas e alcoólicas, alimentos ricos em açúcar e farinha branca são altamente inflamatórios e não devem ser consumidos, principalmente nesse



período. "Opte por uma alimentação natural, nutritiva e sem aditivos, além da melhora na imunidade, a saúde também vai agradecer."

Outro ponto que nem sempre é consenso são algumas vitaminas, suplementos e minerais. Rosa, que também é bioquímico, afirma que, apesar de muitos profissionais de saúde continuarem insistindo que não há evidências para o uso de vitaminas e minerais, é farta a literatura científica nesse sentido.

"Há centenas de trabalhos, ensaios clínicos na literatura científica demonstrando os efeitos da Vitamina C na eficiência dos macrófagos e anticorpos, o poder extraordinário da Vitamina D na modulação imune, a eficiência do Ômega 3 na regulação da cascata inflamatória e, claro, o Magnésio, que participa em mais de 300 reações no organismo, entre elas a manutenção imune", defende Rosa.

Fonte: (R7)

ALIMENTAÇÃO

A IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL EM FASE DE PANDEMIA



defender do ataque. É muito importante cuidarmos da alimentação nesta fase de pandemia, não existem alimentos milagrosos que trate COVID-19, doença causada pelo novo coronavírus. Mas temos um fator importante que é nossa imunidade, sendo um conjunto que atua contra diversas doenças.

Uma alimentação balanceada como um todo, ajuda o organismo a se manter saudável e combater contra o inimigo. Alguns alimentos são de grande necessidade e altamente potentes.

São eles:

PROTEÍNAS: nutrientes presentes, predominantemente, nos alimentos de origem animal (carne vermelha e branca, leite e ovos) e nas leguminosas (feijão, soja, ervilha, grão de bico e lentilha).

ZINCO: carnes de todos os tipos principalmente a vermelha.

MAGNÉSIO: leguminosas, oleaginosas (castanha, amêndoa, amendoim) e verduras folhosas como a alface, o agrião, a rúcula, a couve e o almeirão).

VITAMINA A: presente no queijo, gema de ovo, mamão, manga e cenoura.

VITAMINA C: é um micronutriente mais famoso quando falamos de imunidade e é ofertado na laranja, mexerica, maracujá, acerola, limão, ou todas as frutas das cores amarelas, vermelhas e alaranjadas.



As outras vitaminas e minerais são muito importantes para melhorar imunidade e estão presentes em todos os legumes e verduras.

Temos os alimentos funcionais e anti-inflamatórios com grandes benefícios para o corpo: o alho, a cebola, o azeite de oliva, o abacate, o peixe, o chá verde, o atum, a linhaça, a gengibre e as folhas verdes.

Se nossa alimentação é balanceada, os nutrientes necessários estão disponíveis para manter a boa forma e a melhora da imunidade.

Há várias informações incorretas sobre alimentação e o COVID. Por exemplo:

Beber água potável a cada 15 minutos elimina o coronavírus? Não esse líquido é fundamental para saúde e o bom funcionamento do corpo. O vírus não é eliminado dessa forma. Manter se hidratado inclusive, é uma recomendação médica para pessoas afetadas por infecções.

Agora, um cardápio saudável e a prática regular de atividades físicas ajudam a aumentar a imunidade e manter o organismo forte. Fique atento a algumas atitudes que podem derrubar a sua imunidade:

- estresse (nervoso)
- sedentarismo (ficar parado ou sentado o tempo todo)
- excesso de exercícios
- falta de vitaminas e minerais prejudicam o bom funcionamento das células do corpo
- não dormir bem
- consumos de alimentos gordos comuns em fast food (lanches, massas gordurosas, frituras, e outros produtos industrializados e instantâneos)
- e o uso do cigarro

Um dos fatores de risco para o covid é a OBESIDADE e TENDO SIDO UMA CONDIÇÃO QUE MAIS LEVA ÀS PESSOAS A SEREM HOSPITALIZADAS.

Doenças associadas como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e complicações pulmonares são fatores de risco para o COVID. A prática de atividade física é uma excelente aliada para a saúde, principalmente para quem sofre essas doenças.

Precisamos estar cientes de uma alimentação balanceada de qualidade, boa quantidade, harmoniosa e adequada, para assim adquirirmos boa imunidade e diminuir o risco de agravar a doença.

Fonte: (Norte Pioneiro)

TREINO DE AERÓBIO E MUSCULAÇÃO EM APENAS 30 MINUTOS



Se você está com pouco tempo para se exercitar, não se preocupe, pois é possível trabalhar o corpo todo em meia hora. O professor da Smart Fit, Leandro Beltrão Martins, montou um treino de 30 minutos, com séries que misturam aeróbio e musculação.

“O treinamento de musculação aliado ao aeróbio é capaz de otimizar o seu tempo e garantir um bom condicionamento físico”, explica Leandro a eficiência de misturar os dois tipos de exercícios. Para obter resultados, o professor esclarece que é preciso aumentar a intensidade durante a execução. “O ideal é mesclar movimentos multiarticulares, que envolvem mais grupos musculares, com aeróbio moderado para intenso, desta forma o corpo trabalhará de forma completa durante a meia hora”, diz.

Treino em circuito:

- Agachamento + Remada na máquina ou com halteres + polichinelo pausa 30 segundos.

Realizar 2 séries de 15 repetições, cada.

- Afundo + supino com barra ou halteres + desenvolvimento com halteres pausa 30 segundos.

Realizar 2 séries de 15 repetições, cada.

- Subida e descida no banco + Remada curvada supinada + flexão de braço no solo – pausa 30 segundos.

Realizar 2 séries de 15 repetições, cada.

- 10 minutos de HIIT esteira – corra em uma velocidade alta por até 1 minuto e recupere 30 segundos.

“A prioridade desse treino é a prática de exercícios envolvendo mais grupos musculares e dando ênfase nos grandes grupos. Isso exige maior demanda energética do seu corpo, conseqüentemente, promove gasto calórico e emagrecimento, além de contribuir para tonificar os músculos e melhorar a capacidade respiratória do praticante”, comenta o profissional da Smart Fit.

Leandro recomenda realizar essa sequência em dias alternados e nos demais dias praticar uma atividade ao ar livre, como por exemplo, caminhada no parque ou 20 minutos de bicicleta, ou apenas recuperar o corpo para o próximo treino.

Fonte: (MSN)

'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



JÁ PENSOU DIRIGIR SEM VOLANTE?

Essa é uma das curiosidades sobre carros que pouca gente sabe. 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-carruagem", o Panhard et Levassor. A empresa fabricante tomou conhecimento da eficiência dessa direção e, quatro anos depois, já estava produzindo veículos com volantes.

O primeiro carro a chegar em terras brasileiras foi um Daimler, um dos primeiros protótipos de um veículo

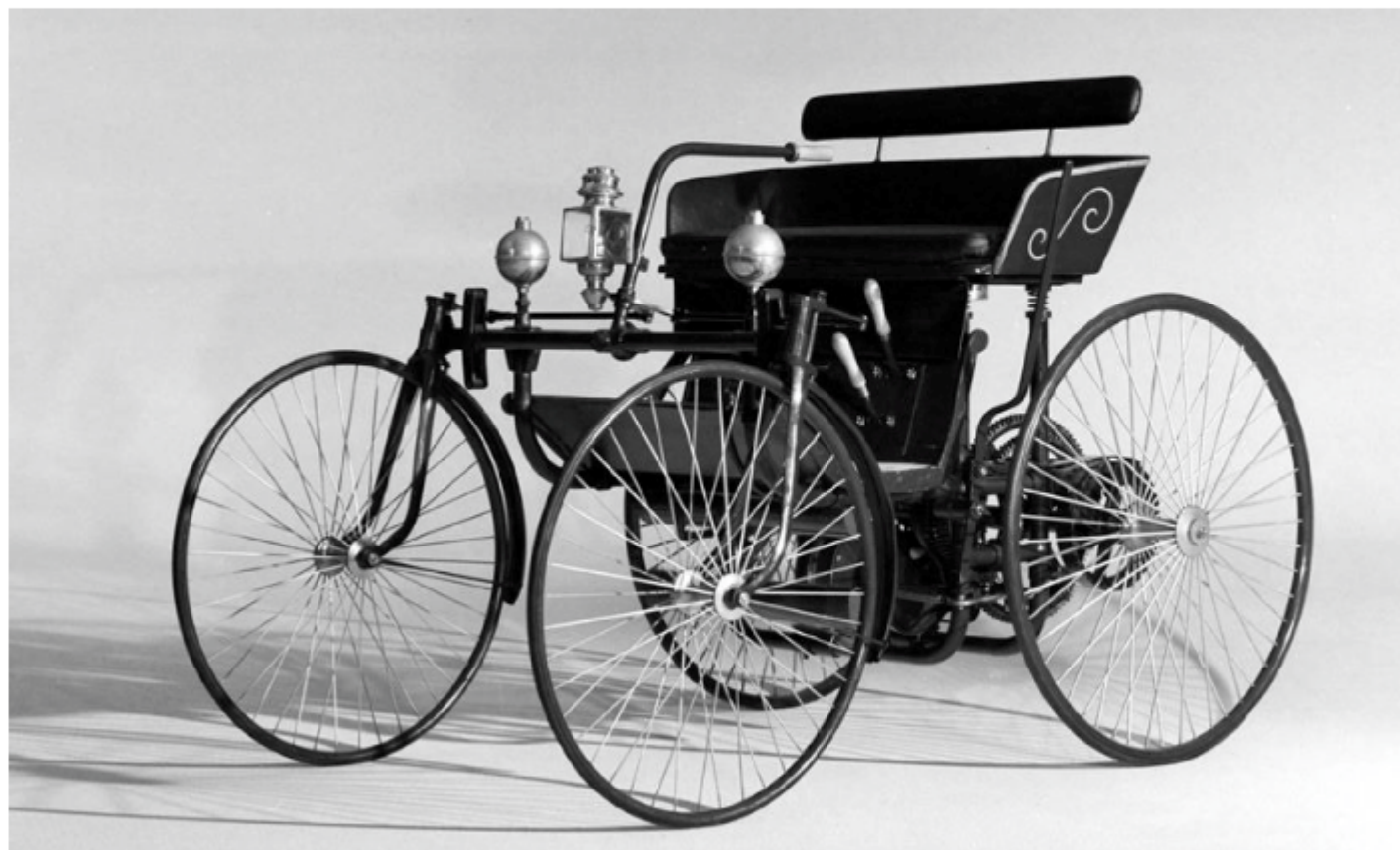
automotor e movido por vapor. A invenção foi trazida por ninguém menos do que Henrique Santos Dumont, irmão de Alberto Santos Dumont em 1893 - 7 anos depois do primeiro patenteamento de um carro com motor de combustão interna.

Caverley
Motores e câmbios automáticos

31 3852 8784
31 99384 5801

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

Fonte: (pemavel)



VENDO

Uma Blazer Executive '98 - cor azul



31 9 9739 7676

ODONTOLOGIA

ALIMENTOS DETERGENTES QUE AUXILIAM NA SAÚDE BUCAL



Conforme explanado no texto "Higiene bucal e química do creme dental", dos dias 11 a 15 de março de 2013 ocorrerá a Semana Anual de Mobilização Saúde na Escola, com avaliações de aspectos relacionados à saúde de cerca de 14 milhões de alunos da rede pública.

Uma avaliação importante é a da saúde bucal, sendo que muitos alunos não sabem como realizar uma limpeza completa dos dentes. Essa limpeza envolve passar primeiro o fio dental entre todos os dentes da boca e, posteriormente, realizar uma escovação com o creme dental. Para criança, o ideal são escovas de cabeça pequena, de cerdas retas e macias ou extramacias para não machucarem a gengiva deles.

Desde o nascimento do primeiro dente, os pais já podem começar a levar os filhos no dentista para realizar um acompanhamento e a prevenção de

doenças infecciosas como a cárie.

Mas e quando a pessoa não está em casa? O que pode ajudar a manter os dentes limpos?

Existem alguns alimentos, que são chamados de alimentos detergentes, que ajudam a manter a saúde bucal, pois eles auxiliam na remoção de gordura, resíduos e bactérias gerados na alimentação. A mastigação desses alimentos ajuda a remover placas bacterianas e previne a formação de cáries, gengivite e mau hálito.

Além disso, eles aumentam a produção de saliva, diminuindo a acidez da boca. No texto mencionado, é explicado que os ácidos atacam a hidroxiapatita, principal componente do esmalte dos dentes e formam as cáries. Tornar o meio mais básico é um meio de combater isso.

Os principais alimentos detergentes são: maçã, pera, kiwi, melancia, mamão, cenoura, acelga, pepino, aipo, brócolis, couve-flor e chiclete sem adição de açúcar.

Por outro lado, alimentos ricos em carboidrato e açúcar, tais como balas, doces, chocolate, refrigerantes, café e sucos adoçados, fermentam na boca, reduzindo o pH da saliva, deixando-a ácida e ideal para proliferação de bactérias.

Além disso, os alimentos detergentes também ajudam em outro problema que será abordado na Semana Anual de Mobilização Saúde na Escola, que é a obesidade. É evidente que se precisa de uma dieta balanceada e com a ingestão desses alimentos no momento certo, porém, quando comparamos os alimentos detergentes com os outros que foram citados, vemos que os

detergentes são mais ricos em fibras, possuem menos açúcar e contêm menos calorias, ajudando também na manutenção de hábitos de alimentação saudáveis.

A boa mastigação é importante para a saúde dos dentes e do organismo no geral, pois ajuda a evitar problemas como gastrite e úlcera. Além disso, se o alimento for bem digerido, as substâncias entrarão com maior facilidade em nossa corrente sanguínea, nutrindo-nos.

É evidente que esses alimentos não substituem a escovação, pois depois de determinado tempo, a fruta começa a se decompor e torna o meio ácido. Por isso, assim que possível, faça a higienização bucal correta.

Por Jennifer Fogaça
Graduada em Química

Fonte: (Brasil Escola)

Claudia Gadioli
Confecções

Venda por atacado

98725-8696

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

JOGO DOS 7 ERROS



AS PRINCESAS MÔNICA E MAGALI TÊM UM MONTÃO DE HISTÓRIAS PARA CONTAR, ENQUANTO VOCÊS PROCURAM OS SETE ERROS ENTRE AS DUAS ILUSTRAÇÕES!



RESP: 1- BRINCO DA MÔNICA, 2- VARINHA DA MAGALI, 3- DESENHO NO VESTIDO DA MÔNICA, 4- ESTRELA ENTRE AS DUAS, 5- COROA DA MÔNICA, 6- MANGA DO VESTIDO DA MAGALI, 7- FIO DE CABELO DA MÔNICA, 8- DÍPLOMA DA MAGALI, 9- DÍPLOMA DA MÔNICA

PIADINHA

O LOBO
DESISTIU DE
SER O VILÃO
EM NOSSAS
HISTÓRIAS?!

ELE DESCOBRIU
NA ESCOLA QUE
É MUITO CRIATIVO
E AGORA SÓ
PENSA EM SER
INVENTOR!



escolastransformadoras.org.br JUNIAO

Palavra de Deus

O PENTECOSTES

No calendário bíblico, a festa de Pentecostes era comemorada cinquenta dias após a Páscoa (Levítico 23.15,16). No Antigo Testamento, essa comemoração era chamada de Festa das Primícias, Festa da Colheita ou Festa da Segra (Êxodo 34.22), quando todos levavam os primeiros frutos da colheita à Casa do Senhor (Êxodo 23.19).

Durante quarenta e nove dias ou sete semanas, realizavam a colheita dos frutos e na última semana começavam a festejar (Deuteronômio 16.9-15), sendo o último dia quando se concluía a festa, chamado de Pentecostes. Todo o povo era convocado para estar na Casa de Deus e levar suas primícias na presença do Senhor (Números 28.26).

Deus escolheu essa data tão significativa para enviar o Espírito Santo sobre a Igreja (Atos 2.1), realizando uma grandiosa festa de colheita de vidas para o Reino de Deus.

Na Páscoa, o Cordeiro de Deus Se ofereceu pela humanidade (João 1.29), e, no Pentecostes, o poder do Espírito Santo fundou a Igreja, colhendo o fruto do sacrifício do Senhor Jesus na cruz.

Por: Bispo André Cajeu

Fonte: (Universal)





JOANINHA - BRECHÓ INFANTIL INAUGURA EM ITABIRA, MG

A manhã desta quarta-feira, 02/11, foi de festa na Avenida das Rosas. Inaugurou uma super loja para a criançada.

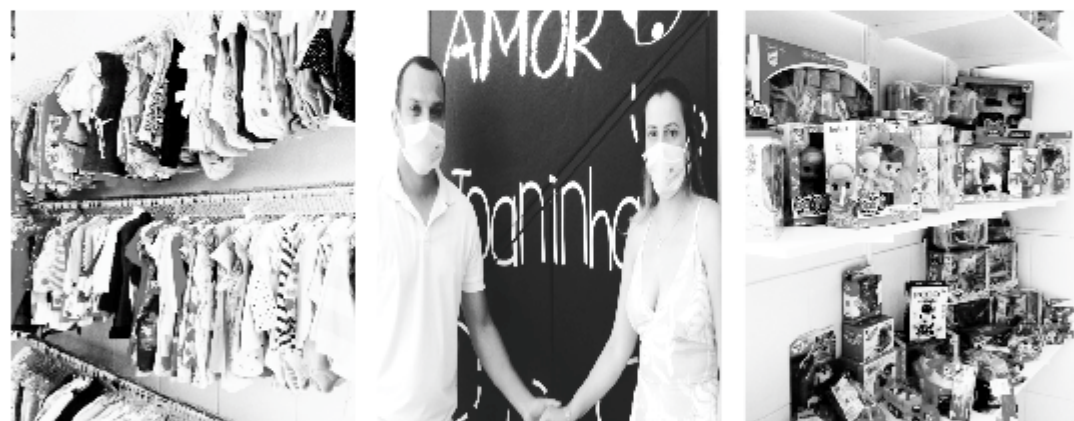
Joaquinha Brechó Infantil chegou à Itabira com muitas promoções e de loja lotada. A galera que foi conferir de perto pode comprovar a qualidade dos produtos e os precinhos especiais.

Compra, venda e troca de roupas e acessórios infantis seminovos.

Joaquinha Brechó Infantil - Av. das Rosas, 357, São Pedro, Itabira, Minas Gerais.
Telefones: 31 - 3066-5432 / 99910-8127

Texto: Anderson Rodrigo

Fotos: Cláudia Gadioli



2ª PAINTBALL BENEFICENTE ARRECADOU DOAÇÕES PARA ENTIDADES, EM ITABIRA, MG



A Radical Sports promoveu neste domingo 20/12, o 2º Paintball Beneficente. O evento aconteceu no Alto dos Pinheiros, região do Bairro Campestre, em Itabira, MG.

O jogo arrecadou 121 pacotes de fraldas geriátricas, biscoitos, leites e café para o Lar de Ozanam e R\$300,00 para o Grupo Doe Vida.

A partida contou com 79 jogadores de Itabira, João Monlevade, Rio Piracicaba e Nora.

Para Bruno Angelo, produtor do evento "Não conseguimos superar os 96 jogadores da primeira edição, mas chegamos ao número de 79, e olhando o atual cenário de nosso país acredito que alcançamos um ótimo número."

Parabéns à equipe Radical por mais esta atitude de, além do esporte, gesto de solidariedade.

Da Redação

JANEIRO: VEM AÍ AS BLITZES DA PAZ

Blitz Educativa
Saúde & Estilo



Todos os anos o Saúde e Estilo chama a população para refletir por dias melhores, assim, promove o Itabira Quer Paz, Santa Maria Quer Paz e João Monlevade Quer Paz, em 2021 será nos dias 11, 12 e 13 de Janeiro, respectivamente em cada cidade.

Estes eventos acontecem como forma de blitzes educativas, nas quais são entregues materiais alusivos à campanha.

Da Redação

CANTORA JESSIE J ACORDA SEM AUDIÇÃO E DESCOBRE SÍNDROME RARA

A cantora britânica Jessie J foi diagnosticada com Síndrome de Ménière após passar a véspera de Natal internada. A artista disse, durante um vídeo ao vivo, que acordou sem audição do ouvido direito e que também não "conseguiu andar em linha reta".

"Eu acordei e me senti como se estivesse completamente surda do meu ouvido direito, não conseguia andar em linha reta. Basicamente, me disseram que tinha Síndrome de Ménière. Eu sei que muita gente sofre com isso e muitas dessas pessoas me procuraram para darem ótimos conselhos, então eu apenas fiquei quieta [por causa da doença]", contou a cantora.

Jessie ainda entregou que foi pega de surpresa pelos sintomas da doença: "Era véspera de Natal e eu estava no hospital pensando 'o que está acontecendo?', mas estou feliz de ter ido logo [ao hospital] e descobrirem o que era com rapidez. [Os profissionais da saúde] Me deram os remédios certos e estou me sentindo bem melhor hoje", completou.

Ela também falou que não canta "há muito tempo" devido às sensações que tem no ouvido. "Quando canto muito alto parece que tem alguém querendo sair de dentro da minha orelha", entregou.

Os sintomas da doença incluem tontura, perda de audição, zumbido e pressão nos ouvidos.

Fonte: (R7)



31 3831 1771

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



Granja
AGROAVES

31 3831 2467

Rua Prof. Virgílio Quintão, 79 - Caminho Novo - Itabira/MG

Produtos Resfriado

Tudo com ofertas especiais

Asa R\$ 12,99 kg
Coxinha da asa
Coxa a passarinho
Coração
Fígado
Filé de peito
Linguiça frango churrasco
Ovos Caipira
Ling. Toscana caseira churr.

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

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

JANEIRO ROXO MÊS DE COMBATE À HANSENÍASE
Saúde e Estilo

Snipers da Pressão
Itabira
Tiro esportivo. Procure-nos no FaceBook

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

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