



# saúde & estilo

www.saudeestilo.com.br

# Lazer e conhecimento ao alcance de sua mão!

Itabira | João Monlevade | Sta M<sup>a</sup> de Itabira | Fevereiro 2021 | Ano 4 | N°35



### COME POUCO E ENGORDA? PODE SER CULPA DO METABOLISMO LENTO

Ver Pag 03

VIDA SAUDÁVEL Pag. 03

MALHAÇÃO Pag. 04

CURIOSIDADES CARROS Pag. 05

MATÉRIAS EXCLUSIVAS Pag. 07

## LIGUE JÁ!

SEU EVENTO E FESTA DE ANIVERSÁRIO EM DESTAQUE AQUI.

### 31 99739 8400



**Revisa Pneus auto center**

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

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



**DRA. MARGARIDA GUERRA**  
Médica Veterinária CRMV - MG 3031

**3831 3982**  
**98769 9101 / 99963 5474**

CONSULTÓRIO VETERINÁRIO



## 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).

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**



**31 9 8949 2553**

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

### CHURRASCO GREGO



Segunda a Domingo  
**06 as 22h**

**31 9.9514-3686**

R. João Camilo de Oliveira Torres, 21 - Prata



## CANIL GARRA

Site de Notícias

Site de notícias  
[www.canilgarra.com.br](http://www.canilgarra.com.br)

**(31) 98787-9393**

## Cia da Empada



**ACEITAMOS ENCOMENDAS PARA FESTAS**

**EMPADÕES**

PEQUENO	MÉDIO	GRANDE	GIGANTE
20cm	25cm	30cm	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**



## Esplanada LAVA JATO

**31 9 8799 8800 | 31 9 8534 2813**  
**31 9 8981 6711**

**AUTO ELÉTRICA COWBOY**

Av. Duque de Caxias, 77 - Esplanada da Estação

16 DE MARÇO

3831 5054

**97185 6776**

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

[www.farmacia16demarco.com.br](http://www.farmacia16demarco.com.br)

SEUS DESAPEGOS TEM LUGAR CERTO, É NO JOANINHA!

COMPRAMOS ÀS PEÇAS QUE SEUS FILHOS NÃO USAM MAIS.

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

**31 99910-8127**



CENTRO DE FORMAÇÃO DE CONDUTORES




[cfcmoura@yahoo.com.br](mailto: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



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

[santafetransportadora@yahoo.com](mailto:santafetransportadora@yahoo.com) **3852-8252 / 98571-1233 / 3831-3777**

## SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL EM CÃES: CAUSAS E SINTOMAS

síndrome do intestino irritável —IBS, tradução de Irritable Bowel Syndrome em inglês— é uma patologia que ocorre tanto em cães como em humanos. É um distúrbio que causa dor abdominal e alterações no trânsito intestinal, entre muitas outras coisas. Em algumas regiões, estima-se que o percentual de humanos afetados por essa síndrome seja de 11,6%. O número em cães é semelhante, pois portais veterinários estimam que de 10% a 15% dos cães podem desenvolver essa patologia. Se você quiser saber como detectar esse distúrbio e qual a sua abordagem, continue lendo.

### CAUSAS DA SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL (IBS)

A síndrome do intestino irritável é caracterizada por uma inflamação crônica da mucosa intestinal. As causas dessa patologia são na sua maioria desconhecidas e, por isso, devemos primeiro descartar outras doenças no cão: gastroenterites, colites, pancreatites e infecções parasitárias, entre outras.

Uma vez que todas essas possíveis razões tenham sido descartadas, é hora de suspeitar da IBS. Embora as causas exatas não sejam conhecidas, acredita-se que possa se dever a vários fatores, incluindo o seguinte:

- Alergias a certos componentes da dieta.
- Uma dieta mal balanceada.
- Fatores psicológicos, como estresse e ansiedade.
- Reação adversa a uma proteína específica da dieta.
- Inflamação da mucosa gástrica causada por uma infecção bacteriana.

É preciso observar que a síndrome do intestino irritável em cães está associada à inflamação intestinal crônica e ao desconforto do animal, mas geralmente não está relacionada a nenhuma patologia gástrica. Como nos humanos, essa síndrome não predispõe o paciente a desenvolver outras doenças.

### SINTOMAS

Os sintomas mais comuns da síndrome do intestino irritável em cães são diarreia crônica e ocasional do intestino grosso. Além desse evento altamente visível, existem outros sinais, entre os quais os seguintes:

- Crises intermitentes de diarreia/prisão de ventre que se resolvem por conta própria.
- Episódios de muco nas fezes.
- Náusea e vômito.
- Depressão e letargia.
- Perda de apetite e peso se o quadro clínico persistir por alguns meses.

Segundo os portais veterinários, os sintomas variam de acordo com a área comprometida do animal. Por exemplo, se o estômago for o mais afetado, náuseas e vômitos serão mais comuns. Por outro lado, se for o intestino que está mais comprometido, o aparecimento de episódios diarreicos será mais comum. Mesmo

assim, ambos os sinais clínicos podem ocorrer ao mesmo tempo.

### DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

Como já dissemos nas linhas anteriores, o único diagnóstico possível é feito excluindo outras possíveis patologias que comprometem o trato gastrointestinal do animal.

No que se refere ao tratamento, é fundamental destacar que ele deve ser adequado à periodicidade dos sintomas em cada caso. Muitos cães diminuem a frequência de seus sinais clínicos com dietas ricas em fibras, que também devem ser de fácil digestão. O veterinário orientará o tutor no planejamento de novas dietas para o seu animal de estimação.

Por outro lado, os episódios de diarreia podem ser tratados com loperamida, um medicamento que modifica a motilidade intestinal. Nos casos em que a dor abdominal do cão prejudica sua qualidade de vida, também pode ser explorada a administração de antiespasmódicos, como o clinídio — até 0,25 miligramas para cada quilo do animal a cada 12 horas.

É imprescindível ressaltar que as doses devem ser prescritas exclusivamente pelo médico veterinário. Medicação sem ajuda profissional pode ser muito prejudicial, pois as doses para uso humano nunca corresponderão às necessárias para um cão. Se você tiver alguma dúvida ou preocupação, leve seu animal à clínica veterinária imediatamente.

### PACIÊNCIA E PERSEVERANÇA PARA LIDAR COM A SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL

Infelizmente, estamos lidando com uma síndrome de natureza crônica que não pode ser corrigida com um simples comprimido. Como não há um gatilho claro, o principal tratamento consiste em monitorar a dieta do cão e fazer várias mudanças em sua alimentação e rotina até que seja encontrada uma combinação eficaz que minimize seus sintomas.

Como tutor, você deve ter paciência e aceitar que essa condição no animal provavelmente vai durar por toda a vida. Claro que isso não justifica qualquer prática adversa em relação ao animal: cuide do seu cão com carinho e amor, pois ele faria o mesmo por você.

Fonte: (Meus Animais)



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

## BOA FORMA

## EXTRATO DA CASCA DE JABUTICABA COMBATE PRÉ-DIABETES

Um grupo de pesquisadores do Instituto de Biologia da Universidade Estadual de Campinas (IB-Unicamp), com apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp), constatou que o extrato da casca da jabuticaba, uma fruta nativa da Mata Atlântica, foi capaz de combater o pré-diabetes e o aumento do acúmulo de gordura no fígado em camundongos envelhecidos.

Esses animais foram escolhidos porque o envelhecimento está diretamente associado à redução da capacidade metabólica e alterações do metabolismo hepático, glicídico e lipídico. Durante o envelhecimento há uma deficiência de controle do nível de glicose no sangue, um aumento da deposição de triglicerídeos no fígado e desequilíbrio hormonal.

Além disso, é comum os idosos apresentarem dislipidemia (aumento de gordura no sangue), hiperinsulinemia (aumento de insulina no sangue), diabetes e doenças cardiovasculares.

Para elevar os danos do envelhecimento, os camundongos foram alimentados com ração rica em gordura para promover ganho de peso, aumentar a gordura no fígado, estimular o aumento de gordura no sangue e aumentar os níveis de glicose.

A dieta possuía cinco vezes mais gordura do que uma dieta normal.

“Observamos que a ingestão do extrato da casca da jabuticaba por camundongos envelhecidos, submetidos a uma dieta com alto teor de gordura, também causou a diminuição no ganho de peso, do aumento de gordura no sangue e do excesso de glicose no sangue e melhorou o HDL [colesterol bom] dos animais, entre outros benefícios”, disse a coordenadora do projeto, Valéria Helena Alves Cagnon Quitete, professora do IB-Unicamp.

Os estudos analisaram ainda qual a quantidade adequada para consumo, já que a dieta oferecida aos camundongos possuía cinco vezes mais lipídeos do que uma dieta normal.

Outras pesquisas já indicavam que, se os animais consumissem essa dieta por 60 dias, seria suficiente para desenvolverem pré-diabetes e alterações hepáticas.

As análises mostraram que a dieta impediu o ganho de peso e o processo inflamatório e favoreceu uma melhoria na morfologia do fígado.

Agora, os pesquisadores estudam o uso do extrato da casca de jabuticaba no atraso da progressão do câncer de próstata em camundongos transgênicos. Os resultados preliminares mostraram diminuição das lesões.

“Percebemos uma melhora substancial na morfologia da próstata dos camundongos, além da diminuição do estresse oxidativo e da inflamação. A diminuição da inflamação e o equilíbrio do estresse oxidativo levou a uma melhora tecidual e molecular da próstata dos animais”, afirmou Quitete.

### EXTRATO DA CASCA DA JABUTICABA

O extrato da casca da jabuticaba foi desenvolvido em uma parceria entre pesquisadores do IB e da Faculdade de Engenharia de Alimentos (FEA) da Unicamp.

Por meio da parceria, os pesquisadores conseguiram produzir um extrato da casca da fruta que pode ser administrado de forma controlada e com grande concentração de compostos bioativos (substâncias que ocorrem naturalmente em alimentos e que interferem positivamente no metabolismo, mas que não são nutricionalmente necessárias).

As análises químicas do extrato de casca de jabuticaba demonstraram que o composto possui um alto teor de compostos fenólicos, como as antocianinas, presentes também no vinho tinto, com efeitos positivos no metabolismo orgânico. O extrato resultou no depósito de uma patente, que está em processo de licenciamento por uma empresa brasileira.

Fonte: (Hoje em Dia)

### 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!**

## COME POUCO E ENGORDA? PODE SER CULPA DO METABOLISMO LENTO



Metabolismo é um conjunto de reações químicas e hormonais que acontecem para que o corpo tenha energia suficiente para se manter, para manter as funções fisiológicas em níveis normais, mesmo estando em repouso.

A forma como este processo acontece pode variar dependendo do gênero, idade e do nível de atividade de cada indivíduo. Por exemplo, pessoas sedentárias apresentam um metabolismo mais lento que pessoas extremamente ativas. Além disso, homens queimam mais calorias do que mulheres. Jovens têm metabolismo mais acelerado, mas após os 30 anos ele vai se tornando mais lento, principalmente nas mulheres porque elas têm mais tecido gorduroso.

Fonte: (R7)



### ALIMENTAÇÃO

## SEGUIR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PODERÁ EVITAR A DEPRESSÃO



Um estudo da Universidade de Las Palmas, na Gran Canária, revelou que uma dieta rica em vegetais, legumes, peixe, castanhas e nozes pode ser uma grande aliada para evitar a depressão.

Além disso o estudo publicado na revista científica BMC Medicine destaca ainda que é essencial evitar o consumo de carnes processadas e de fast food.

Como reporta a revista Veja, os investigadores acreditam que a relação entre a alimentação saudável e a redução do risco de depressão pode ser explicada pelo facto de o grande consumo de micronutrientes como vitamina B, ácido fólico e zinco, estimular a saúde do cérebro. Já uma alimentação menos nutritiva pode causar mais riscos de desenvolver a doença.

Para a realização deste estudo os investigadores questionaram 15 mil universitários espanhóis, sem diagnóstico de depressão, sobre os seus hábitos alimentares. Oito anos depois, 1550 participantes tomavam antidepressivos ou foi-lhes diagnosticada depressão.

As conclusões apontam que os participantes que mantiveram uma alimentação saudável apresentaram um risco até 30% menor de depressão, em comparação com aqueles que consumiam alimentos menos saudáveis.

Fonte: (Banco da Saúde)



## EXERCÍCIOS PARA AFINAR O BRAÇO



Caso você tenha deixado aquelas lindas regatinhas de lado porque seus braços estão muito grossos ou com pele flácida, saiba que é fácil afiná-los com exercícios simples que podem ser realizados em sua casa mesmo, sem a ajuda de aparelhos. Pratique-os todos os dias, no horário em que puder, e saia maravilhosa de casa, pronta para enfrentar o calor do verão com suas regatas de arrasar. Portanto, conheça os exercícios para afinar o braço e seja uma nova mulher.

### UTILIZAR PESOS OU NÃO?

A utilização de pesos durante os exercícios ajuda a diminuir o tempo necessário para atingir os objetivos, então se você tiver halteres a disposição utilize-os. Comece com um peso leve e vá aumentando com o decorrer do tempo, desse modo você não força demais os músculos logo no início.

### GIRAR OS BRAÇOS

Posicione-se em pé com a coluna completamente ereta e com as pernas abertas na largura dos glúteos. Levante os braços retos com as palmas das mãos se encontrando. Então, gire os braços até que as costas das mãos se encontrem, polegar com polegar. Esse movimento deve ser repetido por 10 vezes. Se preferir, faça-os 2 vezes ao dia, uma ao acordar e outra, antes de dormir.

De preferência, controle a sua respiração para potencializar o exercício, inspirando quando as palmas se encontram e expirando quando as costas se juntam.

### CÍRCULOS COM OS BRAÇOS

Na mesma posição do exercício anterior, abra bem os braços, de modo que formem uma linha reta. Em seguida, gire-os para a frente formando pequenos círculos com as mãos abertas por 10 vezes. Pare por 10 segundos e repita o movimento, mas agora, girando os braços para trás. Não se esqueça de controlar a respiração, enchendo bem os pulmões para então, soltar o ar vagarosamente.

### ESTICANDO OS BRAÇOS PARA TRÁS

Continue na mesma posição, tanto com o corpo quanto com as pernas e leve os braços para trás, de modo que continuem retos e as palmas das mãos voltadas para dentro. Nesse exercício, são 2 movimentos: no primeiro, eleve os braços para cima, o mais alto que puder, e desça-os, repetindo esse movimento por 5 vezes. No segundo, tente encostar uma mão na outra, como se fosse batê-las, repetindo também por 5 vezes.

### BATENDO PALMAS

Ainda na mesma posição, levante os braços para cima até que uma palma da mão se encoste na outra e inspire. Depois, abaixe-os até que as palmas se unam novamente, mas atrás das suas costas e expire. Repita esses movimentos 10 vezes e, se quiser,

faça-o novamente antes de dormir para também relaxar o pescoço e os ombros após um longo dia de trabalho estressante.

### BALANÇANDO O CORPO

Na posição dos exercícios anteriores, levante os braços para cima e cruze os dedos das mãos como se fosse se espreguiçar de manhã. Puxe todo o corpo para cima, esticando-se ao máximo e inspire forte. Então, leve todo o tronco e os braços para o lado direito, expirando. Retorne à posição original para inspirar e vá para o outro lado, expirando.

Repita esse movimento por 10 vezes. Ao final, você se sentirá uma nova pessoa, cheia de energia e vontade de viver, pois terá se esquecido de todos os problemas que afligiram o seu dia.

### DICAS IMPORTANTES

Para ter os braços finos, pratique esses exercícios diariamente e, de preferência, 2 vezes ao dia, visto que são rápidos e fáceis de serem realizados. Mantenha também uma alimentação saudável e equilibrada para que o seu organismo se mantenha forte e resistente e beba bastante água durante o dia. Com essas atitudes, não só os seus braços ficarão finos, como toda a sua silhueta, que também ganhará mais saúde e vitalidade.

Fonte: (Dicas para Perder Peso)



## CURIOSIDADES SOBRE CARROS: 7 COISAS QUE VOCÊ NÃO SABIA

### 1. O MOTOR CONSUMIDOR DE PETRÓLEO

Mais da metade do petróleo vira combustível para ser consumido por carros. Além disso, o petróleo é usado para a confecção de pneus e óleos lubrificantes de motor.

### 2. TRÂNSITO CAÓTICO NA CHINA

A China é líder na fabricação de carros. Atualmente, o número de veículos no país chega a 0,8 por habitante e a tendência é que esse índice cresça. Com a quantidade tão grande de carros, um dia de feriado não poderia resultar em outra coisa senão um enorme congestionamento de 100 quilômetros de extensão.

O problema aconteceu em 2010, quando milhares de pessoas resolveram aproveitar o feriadão para visitar seus parentes em outra cidade. O congestionamento interditou a rodovia que liga Pequim e o interior da Mongólia e o

trânsito durou quase 12 dias. Assustador, não é mesmo?

### 3. LUGARES COM MAIS E MENOS CARROS POR HABITANTES

Em algumas regiões dos Estados Unidos, há mais carros do que habitantes — na Dakota do Sul, por exemplo, o número de veículos é de 1,02 para cada cidadão.

Enquanto isso, em Tonga, na África, existem apenas dois carros para cada mil habitantes.

### 4. O CARRO MAIS VELOZ DO MUNDO

Sempre surgem dúvidas quanto ao veículo mais rápido do mundo e nós temos a resposta para essa curiosidade. Trata-se do modelo Bugatti Chiron. Avaliado em € 2,4 milhões (um pouco mais de R\$ 10 milhões), essa máquina chega a 200 km/h em 6,5 segundos e faz 100 km/h em 2,5 segundos.

O Bugatti Chiron é o substituto do antigo carro mais veloz do mundo, o Bugatti Veyron.

### 5. ORIGEM DO FUSCA

Um dos queridinhos do Brasil por muitos anos, o Fusca, foi implantado pelo ditador Adolf Hitler para ser um carro popular ou “carro do povo”. Sem dúvidas, o modelo ficou bastante famoso e até protagonizou filmes. O que poucos sabem é que o design do Fusca foi elaborado pelo judeu Josef Ganz.

Outra curiosidade sobre o Fusca: um Celta demora em média 12 horas pra ser fabricado, já o Fusca demorava 42 horas para ficar pronto.

**Caverley**  
Motores e câmbios automáticos

31 3852 8784  
31 99384 5801

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

### 6. ESTRELA DE CINEMA

Os carros com grande performance em filmes de ação e aventura chamam a atenção pelo design, pela velocidade ou pelos equipamentos. Entretanto, um modelo conseguiu reunir todos esses itens citados de uma vez só. Foi o Ashton Martin DB5, em “007 contra Goldenfinger” (1964) estrelado por Sean Connery.

O carro tinha um design bem moderno para a época e, por ser do agente secreto 007, o veículo teve equipamentos e acessórios fantásticos, como lançador de chamas e assento ejetável. Esse carro virou um ícone e uma referência para outros grandes filmes de ação posteriormente.

### 7. A BMW DE BOB MARLEY

Pode parecer estranho o Rei do Reggae ter comprado uma BMW New Six E3 em 1977, mas o verdadeiro motivo é o charme dessa curiosidade. Quando questionado sobre a escolha, ele disse ter gostado desse carrão simplesmente por ter as siglas da sua primeira banda: Bob Marley and The Wailers.

Fonte: (usadosbr.com)

**VENDO**

Uma Blazer Executive '98 - cor azul



31 9 9739 7676

## ODONTOLOGIA

## IR AO DENTISTA: ENTENDA A IMPORTÂNCIA

É comum ver pessoas que se organizam para marcar todos os seus check ups juntos, normalmente realizados uma vez por ano, para que todos os exames possam ser feitos. Entretanto, muitas vezes, acabam deixando o dentista de lado.

O recomendado é que as consultas preventivas sejam feitas ao menos uma vez por semestre. A saúde bucal é mais que uma questão estética, pois os cuidados básicos de higienização são valiosos para uma boca saudável.

Por esse motivo, o convênio dentário pode ser benéfico, como uma forma de não deixar que a avaliação com o profissional se torne algo tão esporádico, evitando que ela seja realizada apenas nos momentos de desespero.

### PRIMEIRA CONSULTA

Talvez o primeiro contato com o dentista possa parecer um pouco assustador e é isso que está te mantendo longe dele por tanto tempo. O importante, entretanto, é não deixar esse medo impedir que você tenha um sorriso bonito o tempo todo.

Por isso, ao marcar a avaliação, o dentista verifica o seu histórico dental completo. É interessante avisá-lo, caso seja necessário, de uma possível gravidez (ou se está planejando engravidar logo) ou se possui alguma doença, como diabetes, doenças cardíacas ou câncer.

Dessa forma, ele consegue fazer uma avaliação completa e saber quais são as melhores maneiras de realizar o tratamento. Caso seja necessário, ele pode pedir que seja tirada uma radiografia da boca, sendo possível analisar todos os dentes, inclusive, aqueles que ainda não nasceram.

Normalmente, uma consulta com o dentista do convênio dentário exige algumas etapas, são elas:

- Limpeza completa;
- Exame minucioso;
- Radiografias (caso necessário);
- Medidas preventivas.

Sendo assim, nesse primeiro momento é avaliada a presença de cáries e o estado em que se encontra a gengiva, como está a salivagem e a movimentação do maxilar. Logo na primeira consulta já é possível realizar uma limpeza completa pelo convênio dentário.

Entretanto, não basta apenas ir ao dentista duas vezes por ano. É preciso manter uma rotina diária de higienização baseada em no mínimo três escovações por dia, e também o uso do fio dental diariamente.

Para que a higienização seja eficiente, ela deve ser feita da maneira correta. Por isso, o profissional, muitas vezes, pede para que o paciente mostre como ele realiza a escovação, a fim de corrigir as possíveis falhas.

Em média, é preciso que cada escovação dure cerca de dois minutos, além de ter a certeza de que todas as superfícies do dente foram alcançadas, como a gengiva e a língua. O fio dental serve como suporte no sentido em que muitas vezes, alguns restos de alimentos ficam presos entre os dentes, em lugares que a escova não

consegue chegar.

A limpeza completa tem como principal objetivo limpar os dentes mais a fundo, utilizando-se de escovas de maior alcance e flúor. Dessa forma, é possível eliminar a placa bacteriana por completo.

Além disso, é possível realizar obturações, caso o paciente tenha alguma cárie. Há também a aplicação de flúor, que previne a desmineralização dos dentes, que é a causa das cáries.

### PRÓXIMAS CONSULTAS AO DENTISTA

Caso a sua boca esteja saudável, o recomendável é que retorne com o dentista em um período entre quatro e seis meses. Entretanto, caso você tenha problemas mais graves que cáries e tártaro, por exemplo, e que o tratamento leve mais tempo, as suas visitas ao profissional serão mais frequentes.

Além disso, o dentista que realizou a primeira avaliação por meio do convênio dentário, pode indicar que você procure um especialista em alguma área dentro da odontologia. Afinal, elas são várias, exatamente para que os profissionais possam focar em problemas específicos e saber exatamente qual é a melhor maneira de realizar o tratamento.

São muitas as áreas com as quais a odontologia trabalha, mas as principais delas são:

- Odontopediatria: responsável pela saúde bucal das crianças, desde o nascimento até a adolescência;
- Implantodontia: responsável pela anexação do implante na mandíbula ou no maxilar;
- Ortodontia: responsável pela prevenção e correção no alinhamento dos dentes;
- Periodontia: responsável pelos tecidos que ficam ao redor dos dentes, fornecendo suporte a eles.

Caso a recomendação seja para que você procure um especialista em alguma dessas áreas, é importante que isso seja feito o quanto antes, para que o tratamento possa ser continuado da melhor maneira possível.

Dessa forma, com a combinação de um bom profissional e de uma higienização diária eficiente, é possível estar prevenido de diversas doenças, além de manter o sorriso sempre bonito.

Fonte: (Boa Consulta)

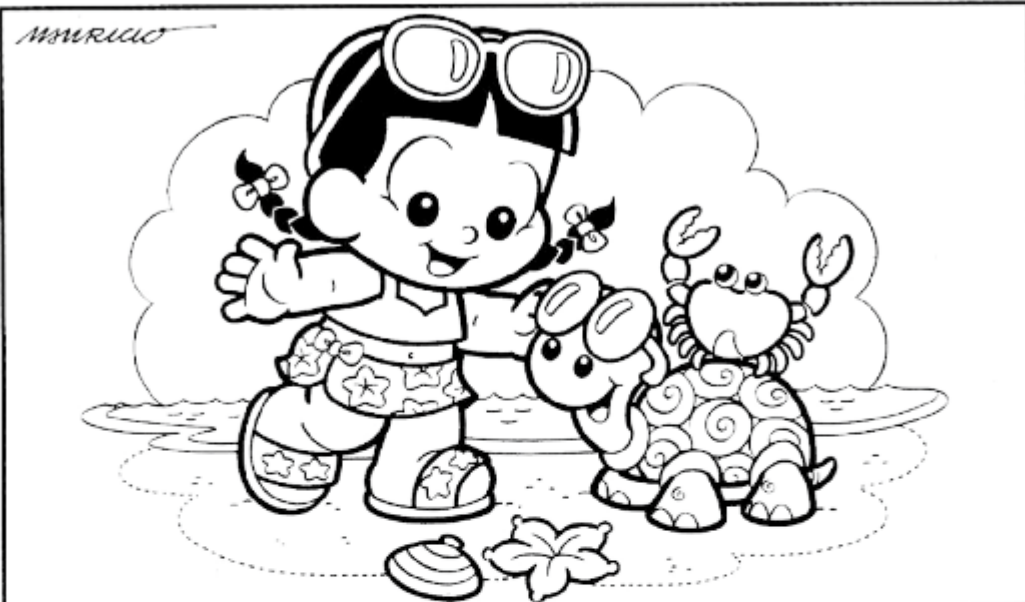
**Claudia Gadioli**  
Confecções

Venda por atacado

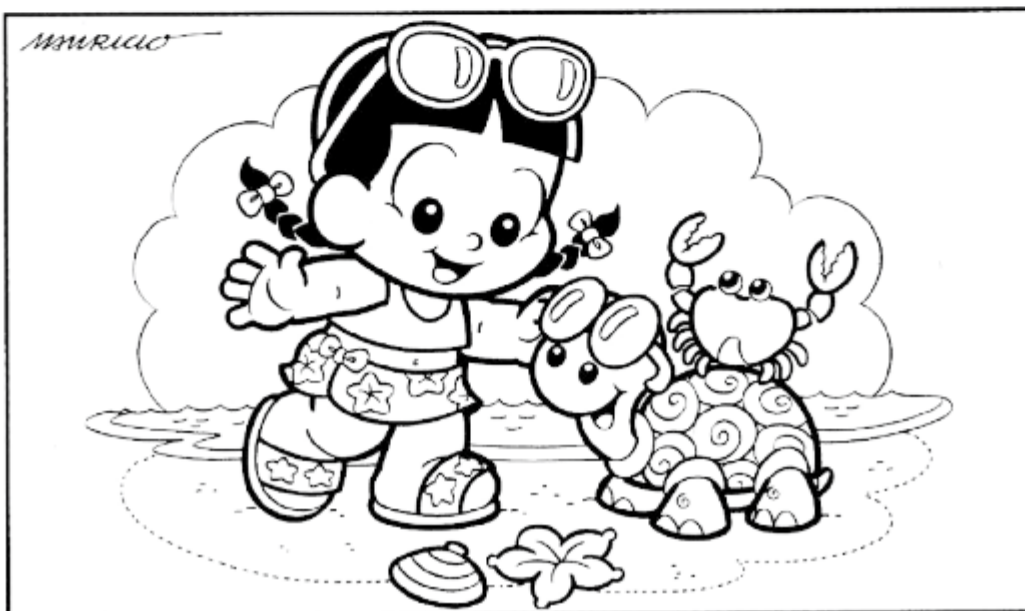
98725-8696

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

# JOGOS FÉRRIS



VEJA SÓ O QUE A ROSINHA ENCONTROU NA PRAIA: UM SIRI PEGANDO CARONA COM UMA TARTARUGA! MAS NÃO É SÓ ISSO: TEM SETE ERROS PARA A GENTE PROCURAR! QUE TAL ACHÁ-LOS?



RESP: 1- BLUSINHA DA ROSINHA, 2- SAIA DA ROSINHA, 3- AREIA, 4- ESQUERDA, 4- PONTA DA ESTRELA DO MAR, 5- CASCO DA TARTARUGA, 6- RABO DA TARTARUGA, 7- PATA DO SIRI.

54

## PIADINHA



# Palavra de Deus

## 3 COISAS QUE VOCÊ PRECISA PARA ANDAR DIARIAMENTE COM DEUS

Existe uma linha tênue entre a decisão de seguir os passos do Senhor Jesus e permanecer firme nessa escolha, mesmo em meio ao deserto. Pode não ser fácil, mas o caminho é compensador.

### 1. TENHA CONVICÇÃO

Nos momentos de tentação e maus pensamentos, quando o Espírito Santo nos diz "este é o caminho que você precisa seguir"; "siga por esta direção", se você estiver convicto de sua fé, seguirá sem culpa. Se você obedecer a essa voz, independentemente do que vá precisar para seguir adiante, você será sustentado por Deus e conseguirá ir em frente.

Convicção é como um "desenho" da presença de Deus em nossas vidas para nos rendermos de um jeito bem particular. Mas convicção também é a tristeza que sentimos quando não obedecemos ao que Ele pede, é o que nos liberta da culpa. Convicção é um belo presente Divino com o único propósito de nos trazer de volta para o lugar ao qual pertencemos: a presença de Deus. Quando você sente esse "desenho" em seu coração e você admite o seu pecado, assume que está arrependido e reconhece que precisa de Deus. Isso é convicção.

### 2. ARREPENDA-SE

Deus nos fez livres para fazermos nossas próprias escolhas, que, boas ou ruins, terão consequências. Se você quer seguir por uma direção diferente da dada por Deus você pode, mas seguirá sozinho, sem a presença d'Ele. É como se Deus dissesse: "Ok, é isso que você quer? Então Eu vou Me sentar aqui e esperar." E Ele espera silenciosamente, até reconhecermos a enrascada em que entramos. O arrependimento remove o fardo da decisão errada, restaura a alegria da Salvação e nos dá mais sede de Deus.

Estar arrependido é ser totalmente honesto com Deus. É quando você fala sobre tudo o que está sentindo ou passando, sem esconder absolutamente nada. Você expõe todas as suas fraquezas, e então Deus purifica os lugares mais profundos da sua alma, revigorando as suas forças. O arrependimento nos mantém limpos para sermos usados por Deus. O grande jogo do mal é nos seduzir para a nossa própria autodestruição. Porém, quando há o arrependimento, as paredes que nos separavam de Deus são derrubadas. E mesmo em um campo (espiritual) cercado por inimigos, você está protegido.

### 3. TENHA HUMILDADE

Ter um coração humilde é vital para conhecer mais a Deus e manter as transformações já feitas por Ele. Deus pode usar em proporções maiores os humildes de espírito.

Estar pronto para aprender é olhar para Deus como uma fonte de vida, sem comparar a nossa vida com a dos outros. Nossos olhos precisam estar no grande Mestre, sempre atentos ao que Ele nos pede e nos ensina. Porque a vontade d'Ele sempre será maior e melhor.

Fonte: (Universal)



## ITABIRA QUER PAZ 2021 ACONTECEU EM FRENTE À LOJA KEL



A tradicional Blitz da Paz aconteceu nesta segunda-feira, 11/01, na região central de Itabira, MG.

O Itabira Quer Paz 2021 ocorreu em frente à Loja Kel, na Rua Nove de Outubro. A comerciante Raquel Malta foi convidada pela equipe de produção à sediar este ano, a qual, de imediato, aceitou, oferecendo a porta de sua loja para realização. Raquel também é proprietária da Kel Kid's.

Populares que passaram por lá receberam as folhinhas da paz, que fazem parte do material alusivo à campanha anual. O evento foi transmitido ao vivo pela Rádio Antártida 93,3 FM.

São três dias pedindo por dias melhores. Hoje foi na cidade de Itabira, passando por Santa Maria de Itabira, nesta terça 12, e fechando em João Monlevade, na quarta 13/01.

A realização é do site e jornal Saúde e Estilo e todos os anos conta com o apoio de mais de 400 empresas, profissionais liberais, Igrejas e outros parceiros.

*Da Redação Saúde & Estilo*



## SANTA MARIA DE ITABIRA RECEBEU A 4ª EDIÇÃO DA BLITZ DA PAZ



Dando sequência aos três dias pela paz, o site e jornal Saúde e Estilo, juntamente com mais de 20 parceiros santamarienses, promoveu o 4º Santa Maria Quer Paz. Como nos três primeiros anos, a blitz aconteceu em frente ao Centro de Formação de Condutores Moura e Belleterna Perfumaria, na cidade de Santa Maria de Itabira, MG.

A Polícia Militar do 4º Pelotão da 17ª Cia, gentilmente apoiou este acontecimento, parando veículos, para que a equipe de produção pudesse entregar as folhinhas da campanha 2021.

A Secretaria Municipal de Saúde enviou duas representantes para, também, distribuir material de cocientização.

*Da Redação Saúde & Estilo*



## JOÃO MONLEVADE QUER PAZ 2021 FECHA OS TRÊS DIAS DE CAMPANHA REGIONAL

Aconteceu nesta quarta-feira, 13/01, o encerramento da campanha de paz regional que percorre três cidades no mês de janeiro. Começando em Itabira, no dia 11, seguida por Santa Maria de Itabira, no dia 12, e fechando em João Monlevade neste 14/01, a campanha atingiu, cerca de, 5000 pessoas, entre pedestres e veículos abordados.

O João Monlevade Quer Paz, chegou à sua 3ª edição e desta vez ocorreu em frente à Santa Fé Transportadora, na Avenida Gentil Bicalho.

Para o Saúde e Estilo, produtor da campanha, o resultado, foi satisfatório porque mesmo em tempos de pandemia, quando as pessoas tem mais receio de se aproximarem, o material alusivo à campanha foi entregue.

*Da Redação Saúde & Estilo*



# SPOTIFY DIVULGA RANKING DE MÚSICAS MAIS OUVIDAS EM MINAS EM 2020



O Spotify, serviço de assinatura de streaming de áudio, divulgou, nesta quarta-feira (2), o ranking das músicas mais ouvidas em 2020. Em Minas, a canção "Liberdade Provisória", da dupla Henrique e Juliano, venceu. Já o artista que teve mais músicas executadas foi Gustavo Lima.

**NO BRASIL**  
O destaque de 2020 vai para a "Esquenta Sertanejo", maior playlist do Spotify no Brasil, que conquistou lugar no Top 10 das playlists mais ouvidas do mundo. A playlist conta com mais de 5 milhões de seguidores.

**SOBRE O SPOTIFY**  
Lançado em 2008, o Spotify conta com mais de 60 milhões de músicas, incluindo mais de 1,9 milhão de títulos de podcast. Ao todo, são mais de 320 milhões de usuários ativos, incluindo mais de 144 milhões de assinantes do Spotify Premium, em 92 países.

Fonte: (Hoje em Dia)

**Isa Flores**  
Nail Designer

Extensão de Unhas  
Fibra - Gel - Acrílico  
Banho de gel

Técnicas usadas na Suíça  
unhas extremamente delicadas

Atendimento a Domicílio 31 9 9600 3319

**Produtos Caseiros**  
Tendas e Defumados

**CHAPADA**  
tendas

31 3839 9181  
31 9 8533 0256

Rod. Deputado Luiz Menezes, km 15 - Chapada - Itabira

**Pamela Gadioli**  
REPRESENTANTE NATURA E  
O BOTICÁRIO

@pamelaa\_consultora (31)98377-1731

**NOVA 93FM**  
www.nova93fm.com.br  
(31) 3831-2818

**ÓTICA**  
**NOVO MUNDO**  
VOCÊ VE A DIFERENÇA  
TIAO DA ÓTICA

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

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

**QUERUBIM**  
tecidos

31 9 7132 7991  
Rua Goitacazes, 1132  
Barro Preto - BH

**NA BOA**  
LAN HOUSE  
3834-4452

**fevereiro**  
laranja

Mês de combate à leucemia

**Saúde e Estilo**

**Produtos Resfriado**  
Tudo com ofertas especiais

**Granja Agroaves**

31 3831 2467

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

- Asa R\$ 12,99 kg
- Coxinha da asa R\$ 14,99 kg
- Frango assado R\$ 23,90 unid.
- Coxa a passarinho
- Coração
- Fígado
- Filé de peito
- Linguiça frango churrasco
- Ovos Caipira
- Ling. Toscana caseira churr.

**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 Prof. Virgílio Quintão, 990 Lj. 02 - Água Fresca - Itabira/MG

**Snipers da Pressão**  
Itabira

Tiro esportivo. Procure-nos no FaceBook

**SEU EVENTO E FESTA DE ANIVERSÁRIO EM DESTAQUE AQUI.**

**LIGUE JÁ!**

**31 99739 8400**

**TONI LANTERNAGEM**

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