



# saúde & estilo

www.saudeestilo.com.br

# Lazer e conhecimento ao alcance de sua mão!

Itabira | João Monlevade | Sta M<sup>a</sup> de Itabira | Abril 2021 | Ano 4 | N<sup>o</sup> 37



## DICAS DE SAÚDE E BELEZA FEMININA

Ver Pag 03

VIDA SAUDÁVEL Pag. 03

MALHAÇÃO Pag. 04

CURIOSIDADES CARROS Pag. 05

MATÉRIA EXCLUSIVA 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



## 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



## 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

**CLÉBER**  
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

Areia - Pedra - Brita - Terra  
Serviços de Terraplanagem  
Locação de Máquinas e Caminhões

Felipe  
(31) 9 9963.1930 - 9 8623.6230 9 9811.1930  
Av. Alberto Lima, 2516 - B. Sion - João Monlevade - MG



## CASA DO PRODUTOR

**RANGO NOVO**

Distribuidor de ovos,  
tudo para sua fazenda e cuidando do seu pet

31 3851 1500 / 3851 3010  
Av. Armando Fajardo - 3789 - Loanda - João Monlevade/MG

## Lojinha da ELZA

PRODUTOS DA ROÇA E CASEIROS:  
CONSERVAS DE BROTO DE BAMBU,  
PIMENTAS ETC...  
CAFÉ E PASTEL FRITO NA HORA.

9 9767-3782

Rua Principal, 150 - Senhora do Carmo - Itabira/MG

## Cia da Empada



**ACEITAMOS ENCOMENDAS PARA FESTAS**

**EMPADÕES**

DOZINHA	MÉDIA	GRANDE	GRANDE
20cm	25cm	30cm	35cm

**TELE ENTREGA**  
3831-5500

9 9244 4787  
Av. João Pinheiro 336A - Centro  
3831-5500

**MECÂNICA CHECK UP CAR**  
Troca de Óleo, Suspensão e Mecânica em Geral

Klebinho  
(31) 9 8828 3244  
Av. Armando Fajardo, 4040 - Cruzeiro Celeste João Monlevade/MG



**Claudia Gadioli**  
Uniformes escolares:

PREMEM / ESTER PERBIRA / ANTONINA / EDIZA / EMAG / DDI ANDRADE / NICO ANDRADE / ANTONIO INHARES GUERRA / EMAS / MAJOR LAGE / CORNEL / CORNELIO PENNA / ELEONORA

31 9 8725 8696 / 9 8377 1731  
Rua Pref. Virgílio Quintão, 990 Lj. 02 - Água Fresca - Itabira/MG

16 DE MARÇO  
FARMÁCIA 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.

31 99910-8127

CENTRO DE FORMAÇÃO DE CONDUTORES



**MOURA**



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 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

Email: santafetransportadora@yahoo.com



## JUNINCAR

COMPRA - VENDE - TROCA - FINANCIA

www.junincar.com.br 3852-6878

Av. Gentil Bicalho, 34 - Carneirinhos

## QUAIS SÃO OS MEDICAMENTOS MAIS PERIGOSOS PARA OS CÃES?

Nos últimos anos, os cães ganharam grande importância e popularidade como animais de companhia. Nessa escalada, é difícil não se deixar levar pela humanização dos peludos e pensar que eles são como nós em todos os aspectos, até mesmo quando se trata de medicamentos.

Como bom leitor e amante dos animais, certamente você já sabe que existem muitos medicamentos para uso humano que são bastante perigosos para os cães. Mas será que você sabe quais são eles? A seguir, vamos listar alguns desses medicamentos tão prejudiciais para os cães.

### AIMPORTÂNCIA DE NÃO AUTOMEDICAR

Na clínica veterinária, é raro que se passe uma semana sem que o profissional repreenda um cliente por ter administrado um medicamento ao seu cachorro sem consultar o veterinário previamente. Felizmente, é positivo saber que, em muitas ocasiões, a única consequência desse ato é um pequeno contratempo que não coloca em risco a integridade do cachorro.

No entanto, existem outros casos em que a vida do animal pode correr sério perigo. Por esse motivo, ressaltamos que o animal de estimação nunca deve ser medicado sem que o veterinário seja previamente consultado.

### ANTI-INFLAMATÓRIOS NÃO ESTEROIDES

Os anti-inflamatórios são um dos grupos farmacológicos mais perigosos para os cães. Eles não apenas são tóxicos para o corpo do cachorro, como também são amplamente usados na medicina humana de forma genérica.

A conjugação desses dois fatores faz com que seja muito comum a intoxicação por algum desses fármacos. Os anti-inflamatórios de que estamos falando, em geral, são os seguintes:

- Paracetamol: pode causar insuficiência hepática e renal. Também causa a destruição dos glóbulos vermelhos do sangue.
- Ibuprofeno: causa problemas gastrointestinais e insuficiência renal.
- Ácido acetilsalicílico: pode ser usado na medicina veterinária para determinados tratamentos. No entanto, o seu limite tóxico é muito pequeno e uma dose excessiva

pode causar insuficiência renal, distúrbios de coagulação do sangue, vômitos e muitos outros efeitos negativos.

### BENZODIAZEPÍNICOS

Por falar em medicamentos perigosos, essa família de fármacos é outra muito habitual. Embora não sejam tão comuns quanto os anti-inflamatórios, são bastante frequentes em muitas casas. Infelizmente, a sua ação relaxante em humanos às vezes tende a ser extrapolada para o mundo dos cães.

Embora seja verdade que o seu uso em animais de estimação é aprovado, esses medicamentos devem ser usados com cautela, pois uma dose excessiva pode causar graves consequências. Em cães, produzem diferentes problemas, tais como depressão respiratória ou cardiovascular, dificuldade para andar, letargia e muitos outros sintomas.

Entre esses medicamentos, encontramos:

- Diazepam.
- Lorazepam.
- Clonazepam.

### MEDICAMENTOS INIBIDORES DA RECAPTAÇÃO DA SEROTONINA

A serotonina é um neurotransmissor responsável, entre outras coisas, por regular o humor e a ansiedade. Esses medicamentos agem diretamente sobre o neurotransmissor e aumentam a sua concentração no sangue.

Na medicina humana, eles são comumente usados para tratar a ansiedade e a depressão. Embora esses medicamentos possam ser usados em cães, isso deve ser feito com extrema precaução e sempre com supervisão veterinária.

A intoxicação com esses medicamentos produz a chamada síndrome da serotonina, que se caracteriza pela ocorrência de vômitos, convulsões, letargia e até mesmo coma. No entanto,



www.canilgarra.com.br  
(31) 98787-9393



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

com suporte e tratamento veterinário adequado, o prognóstico costuma ser muito bom.

Os medicamentos mais envolvidos nessas intoxicações são:

- Citalopram.
- Escitalopram.
- Paroxetina.
- Fluoxetina.
- Fluvoxamina.
- Sertralina.

### SUPLEMENTOS DE VITAMINA D

Por mais estranho que possa parecer, esse tipo de suplemento é muito perigoso para a saúde dos cães. A vitamina D é uma vitamina essencial para o bom funcionamento do organismo.

Contudo – assim como acontece com tudo na vida –, quando administrada em excesso, essa substância pode ser perigosa. A intoxicação por vitamina D causa vômito, perda de apetite, anorexia ou aumento da frequência urinária.

Em cães, essa intoxicação é frequentemente produzida pelo consumo de suplementos vitamínicos para humanos, usados de forma habitual. Além disso, houve relatos de casos de certas raças consideradas perigosas por causa de doses tóxicas dessa vitamina. Essas raças foram retiradas do mercado por causa de seu risco potencial.

Por fim, agora que já sabemos quais são os medicamentos mais perigosos para os cães, precisamos ressaltar a importância de não administrar nenhum medicamento aos animais de estimação por conta própria.

Além disso, tendo em vista a curiosidade exibida por alguns cães, seria altamente recomendável redobrar as precauções e não manter os medicamentos para uso humano ao alcance dos animais.

Fonte: (Meus Animais)

## MODA



Um fato sobre a moda de 2021 é certo... As máscaras ainda continuarão fazendo parte dos nossos looks por um tempo. Além disso, também é possível prever alguns destaques da temporada com base nos principais desfiles primavera/verão e nas peças favoritas das fashionistas. Reunimos algumas tendências que prometem fazer sucesso em 2021 para você incluir no seu guarda-roupa e arrasar. Assim como no ano passado, as composições valorizam o conforto e seguem buscando inspirações nas décadas passadas. Confira.

### Xadrez

Seguindo a onda dos anos 80, que voltou a bombar há alguns meses, as estampas xadrez prometem dominar as tendências de moda de 2021. Quem ganha destaque é a padronagem vichy, com traços bem definidos e românticos. Basta uma rápida olhada nas redes sociais para perceber que as celebridades e influenciadoras já se jogaram com tudo no estilo.

### Oversized

A quarentena tem nos ensinado sobre a importância do

## TENDÊNCIAS DE MODA 2021: DESCUBRA AS PEÇAS QUE VÃO BOMBAR NESTE ANO

conforto na hora de escolher o look - e isso não ficará de fora das tendências de 2021. A moda segue priorizando peças aconchegantes e alguns números maiores do que o corpo, daí o nome oversized. Aposte no visual para t-shirts, jaquetas, moletons e calças.

### Minissaia

Outra tendência para aderir logo é a minissaia, já que a peça é ideal para amenizar o calor do verão. Em 2021, a moda trazida dos anos 90 chega ainda mais "curtinha" e estilosa. Para arrasar nos looks, a dica é investir em modelos estampados e/ou com recortes laterais.

### Segunda pele

As blusas compridas "justinhas", também conhecidas como segunda pele, prometem tornar qualquer visual deste ano bem mais estiloso. Isso porque a tendência não precisa de muito para proporcionar um toque especial de ousadia e modernidade a qualquer combinação. As opções são inúmeras, incluindo sozinha (no caso das menos transparentes), embaixo de t-shirts, por cima de tops, com lingerie...

### Open back

Também para a parte de cima, o decote atrás promete estar entre as principais tendências de moda 2021. O recorte, chamado de open back (costas abertas), traz uma dose extra de sensualidade à produção, mas sem perder a discrição. A melhor parte é que a peça pode compor tanto looks mais sofisticados quanto esportivos, sendo fácil de combinar.

### Sem gênero

Cada vez mais marcas se tornam adeptas à confecção de roupas unissex, ou seja, que podem ser usadas por homens, mulheres e pessoas não-binárias. Com a desmistificação dos padrões de gênero, essa tendência de moda chega ainda mais forte em 2021. Além disso, alguns famosos como Harry Styles, Jaden Smith e Cara Delevingne, também ajudaram a popularizar o estilo. As composições incluem peças de alfaiataria, oversized, mom jeans, entre outras.

### Rosa chiclete

Por fim, mas não menos importante, a tonalidade que promete tomar conta das tendências de moda é o rosa chiclete. Ao lado do cinza e amarelo, cores Pantone 2021, o tom poderá trazer a vibe energética, alegre e amorosa que este ano precisa. Tanto para o verão quanto para o inverno, vale apostar em looks monocromáticos ou pequenos detalhes rosas no visual. Se joga!

Texto: Milena Garcia | Edição: Renata Rocha

Fonte: (Terra)



## 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!

## DICAS DE SAÚDE E BELEZA FEMININA



Conheça as melhores dicas que nos ajuda a cuidar da Saúde e da Beleza

- Não deixe de comer arroz e feijão Esses alimentos são uma combinação perfeita para o organismo: possuem uma excelente fonte proteica, propriedades antioxidantes, vitaminas, minerais, fibras e aminoácidos.
- Não economize no azeite de oliva Além de reduzir o colesterol, o azeite ajuda a prevenir doenças cardiovasculares. O azeite de oliva é também uma fonte

rica em vitamina E, que ajuda a proteger contra o câncer. Os melhores a serem consumidos são os extra virgem, com acidez não maior que 0,8%.

- Água: sua fonte diária de vida A água é extremamente importante para a nossa saúde, pois mantém o organismo em equilíbrio. Ela também ajuda a digerir e absorver alimentos com mais facilidade. Recomenda-se em torno de 2 litros diariamente, ingerida entre as refeições e ao longo do dia.

- Você sofre de TPM? Apesar de saber que a TPM está relacionada às alterações dos hormônios sexuais estrogênio e progesterona ou à deficiência de vitaminas e minerais, existem tratamentos que podem ajudar muito a diminuir os sintomas. TPM é tratável: converse com sua ginecologista.

- Pratique caminhada diariamente A caminhada é um exercício aeróbico muito eficaz. Caminhar é uma atividade física perfeita: é fácil, leve, melhora o seu astral e é capaz de proporcionar saúde, beleza e boa forma. Tente caminhar pelo menos 20 minutinhos por dia.

- Depois dos 30 anos, não deixe de praticar musculação A musculação melhora a postura, o sono, e o bem-estar geral. A maioria dos casos de dores nas costas é relacionada à fraqueza muscular e à falta de flexibilidade. O trabalho com peso torna os músculos (que sustentam os ossos) mais resistentes. Também aumenta e define a massa muscular. E tão importante quando o exercício aeróbico.

- Não deixe de ficar de olho em seu colesterol Colesterol alto é uma condição de saúde perigosa, pois está associado a um maior risco de doenças do coração. O excesso tende a acumular-se nas paredes das



artérias, formando placas de gordura. Essas placas podem, pouco a pouco, entupir as artérias, levando a complicações cardiovasculares. Faça exames periódicos e mantenha o nível de colesterol em dia.

- Use o chá verde para beleza O chá verde também possui propriedades cosméticas, que trazem diversos efeitos benéficos a nossa beleza. Diminuem as chances de pele seca, coceira e alergias por contato. Ótimo para quem tem cabelos oleosos: Basta fazer um chá e usar como um último enxágue após lavar o cabelo.

- Não se esqueça de cuidar dos pés e das mãos Os pés e as mãos geralmente ficam esquecidos na hora dos cuidados. Esfoliar e hidratar os pés são boas medidas. Nas mãos, jamais se esqueça do protetor e de um bom hidratante.

- Use protetor solar diariamente O protetor solar ajuda na redução das queimaduras solares e outros danos à pele — ultimamente ligado a um menor risco de câncer de envelhecimento prematuro e de permitir que a pele danificada possa se reparar.

- Precisa disfarçar as olheiras? Antes de começar a maquiagem, coloque um creme para a área dos olhos no congelador por cerca de 10 minutos e depois aplique na área afetada. Além de refrescar, tira o inchaço e faz com que o corretivo ganhe um efeito mais uniforme.

Fonte: (Gazeta do Bairro)

## ALIMENTAÇÃO

## APROVEITE AS MARAVILHAS DAS FRUTAS PARA SUA SAÚDE

Uma alimentação saudável e rica em nutrientes nos mantém vivos e saudáveis. Uma dieta rica em frutas deixa nossos organismos resistentes a doenças, parasitas e vírus.

As frutas são alimentos que oferecem grande quantidade de fibras, proteínas, vitaminas, sais minerais e açúcares (frutose). Elas são compostas basicamente de água — composto fundamental para manter os tecidos do organismo saudáveis.

Nas frutas, encontramos a celulose, nutriente indispensável para: regular o funcionamento do organismo e agir no intestino, evitando prisão de ventre. Elas são de fácil digestão, ativam as funções gástricas e desintoxicam o organismo. O consumo de frutas



mantém você sempre em boas condições físicas e mentais.

Fontes de sais minerais e vitaminas, as frutas são indispensáveis para o crescimento das crianças, porque evitam a subnutrição e suas conseqüências, como o raquitismo.

A riqueza nutritiva e o fato de provocarem sensação de saciedade as tornam altamente indicadas para regimes de emagrecimento e dietas pouco gordurosas.

As frutas vermelhas e alaranjadas possuem altos níveis de caroteno, uma substância considerada anticancerígena. As frutas cítricas contêm vitamina C e bioflavonóides — importantes nutrientes que reforçam o sistema imunológico.

O ideal é ingerir frutas entre as refeições — são nesses intervalos que se têm o melhor aproveitamento dos nutrientes. Ao ingerir uma fruta com o estômago vazio, ela passa, em grande parte, diretamente para o intestino. Assim, os nutrientes são assimilados pelo organismo com maior eficiência.

Fonte: (Beleza e Saúde)



Polícia Militar - 190

Bombeiros - 193

Disque Denúncia - 181

Denúncia contra  
violência às mulheres - 180

Cobertura de festas  
de aniversário - 31 9 9739 8400

# EXERCÍCIOS PARA FORTALECER O MANGUITO ROTADOR



O manguito rotador é um pequeno grupo de músculos e tendões localizados no ombro. Essa parte do nosso corpo oferece estabilidade ao deltoide e permite a rotação do braço. Infelizmente, com o esforço e as más posturas, ele tende a ser lesionado. Veja exercícios para fortalecer o manguito rotador e impedir lesões a seguir.

Acredita-se que um em cada cinco pacientes que vão a um fisioterapeuta faz isso devido a problemas nessa área do corpo. Aqueles que dão maior importância ao treinamento dos ombros têm uma maior probabilidade de se lesionar.

## COMO FORTALECER O MANGUITO ROTADOR

Parte do problema é que os exercícios tradicionais excluem esse pequeno grupo muscular. Porém, o manguito rotador também deve ser exercitado para estimular a sua força e flexibilidade. Com os exercícios a seguir, poderemos fortalecê-lo.

### Rotação externa com faixa elástica

Para executar este exercício básico, precisamos de faixas elásticas e um apoio lateral para amarrá-las em uma extremidade. A faixa será colocada na altura do plexo solar (um pouco acima do umbigo). Enquanto isso, o atleta deve se posicionar ao lado do apoio.

O esforço com a faixa será feito com o braço mais distante do apoio. Esse membro deve ficar colado ao corpo e a ideia é fazer um movimento de dentro para fora.

Podem ser feitas quatro ou três séries de 12 ou 15 repetições. Isso dependerá da dificuldade que tivermos ao executar o movimento. A princípio, não é aconselhável forçar esses músculos, a melhor opção é aumentar a dificuldade progressivamente.

### Movimento do anjo contra a parede

O exercício a seguir pode ser feito em casa. A princípio, não é necessário incorporar pesos. Para começar, fique encostados em pé contra uma parede, que funcionará como apoio. Fique tão reto quanto possível.

Em seguida, abra os braços em forma de “v” para os lados. Mantendo essa postura básica, eleve os membros sem se separar da parede. Com essa mesma abertura, leve as extremidades o mais alto possível.

Quanto mais estivermos encostados na parede, melhor. Isso vai gerar uma certa força de resistência controlável, porém positiva, para trabalhar o manguito rotador. Podemos fazer muitas repetições e, talvez, adicionar um pouco de peso com halteres pequenos.

### Remada invertida

Quase todo mundo conhece a máquina de remo, encontrada em quase todas as academias. Essa plataforma nos permite imitar o movimento executado ao remar, porém incorporando um peso de resistência. Nesse caso, o movimento será

invertido.

Para fazer isso, podemos nos posicionar no banco reto com barra longa, onde se faz o supino. Com uma pegada média, segure a barra, que deve estar apoiada sobre a estrutura metálica. Então, suba o corpo, levantando e abaixando o tronco com os braços.

Também podemos usar as barras existentes em parques públicos para nos exercitarmos. A ideia é deixá-las acima de nós, para nos segurarmos e fazermos o movimento para cima.

Certamente, o nosso corpo deve ficar tão reto e imóvel quanto possível. Devemos trabalhar com o máximo de repetições, de acordo com as possibilidades de cada pessoa.

### Fortaleça o manguito rotador com a rotação cubana

Antes de fazer este exercício, lembre-se de manter o controle da postura do braço e do tronco o tempo todo. Para começar, segure os halteres e eleve os dois braços na altura dos ombros.

A ideia principal é mover o peso de cima para baixo, mantendo a postura inicial dos braços. É aconselhável sincronizar o movimento de ambos os membros, para evitar a desarticulação da posição. O tronco sempre permaneça reto, como apoio.

Também pode ser aconselhável fazer esse exercício de condicionamento com uma barra média. Este é um exercício que trabalha diretamente o manguito rotador, mas que deve ser feito com muito cuidado. É melhor ter a supervisão de um instrutor ao fazê-lo.

### Recomendações finais para exercitar o manguito rotador

Estas dicas vão te ajudar a executar os exercícios corretamente:

Não adicione muito peso: essa área muscular é muito pequena e qualquer movimento em falso pode causar lesões. A ideia não é gerar grande volume, mas sim ganhar força e flexibilidade para evitar lesões futuras.

Dois dias por semana é o suficiente: como é um conjunto muscular pequeno, ele não requer treinos muito intensos. Podemos fazer esses exercícios de maneira complementar. Uma ou duas sessões semanais serão o suficiente.

Cuidado com as rotações e o peso: um exercício como a rotação cubana deve ser executado com extremo cuidado. Uma falha no movimento pode gerar problemas. Como podemos ver, fortalecer o manguito rotador nos permitirá ter mais saúde nas nossas articulações superiores. Além disso, também vamos garantir a mobilidade prática do ombro.

Fonte: (Sou Fitness)



# 10 DICAS DE MANUTENÇÃO DE CARRO



Todo veículo necessita de manutenções para continuar funcionando adequadamente, confira agora as 10 dicas de manutenção de carro aqui no Portal IndústriaHoje.

Manter um veículo funcionando é tarefa para todos os condutores, por isso é importante realizar manutenções preventivas em seu carro, assim as chances dele te deixar na mão serão quase nulas, acompanhe a lista com 10 dicas de manutenção de carro que separamos para você e veja qual a melhor maneira de contribuir com o consumo de combustível e deixar seu automóvel sempre novo.

## DICAS DE MANUTENÇÃO

1- A primeira dica de manutenção de carro é adequada para os veículos na categoria flex, sempre que abastecer o seu carro flex com combustível rode pelo menos 15 minutos para que o módulo se ajuste ao etanol ou gasolina, assim diminuirá as chances dele afogar, é importante também abastecer o reservatório de gasolina para partida a frio com combustíveis aditivados, dando mais potência na partida, mas não se esqueça de realizar a manutenção no reservatório e verificar possíveis vazamentos.

2- A parte elétrica também merece uma atenção extra, marque pelo menos uma vez ao ano um check up para realizar a manutenção preventiva do

alternador, bateria, luzes, ventilação e vidros. A parte elétrica é de suma importância para o veículo, sem ela o carro nem sairá da garagem, a atenção é necessária.

3- Realizar as trocas de óleo no período indicado é a melhor maneira de contribuir para o bom funcionamento de seu carro, prefira óleos sintéticos que duram aproximadamente 10 mil quilômetros, não misture óleos sintéticos com óleos minerais, isso poderá danificar o seu motor, o importante aqui é verificar a próxima troca e não ultrapassar o tempo determinado.

4- Preste atenção quando estiver guiando seu carro, qualquer barulho diferente é sinal que alguma coisa não vai bem, caso note que o consumo de combustível está alterado, leve para realizar a manutenção no motor, sem o funcionamento correto o motor poderá superaquecer e você gastará mais dinheiro no reparo.

5- Outro item que merece atenção são as palhetas ou limpa vidros, se não usadas frequentemente poderão ressecar e muitas vezes riscar o vidro, o custo para comprar um novo conjunto é baixo, prefira palhetas da marca de seu automóvel.

6- Realize a manutenção no sistema de freio de seu carro, pastilhas, regulagens e troca de fluidos são recomendadas pelo menos uma vez ao ano, em veículos que possuem ABS a atenção deve ser redobrada, qualquer barulhinho diferente, vá até o mecânico e peça para verificar.

7- Atente-se as informações do painel de seu veículo, qualquer luz que ascenda e permaneça assim, estará indicando algum problema, repare nas luzes de carga do alternador, pressão de óleo e temperatura do motor.

8- Prefira combustíveis de postos conhecidos para

**Caverley**  
Motores e câmbios automáticos

31 3852 8784

31 99384 5801

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

não se deparar com possíveis adulterações, caso seu carro demore a dar partida é um sinal que o combustível não é dos melhores, prefira abastecer em apenas uma rede confiável.

9- Os pneus também merecem uma atenção na manutenção de carro, a cada 10 mil quilômetros faça uma revisão, o balanceamento, alinhamento e mesmo a troca dos pneus é recomendada, não se esqueça de checar os itens de suspensão como buchas, coifas, amortecedores e terminais.

10- Verifique o sistema de arrefecimento ou controle da temperatura do motor, caso apresente formação de crostas de ferrugem nas mangueiras, tubos ou componentes é recomendado à limpeza, faça esta manutenção a cada 20 mil quilômetros.

Fonte: (industriaHoje)

**VENDO**

Uma Blazer Executive '98 - cor azul



31 9 9739 7676

*Cláudia*  
*Gadioli*  
Confecções

Venda por atacado

98725-8696

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

# Palavra de Deus

## VOLTA DE JESUS: COMO SE PREPARAR?



O acontecimento mais aguardado pela Igreja do Senhor Jesus é a volta dEle para buscá-la. Fato que, mesmo não sabendo o dia e a hora em que isso ocorrerá, os sinais mostram claramente que pode acontecer a qualquer momento. Porém, mesmo que a volta do Senhor Jesus não tenha o dia e a hora revelados, nossa morte faz com que esse momento seja antecipado. Por isso, o cristão deve estar preparado para um desses dois momentos.

O Céu é um lugar de altíssimo padrão, e todo alerta que encontramos na Palavra de Deus é para que aqueles que se dizem cristãos, estejam dentro desse padrão Divino se quiserem passar a eternidade com Ele. Como o aviso que o apóstolo Paulo deixou em uma de suas epístolas a Timóteo:

“Sabed, porém, isto: Que nos últimos dias sobrevirão tempos trabalhosos. Porque haverá homens amantes de si mesmos, avarentos, presunçosos, soberbos, blasfemos, desobedientes a pais e mães, ingratos, profanos, sem afeto natural, irreconciliáveis, caluniadores, intemperantes, cruéis, sem amor para com os bons, traidores, obstinados, orgulhosos, mais amigos dos deleites do que amigos de Deus, tendo aparência de piedade, mas negando a eficácia dela. Destes afastate.” 2 Timóteo 3.1-5

### ATITUDES DEMONÍACAS

O Bispo David Higginbotham, responsável pelo trabalho evangelístico da Universal na Coréia do Sul, alerta que o apóstolo Paulo não estava se referindo aos ateus e incrédulos, mas às pessoas dentro da igreja.

Essas atitudes demoníacas estão se infiltrando nas comunidades cristãs com o objetivo de contaminar o Corpo de Cristo, e ter uma posição na igreja ou conhecimento sobre a Bíblia não os isentam caso tenham uma dessas “qualidades perigosas”.

“Quem quer que seja egoísta, ou amante de si mesmo – sempre pronto para salvar a própria pele, a própria reputação, impulsionar sua própria posição e conforto – está na lista perigosa. Líderes de igrejas orgulhosos, gananciosos por fama e dinheiro, membros da igreja ingratos, que fazem fofocas e calúnias, que querem sujar e difamar os nomes de quem eles não gostam, se encaixam nessa lista também. Cristãos que fazem promessas apenas para apaziguar pessoas inoportunas, que casualmente não cumprem sua palavra e pisam nos amigos para tirar vantagem, que se divorciam e casam novamente, ou traem e enganam... E até jovens que desrespeitam seus pais são considerados tão perigosos quanto os avarentos mentirosos e todos os outros mencionados. Deus não vê ninguém dessa lista como Seu filho e, acima de tudo, Ele ordena que nos afastemos deles”, explica o Bispo.

### AME O PECADOR, ODEIE O PECADO

A orientação em se afastar de quem pratica tais atitudes soa radical. O Bispo David ressalta que, algumas vezes, mostrar amor por alguém que está enganado, significa cortá-los de nossas vidas quando nós vemos que eles teimam em querer continuar vivendo do jeito deles.

“É um amor duro, sem sentimentalismo, que permite Deus trabalhar onde nossas palavras e presença em suas vidas não podem. Mas fazemos isso?”.

E alerta: “Deus está nos chamando para um padrão que não é politicamente correto. É sagrado. É um padrão de pureza, humildade e gratidão a Deus em todas as coisas. Essas não são qualidades populares, mas se pertencemos ao Reino de Deus, os padrões desse mundo não se aplicam mais”, alertou.

O Bispo ainda orienta que não podemos nos dar o luxo de ter o que Paulo diz: “ser somente uma aparência de santidade”.

“Se apenas temos a aparência, mas nos recusamos a viver em santidade, estamos negando o poder de Deus – é como se estivéssemos dando um tapa no rosto de Deus por vivermos imersos em tanto egoísmo. Se negamos Seu poder ao viver uma vida sem santidade, então estamos irremediavelmente perdidos.”

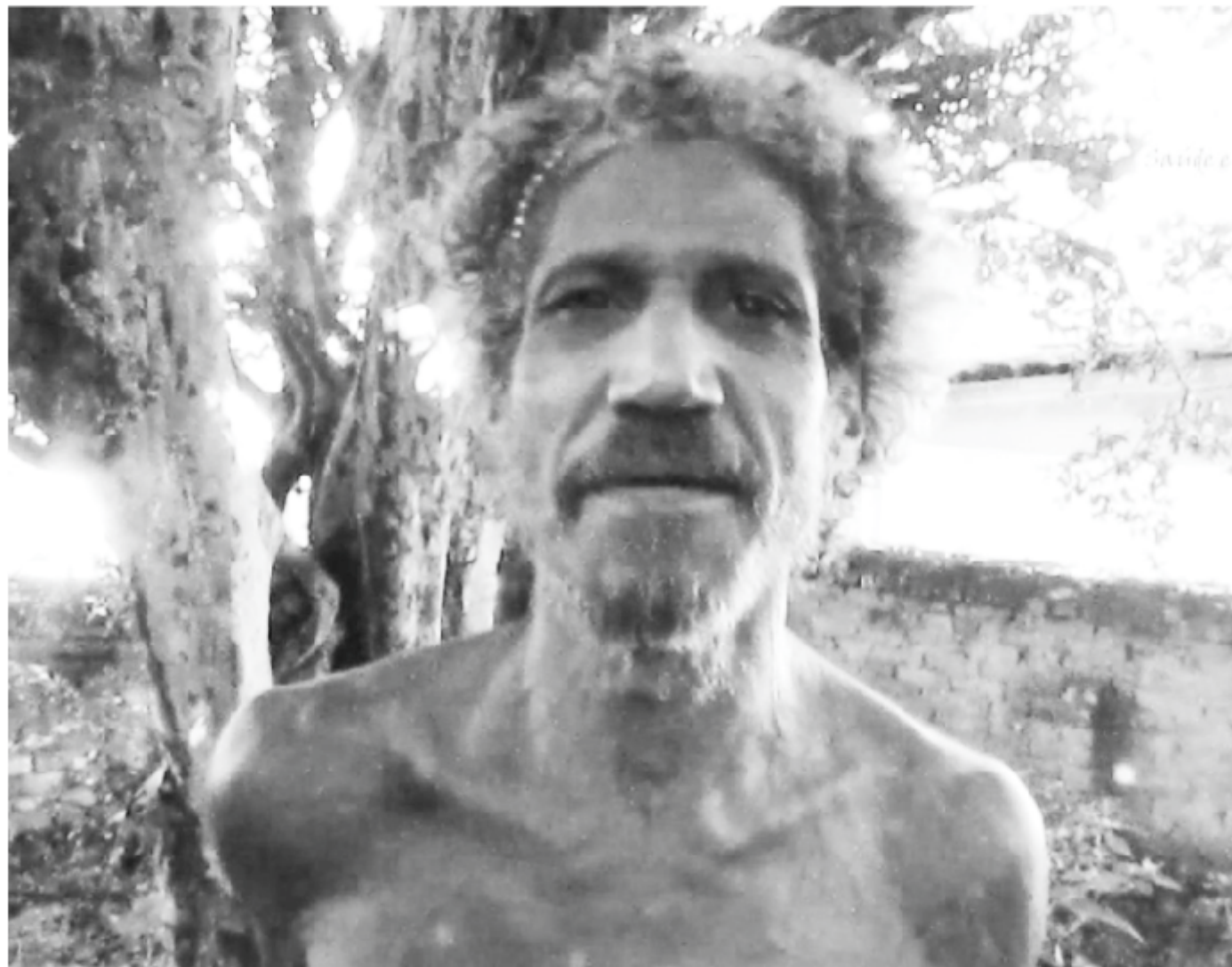
O Bispo finaliza propondo que estejamos sempre refletindo em que situação nos encontramos: em alerta contra essas atitudes, tolerando-as – porque muitos dos que se dizem “cristãos” também as praticam e é “normal” -, ou se nós mesmos já estamos nessa lista?

Por: Nibia Onara  
Fonte: (Universal)

## PIADINHA



## MORADOR DO PARÁ FAZ DO QUINTAL DE SUA CASA UMA FONTE DE RENDA COM FRUTAS, EM ITABIRA, MG



O site e jornal Saúde e Estilo esteve esta semana no bairro Pará, em Itabira, MG, para contar uma história muito bacana. Trata-se de fazer um pequeno registro do dia a dia de um itabirano que ganha seu dinheirinho com frutas que cultiva no fundo de sua casa.

Marcone Antônio é o típico de brasileiro que não desiste nunca. Impedido de trabalhar, devido a um acidente que prejudicou sua perna, pois este é um famoso e conceituado lavador de carros na Rua Ipoema daquele bairro, tendo clientes de várias regiões da cidade, viu no quintal de sua casa uma forma de sobreviver.

Bananas, jaboticaba, limão, graviola, abacate, são algumas das frutas que Marcone cultiva para vender. O interessante é que frutas que ele não tem em sua casa plantadas, alguns amigos as fornecem para que ele possa vender também, diga-se de passagem um belo gesto de amizade e carinho para com este guerreiro.

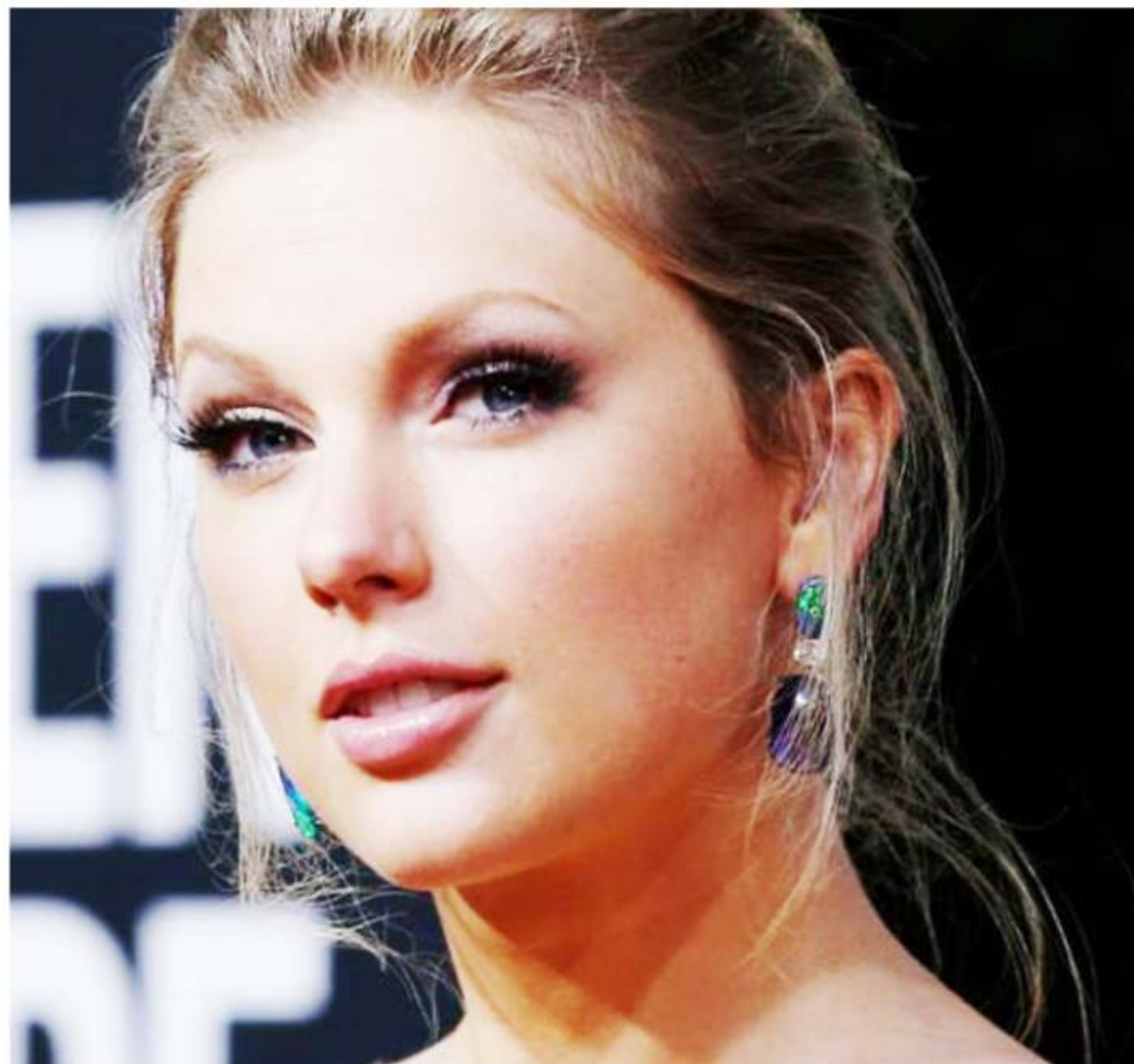
**Quem quiser comprar frutas com Marcone pode ligar no 31-98686-7701.**

**O SAÚDE E ESTILO DEIXA AQUI REGISTRADO:** A empresa que dar a oportunidade de emprego ao Marcone terá sete meses de publicidade em seu jornal e no site. Fica a dica aos grandes supermercados da cidade, quem sabe...

*Da Redação*



## TAYLOR SWIFT DOA R\$ 276 MIL PARA UMA MÃE DE CINCO FILHAS QUE PERDEU O MARIDO POR COVID-19



Taylor Swift continua mostrando solidariedade às pessoas que foram afetadas pela pandemia do novo coronavírus. A cantora, que está sempre atenta às "vaquinhas virtuais", fez uma nova doação financeira, desta vez, para uma mãe de cinco filhas, chamada Vicki Quarles, que perdeu o marido para a Covid-19 na semana anterior ao Natal.

A estrela pop se uniu a sua própria mãe, Andrea Swift, e juntas doaram 50 mil dólares para a família, um valor equivalente a R\$ 276 mil reais de acordo com a cotação de hoje (24). A informação foi revelada pela revista People, já que Taylor

costuma manter a discrição sobre essas ações.

Com a doação da cantora, a "vaquinha virtual", que foi aberta no Go Fund Me por uma amiga de Vicki Quarles e que tinha como meta alcançar exatamente 50 mil dólares apenas em dezembro, ultrapassou o valor, chegando a um pouco mais de 61 mil dólares.

Apesar de não divulgar, as boas ações de Taylor já são bastante conhecidas pelos fãs. Em dezembro do ano passado, a artista já havia doado uma quantia de 60 mil reais para duas mães dos EUA que passavam por graves problemas financeiros, após terem ficado desempregadas durante a crise causada pela pandemia.

Em agosto de 2020, a cantora também ajudou a "vaquinha virtual" de uma jovem portuguesa que queria realizar o sonho de cursar uma universidade do Reino Unido, acrescentando todo o valor que lhe faltava para completar a meta.

Fonte: (Vagalume)



31 3831 1771

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

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

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



**Produtos Caseiros**  
**Tendas e Defumados**

31 3839 9181  
31 9 8533 0256

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



**Granja**  
**AGROAVES**

31 3831 2467

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

**Produtos Resfriado**

**Tudo com ofertas especiais**

Coxinha da asa \$12,99 kg  
Frango assado \$23,90  
Asa \$11,99 kg  
Ling. frango churrasco caseira \$15,90 kg  
Ovo caipira \$26,90 pente  
Coxa a passarinho  
Coração  
Fígado  
Filé de peito  
Ling. Toscana caseira churr.



**CANIL**  
**GARRA**  
Site de Notícias

Site de notícias  
www.canilgarra.com.br

(31) 98787-9393

**Snipers da Pressão**  
Itabira



Tiro esportivo. Procure-nos no FaceBook

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

**LIGUE JÁ!**

**31 99739 8400**