



saúde
&
estilo

www.saudeestilo.com.br

Lazer e conhecimento
ao alcance de sua mão!

Itabira | João Monlevade | Sta M^a de Itabira | Distrito do Carmo

Junho 2021 | Ano 4 | N^o 39



10 DICAS PARA TER
CACHOS LINDOS

Ver Pag 03

BELEZA

Pag. 03

MALHAÇÃO

Pag. 04

CURIOSIDADES CARROS

Pag. 05

MATÉRIAS EXCLUSIVAS

Pag. 07



DRA. MARGARIDA GUERRA

Médica Veterinária CRMV - MG 3031

3831 3982

99963 5474

CONSULTÓRIO
VETERINÁRIO

SUPREME
ACABAMENTOS

31 4148 0726

Rua Cravino, 14 - Campos Elizio - João Monlevade



Revisa Pneus
auto center

Rua Israel Pinheiro, 578 - Major Lage
Itabira Minas Gerais

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

31 3833 4150

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

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).

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 Aceitona
Bacalhau
ACEITAMOS ENCOMENDAS PARA FESTAS
TELE ENTREGA
31 3831-5500
9 9244 4787
Av. João Pinheiro 336A - Centro
3831-5500

MECÂNICA CHECKUP GAR
Troca de Óleo, Suspensão e Mecânica em Geral
Klebinho
(31) 9 8828 3244
Av. Armando Fajardo, 4040 - Cruzeiro Celeste
João Monlevade/MG

CASA DE CARNE ANDRADE
Carnes frescas todos os dias
Temperamos a Carne para Churrasco
Tel: (31) 3851-2735 / 99797-9198
Rua do Andrade, 502 - Bairro José Elói - João Monlevade - MG

JUNINCAR
COMPRA-VENDE-TROCA-FINANCA
www.junincar.com.br 3852-6878
Av. Gentil Bicalho, 34 - Carneirinhos

CASA DO PRODUTOR SUPERMERCADO
SUPERMERCADO - AÇOUGUE - SACOLÃO - MADEIREIRA
MATERIAS DE CONSTRUÇÃO - PRODUTOS VETERINÁRIOS
RAÇÕES - MIUDEZAS EM GERAL.
31 3839 8001 | 9 9974 4145
Rua Principal, 18 - Dist. Sr^o do Carmo - Itabira/MG

16 DE MARÇO
DROGARIA & FARMACIA
3831 5054
97185 6776
Rua João Camilo de Oliveira
Torres, 21 Loja 12 - Juca Rosa
www.farmacia16demarco.com.br

Ateliê da Jack
Moda Evangélica, Executiva e Infantil
3066-7351 e 987367052
Rua Por do Sol, 19 - Nova Vista

CENTRO DE FORMAÇÃO DE CONDUTORES MOURA
PARE
Tel. (31)3838-1116
Rua Casemiro Andrade, n^o190
bairro Centro - Santa Maria de Itabira
Tel. (31)99731-1116
Av. Amir Soares de Carvalho, n^o74
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
Email: santafetransportadora@yahoo.com
3852-8252 / 98571-1233 / 3831-3777

Rua Por do Sol, 19 - Nova Vista

ateliédajackalmeidaa

CONHEÇA DJANGO, O JUMENTO SORRIDENTE MAIS AMADO DA WEB



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

Jacqueline Golvea, do município de Juazeiro do Norte, no Ceará, é a prova de que o universo dos 'pais de pet' é mais diverso do que se imagina. O filho de Jacqueline, o jumentinho Django, é conhecido por toda a web pelo sorriso meigo e personalidade dengosa. Assista ao vídeo.

Na sequência de imagens, é visível a relação de carinho entre Django e sua dona Jacqueline Golvea, que é vereadora do PRB (Partido Republicano Brasileiro) e ativista pelos direitos dos animais há mais de 30 anos. O jumentinho é um dos animais resgatados pela ativista e acabou viralizando na página "O Brasil que deu Certo", com mais de 142 mil visualizações.

Fonte: (R7)

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

MODA

AS PRINCIPAIS TENDÊNCIAS DO OUTONO/INVERNO 2021

Será o segundo inverno que passaremos de maneira atípica por conta da pandemia, apesar de algumas atividades já estarem retornando.

A verdade é que o isolamento social transformou comportamentos, tanto de pessoas quanto de empresas e rompeu com velhos tradicionalismos.

Talvez, o mais impactante tenha sido a revolução do home office, onde diversas instituições perceberam o melhor rendimento quando as pessoas estão sentindo-se mais confortáveis para executarem seu trabalho, ou até mesmo por conta das demissões e da recessão econômica, encontraram novas maneiras de ganhar dinheiro e desenvolveram outras habilidades até então inexploradas.

Ainda falando sobre os impactos da nova maneira de trabalhar, obviamente a moda, que é o reflexo dos comportamentos vigentes na sociedade, abraçou ao zeitgeist adotando roupas mais confortáveis, porém com nuances de uma elegância que mescla o design clássico com doses de modernidade, que proporciona um toque atual e muita informação de moda, tirando os looks da monotonia e do óbvio.

Sabendo dos comportamentos que norteiam o design, as cores, os tecidos e toda a atmosfera que ronda os arredores da moda para inspirarem os estilistas e as marcas, vamos às tendências outono inverno 2021. Observamos os principais desfiles e também o que já vimos por aí e que apresentou potencial de ser aderido pelo público, por representar nossos anseios e desejos nos tempos em que vivemos.

MODELAGENS, PEÇAS E SHAPES

Uma das principais tendências Outono/Inverno 2021 não é novidade: o comprimento midi. Tanto no inverno do hemisfério norte quanto nas passarelas das principais marcas de moda, as saias e vestidos sempre aparecem em variações que terminam desde bem abaixo do joelho até um pouco acima dos tornozelos.

No verão o comprimento é bem comum, mas no inverno ganha charme extra, com peças em cores mais escuras, tecidos mais pesados e padronagens características da temporada, como o clássico xadrez.

Mangas bufantes

As mangas bufantes já são consideradas uma macro-tendência, que são influências que perduram por períodos mais longos – cerca de cinco anos ou mais. Elas abrangem tanto uma estética mais romântica e lúdica, quando inserida em contextos leves, fluidos e orgânicos, quanto as mais dramáticas e imponentes, quando mescladas à cores escuras, tecidos estruturados e acabamentos acetinados e translúcidos. Suas formas são várias: vão desde as modelagens mais infladas e exuberantes, com ombros de fora, tipo cigarinha, mais amplas nos ombros e justas abaixo dos cotovelos, tipo manga presunto, modelos assimétricos e outros mais discretos que aparecem em camisas mais sofisticadas.

Silhueta retangular

Já há algumas temporadas que a silhueta retangular ensaia seu retorno. Ela não costuma abranger as camadas mais populares, sendo aderida geralmente por um público mais "vanguardista", que curte o conceito do shape.

Seguindo uma linha a lá melindrosas dos anos 1920, a forma retangular representa tanto o conforto inegavelmente presente nas tendências Outono/Inverno 2021, quanto uma nuance do empoderamento feminino, seguindo a vertente de não precisar marcar o corpo e mostrar suas formas aos outros.

Modelagens amplas

Acompanhando a linha da silhueta retangular, as modelagens amplas também apareceram com frequência nas coleções da temporada: o shape oversized com sobreposições carrega uma estética boyish, perfeita para quem curte looks desconstruídos e despojados.

Mas também abrange gostos mais refinados com os conjuntos de alfaiataria bem estruturados e com um toque bem atual, proporcionado pelas medidas mais amplas e nada convencionais.

Casacos alongados

Claro que os blazers e jaquetas serão bem vindos durante as tendências do Outono/Inverno 2021, mas o destaque vai todo para os casacos alongados, tipo trench coat. Ele aparece tanto como sobreposição em composições com peças mais leves, como blusas finas de malha e minissaia + meia-calça, quanto em produções com peças mais pesadas de couro, tricô, etc.

Alfaiataria

A alfaiataria tem reinado, faça chuva ou faça sol, no verão ou no inverno, literalmente. Sempre há espaço nos looks para a elegância e conforto que as peças na modelagem mais sofisticada propõem.

Para o trabalho fora de casa, ou até mesmo para o home office, as peças são versáteis e combinam tanto em composições mais elegantes e formais quanto com jeans, camiseta de malha e propostas mais casuais.

Conjuntos

Ensaio seu retorno há algum tempo, as peças previamente combinadas também apareceram com frequência nas apresentações das marcas.

Seja de maneira mais casual, com peças fluidas e estampadas, exalando uma proposta de homewear sofisticado, ou em conjuntinhos de alfaiataria, combinar roupas deixou de ser over e tornou-se uma estética desejável e atual.

Golas e sobreposições

Um detalhe bastante notável nas coleções das tendências Outono/Inverno 2021 foram as golas: de todos os tamanhos e formas, desde as mais tradicionais e discretas, às mais dramáticas e exuberantes.

Obviamente elas aparecem em camisas, mas também de forma irreverente em outros modelos de blusas e vestidos. Além disso, sempre ficam de fora em sobreposições, principalmente com pullovers, suéteres e cardigans, inspirando uma estética preppy totalmente repaginada.

Vestidos e mais vestidos

Para quem não abre mão dos vestidos independente da estação, temos boas notícias: eles estão dominando a cena do Outono/Inverno 2021. Eles são práticos e extremamente confortáveis, e a estética dominante são as modelagens mais retas, com saia levemente evasê e nada de cintura marcada.

CORES

Após o inverno 2020 quebrar padrões e inserir muitas cores em sua cartela, mesmo que de maneira mais intensa, o Outono/Inverno 2021 mantém essa linha mais diversa, mas com destaques para tons sóbrios e fechados, além da interessante brincadeira com contrastes entre tonalidades complementares.

All black

Abrangendo a linha mais dramática e acompanhando o lado mais "sombrio" da moda em tempos de pandemia, muitas marcas apostaram em stylings all black, principalmente na alfaiataria e nos trench coats alongados e bem estruturados em tecidos de caimento rígido.

Dourado

Seja nos detalhes ou nas próprias peças, o dourado apareceu com muita frequência praticamente em todas as coleções apresentadas pelas principais marcas do cenário fashion.

Para quem quiser aderir de maneira discreta, basta apostar em acessórios, já para quem quer aderir à tendência de maneira mais intensa, sugerimos investir em detalhes nas roupas, como franjas, recortes ou até mesmo peças totalmente na cor em tecidos metalizados.

Tons terrosos

Encaixam-se tanto em roupas mais casuais para o dia a dia, quanto em peças mais sofisticadas e estruturadas de alfaiataria para compor looks formais e sofisticados.

Uma maneira interessante e atual de apostar na cartela é misturar seus tons com preto, em looks ton sur ton ou mesclar com cores intensas e sólidas, como o fúcsia, o verde mais frio e o roxo escuro.

PADRONAGENS

Sem grandes novidades no quesito padronagens, a temporada de Outono/Inverno 2021 está repleta de xadrezes e florais.

Xadrez Príncipe de Gales

Elegante e discreto, o xadrez Príncipe de Gales foi um dos mais vistos tanto sendo usado no inverno do hemisfério norte, quanto nas peças das principais marcas do cenário fashion.

Em blazers e saias a padronagem colabora com propostas mais sofisticadas ou até mesmo inserido em visuais casuais.

Animal print

Há alguns anos o animal print subia e descia nas curvas de tendências do universo fashion, mas há algumas temporadas a padronagem se mantém firme e forte, tornando-se um verdadeiro clássico.

Floral

Embora o floral seja uma das estampas preferidas da primavera e do verão, na temporada de Outono/Inverno 2021 o print vem com fundos escuros e flores pequenas e médias, além das padronagens aparecerem com baixo contraste em relação ao fundo.

Os tons terrosos também dão as caras na cartela de cores das estampas florais e proporcionam um toque bucólico às peças.

Fonte: (paraisofeminino)

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!

10 DICAS PARA TER CACHOS LINDOS



Cachos perfeitos, com volume e enrolado ideais, saudáveis, hidratados e com brilho são os desejos que mulher com esse tipo de cabelo quer. Mas não é fácil cuidar dos fios, principalmente porque cabelos cacheados necessitam de cuidados especiais, pois são fios mais sensíveis e propensos a ressecamento e frizz. Pensando nisso, Daniele Nascimento, técnica da Embelleze, deu 10 dicas de como obter os cachos dos sonhos - tudo de um modo muito fácil de aplicar na rotina de beleza das encaracoladas. Agora não terá mais desculpa para ondas desajeitadas. Veja os truques:

Dica 1: Não lave os cachos todos os dias

A oleosidade natural dos fios é ideal para a hidratação do couro cabeludo e comprimento do fio. O cabelo cacheado é naturalmente mais ressecado devido à estrutura do fio, então, lavá-lo diariamente retira a oleosidade natural e aumenta o ressecamento.

Dica 2: Hidrate muito bem os fios

Hidratar os fios é fundamental para ter caracóis definidos, sem frizz, nutridos, macios e com muito brilho! É possível ter todos

esses benefícios em seus cachos escolhendo os tratamentos corretos para os cuidados diários e semanais. Fazer hidratação ao menos uma vez ao mês também deixará os cachos mais definidos e brilhosos.

Dica 3: Utilize os produtos específicos para esse tipo de cabelo
É fundamental ter como tratamento diário e semanal produtos específicos para seu tipo de cabelo. Eles contêm ativos que tratam e definem especificamente os cabelos cacheados, facilitando e ajudando na manutenção do dia-a-dia.

Dica 4: Prepare o seu cabelo na hora de dormir

Cuidar dos cachos ao deitar é fundamental para iniciar o dia seguinte com uma rotina menos agitada e com formatos mais definidos. Um segredinho para a hora do sono, que facilita o belo despertar dos fios, é usar uma touca de seda para preservar os caracóis do atrito com o travesseiro. Você também pode substituir a fronha de algodão por uma de cetim, fazer texturização no cabelo para deitar ou prender com um elástico largo sem tracionar, no alto da cabeça, como "uma coroa de abacaxi".

Dica 5: Invista no difusor para a secagem

Esse acessório é excelente para quem está passando pela transição capilar ou já passou por ela. Sem restrições, o difusor é perfeito para qualquer tipo de cacho: estreito, largo, curto ou longo. Mas lembre-se: é importante aplicar um leave-in com protetor térmico antes de usar altas temperaturas.

Dica 6: Saiba usar o volume a seu favor

Não existem regras quando o assunto é se sentir livre, poderosa e bonita, e parte dessa liberdade está no volume. Quando falamos de cacheadas, não existe um padrão porque há diferentes tipos.

Uma cacheada que há pouco passou por um big chop, e ainda está com seus cabelos curtos, deve usar um pente garfo e abrir ao máximo a raiz. Já aquela crespa que tem seu black poderoso, pode usar seus próprios dedos também levantando a raiz. Uma cacheada de cabelos médios ou longos já pode usar e abusar do volume e comprimento dos cabelos.



Dica 7: Abuse dos óleos vegetais nos fios

Os óleos vegetais, como óleo de coco, óleo de abacate, azeite de oliva e óleo de rícino, são ideais para deixar os cachos mais definidos, com muito brilho e maciez. Além disso, para os rituais LOC e umectação, você também pode adicioná-los ao shampoo, condicionador, máscara, umidificador, leave-in ou utilizá-los como pré-shampoo.

Dica 8: Conheça os penteados

Acessórios são super bem-vindos e você pode encontrar aqueles que tem mais a ver com seu estilo, como turbantes, laços e flores, para deixar os cachos ainda mais imponentes! Soltos ou preso com coques, tranças, tranças nagô, eles mostram toda a beleza de um belo encaracolado assumido.

Dica 9: Aprenda técnicas para texturizar

Texturizar é dar forma ao cacho mecanicamente e temporariamente, e ao lavar os cabelos eles voltam à forma original. Existem várias maneiras que esses processos podem ser feitos após usar o creme para pentear ou algum outro finalizador, e eles são essenciais para deixar os cachos ainda mais definidos.

Dica 10: A paciência pode ser seu melhor amigo

No momento em que se decide deixar os cachos voltarem à forma anatômica natural, é necessário ter muita paciência, carinho e perseverança. Transição capilar é um momento singular, onde você reaprende a cuidar de você e de seus belos fios. Pois haverá dias em que eles não estarão como o esperado, a definição ainda estará transitória ou talvez você esteja sem tanta paciência.

Mas lembre-se: um dia de cada vez para que no final dessa transição você conquiste cachos, lindos, exuberantes e, claro, super poderosos!

Fonte: (Delas)

ALIMENTAÇÃO

SEGREDOS DO CAFÉ DA MANHÃ PARA QUEM QUER PERDER PESO

Já ouviram aquela história de que o café da manhã é a refeição mais importante do dia? Se ela é a mais importante seria bom a gente comer bastante, não é? Quem sabe até acordar e ir direto para uma churrascaria antes do trabalho! Afinal temos o dia inteiro para gastar as calorias dessa refeição durante o dia. Isso é verdade? Não, claro que não!

Comer muito ou pouco pela manhã?

É uma refeição muito importante sim, mas para perder peso temos que ter TODAS as refeições balanceadas e a escolha dos alimentos para cada uma delas tem a ver com a nossa rotina. Devem ser ricas em nutrientes e não devem ser "puladas". Na pressa de sair de casa depois de dormir mais um pouquinho o café da manhã acaba sendo um gole de café e as vezes uma fruta que vai sendo mordida pela rua. Isso é outro erro e erros na hora de se alimentar geralmente se transformam em quilos a mais.

Que tipos de alimentos selecionar?

Muitas leitoras e leitores do blog até têm o desejo de adotar uma alimentação saudável pela manhã, sabemos disso. Porém, a justificativa da falta de tempo está sempre presente. É realmente difícil conciliar uma rotina de trabalho, filhos, faculdade e ainda se organizar para comer direito. Porém, com planejamento e com algumas dicas, é possível deixar tudo mais prático. Vamos lá!
Quando se está de dieta, é muito comum vermos duas situações exageradas e opostas no café da manhã: ou não se come nada, achando que diminuir uma refeição vai ajudar na perda de peso, ou se come muito, na intenção de que essa refeição "dure" ao longo do dia e impeça que a pessoa coma bastante nas demais.

O que acontece com o corpo quando pulamos o café da manhã?

Não caia nessa lenda de que não comer nada pela manhã vai ajudar na sua dieta. Aliás, o que acontece é justamente o contrário. Quando você começa o dia em jejum, o que o seu organismo entende? Que você está passando fome e que no futuro precisará de energia. Então, o que ele faz? Estoca gordura. Afinal nosso corpo é muito inteligente. O gasto calórico cai e fica mais difícil eliminá-la. Já o hábito de comer pela manhã acelera o metabolismo, ou seja, o organismo passa a queimar mais calorias. Isso se aplica a todas as refeições, não apenas ao café da manhã, ou seja, nunca é recomendado "pular" refeições. Da mesma forma, exagerar no café da manhã e ingerir alimentos calóricos demais é tão prejudicial quanto não comer nada.

Quais alimentos eu devo consumir no café da manhã?

Agora que você entendeu certinho a razão máxima pela qual não se deve pular o café da manhã, vem a parte mais difícil: qual tipo de alimentação matinal me dará mais nutrientes, já que estou de dieta? Como menos ou como mais?

A resposta tem diversas variáveis. Tudo depende da sua dieta, do objetivo e da rotina diária. Por exemplo, quem faz exercícios físicos logo cedo precisa tomar um desjejum mais reforçado. De verdade e sem desculpas. Quem tem uma rotina apertada de manhã e sempre toma o

café da manhã a caminho do trabalho tem que ter uma refeição que seja saudável e prática. Se você tem sete minutos contados no relógio para a refeição não adianta eu te dizer para assar uma quiche, adianta?

O ideal mesmo é marcar uma consulta com um nutricionista (aquele cara que estudou anos e anos pra isso) para que o profissional possa avaliar, por completo, hábitos alimentares, rotina e, assim, elaborar um cardápio balanceado, rico em nutrientes e personalizado, para que você consiga segui-lo. Afinal, seguir é a parte mais importante!

Aqui abaixo existem algumas sugestões para cada tipo de rotina e serve para te ajudar, te dar um ponto de partida para as mudanças nessa primeira refeição do dia.

Dicas de café da manhã para cada tipo de rotina

Para quem acorda cedo, mas tem tempo de preparar algo antes do trabalho:

Suco verde – organize os ingredientes pelos dias da semana e apenas jogue no liquidificador na hora do preparo.

Tapioca – recheie com queijo magro rúcula, tomates picadinhos com orégano

Panquecas salgadas e vegetarianas – Em vez de optar pelas panquecas tradicionais cheias de açúcar, que tal experimentar as vegetarianas salgadas? Elas são feitas à base de batata e cebola e incrementadas com vegetais que possuem baixa quantidade de carboidratos, como abobrinha, pimentão e cenoura, que podem ainda ser refogados com azeite

Quiche – Para um café da manhã mais nutritivo e elaborado, que tal inserir uma receita francesa super prática ao cardápio? As quiches são uma ótima opção para você utilizar ingredientes como espinafre e couve que, além de saborosos, são altamente nutritivos. Nunca penseu neles no café da manhã? Porque não?

Para quem acorda cedo e pode deixar preparado o café na noite anterior:

Iogurte com frutas e aveia – A receita deve ser preparada em quatro camadas. Na primeira, misture leite desnatado com iogurte e aveia em flocos. Na segunda, coloque geléia de morango (ou a fruta da sua preferência) sem açúcar. Na terceira, coloque novamente a mistura de leite e iogurte com aveia. Finalize com morangos e kiwis picadinhos. Para não enjoar, substitua as frutas e as geleias diariamente. Uma super dica, não?

Para quem acorda cedo e precisa comer algo no caminho do trabalho:
Smoothie ou Shake proteico – Para quem nunca experimentou, é uma espécie de suco mais concentrado que quase se aproxima à consistência de sorvete. O legal do smoothie é que é um alimento leve e altamente refrescante. Além disso, misturando os ingredientes certos, o sabor pode ser surpreendente. Experimente misturar couve, aipo e gengibre. Com certeza você não se arrependerá.

Deixe as frutas congeladas no freezer, bata com um pouco de iogurte natural (eu bato com o de coco que fica bom com a maioria das frutas). Se agarrar no liquidificador vá com cuidado ajudando com uma colher. Para transformar o smoothie em shake proteico coloque uma medida de whey protein e não use o iogurte, use a boa e velha água.

Para quem acorda no meio da manhã, poucas horas antes do almoço:
Tomar café da manhã normalmente, exatamente como na primeira opção. Escolha alimentos diferentes e prepare-os. As dicas do tópico um podem cair melhor ainda para quem dispõe de mais tempo para preparar, vai valer a pena o empenho.

Para quem acorda e faz exercícios físicos pela manhã:
Se conseguir comer 1h antes, pode fazer um café da manhã mais reforçado (Exemplo: tapioca com ovo mexido e suco verde, ou seleção de frutas da estação picadas decobertas com aveia/granola + semente de chia).

Caso você consiga comer 30 min antes, é mais indicado o shake proteico (uma preparação de rápida absorção, que também fornece o carboidrato rápido que a pessoa precisa; dessa forma, ela não correrá o risco de passar mal durante o treino). Tem a versão com frutas ali em cima mas pode ser a medida do shake mais água.

Para quem acorda sem apetite (mas precisa comer mesmo assim, ok?):
Para quem não consegue comer de manhã de jeito nenhum tente pelo menos beber alguma coisa. Se aproprie dos nutrientes dessa refeição em forma de suco. Iogurte light ou suco de frutas com linhaça são boas opções.

Fonte: (R7)



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



POSSO TREINAR QUANDO ESTIVER GRIPADO?

Uma das características da gripe é baixar a resistência do organismo. O indivíduo se sente fraco, indisposto e o corpo pede descanso e boa alimentação para combater o vírus alojado e, assim, recuperar-se mais rapidamente. Portanto, não aconselho o aluno a realizar um treino quando estiver gripado. Musculação, corrida e spinning são atividades que não devem ser feitas nessa situação.

O aluno que insiste na prática de exercícios quando o corpo não está 100% corre o risco de permanecer mais tempo doente, porque o organismo irá dividir a energia que precisa para se regenerar com a que despende durante o treino. Mas se a vontade de praticar exercícios for maior do que a moleza causada pelo quadro é melhor apostar em alguma atividade regenerativa, como um alongamento, uma leve caminhada, hidroterapia ou yoga.

De qualquer forma, é fundamental descansar para ter uma recuperação mais rápida. O atleta que não sabe respeitar as limitações do próprio corpo está mais sujeito a enfermidades e lesões.

Fonte: (IG)

MATÉRIA EXCLUSIVA

UNP DISTRIBUI KITS DE HIGIENE AO PRESÍDIO DE JOÃO MONLEVADE



A UNP (Universal Nos Presídios), Unidade Itabira, entregou ao Presídio de João Monlevade, MG, kits de higiene. Cada kit contém um sabonete, um barbeador, um rolo de papel higiênico, uma escova de dente e uma pasta dental.

Os kits foram recebidos pelo Policial Penal, Lima, que direcionou os materiais ao setor responsável do presídio.

Há cerca de 40 dias, Anderson Rodrigo, representante da Igreja Universal do Reino de Deus em Itabira, MG, esteve no presídio onde foi recebido pelo Diretor da unidade prisional, Melquíades Moreira França Santos, o qual, gentilmente, permitiu as doações da igreja.

A UNP faz Cultos nas cadeias, presídios, penitenciárias de todo o Brasil e mundo, onde há uma Igreja Universal. Além dos Cultos, também auxilia na recuperação de ex-detentos, quando estes saem do sistema prisional e ajuda famílias com cestas básicas e apoio espiritual.

Em João Monlevade a Igreja Universal do Reino de Deus fica localizada no Centro, em frente à Praça Sete, e em Itabira na avenida Carlos Drummond de Andrade, 600, Centro, onde, além do UNP, possuem vários trabalhos para ajudarem e acompanharem pessoas que estejam passando por dificuldades, sejam elas de caráter financeiro, físico ou espiritual.

A Redação



CRECI-PJ 3464



Portal
Imóveis
Entre e se realize.

www.portalimoveisitabira.com.br



GASOLINA OU ÁLCOOL: ESCLARECEMOS 7 MITOS SOBRE O ASSUNTO



Caverley
Motores e câmbios automáticos

31 3852 8784
31 99384 5801

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

Assim como acontece com o câmbio automático até hoje, existe uma série de mitos sobre gasolina e álcool, principalmente após a popularização dos veículos flex. Combustíveis aditivados aumentam a potência ou estragam o motor? Eles rendem mais como dizem por aí? É provável que você já tenha feito algum desses questionamentos alguma vez.

Preparamos este texto para esclarecer de uma vez por todas essas e outras dúvidas. Pronto para descobrir alguns mitos sobre gasolina e álcool? Então, continue com a gente!

1. Combustível aditivado melhora o rendimento

Este é um mito quase tão antigo quanto o próprio automóvel — e não é exclusivo dos modelos flex. A gasolina aditivada faz a mesma quilometragem por litro da versão convencional, pois a função dela não é ser mais econômica, como muitos dizem. Em sua composição ela traz elementos que auxiliam na limpeza do motor e é justamente daí que vêm as dúvidas.

Em alguns casos, o carro pode ter até uma melhora no rendimento e gastar menos, mas o motivo não tem relação com o combustível aditivado ser melhor ou pior. Quando o motor do automóvel está muito sujo, podem acontecer problemas durante a queima, aumentando o consumo e reduzindo o desempenho. A limpeza do propulsor resolveria o problema da mesma forma ou até com mais eficiência.

O mesmo acontece em relação ao álcool. O uso do etanol aditivado depende muito dos benefícios que ele traz ao motor do carro. Se a diferença de preço for pequena, podemos dizer que vale a pena, pois esses combustíveis mantêm o motor limpo, evitando a perda de potência e o excesso de consumo.

2. Aditivos aumentam a potência do carro

O fato de um motor muito sujo perder desempenho é fonte de outro mito sobre os aditivos: o de que eles aumentam a potência do carro. Isso só acontece quando você usa um combustível de alta octanagem e, ainda assim, dependendo muito do tipo de de automóvel — em veículos convencionais o ganho não será significativo.

Assim como na gasolina aditivada, se você colocar o aditivo no tanque do carro, ocorrerá uma limpeza gradativa do motor e, como resultado, uma falsa impressão de que foi isso que aumentou o desempenho. A manutenção preventiva poderia facilmente evitar esse tipo de confusão.

3. O álcool pode causar falhas na partida a frio

Este é um dos muitos questionamentos que surgiu com a popularização dos veículos a álcool e flex. Embora a afirmação seja verdadeira, ela se restringe a um número bem pequeno de veículos, fabricados há mais tempo. Já ouviu falar do famoso tanquinho de gasolina que sempre tinha que estar cheio para auxiliar a partida?

Nos veículos mais novos, esse sistema foi substituído por tecnologias modernas, que dispensam o uso da gasolina para ligar o carro. Para que tudo funcione perfeitamente, é preciso apenas esperar as luzes da injeção eletrônica se apagarem. Se houver dificuldades em dias mais frios, é provável que existam falhas no automóvel — ou o combustível com que você abasteceu está batizado.

4. A eficiência do motor cai quando com álcool

Essa afirmação é um enorme mito e não poderia estar mais distante da verdade. O automóvel abastecido com etanol, ao contrário do que muitos diziam, tem uma melhora de desempenho e não uma queda. Devido a características técnicas do veículo — como a compressão do motor —, esse aumento pode chegar a até 30%.

Contudo, vale deixar claro que, gasolina e álcool têm rendimentos diferentes. Ou seja, o carro abastecido com etanol, embora ganhe alguns cavalos de potência, consome mais combustível. Esse talvez seja um dos maiores motivos desse mito e a causa de tanta discussão, uma vez que potência, eficiência e outros termos podem ser confundidos.

5. Misturar álcool e gasolina em um carro flex faz mal

Esse mito surgiu assim que as pessoas descobriram que a gasolina e álcool compartilhavam o mesmo tanque no automóvel e não ficavam separados, como se imaginou no início. Na verdade, os veículos flex são preparados para essa mistura e não vão se danificar ao usar os dois combustíveis ao mesmo tempo.

Sensores monitoram os gases do escape, enviam esses dados à central eletrônica e ela regula a mistura para garantir a máxima eficiência a todo o momento. Se o seu veículo tem 80 cv com gasolina e 104 cv com etanol, por exemplo, a potência ficará entre esses valores.

6. O primeiro abastecimento deve sempre ser com gasolina

Esse é um mito que insiste em permanecer, mesmo que já tenha sido desmentido em diversas ocasiões. Antes de ser entregue pela concessionária, um veículo passa por vários testes e é abastecido com um único combustível. O que pode ser o gerador dessa dúvida é o fato de a central eletrônica levar algum tempo para se adaptar a um novo tipo de combustível e, normalmente o proprietário não é informado sobre o que está no tanque.

Ao comprar um carro flex zero quilômetro, é recomendado usar apenas um combustível em um primeiro momento — gasolina ou etanol — e não desligar o carro por, pelo menos, 15 minutos. Dessa forma, a central tem tempo de se adaptar ao novo material.

7. É preciso fazer o rodízio dos combustíveis

Acreditamos que depois de tudo o que você já viu ao longo deste post, já deve saber a resposta para essa dúvida, não é mesmo? Não existe nenhum problema em usar somente um único combustível por muito tempo, pois os veículos flex foram idealizados justamente para trazer versatilidade e conforto aos motoristas.

Isso significa que você pode abastecer com o combustível que for mais vantajoso e na hora que quiser, sem se preocupar se isso vai trazer problemas ao automóvel. Também não existe uma proporção ideal entre gasolina e álcool, como algumas pessoas costumam dizer.

Como você viu, muitas das afirmações sobre gasolina e álcool são falsas, principalmente quando são a respeito dos veículos flex. Na dúvida, consulte sempre o manual do proprietário do seu carro ou aquele mecânico de confiança, que é especialista no assunto. Não deixe que as fake news automotivas tirem o seu sono!

Fonte: (nakata)

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

JOGO DOS FÉRIAS



PIADINHA



Palavra de Deus

AS FESTAS JUNINAS E O CRISTÃO

Muitos perguntam se o cristão pode ir a festas juninas ou se deve permitir a seus filhos participarem dessas atividades promovidas pelas escolas. Há quem defenda a inocência dessas festas como apenas manifestações folclóricas e que seria até um pecado não deixar os filhos brincarem nas escolas. Várias igrejas evangélicas celebraram festas com essa temática sob os nomes: Arraiá Gospel, Arraiá de Deus, Arraiá de Jesus, Arraiá do Povo de Deus, Arraiá da Bença, Arraiá sem João com Cristo, Arraiá dos Jovens, Crentão, Festa Country, etc., enquanto outras classificam essas iniciativas como sincretismo evangélico.

A deusa Juno, dos etruscos, segundo a mitologia romana, era casada com seu irmão Júpiter, e juntamente com Minerva, formavam uma trindade. Assim como Santo Antônio é o santo casamenteiro, ela era a protetora do casamento, que conduzia a noiva à sua nova casa, ajudava no parto e na vida familiar. Quando vinha o verão europeu as festas davam início à preparação para o plantio. As festas de Juno eram as junônias. A Igreja Romana incorporou essas festas ao seu calendário litúrgico começando com o aniversário da morte de São João no dia 24 de junho (solstício – a noite mais longa do ano), o de Santo Antônio de Pádua que morreu no dia 13 e o de São Pedro no dia 29 do mesmo mês porque se cria que essa era a data do seu martírio. O sincretismo da Igreja Católica, na Europa era a adoção das datas pagãs para celebrar eventos religiosos, ou cristianizar o paganismo.

Com o passar dos anos estas festas foram ganhando as roupagens culturais dos locais onde eram celebradas ficando esvaziadas da sua conotação religiosa. Festas podem ser santas quando instituídas por Deus como Páscoa e Pães Asmos (Êx 12.1-20; 23.15); Festa da Colheita (Êx 23.16; Lv 23.15-21); Tabernáculos (Êx 23.16, Lv 23.33-43); e outras. Na festa da volta do filho pródigo houve música e danças (Lc. 15.25). Deus não tolera a iniquidade associada ao ajuntamento solene (Is 1.13,14).

No Brasil, as festas juninas têm um conteúdo saudosista quando as pessoas se vestem de trajes típicos caipiras, comem alimentos da roça, e tomam bebidas alcoólicas como quentão e batida de amendoim (à base de aguardente) e vinho quente. Queimam-se fogos de artifício para espantar os maus espíritos, atrair os bons fluidos, acordar São João para a festa e, às vezes, para arrebentar uns dedos das mãos. Soltam-se balões como oferendas aos céus para fazer pedidos, agradecimentos e, às vezes, iniciar um incêndio. Acende-se uma fogueira e caminha-se sobre as suas brasas. Não podem faltar as danças de quadrilha e o casamento caipira. O enredo do casamento caipira gira em torno da noiva estar grávida antes do casamento. Os pais tentam fazer o noivo casar-se com ela e ele tenta fugir. O delegado e seus soldados obrigam o noivo a se casar e vigiam a cerimônia. Tem a lavagem do santo e o levantamento do mastro de São João que de longe faz lembrar o batismo de João Batista. Porém não faz nenhuma alusão ao Cordeiro de Deus que tira o pecado do mundo (exceto pela estampa). (João Batista dizia que importava que o Cordeiro crescesse e ele diminuísse). É interessante lembrar que a dança da filha de Herodias terminou na decapitação de João Batista.

Não precisa ter muita sensibilidade para perceber o caráter idólatra e mundano dessas festas. A amizade do mundo é inimizade contra Deus. Todas as coisas são lícitas, mas nem todas convêm; todas são lícitas, mas nem todas edificam. Os que são fortes precisam saber que influenciam a consciência dos fracos (Ver 1Co 10.14-33). Nas escolas ninguém é obrigado a participar de festas religiosas porque o estado brasileiro é laico.

Pr. Rafael Lopes

Cultos...

Domingo 19:30hrs: Comunhão com Deus.

Quarta-feira 19:30hrs: Estudo da Palavra.

Sexta-feira Forte: Cura Divina e Libertação às 19:30hrs.

Rua do Rosário 125 - Senhora do Carmo

MINISTÉRIO PROJETO CASA DE ORAÇÃO

Ministério Wilker Alves

PERCIVAL AFONSO: 34 ANOS DE RÁDIO



Com o intuito de homenagear os Radialistas que marcaram épocas, o Saúde e Estilo inaugurou em Abril de 2021 o quadro “Jurassic Itabira – Dinossauros do Rádio”, como uma forma de recordar as histórias que se passaram, muitas das vezes, nos bastidores das emissoras de rádio e mesmo nos estúdios e eventos ligados a este mundo.

O Saúde e Estilo esteve na manhã deste sábado, 19/04, na Rádio Antártida 93.3 FM, na região conhecida como Alto dos Pinheiros, localizada no Bairro Campestre, em Itabira, MG. Lá o bate-papo era com um dos mais conhecidos e respeitados Radialista da cidade, Percival Afonso, o que podemos chamar certamente de “Dinossauro do Rádio”, por fazer parte do início e transformação do rádio neste município.

Nascido em Itabira, Percival Afonso de Oliveira, é casado com Rosilaine Dias e pai de Victoria Oliveira, cresceu no Campestre, onde muito cedo, ainda menor, começou a trabalhar em um trailer naquele bairro onde, sem saber, atendia radialistas que constantemente iam lá lanchar: “sempre gostei de música, trabalhava com o rádio ligado, num belo dia, Humberto Guerra, que era o diretor falou: “Você quer trabalhar na Rádio?””, aí eu falei: “Eu?, Como assim, trabalhar em rádio? Nunca trabalhei em rádio...” então Humberto respondeu: “vamos lá que eu te ensino...”- explicou Percival. “Tive a sorte de achar muita gente boa pra trabalhar, Humberto, Mário Vicente, Regilaine, Roberto, Luiz Araújo, eram só os caras feras mesmo do rádio, e fui aprendendo...”

O ano era 1987, época a qual os pops nacionais e internacionais eram febres nas emissoras de tv e

rádio, e o ex-funcionário de trailer começava uma nova carreira, um desafio jamais imaginado. Percival inicia na Rádio Antártida como operador de mesa, como era chamado na época, cuja função era disparar comerciais, vinhetas, hora certa e músicas, e, naquele tempo, um em cada equipamento, ao contrário de hoje que tudo já e encontra em um programa de computador.

Percival recordou que encerrava a programação da rádio às 02:00 horas da madrugada, e permanecia na rádio “brincando” no estúdio de gravação, imitando os colegas de trabalho, afinal, no início de sua carreira ele não fazia locução, apenas operava os equipamentos, durante 1 ano, aproximadamente. Fazendo estas gravações nas madrugadas, um dia, o Marcelo Cunho, que era da Rádio Itabira 770 AM, gravava na FM, e ouvia a gravação de Percival imitando os outros radialistas, daí, Marcelo perguntou quem era aquele locutor, então as secretárias falaram “é Percival que fica gravando a noite”.

Pouco tempo se passou, o então diretor da Rádio Antártida, Humberto Guerra, solicitou a Percival que cumprisse um horário durante o dia, e até então este só operava no período noturno, falando com ele que fizesse locução, falando hora certa no início e final de cada bloco musical e falasse o prefixo da rádio (ex: ZYC, 748, 93,3 FM...), e assim, nascia um dos mais respeitados e importantes radialistas itabiranos.

Durante estes mais de três décadas no rádio, Percival lembrou de uma vez que se não fosse pela profissão podia ter morrido. Ele tinha um churrasco e futebol com amigos em um clube afastado da cidade, quando fora escalado para trabalhar na parte da manhã, o que ocasionou impossibilitando-o de participar da partida de futebol, depois teve que ficar em um supermercado até mais tarde, fazendo assim perder o churrasco, e depois, em escala de urgência (porque um colega havia faltado ao serviço), ele teve que pegar serviço na emissora, fatos tais que teriam o livrado de uma grave tragédia, o carro que estavam seus colegas se envolveu em um acidente, morrendo dois e outros dois ficando seriamente ferido. Percival estaria nesse veículo, caso não estivesse trabalhando.

Percival trabalhou na Antártida de Fevereiro de 1987 até Abril de 2021, quando foi para a TV Cultura de Itabira, onde foi repórter e apresentador. Em 2009 foi para a Rádio Caraça onde ficou até 2017. Foi também Coordenador do Centro Cultural Casa de Drummond e da Fazenda do Pontal. E retornou para Rádio Antártida em Julho de 2018.

Ao fim da entrevista, Percival deu um conselho: “Olha, trabalhar em rádio, é uma satisfação muito grande, eu comecei em 1987, estou até hoje, 2021, foi assim que construí minha vida, assim que criei minha filha, é muito gratificante, é uma profissão muito digna, muito importante e de muita responsabilidade, porque se você abrir o microfone e falar bobagem você tá ferrado e ferra muita gente. Então você em que ter muita responsabilidade para trabalhar em Rádio. Você que está querendo começar em rádio agora: seja muito bem vindo.”

Mais de três décadas marcando gerações, 34 anos de uma locução diferenciada e prazerosa de se ouvir, tocando sempre o que está na moda e com um toque que ótimos flash-backs, este é o Percival Afonso um Dinossauro do Rádio.

Da Redação

4º CAMPEONATO DE CARABINAS DE PRESSÃO ACONTECEU EM ITABIRA



Os Snipers da Pressão, grupo de tiro esportivo de Itabira, MG, realizaram seu 4º campeonato neste final de semana.

O evento ocorreu na ITAFER, empresa que trabalha com vendas de ferro e aço, localizada na Vila São Joaquim, nesta cidade. O empresário Gleison Alvarenga, gentilmente cedeu o espaço para a realização do torneio e, inclusive, foi um dos participantes a concorrer aos troféus. O 4º Campeonato de Carabinas de Pressão teve as seguintes provas: Papel 10 metros (Cat. Sentado), Silhueta 10 metros, Field Target 10 metros, Mini Plates 10 metros, Giz 10 metros e Prova do Sniper (Cat. Prédio). Os vencedores foram Aninha 1º Lugar, João em 2º e Amilton em 3º.

Os campeonatos dos Snipers, embora valiam troféus, o clima é de descontração, e é mais uma confraternização de apaixonados pelo esporte, tanto que, o que se vê nos bastidores, é um clima de descontração, brincadeiras, gozações entre os amigos e até mesmo um torcendo pelo acerto do outro.

Fotos: One Shot Fotografias
Da Redação



MULHER DE LEONARDO CONTA QUE ESTÁ ANSIOSA PARA A CHEGADA DA 1ª NETA

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

Poliana Rocha não consegue conter a felicidade por se tornar vovó em breve. Nesta quinta-feira (22), a mulher de Leonardo disse que está cada vez mais ansiosa pela chegada da primeira netinha, Maria Alice, que deve chegar entre maio e junho.

"Eu não estava ansiosa, mas de uma semana para cá eu comecei a ficar um pouquinho para a chegada dela. Eu acho que é porque eu estou vendo a Virginia mais cansadinha e aí isso está me gerando um pouquinho de ansiedade, mas isso é natural mesmo no final da gestação", contou ela após ser questionada por um seguidor em seus Stories.

Maria Alice é fruto do relacionamento entre o filho de Leonardo e Poliana, Zé Felipe, com a influenciadora Virginia Fonseca, que estão juntos há 10 meses. Recentemente, Poliana contou que está fazendo um quatinho para a neta em sua casa e mostrou alguns dos preparativos.

Fonte: (R7)



NA BOA
LAN HOUSE
3834-4452

POLLY
CERIMONIAL E EVENTOS

*Garçons *Seguranças *Fotografo *Dama de Toilete
*Fritadeiras *Recepcionistas *Dama de salão

Ferreira Polly (31) 9 8893-5562
Polly Coelho Cerimonial (31) 9 8862-3536

CANTINA DA MEIRE
3831-0341

31 3831 0341 | 3831 3176 | 9 8867 2326
João Camilo de Oliveira Torres 1824

vip
gráfica

31 3831 1771

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

Cláudia 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

MARCELO LAGE
DESPACHANTE DE ARMAS
TRABALHA E REGULA

DESPACHANTE DE ARMAS
FAZENDO SUA AQUISIÇÃO, VOCÊ CONCORRE UM CARRO ZERO
FAÇA OS TESTES NO MESMO DIA
ADQUIRA SUA ARMA LEGALIZADA!

AV. JOÃO PINHEIRO, 707
CENTRO ITABIRA

31 3831 3459 98777 1677 9 9924 3218

J.C. MOTOS
PEÇAS - ACESSÓRIOS - MANUTENÇÕES - ELÉTRICA
9. 9768-5192
Rua do Rosário, 125 - Senhora do Carmo

Junho
Laranja

saúde e Estilo

Campanha de Combate
a Leucemia e anemia

Produtos Resfriado
Tudo com ofertas especiais

Peito \$8,99 kg
Frango assado \$24,90 unid.
Filé de peito (a partir 3 kg) \$11,99 kg
Promoção valida até o dia 15 de junho

Coxa a passarinho
Coração
Fígado
Filé de peito
Ling. Toscana caseira churr.

Granja AGROAVES
31 3831 2467
Rua Prof. Virgílio Quintão, 79 - Caminho Novo - Itabira/MG

CHAPADA
tendas

Produtos Caseiros
Tendas e Defumados

31 3839 9181
31 9 8533 0256

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

PRECISANDO DE
FERRAGENS PARA
CONSTRUÇÃO ?

ITA FER
AÇO FORTE
Ferragens para Construção

31 3835-1330

Snipers da Pressão
Itabira

Tiro esportivo. Procure-nos no Facebook

SEU EVENTO E FESTA DE ANIVERSÁRIO EM DESTAQUE AQUI.

LIGUE JÁ!

31 99739 8400